

Agapi STASSINOPOULOS

Descoperă bucuria din tine

52 de meditații și exerciții
pentru o viață liniștită și fericită

Traducere:

Oana Ilinca Moldoveanu,

Raluca Nicolae



NICULESCU

Introducere	11
--------------------------	-----------

Capitolul 1.	
Arta meditației	15

Capitolul 2	
Ești un „reparator” de oameni?	22

Capitolul 3	
Fă din sănătatea ta o prioritate.	27

Capitolul 4	
Arta de a nu face nimic	37

Capitolul 5	
Cum să gestionezi relația cu oamenii care gândesc negativ	42

Capitolul 6	
Nu e nimic în neregulă cu tine.	50

Capitolul 7	
Tu știi care este „pivotal” stării tale de bine?	55

Capitolul 8	
Fă lucrurile în ritmul tău.	59

Capitolul 9	
Grijile și sufletul	64

Capitolul 10	
Manifești o atitudine de negare?	70

Capitolul 11	
Lasă în urmă amintirile neplăcute din copilărie	74

Capitolul 12	
De la foamea de iubire la efortul de a salva relația	82
Capitolul 13	
Cum să lași iubirea să pătrundă în viața ta	87
Capitolul 14	
Așadar, vrei să te căsătorești	94
Capitolul 15	
Darul intimității	99
Capitolul 16	
Cum să treci peste durerea despărțirii	104
Capitolul 17	
Fă din imaginea de sine aliatul tău	110
Capitolul 18	
Tu știi când trebuie să ieși din scenă?	118
Capitolul 19	
Arta detașării	124
Capitolul 20	
Ascultă-ți vocea interioară și urmeaz-o	129
Capitolul 21	
Cum să-ți gestionezi energia	134
Capitolul 22	
Adevărata strălucire	140
Capitolul 23	
Money, money, money!	147
Capitolul 24	
Binecuvântarea de a fi părinte	154
Capitolul 25	
Nu renunța la autoritatea ta interioară	160

Capitolul 26

Nu te mai compara cu alții.....164

Capitolul 27

Gata cu sentimentul de inferioritate169

Capitolul 28

Eliberează-te de convingerile care te îngrădesc.....174

Capitolul 29

Ai încredere în tine, fii curajos!181

Capitolul 30

Dă frâu liber creativității187

Capitolul 31

Povestea ta contează.....194

Capitolul 32

Găsește-ți vocația198

Capitolul 33

Devotament, disciplină, discernământ.....204

Capitolul 34

Nu ți-l dau la schimb. Ți-l dăruiesc!210

Capitolul 35

Fericirea nu este o goană, ci o stare interioară215

Capitolul 36

Nu-ți ignora emoțiile negative220

Capitolul 37

Ai grijă pe care dintre lupi îl hrănești.....227

Capitolul 38

Patru cuvinte magice: poți să mă ajuți?232

Capitolul 39

Simte prezența divină din orice dezamăgire237

Capitolul 40	
Fii de folos	244
Capitolul 41	
Acceptă-ți locul	248
Capitolul 42	
Ieși din rutină	255
Capitolul 43	
Descoperă bucuria	259
Capitolul 44	
Forța unei inimi deschise	265
Capitolul 45	
Iubește-te	272
Capitolul 46	
De la luptă, la har divin	282
Capitolul 47	
Dumnezeu ți-e partener	288
Capitolul 48	
Transformă-ți dorințele în realitate	295
Capitolul 49	
Totul are o rezolvare	302
Capitolul 50	
Respect, recunoștință și admirație profundă	308
Capitolul 51	
Mesaj din anul 3005	316
Capitolul 52	
Viața ta este valoroasă	323
<i>Mulțumiri</i>	327

ARTA MEDITAȚIEI

Învață să te autocunoști. Să nu cauți niciodată răspunsuri în afara ta.

STRĂVECHI PROVERB EGIPTEAN

Pot să fac pariu că tot ceea ce te preocupă, din momentul în care te trezești și până în secunda în care adormi, este lumea exterioară. Serviciul, relațiile, banii, pregătirea cinei, să te asiguri că cei mici își fac temele. În mintea ta este o trăncăneală continuă: despre carnetul de note al copilului, prietenul/prietena tău/ta care a intentat divorț, chiria, cele 4 kilograme pe care trebuie să le dai jos... Trăncăneala nu încetează niciodată.

Realitatea poate fi tiranul suprem. Nu îți va da niciodată răgaz dacă nu îți iei tu însuți o pauză și nu îți creezi un nou obicei, acela de a ieși din ciclul *activității continue*. Cei mai mulți dintre noi ne străduim atât de mult să ținem ritmul, încât neglijăm lumile noastre interioare. Însă există un motiv pentru care ne numim ființe umane și nu acțiuni umane.

Lumea ta interioară nu are nicio legătură cu gândurile și emoțiile tale, cu facturile neplătite sau cu grijile pe care ți le faci întrebându-te dacă partenerul te iubește cu adevărat. Ca să depășesc aceste griji lumești care te pot măcina, îmi place să-mi imaginez că sunt în avion. Pe măsură ce avionul se înalță tot mai sus, orașul care rămâne jos pare desprins dintr-o altă lume,

cu mici petice de verdeață și case de jucărie liliputane. Simți că te detașezi, că te înalți, că ai o viziune de ansamblu. Zgomotul lumii nu se mai aude.

Acesta este unul dintre motivele pentru care îmi place să zbor cu avionul: pot să gândesc limpede, să găesc soluții la situații dificile și să fiu recunoscătoare pentru misterul vieții. Îmi promit întotdeauna că, după ce aterizez în siguranță, nu-mi voi mai face griji niciodată. Dar aterizez și îmi iau în primire grijiile odată cu bagajele. De asta meditez. Ca să re trăiesc senzația pe care o ai când privești de la înălțime.

Meditația presupune să-ți explorezi ființa în profunzime. D.H. Lawrence scria: „Hai să uităm de noi înșine și să spargem oglinzile! Căci curba nemiloasă a vieții noastre se îndreaptă din nou către profunzimile ascunse vederii, în adâncul viu al inimii.” Cu toții simțim această dorință intensă de a pătrunde mai adânc, de a ajunge la inimă, la ființă. De a ne autocunoaște dincolo de identitatea noastră. Orice formă de meditație în timpul căreia te detașezi de lumea exterioară poate fi unul dintre lucrurile cele mai folositoare și mai eficiente pe care le poți face ca să te eliberezi de stresul de zi cu zi și ca să găsești calea către ființa ta. Încetul cu încetul, vei învăța să elimini tensiunea care s-a acumulat în corpul tău, ca să poți începe să te relaxezi și să lași lucrurile să meargă de la sine.

Oamenii îmi spun adesea că au încercat să mediteze, însă au renunțat pentru că nu reușeau să iasă din iureșul gândurilor și al grijiilor. Îmi spun că meditația îi neliniștește încă și mai mult. Îi înțeleg. De fapt, am trecut și eu prin asta! Ai nevoie de exercițiu ca să ajungi să găsești pacea și echilibrul astfel încât să te bucuri, pur și simplu, de momentul prezent, detașându-te de toată vorbăria din mintea ta. Nu te descuraja, continuă să exersezi. Îmi place foarte mult acest citat din Steve Jobs, care

a practicat meditația o viață întreagă: „Dacă te oprești și ești atent, vei vedea cât de neliniștită este mintea ta. Dacă încerci s-o liniștești, o vei întărâta și mai tare, însă, pe parcurs, ea ajunge să se liniștească; atunci poți să percepi lucruri mai subtile – este momentul în care intuiția se dezvoltă, începi să ai o viziune mai limpede și să fii mai ancorat în prezent. Mintea se liniștește și ți se deschid perspective nebănuite. Înțelegi cu mult mai mult decât înainte.”

Meditația este o practică străveche. Face parte din viața de zi cu zi a civilizațiilor orientale de sute de ani. În Occident, stresul și extenuarea ne-au făcut să ne îndreptăm atenția către Orient și să învățăm din tradiția orientală. Meditația și yoga sunt practicate astăzi pe scară largă, îmbogățind, astfel, cultura occidentală. Elementul esențial pe care îl presupun aceste două practici este dedicarea totală. Dacă meditezi fără dedicare, roadele pe care le culegi în urma meditației nu vor fi atât de bogate pe cât ar putea să fie. Nu poți să tratezi meditația ca pe încă un lucru pe care trebuie să-l bifezi pe lista ta cu ce ai de făcut.

O frumoasă rugăciune a unei călugărițe benedictine spune așa: „Dragă Dumnezeu, descoperă-mi adevărul despre mine însămi, oricât ar fi de frumos.” Dacă îți este greu să meditezi, îți recomand să-ți începi exercițiul zilnic de meditație cu o rugăciune din inimă. Rugăciunea poate fi sub forma unei poezii care te emoționează sau a unei imagini frumoase cu un apus de soare, o grădină, un vârf de munte, un ocean – orice te emoționează, te liniștește și te apropie de miracolul vieții. Gândește-te la o persoană iubită și concentrează-ți atenția asupra ei cu toată ființa și cu toate simțurile.

În acel moment de concentrare deplină, vei observa că nimic nu-ți mai distrage atenția. Ești prezent în inima ta. Fă toate

acestea așa cum simți că este cel mai bine pentru tine; asigură-te doar că ceea ce faci, faci din toată inima, cu toată convingerea. Nu încerca niciodată să-ți golești mintea, pentru că nu vei reuși. Ceea ce faci îți reorientează mintea către lucrul care te ajută să te simți bine, oricare ar fi el.

De foarte multe ori, oamenii îmi spun că, atunci când stau liniștiți, fără să aibă nimic de făcut, concentrându-se pe respirație sau pe un cuvânt anume, încep să-și vadă defectele și punctele slabe. Își dau seama că înăuntrul lor este întuneric. Obișnuiește-te cu ideea că acest „nimic” chiar înseamnă *niciun lucru* – nici gânduri, nici personalitate, nici univers material. Încearcă să rămâi în această stare. Vei observa că acest vid ascunde ceva mult mai frumos – bogăția spiritului tău.

Iată care sunt sfaturile mele pentru o ședință de meditație reușită. Dacă ceva începe să te enerveze, nu opune rezistență și nu judeca; doar observă, relaxează-te și respiră. Sunt șanse destul de mari ca factorul perturbator să scadă în intensitate sau să dispară dacă nu-l mai alimentezi.

Meditația seamănă cu exercițiile de tonifiere a musculaturii, pe care le faci la sală. Asemenea antrenamentului fizic, meditația presupune exercițiu, perseverență și seriozitate. Nu știi niciodată când se va produce declicul. La un moment dat, în timp ce stai jos, intonând mantra și urmărindu-ți respirația, ceva se deschide ca prin minune și îți dai brusc seama că ai pătruns într-un spațiu lăuntric încântător, în care domnește liniștea.

Pentru mine, meditația înseamnă să mă apropii de o parte iubitoare, tolerantă și echilibrată a ființei mele, pe care eu o numesc „calm”. Nu trebuie neapărat să stai sub un arbore de mango ca să meditezi. Poți medita oriunde. Nu-ți impune limite: poți să meditezi în mașină, în cadă, la birou, la restaurant, în drum spre serviciu sau, așa cum am văzut deja, în timp ce zbori

cu avionul. Este foarte bine dacă ai un spațiu dedicat la tine acasă, unde poți să acumulezi această energie benefică, însă, uneori, oamenii renunță să mai mediteze, deoarece își închiuie că trebuie să facă asta la o anumită oră și într-un anumit loc. În niciun caz! Poți să meditezi timp de câteva minute oriunde te-ai afla. Pentru mama, spălatul vaselor sau pregătirea mesei pentru prieteni și familie era rugăciunea ei, meditația ei, ritualul prin care își exprima recunoștința. „Strângerea noastră în jurul mesei este forma mea de comuniune cu ceilalți oameni”, obișnuia ea să spună. Mama medita în felul ei, unic – hrănind pescărușii pe plajă, dansând afară într-o zi ploioasă.

Dacă nu ne implicăm cu tot sufletul în tot ceea ce facem – inclusiv în meditație –, ne privăm de o viață bogată. Gândește-te cum ar fi să trăiești fiecare clipă în strânsă legătură cu sinele tău, cu sufletul tău. Dacă ai ști cu certitudine că, prin meditație, poți crea o legătură între tine și sufletul tău, nu ți-ai dori să te apuci de meditație și să continui să meditezi, orice-ar fi? Meditația, yoga, orice practică spirituală se poate transforma într-o minunată călătorie spre sufletul tău.

Este uimitor cât de creativi putem deveni și cât de multe putem înțelege pe măsură ce ne deschidem și ne ascultăm spiritul, care ne poate călăuzi întotdeauna atât în viața noastră interioară, cât și în viața de zi cu zi. Adesea, după ce ai meditat, găsești soluții; îți vine inspirația. De exemplu, eu scriu poezii sau dau nas în nas cu o persoană pe care îmi doream s-o întâlnesc – am timp din belșug ca să fac tot ce vreau, lucrurile se aranjează ca prin miracol.

Meditația este un instrument incredibil de puternic. Practicată cu regularitate, meditația te poate ajuta să te simți mai împlinit. Vei începe să renunți la ideile tale preconcepate despre cum ar trebui să fie viața ta și îți vei îmbrățișa scopul superior.

Meditând cu seriozitate, poți să ajungi să fii într-o armonie atât de mare cu tine însuți, încât nu va mai fi nevoie să citești vreo altă carte despre cum să fii fericit. Tu vei fi dovada vie a fericirii. Se poate trăi cu bucurie, simțindu-te conectat la sursa ta. Viața este un lacăt cu cifru; codul este la tine. Prin exercițiu și cu dedicare, vei reuși să deschizi ușa pentru a scoate la lumină o latură splendidă, mult mai puternică, a ființei tale.



MEDITAȚIE GHIDATĂ

Închide ochii și așază-te într-o poziție confortabilă. Inspiră adânc și, în timp ce expiri, eliberează-te de orice tensiune, neliniște și grijă. În timp ce inspiri, încarcă-te cu pace, frumusețe, relaxare și bunătate. Concentrează-ți atenția asupra inimii și, cu fiecare respirație, dă voie inimii să se dilate, să te umple cu o energie benefică. Imaginează-ți că întregul tău corp este învăluit în această energie benefică, apoi îndreaptă-ți atenția către vârful capului. Imaginează-ți că nu mai încapi în corpul tău. Începe să-ți imaginezi o lumină plăcută de jur împrejurul tău, până când simți că ești învăluit pe de-a-ntregul în ea. Închide ochii și imaginează-ți că te afli într-un loc confortabil. Pe măsură ce te detașezi de personalitatea, emoțiile și gândurile tale, reflectează un moment asupra acestor întrebări: Cine sunt? Sunt eu oare corpul meu? Sunt eu oare gândurile mele? Sunt eu oare sentimentele mele sau situația mea financiară? Sunt eu oare numele meu, prietenii mei, ambiția mea, contul meu bancar? Sunt eu oare imaginea mea de sine, mai bună sau mai

nesatisfăcătoare, sau fac parte din ceva cu mult mai vast, ceva conectat la sursă? Apoi, începe să vezi ceva mai grandios și mai frumos decât ți-ai imaginat vreodată.

Ridică cortina și dă vâlul la o parte, astfel încât să începi să *te* vezi în toată strălucirea ta, dincolo de propria imagine despre cum arăți în această lume. Dă-ți voie să stai în tăcere și să fii liniștit, știind că poți avea încredere că forța ta vitală, sufletul, spiritul tău te vor ajuta să te cunoști mai bine. Observă, pur și simplu, ca să vezi ce ți se dezvăluie. Ca să dobândești inspirație și har, ascultă sfaturile pe care ți le dă vocea ta interioară. Absoarbe-le în ființa ta în timp ce inspiri, lasă-le să pătrundă în adâncul inimii tale, primește-le. Nu ai nimic de făcut, nu trebuie să mergi nicăieri, trebuie doar să te liniștești. Rămâi în această stare timp de câteva minute. Atât cât vrei. Consolidează această stare de liniște până când devine temelia ființei tale. Reintră în această stare pe parcursul zilei, ori de câte ori poți. Acum, oricând ești pregătit, umple-ți plămânii și întregul corp cu oxigen, expiră lent, deschide ochii, scutură-ți umerii, dezmorește-ți mâinile și picioarele. Când te ridici în picioare, deschide larg brațele și expiră prelung: „Haa!” Încă o dată: „Haa!” Îmbrățișează-te călduros.