

## 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 necazuri.....	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
<b>3. ARTA INIMII</b>	
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
<b>4. CUNOAȘTEREA DE SINE</b>	
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
Retrăiți-vă copilăria .....	112
Amintiți-vă de Cel Unic din interior .....	115
Dansul lunii .....	125
<b>5. VEDEREA CLARĂ</b>	
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
Mîntea și zidul .....	128
Fiți la fel ca un animal .....	129
Ceața aurie .....	130
<b>6. CONTROLUL STĂRILOR DE SPIRIT</b>	
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.

## PRESCRIȚII

### 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