

CUPRINS

101 metode	11
NOTA EDITORULUI	12
INTRODUCERE	13
 1. RELAXAREA	
Eliberați-vă de tensiuni prin relaxare și detașare	27
Renunțați la armură.....	30
Căderea liberă	32
Curățarea gâtului	33
Relaxarea abdomenului.....	35
Dansați la fel ca un copac	36
Încordare, urmată de relaxare și somn.....	37
Tăcerea absolută	38
Fluxul de energie	40
Redirecționarea energiei sexuale	42
Anonimii care își mușcă unghiile	44
Spuneți da!	45
Râdeți de neazuri	47
 2. REMEDII PENTRU CAP	
Îmblânzirea minții și (din când în când) renunțarea la ea	51

Bucurați-vă de minte	58
Transformați-vă mintea	60
Incantați AUM	61
Aveți grijă când spuneți „nu“	62
Mutați-vă centrul de greutate din cap în inimă	63
Un sfat sănătos	65
Schimbarea vitezei	66
De la cap la inimă, apoi la ființă	68
Pauză	70
Eliminarea confuziilor	72
Eliberați morișca interioară	73
Decizia de 24 de zile	74
 3. ARTA INIMII	
Alimentați potențialul iubirii	79
Bucuria de a iubi	82
Deschideți petalele inimii	83
Lăsați iubirea să curgă la fel ca respirația	85
Respirația celui iubit	86
Când doi respiră la fel ca unul singur	87
Țineți-vă în mod conștient de mâini	88
Priviți prin ochii iubirii	89
Îndrăgostiți-vă de voi înșivă	89
 4. CUNOAȘTEREA DE SINE	
În căutarea feței primordiale	93
Lumina interioară	103
Lăsați loc pentru bucurie	104

Mai ești aici?	107
Descoperiți-vă propriul sunet	108
Contemplați intervalele	110
Simțiți-vă la fel ca un Dumnezeu	112
Retrațiți-vă copilăria	112
Amintiți-vă de Cel Unic din interior	115
Dansul lunii	125
 5. VEDEREA CLARĂ	
Învățați să vedeți dincolo de aparențe	119
Purificați-vă vederea	120
Umpleți-vă de răsăritul soarelui	122
Lăsați-vă privit de Dumnezeu	123
Privirea lunii	125
Sursa luminii	126
Meditația asupra celui de-al treilea ochi	126
Mintea și zidul	128
Fiți la fel ca un animal	129
Ceața aurie	130
 6. CONTROLUL STĂRILOR DE SPIRIT	
Deveniți stăpânul lumii voastre emoționale	135
Transcendeți rutinele minții	140
Schimbați modelul mâniei	142
Pătrundeți adânc în interiorul lui „nu“	143
Dezlănțuiți tigru	145
Intervenția în momente de criză	146
Tai Chi al suferinței	147

Jurnalul lunii	149
Gâfâiți la fel ca un câine	149
Acceptați ceea ce este negativ	150
În al nouălea nor	151
Imaginați-vă!	153
Zâmbiți din abdomen	154
Doborâți Marele Zid Chinezesc	155
Creați-vă o lume particulară	157
Picioarele fericite	160
<i>Mantra</i> Da	162
Nu fiți triști, fiți mânioși!	163
Remarcați intervalele	166
Deveniți conștienți de trei ori	167
Legea afirmației	168
7. SEXUALITATE ȘI CUPLU	
Învățați să dansați cu celălalt	173
Uși și ziduri	180
Comuniune	182
Imensul celălalt	183
Deblocarea energiei sexuale	185
Așteptați clipa	185
Sălbatici și atenți	187
Bucurați-vă de momentele de separare	189
Fiți risipitor cu iubirea	190
Primul și ultimul	191
Eliminați ceea ce este negativ	192
De la singurătate la solitudine	195

8. UNIȚI TRUPUL CU MINTEA	
Exerciții pentru sănătate și integritate	201
Uniți-vă cu trupul în starea de sănătate	205
Meditația în mișcare	207
Imaginați-vă că alergați	208
Convingeți-vă singur să vă relaxați	210
Fiți mai sensibil	213
Pentru fumători (1)	216
Pentru fumători (2)	219
Măncați alimente pline de energie	221
Dormiți bine	224
Aruncați gunoiul	227
Recuperarea după o stare de epuizare	228
9. OCHIUL FURTUNII	
Rămâneți calm, sigur pe sine și centrat	233
Cu picioarele pe pământ	238
Respirați cu tălpile	240
Conștientizarea lui <i>Hara</i>	242
Pavăza nopții	243
Aura protectoare	244
Echilibrarea	246
A fi aici	247
Unificatorul	248
Secretul lui Lao Tse	249
Vizualizați-l pe Buddha din interior	250
Descoperiți zeroul interior	253
DESPRE AUTOR	255

1 RELAXAREA

ELIBERAȚI-VĂ DE TENSIUNI PRIN RELAXARE ȘI DETAȘARE

DIAGNOSTICUL

Conștiința nu poate fi împotriva corpului. Ea sălășluiește în corp, deci cei doi nu pot fi dușmani. Ei se sprijină reciproc în toate privințele. Eu vă comunic ceva, iar mâinile mele fac un gest, fără ca eu să le fi comandat acest lucru. Există o sincronicitate profundă între mine și mâna mea.

Noi mergem, mâncăm, bem, și toate aceste lucruri arată că trupul și conștiința sunt un tot organic. Nu ne putem tortura corpul, ridicându-ne în același timp conștiința. Corpul trebuie iubit; noi trebuie să fim prietenii lui. El este căminul nostru. De aceea, trebuie să-l curățăm de tot gunoiul din el, și nu trebuie să uităm că el ne servește în permanență, zi și noapte. Chiar și atunci când dormim, corpul continuă să lucreze pentru noi, făcând digestia, transformând hrana în sânge, eliminând celulele moarte,

împrospătând cantitatea de oxigen din organism... Iar noi dormim profund!

Corpul face tot ce poate pentru ca voi să supraviețuiți, pentru ca voi să trăiți, iar voi sunteți atât de nerecunoscători încât nu i-ați mulțumit niciodată. Dimpotrivă, religiile voastre v-au învățat să-l torturați: „Corpul este dușmanul vostru și trebuie să vă eliberați de el, de atașamentele sale“.

Eu știu că voi sunteți mai mult decât trupul vostru, așa că nu trebuie să fiți atașați de el. Dar iubirea nu reprezintă un atașament; nici compasiunea. Iubirea și compasiunea reprezintă o hrană absolut necesară corpului. Și cu cât corpul vostru va funcționa mai bine, cu atât mai mare va fi posibilitatea ca nivelul vostru de conștiință să crească. Corpul și conștiința alcătuiesc o unitate organică.

Astăzi, omenirea are nevoie de o educație cu totul nouă, astfel încât toată lumea să facă cunoștință cu tăcerea inimii – sau, altfel spus, cu meditația – și toată lumea să învețe ce înseamnă compasiunea față de propriul corp. Până când nu veți învăța să fiți plini de compasiune față de propriul corp, nu veți putea fi plini de compasiune nici față de corpul altora. Corpul este un organism viu, și nu v-a făcut nici un rău. V-a slujit încă de când ați fost conceput, și va continua să vă fie de folos până la moarte. Face tot ce îi cereți, uneori chiar și imposibilul, și nu este niciodată neascultător.

Este greu de imaginat un mecanism atât de ascultător și atât de înțelept. Dacă ați deveni conștienți de toate funcțiile corpului, ați rămâne surprinși. Până acum nu v-ați gândit niciodată ce face corpul vostru pentru voi. Totul este atât de miraculos, de misterios. Dar voi nu l-ați privit niciodată. Nu v-ați dat niciodată osteneala să vă cunoașteți propriul corp – dar aveți pretenția că îi iubiți pe alții! Acest lucru este imposibil, căci ceilalți vă apar tot sub formă de corpuri.

Corpul este cel mai mare mister din întreaga creație. Acest mister simte nevoia să fie iubit, să fie cunoscut, să fie studiat cum funcționează.

Din păcate, religiile au fost dintotdeauna împotriva corpului. Acest lucru nu este întâmplător: dacă omul învață înțelepciunea corpului și află care sunt misterele acestuia, el nu va mai fi vreodată preocupat de preoți sau de Dumnezeu. El a descoperit esența misterului în interiorul lui, iar această esență este chiar altarul conștiinței.

Dacă ai devenit conștient de conștiința ta, de ființa ta, nu mai poate exista nici un Dumnezeu deasupra ta. Numai un asemenea om poate respecta cu adevărat o altă ființă umană, o altă ființă vie, știind că acestea sunt la fel de misterioase ca și el, chiar dacă au expresii diferite, ceea ce nu face decât să îmbogățească și mai tare viața. Când omul își descoperă conștiința, el descoperă secretul absolutului.

Orice educație care nu vă învață să vă iubiți corpul, să manifestați compasiune față de el, să pătrundeți în misterele sale, nu va putea să vă învețe nici cum să pătrundeți în interiorul conștiinței voastre.

Corpul este poarta, pragul de dinaintea intrării.

PRESCRIPTII

RENUNȚAȚI LA ARMURĂ

Voi purtați o armură. Este doar o pavăză – nu ea se agață de voi, *voi* sunteți cei care se agață *de ea*. Dacă veți deveni conștienți de ea, veți putea pur și simplu să o scoateți atunci când veți dori. Armura este moartă; dacă nu o veți mai dori, ea va dispărea. De fapt, nu numai că o purtați, dar o și alimentați continuu.

Orice copil este fluid. El nu are nimic înghețat în el; întregul lui corp este o unitate organică. Pentru el, capul nu este mai important decât picioarele. De fapt, pentru el diviziunea nu există deloc. Nu există limite și hotare. Din păcate, pe măsură ce copilul crește, încep să apară aceste demarcații. Capul devine șeful, iar corpul este împărțit în părți componente. Unele părți sunt acceptate de societate, în timp ce altele nu sunt. Unele sunt de-a dreptul periculoase pentru societate și trebuie să fie aproape distruse. De aici apar problemele.

De aceea, trebuie să începeți prin a vă contempla propriile limitări corporale.

Vă recomand trei lucruri:

1) atunci când mergeți sau când stați fără să faceți nimic, expirați profund. Puneți accentul pe expirație, nu pe inspirație. Așadar, expirați profund – eliminați o cantitate cât mai mare de aer. Expirați pe gură, dar cât mai lent, pentru ca procesul să dureze. Cu cât expirația este mai lungă, cu atât mai bine, căci ea merge mai profund. Când tot aerul a părăsit organismul, acesta inspiră singur, în mod natural; nu *dumneavoastră* inspirați. Expirația trebuie să fie lentă și profundă, iar inspirația rapidă. Acest proces va schimba armura din zona pieptului.

2) Dacă puteți, începeți să alergați. Nu trebuie să parcurgeți foarte mulți kilometri; 1,5 kilometri sunt suficienți. Important este să vizualizați dispariția balastului agățat de picioarele dumneavoastră, ca și cum ar cădea de pe ele. Picioarele sunt cele care poartă armura, dacă gradul de libertate a fost redus prea mult, dacă vi s-a spus tot timpul să faceți cutare și să nu faceți cutare, să fiți cutare și să nu fiți cutare, să mergeți acolo și să nu mergeți dincolo... De aceea, începeți să alergați, și în timp ce faceți acest lucru, concentrați-vă asupra expirației. Când vă veți redobândi conștiința asupra picioarelor și fluiditatea lor, veți simți un flux uriaș de energie.

3) Noaptea, când vă duceți la culcare, scoateți-vă hainele și imaginați-vă că vă scoateți odată cu ele și armura. Faceți în mod efectiv acest lucru. Scoateți-o și