

Nota editorului ... 7

Capitolul 1
ȘI ACUM, DISCIPLINA NUMITĂ YOGA ... 9

Capitolul 2
CELE CINCI MODIFICĂRI ALE MINȚII ... 37

Capitolul 3
SECRETUL CONSTĂ ÎN EFORTUL CONSTANT ... 75

Capitolul 4
CELE OPT ETAPE ... 109

Capitolul 5
POSTURĂ ȘI RESPIRAȚIE ... 141

Capitolul 6
YOGA ESTE CALEA RAPIDĂ
Răspunsuri la întrebări ... 177

Despre autor ... 229

pag. 12

Voi nu cunoașteți prezentul, căci preferați să vă proiectați într-un viitor incert. Asta înseamnă să visezi. Nu puteți trăi aici și acum. Acest lucru vi se pare imposibil.

Vă proiectați fie asupra trecutului (care nu reprezintă decât o altă formă de visare), asupra amintirilor unor lucruri care nu mai există, fie asupra viitorului, care nu înseamnă altceva decât o proiecție venită din trecut. Viitorul nu este altceva decât trecutul proiectat din nou, eventual în culori mai frumoase și mai vii.

Omul nu se poate gândi la altceva decât la trecutul său. De aceea, viitorul nu este decât acest trecut reproiectat. Nici trecutul și nici viitorul nu există însă. Numai prezentul există, dar voi nu trăiți niciodată în prezent. Nietzsche avea dreptate atunci când spunea că deși toată lumea declară că își dorește adevărul, nimeni nu și-l dorește de fapt. Așa-zisele noastre adevăruri nu sunt decât minciuni, mai mult sau mai puțin frumoase. Nimeni nu se simte pregătit să privească realitatea în față.

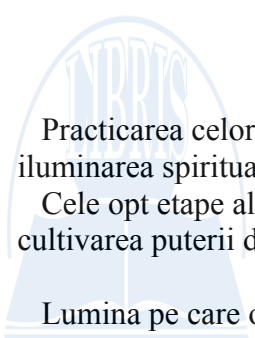
Mintea nu poate intra pe calea yogăi, căci yoga nu este altceva decât o suită de tehnici pentru revelarea adevărului. Este o cale de a nu mai visa. Este știința vieții trăite aici și acum. Adepții yoghini se pregătesc să renunțe la speranțe, la proiecțiile în afara realității prezente. Yoga înseamnă o întâlnire cu realitatea, așa cum este aceasta.

De aceea, omul nu poate intra pe calea yogăi decât atunci când se simte frustrat de starea actuală a minții sale. Dacă mai speră că poate câștiga ceva cu ajutorul minții sale, el nu este pregătit pentru a intra pe calea yogăi. Este necesară o frustrare absolută, o revelație a inutilității minții...

pag. 109-110

Capitolul 4

CELE OPT ETAPE



Practicarea celor opt etape ale yogăi conduce la distrugerea impurităților, din care se naște iluminarea spirituală, care se transformă apoi în conștientizarea realității.

Cele opt etape ale yogăi sunt: autocontrolul, auto-disciplinarea, postura, reglarea respirației, cultivarea puterii de abstracție (retragerea simțurilor), concentrarea, contemplația și transa.

Lumina pe care o căutați se află în interiorul vostru. De aceea, căutarea voastră nu poate fi decât o călătorie în interiorul ființei. Țelul nu poate fi atins călătorind în spațiul exterior, ci numai în cel interior. Destinația este esența ultimă a ființei. Ea se află deja în voi; nu aveți de făcut decât să decojiți ceapa. În jurul ei s-au adunat straturi succesive de ignoranță; diamantul s-a scufundat în noroi. El nu trebuie creat, căci există deja; straturile succesive de noroi trebuie însă înlăturate pentru a-l scoate la iveală.

Este important să înțelegeți acest lucru: comoara există deja. Ceea ce trebuie să descoperiți este cheia care conduce la camera comorilor, nu comoara în sine. Întregul efort pe care îl veți depune depinde de înțelegerea acestui secret. Dacă vă propuneți să creați întreaga comoară, procesul va fi de lungă durată și nimeni nu poate spune cu certitudine unde conduce el.

Tot ce aveți de făcut este să descoperiți cheia. Comoara se află deja în interiorul vostru. Ca să ajungeți la ea, trebuie să eliminați însă mai întâi straturile succesive de impurități.

Căutarea adevărului este un proces negativ, nu unul pozitiv. Nu trebuie să adăugați ceva la ființa voastră; mai degrabă, trebuie să eliminați anumite lucruri. Căutarea adevărului este un proces chirurgical, nu o medicină alopatică. Nu trebuie să înghițiți nimic; trebuie să eliminați ceva. Upanishadele vorbeau de metoda neti-neti: nici aceasta, nici aceea. Scopul este să continui să negi până când nu mai ai ce nega. Ceea ce rămâne atunci este esența, conștiința pură, care nu poate fi contestată, căci cine ar putea-o face? De aceea, continuați să negați: "Eu nu sunt nici aceasta, nici aceea", neti-neti, până când nu mai rămâne decât martorul care neagă. Când procesul chirurgical s-a încheiat, ceea ce rămâne este comoara.

Dacă veți înțelege corect acest proces, povara nu va fi prea dificilă. Căutarea este ușoară atunci când știi că nu ai pierdut comoara, ci doar ai uitat unde ai ascuns-o. Cert este că se află undeva, în interiorul tău. Dacă ești perfect convins de acest lucru, nu mai ai motive de agitație; te poți relaxa. De fapt, chiar dacă ai dori să o pierzi nu ai putea-o face, căci...

pag. 137

Atunci când iubești cu adevărat pe cineva, acesta se va bucura întotdeauna pentru creșterea ta, știind că iubirea ta va crește proporțional cu dezvoltarea spirituală. Pentru cine cunoaște gustul iubirii, meditația nu poate însemna decât și mai multă iubire, și mai multă frumusețe. Din păcate, în lumea voastră lucrurile stau cu totul altfel: toată lumea încearcă doar să îl controleze pe celălalt.

Adeptul care aplică yama nu încearcă să controleze pe altcineva; doar pe el însuși. Celorlalți el le oferă o libertate deplină. Iubirea lui pentru ceilalți este atât de mare, încât le dăruiește o libertate deplină, iar iubirea sa de sine este atât de lucidă, încât încearcă tot timpul să se controleze, încercați să înțelegeți acest lucru: iubirea de sine nu acceptă niciodată risipirea energiilor. Ea urmărește orientarea lor într-o singură direcție.

Urmează niyama și asana, două etape care se ocupă de corpul fizic. O viață regulată este foarte sănătoasă pentru corp, căci acesta nu este altceva decât un mecanism. Viața trăită haotic nu face decât să creeze o stare de confuzie la nivelul corpului. Dacă astăzi mănânci la ora 1:00, mâine la 11:00, iar poimâine la ora 10:00, corpul intră într-o stare de confuzie deplină. El are propriul său ceas biologic; trăiește din tipare. Dacă mănânci în fiecare zi la aceeași oră, va ști exact ce se întâmplă. Mai mult, se va pregăti în acest scop; sucurile gastrice vor fi secretate în stomac la momentul potrivit. În caz contrar, chiar dacă mănânci, el nu va secreta sucurile gastrice necesare digerării hranei. Mâncarea va râncezi în stomac, iar digestia ei ulterioară va deveni mai dificilă. Sucurile acționează optim atunci când mâncarea este...

pag. 168

... voință. Pranayama este cu totul altceva, o expansiune a vitalității, o respirație la unison cu respirația totalității. Ea nu mai este o respirație individuală, ci se dizolvă în marea respirație a cosmosului.

Încercați următoarea metodă; uneori dă rezultate. Atunci când doi îndrăgostiți stau unul lângă altul, ținându-se de mână, uneori, ei constată că respiră la unison. Ei nu mai respiră separat. Când femeia inspiră, bărbatul inspiră și el. Când bărbatul expiră, femeia expiră și ea. Încercați. Uneori, același lucru se întâmplă și când stați alături de un prieten drag. Dacă vă aflați alături de un dușman sau de un om plictisitor și ați dori să scăpați de el, respirațiile voastre nu sunt niciodată la unison.

Așezați-vă lângă un copac. Dacă vă simțiți împăcat, fericit, într-o stare de armonie, veți constata că el respiră la unison cu dumneavoastră.

Există și momente de grație când omul devine conștient de faptul că respiră la unison cu întreaga creație. De fapt, el devine însăși respirația creației. Asemenea momente nu se petrec însă decât atunci când lupta încetează, când conflictele dispar și omul se abandonează. El devine una cu totalitatea, astfel încât nu mai simte nevoia să respire separat.

În momentele de iubire profundă, oamenii respiră la unison. Atunci când se urăsc, respirațiile lor sunt cât se poate de diferite. Nu s-au făcut cercetări științifice în această direcție, dar trăiesc sentimentul acut că doi dușmani vor respira în ritmuri diferite oricât de mare ar fi distanța între ei. Poți să te afli în America, iar dușmanul tău în India; dacă sentimentele care vă leagă sunt de ură și respingere,...

pag. 190

Mulți yoghini adoptă o atitudine de luptător, dar aceasta nu este necesară. Dimpotrivă, ea reprezintă un mare obstacol pe cale. Lăsați-o afară. Rețineți un principiu important: tot ce vă este necesar în exterior, în interior devine un obstacol. Iar acest lucru este valabil necondiționat.

Aici trebuie să încercați exact metodele inverse. Dacă îndoiala este necesară în lumea exterioară, de pildă în cercetarea științifică, în lumea interioară orice investigație are la bază credința. Dacă agresivitatea este necesară în lumea exterioară pentru a cuceri putere și prestigiu, este evident că în lumea interioară nu vă va ajuta decât smerenia și abandonarea. Dacă în lumea exterioară ai nevoie de o minte inteligentă și vicleană, în cea interioară nu îți poate folosi decât o minte de copil, inocentă și incapabilă să facă tot felul de calcule.

Repet: tot ce vă este necesar în lumea exterioară, în cea interioară devine un obstacol. Aici nu funcționează decât principiile inverse. Dacă doriți să obțineți o victorie exterioară, citiți Prințul lui Machiavelli. Nu există un manual mai bun. Dacă doriți însă să obțineți o victorie interioară, inversați tot ce ați citit în această carte. Puneți-l pe Machiavelli cu capul în jos și el va deveni Lao Tse; exact, în shirshasana, în postura statului pe cap. Machiavelli stând pe cap devine Patanjali. De aceea, puteți să îi citiți cartea; este o carte frumoasă, care descrie limpede cum poți obține victoria în lumea exterioară. Citiți apoi Tao Te Ching al lui Lao Tse, Yoga Sutra-ele lui Patanjali, Dhammapada lui Buddha sau Predica de pe Munte a lui Christos. Veți...