

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TUKARAM

Detox sufletesc / Paul Tukaram. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-430-8

159.9

PAUL AVRAM  
TUKARAM

# DETOX SUFLETESC

PRIMUL GHID  
*de*  
DEZVĂȚARE PERSONALĂ

Redactor: **Crenguța Nicolae**  
Grafician copertă: **Adelina Gavrilă**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

#### **Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-43308

E-mail: [office@bookzone.ro](mailto:office@bookzone.ro)

[www.bookzone.ro](http://www.bookzone.ro)

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

## Cuprins

Cuvânt-înainte	13
<b>Partea I – Bazele detoxului</b>	15
Capitolul 1 <b>Introducere în realitate</b>	17
De unde începem?	18
Realitatea personală	26
Frica	30
Contrariile	34
Capitolul 2 <b>Mintea</b>	39
Ce este mintea?	41
Cele șapte simțuri	42
Memoria - Hardul și RAM-ul	44
Recipientul - Rațiunea și emoțiile	48
Starea	51
Nevoia și dorința	54
Gândurile	57
Subconștient, conștient, supraconștient	59
Trecut, prezent și viitor	61
Așadar, ce este mintea?	63
Capitolul 3 <b>Mecanismele minții</b>	67
Tipare	67
Frica	68
Judecata	68
Rol de protector	69
Modelarea realității	70

Rezistența	71	Încrederea în sine	112
Lupta, fuga și „înghețul”	72	Ce mai învățăm în familie?	112
Pendulul	73	Sistemul educațional clasic	128
Cercul	74	Religia formală	135
Reflexia și refracția	74	Media - TV, radio, film, muzică etc.	140
Plăcere și durere	75	Autoeducația	144
Lăcomia	76	Psihologia	144
Identificarea	76	Dezvoltarea personală	149
Iluzia certitudinii	77	Coaching	156
Frica de frică	77	Detox sufletesc	157
Proiecția - Vis și imaginație	78		
Memoria	79	<b>Partea a II-a — Detox sufletesc</b>	161
Dependență și atașament	80	Cum a început	163
Graba și agitația	81	Capitolul 1 <b>Introducere în detox</b>	169
Complicațiile	82	Recomandări inițiale	172
Acțiune vs. activitate	82	Ai nevoie de un ghid	172
Negarea contrariului	83	Drum cu sens unic	173
Confuzie și claritate	84	Conservă energia	173
Educarea minții	86	Graba strică treaba	174
Tehnici și metode	86	Încetează să mai aduci gunoi în casă	175
Practica	88	Uită de așteptări	176
Capitolul 4 <b>Educația</b>	91	Efecte secundare	177
Familia	95	Capitolul 2 <b>Zombi și conștientizarea</b>	179
Ce este familia?	96	Zombi	179
Concepția și nașterea	98	Acumularea	182
Abandonul	102	Stabilizarea	183
Sentimentul de insuficiență	106	Avertismente	184
Judecata	107	Pierderile	185
Critica	107	Reluarea	185

Conștientizarea	188
<b>Capitolul 3 Identificarea</b>	193
Cine este „eu”?	194
Acceptarea	195
Instrumente	197
Scrisul de mână - tehnică de bază	199
Tehnici adiționale	214
<b>Capitolul 4 Detașarea</b>	219
Înțelegerea	219
Înțelegerea rațională	220
Înțelegerea intermediară	221
Înțelegerea profundă	222
Dizolvarea trecutului	223
Din nou, acceptarea	224
Ce înseamnă acceptare?	225
Cum încetează judecata?	226
Virtuțile	227
De la minus la plus	230
Trecerea prin tunel	232
Ce este de făcut?	233
Rafinarea frecvenței	233
Singurătate și solitudine	235
<b>Capitolul 5 Decizia</b>	239
Emoțional și rațional	239
Reacție vs acțiune	240
Trecut și viitor	242
Protecție vs maturizare	243
Luarea deciziei	244

Tehnic	244
Emoțional	246
Formarea noului „eu”	248
„Eul” împrumutat	248
Tranziție 1 - Trecerea prin tunel	248
„Eul” personal	249
Tranziție 2 - Cine sunt „eu”?	249
Transcenderea „eului”	250
<b>Capitolul 6 Acțiunea</b>	251
Dincolo de detox	253
Anexe	255
Testimoniale	263
Întrebări și răspunsuri	279

## CAPITOLUL 1

## Introducere în realitate

Până la un anumit moment, fiecare dintre noi experimentează realitatea în două ipostaze: 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”.

Câtă vreme există „eu”, între cele două realități va fi un 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 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.

## 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, ea 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 pornește totul.

Dacă există o sămânță, iar ea 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 semințe, 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 ca să-ți povestesc 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-ți 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 mi-au permis să trăiesc acele experiențe.

După primul satori, lucrurile s-au complicat. Am devenit 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, pe atunci nu se știau 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, o perioadă care a durat circa 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. Atunci 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. Acum eram suficient de matur, iar înțelegerea era suficient de rafinată ca să pot face alegerile care să mi se potrivească. În acest context, am înțeles de ce se spune că uneori trebuie să pleci ca să realizezi că nu era nevoie s-o faci. Este necesar să te rătăcești ca să te poți 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 îndoarsă spre mine. Dacă după primele experiențe tendința a fost de a merge în afară pentru a căuta explicații, acum 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 practica 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 atunci, dar înțelegerea 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 dus către fizica cuantică, cimatică, 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, Ernst Chladni,

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 să mă bucur de ea. De aceea eram pedepsit adesea de către părinți și profesori, care considerau că eram „brânză bună în burdof 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 istoriseau atunci când erau în toane bune. Dorința de a învăța a existat dintotdeauna în mine și ea este cea care m-a adus în punctul în care să pot scrie astăzi cartea de față. În urma experiențelor pe care le-am avut în meditație, am încercat să-mi 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 acestea? 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 nimicul așa cum îl știm și pe care avem tendința să-l considerăm ceva negativ, ci este un Nimic plin.

Poți verifica 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-ți 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 el? Energie sau, mai bine zis, particule care se mișcă la viteze foarte mari. Buddha le-a numit *kalapa*, iar știința modernă le numește cuante.

De unde a știut Buddha despre particulele respective? 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 aceasta? Că tot ceea ce vedem are aceeași sursă, că totul este energie, iar ceea ce vedem noi ca solid este aparență. Așa 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 nu există nicio diferență între noi. Suntem făcuți din aceeași energie care se comportă la fel 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.

Noi nu facem excepție. De la nivel micro la macro, totul se întâmplă astfel. Ne naștem și murim în fiecare secundă, unii dintre noi fără să fim conștienți de aceasta niciodată pe parcursul întregii existențe pe acest pământ.

În asemenea condiții, cum aș putea spune că există un „eu” de care să mă agăț? Dacă totul este fluid, în mișcare, se transformă constant, cine mai are curajul să spună „eu”? În timp ce misticul caută în propria ființă, oamenii de știință privesc prin microscop în încercarea de a găsi ceva ce ar putea numi capătul căutărilor.

Pe măsură ce tehnologia a progresat, făcând posibilă apariția microscopelor din ce în ce mai puternice, au început să vadă și ei că ceea ce pare a fi fix este de fapt fluid. Rând pe rând, au descoperit atomul, electronii, protonii, mezonii, quarcul, bosonul lui Higgs și de fiecare dată au exclamat că au găsit elementul din care este compus Universul. Astăzi, după cercetările făcute în domeniul fizicii cuantice, au început să înțeleagă că nu există materie. Că de fapt materia este formată din unde care vibrează la viteze foarte mari și care, intersectându-se, creează puncte. Aceste miliarde de puncte, unul lângă celălalt, dau aparență de solid.

Prin intermediul studiului frecvențelor, au început să vadă că unda, atunci când vibrează la o anumită frecvență, are tendința să se așeze în forme, să dea naștere

unor tipare predefinite. Că în natură nimic nu este întâmplător și că ordinea și armonia sunt prezente peste tot în Univers. Ceea ce pare a fi haos este de fapt ordine perfectă. Devine din ce în ce mai clar, așa cum spunea Nikola Tesla, că „atunci când vom vorbi în termeni de energie, frecvență și vibrație” vom începe să vedem adevărul. Din ce în ce mai mulți oameni de știință încep să depășească cunoașterea convențională, abordând lucrurile din noua perspectivă.

Nassim Haramein vine cu teoria unificată a câmpurilor, care dă peste cap toată fizica știută până acum. Masaro Emoto demonstrează efectele sunetului și vibrației asupra apei, arătând cât de mult ne influențează stările și gândurile. Bruce Lipton vorbește despre faptul că ADN-ul – considerat până de curând baza existenței biologice – este influențat de starea internă în care trăim moment de moment.

Ei sunt doar câțiva dintre pionierii care au făcut pași ce vor duce, cu siguranță, la modificarea percepției actuale despre paradigma pe care o numim realitate. Încet-încet, ceea ce părea bătut în cuie începe să fie pus sub semnul întrebării și, din punctul meu de vedere, este doar începutul. Când știința se va intersecta cu meditația, atunci vom vedea cu adevărat minuni. Înțelegerea și înțelepciunea, împreună cu cercetarea științifică, vor fi cele care vor schimba fața lumii așa cum o știm. Misticii din toate timpurile vorbesc despre o realitate fluidă care se transformă în fiecare moment, pe care nu o putem prinde în cuvinte, iar știința începe să confirme aceasta. E adevărat că mai este cale lungă până acolo, dar lucrurile au început deja să se miște în direcția potrivită.

## Realitatea personală

Cum este de la sine înțeles, aici vorbim doar despre realitatea omului. În afară de el, toate ființele – flora și fauna – sunt perfect integrate și se mișcă în mod armonios în natură.

Doar omul face excepție, și asta se întâmplă pentru că are capacitatea de a înțelege ce simte, de a interpreta logic ceea ce i se întâmplă la nivel emoțional și de a alege ce să facă în această privință.

Toate ființele simt frică, dar niciuna dintre ele în afară de om nu are capacitatea de a interpreta ceea ce simte. După cum spunea Buddha, „toate ființele vii se tem de moarte”, însă doar omul poate să o vadă.

Această capacitate este blestem și binecuvântare în același timp. Din ce vedem că se întâmplă preponderent pe fața pământului, putem spune că este mai mult blestem decât binecuvântare. Doar câteva ființe dintre cele câteva zeci de miliarde care s-au perindat pe pământ au reușit să treacă dincolo de frică și să reintre în contact cu sursa, cu Existența. Chiar și așa, aceste ființe luminate – Buddha, Bodhidharma, Al Mansur, Ramana Maharshi, Iisus, Socrate, Osho, Mooji și alții câțiva – au arătat că omul poate deveni sau mai exact redeveni ceea ce este.

Cei mai mulți dintre oameni trăiesc într-o stare de continuă suferință, încercând cu disperare să îmbunătățească lucrurile prin acțiuni menite să îi ajute să ajungă la fericire. Până când însă nu vor înțelege modul în care funcționează și care este rolul lor aici, mare lucru nu vor reuși.

Cum s-a ajuns aici? Cum se face că suntem singurele ființe care trăim separate de Existență?

**Motivul 1 – Nașterea lui „eu” și a identității**

Atunci când copilul vine pe lume, starea sa naturală este inocența. Nu cunoaște nimic despre sine și despre lumea în care tocmai a sosit. Nu are nume, nu știe ce sex sau religie are, nu are naționalitate sau vreo idee despre ce se întâmplă.

Situația se va schimba în scurt timp prin intermediul celor care îl au în grijă. Ei îl vor ajuta să învețe cine este și ce este. Îi vor transfera informațiile și experiențele lor, iar copilul și le va însuși fără discernământ.

În timp, prin repetiție, își va învăța numele și tot ce este asociat cu acesta. La început, nu-i va fi foarte clar cine este acest „tu” pe care îl va tot auzi rostit atunci când i se va adresa cineva și de multe ori va folosi persoana a treia atunci când va vorbi despre el însuși, dar nu pentru multă vreme. După vârsta de trei ani, „eu” începe să prindă contur, și de aici va începe identificarea.

Din clipa în care „eu” începe să-și asume fenomenele care se întâmplă în corp – sentimente, stări, rațiune – separarea a devenit completă. Identificarea este cea care face posibilă crearea identității și a poveștii asociate cu aceasta.

Toate experiențele pe care le trăiește devin parte din povestea individului, a cărui identitate va fi de acum încolo definită de aceasta. Fără identificarea cu povestea, identitatea nu ar fi posibilă.

**Motivul 2 – Conștientizarea fricii**

Conștientizarea fricii este cea care a declanșat „căderea din paradis” sau „părăsirea Grădinii Edenului”. Mușcând din pomul cunoașterii, care nu este altceva decât conștientizarea propriilor trăiri, omul și-a pierdut liniștea și pacea. S-a născut în paradis, la fel ca toate