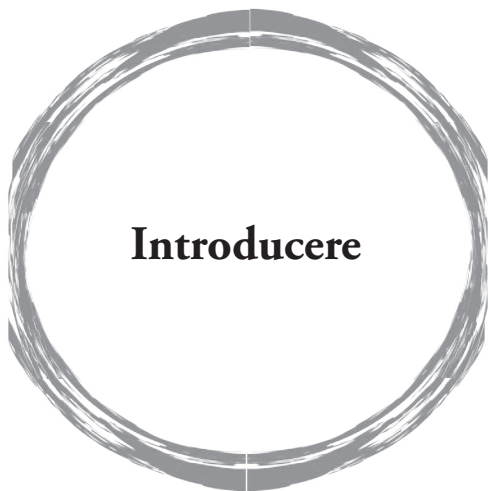


Cuprins

Introducere.....	7
Cheia 1: Cunoaște-ți sinele adevărat	23
Cheia 2: Metoda Adevărat-Drept-Corect	45
Cheia 3: Încetează să te îmbeți cu propriile gânduri ...	65
Cheia 4: Ce amintire vei lăsa?	83
Cheia 5: Caută conectarea și onoarea	97
Cheia 6: Schimbă-ți realitatea în mai bine	117
Cheia 7: Este nevoie doar de un chibrit pentru a aprinde alte o mie.....	135
Cheia 8: Fii asemenea bambusului	151
Mulțumiri	169
Despre autoare	171



Introducere

Majoritatea formelor de meditație ne cer să stăm nemišcați și liniștiți. Să ne distanțăm de viața noastră ocupată, să uităm tot ce se află pe lista de activități. Însă nu e întotdeauna ușor să nu te implici și să meditezi.

Meditația vie Myung Sung™ e opusul acestui gen de meditație. Este o formă de meditație activă, dinamică și integrată în viața de zi cu zi. Este o formă de meditație care ne ajută să ne implicăm mai profund în viață și să ne descoperim locul și rostul pe lume.

Myung Sung este o practică de zi cu zi, care folosește 8 „chei“ ca instrumente pentru a examina fiecare situație în care ne găsim și, astfel, pentru a face alegerile corecte și a avea o nouă perspectivă în fiecare împrejurare. În felul acesta, suntem capabili să interacționăm cu viața mai profund și să ne descoperim locul și scopul în lume.

Myung Sung ne ajută să rămânem prezenți, conștienți, echilibrați și conectați, astfel încât să ducem o viață armonioasă și echilibrată, indiferent ce se întâmplă în jur.

Beneficiile artei coreene a Meditației vii Myung Sung

Toate lucrurile din natură sunt conectate. Unii numesc acest lucru „energie“ sau „forța vieții“. Mie îmi place să-i spun simplu „conexiune“. Când începem să practicăm Meditația vie Myung Sung, devenim mai conștienți de această conexiune. Învățăm mai multe despre noi înșine, despre relațiile noastre și efectul pe care îl avem asupra lumii. Myung Sung ne oferă un mod de a fi conștienți, calmi, hotărâți și armonioși. Ne învață cum să rezolvăm conflicte, cum să trecem prin stres și să atingem orice obiectiv având un punct de vedere nou și creându-ne obiceiuri bune în viața cotidiană.

Practicând Meditația vie Myung Sung, toate strădaniile noastre – în muncă, educație parentală, căsnicie, prietenii, sănătate, bani și familie – devin mai puțin dificile. Începem să trăim sentimentul puternic de echilibru între minte, trup și spirit pentru că suntem în stare să ne vedem mai clar pe noi înșine, dar și pe oamenii și situațiile din jurul nostru, purificându-ne mintea și ducând la bun sfârșit alegeri și acțiuni corecte.

Desigur, aceste schimbări nu vin peste noapte, dar folosind cele 8 Chei ale Meditației vii Myung Sung începi să transformi felul în care îți trăiești viața.

Cele 8 Chei ale Meditației vii Myung Sung

Cheia 1: Cunoaște-ți sinele adevărat

Viața ne oferă nenumărate ocazii pentru a învăța despre adevăratul nostru eu. Când știm cine suntem cu adevărat, reușim să mergem pe drumul ce ne ajută să devenim cea mai bună versiune a noastră.

Cheia 2: Metoda Adevărat-Drept-Corect

Ceea ce e *adevărat* este o reflectare a stării noastre interioare. Decizia *dreaptă* este cea care face cel mai bun lucru pentru toți cei implicați. Alegerea *corectă* ce trebuie adoptată înseamnă echilibru între ceea ce este drept și ce este adevărat.

Cheia 3: Încetează să te îmbeți cu propriile gânduri

În limba coreeană, *Doe Chi* înseamnă „a te îmbăta cu propriile gânduri“. Folosim expresia pentru a-i descrie pe aceia care le permit gândurilor și convingerilor să le limiteze viziunea. Practicând Myung Sung, ne lărgim perspectiva, apoi ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre și vedem mai clar contextul. Astfel devenim mai puternici și capabili să ne schimbăm propria realitate.

Cheia 4: Ce amintire vei lăsa?

Cu toții vom lăsa o moștenire. Cât de importantă este această moștenire depinde de noi. Când începem să căutăm modalități de a planta semințele bunătății pentru generațiile viitoare, observăm adesea că există zilnic mici ocazii de a face acest lucru în jurul nostru.

Cheia 5: Caută conectarea și onoarea. A trăi cu onoare înseamnă a-i respecta pe ceilalți pentru rolul pe care îl au spre binele tuturor. Acest respect se bazează pe apreciere profundă și iubire pentru toate ființele vii.

Cheia 6: Schimbă-ți realitatea în mai bine

Cu toții avem capacitatea de a ne schimba realitatea în bine sau în rău. Când lăsăm lumea interioară să ne determine realitatea exterioară, cultivăm sentimentul de pace profundă și putere care ne ajută să trecem prin orice situație.

Cheia 7: Este nevoie doar de un chibrit pentru a aprinde alte o mie

Este nevoie doar de o faptă bună, de o persoană sau de un gând pentru a aprinde altele o mie. Așa cum există noapte și zi, zgomot și liniște, masculin și feminin, Yin și Yang, există întotdeauna pozitiv și negativ, ceea ce înseamnă că acest principiu se aplică deopotrivă pozitivului și negativului: o acțiune, o persoană sau un gând negativ poate declanșa alte o mie. Când conștientizăm impactul pe care îl are chiar și numai unul dintre gândurile noastre, devenim mai conștienți de faptul că *fiecare dintre noi deține puterea* și are posibilitatea de a alege în orice situație să facă viața noastră și a celor din jur mai bună sau nu. Niciun moment nu este lipsit de importanță.

Cheia 8: Fii asemenea bambusului

Există momente care cer să fi dur și există momente ce impun să fi flexibil. În aceasta constă echilibrul vieții. În loc să fi mereu inflexibil, fi ca bambusul: puternic, dar flexibil ca să nu se rupă, având cunoștințe, experiență și înțelepciune care se schimbă ușor odată cu ritmul Tao, Calea Universului.

Moștenirea lăsată de Meditația vie Myung Sung

De-a lungul secolelor, filosofi și practicieni din Asia de Est au propagat metode corecte de intensificare a stării de bine, de creștere a vitalității și de obținere a echilibrului, fericirii și armoniei. Echilibrarea minții, trupului și spiritului și conectarea cu nesfârșitele rezerve de energie naturală din jurul lor i-au ajutat să descopere că se pot elibera de influențele negative în viață, cum ar fi stresul și conflictele. În lumea

noastră modernă, această înțelepciune poate fi folosită pentru a trata tensiunea, discordia, deșertăciunea și epuizarea.

Ca fiică a unui tată coreean și a unei mame americane și fiind născută în America, eu însămi am descoperit de la o vârstă fragedă puterea pe care se bazează medicina și principiile vechi de secole ale Meditației vii Myung Sung, transmise de strămoșii mei din generație în generație. Sunt prima femeie din descendența mea care păzește tezaurul formulilor pe bază de plante și al principiilor Myung Sung și, de asemenea, sunt prima care le împărtășește cu atâta generozitate, căci cred că sunt parte din vocația mea în această viață.

Punctul de întâlnire între conștientizare și Tao

Taoismul a fost adus în Coreea din China în timpul perioadei celui de-al Treilea Regat (220–280 d.Hr.) și rămâne un element important al gândirii coreene de azi. În filosofia chineză, Tao este principiul absolut care stă la baza Universului, împletindu-se intim chiar cu principiile Yin și Yang, semnificând Calea sau codul comportamental în armonie cu ordinea naturală.

Potrivit Asociației Americane de Psihologie (APA.org, 2012), *mindfulness* înseamnă „conștientizare moment cu moment a experienței cuiva în afara judecății“, în timp ce Jon Kabat-Zinn descrie termenul ca fiind „conștientizarea care decurge din concentrarea intenționată a atenției asupra momentului prezent și fără a judeca“. ¹

¹ Detalii despre *mindfulness* în cărțile *Mindfulness pentru vindecare*, de Jon Kabat-Zinn, și *Mindfulness pentru începători în 10 minute pe zi*, de Lara Hocheister, ambele apărute la Editura For You. (n.ed.)