

JAYA JAYA MYRA este autoarea unor cărți traduse în mai multe limbi, oratoare, terapeută și susținătoare a unui stil de viață sacru. Învățăturile ei ajută oamenii să-și găsească Sinele și Dumnezeuul interior prin *dharma* individuală, urmându-și propria menire. Este adepta unui mod de a trăi conștient, dinamic, integrat, care îmbrățișează toate aspectele vieții (carieră, relații, sex, bani, putere și lucruri materiale) ca părți importante ale căutării spirituale.

Învățăturile Myrei se referă la problemele cu care se confruntă în prezent indivizii și societățile, punând accent pe cultivarea caracterului necesar pentru a adopta un stil de viață conștient, care ne permite să ne manifestăm întregul potențial. Ajută oamenii să depășească obstacolele, să-și mențină o stare de sănătate fizică excelentă, să aibă încredere în sine și curajul de a face lumea mai bună.

Jaya Jaya Myra a vorbit la Națiunile Unite pe teme legate de spiritualitate, de rolul femeilor și de schimbările sociale, iar scrierile ei au apărut în *Tathaastu* și *Yoga Magazine*. Călătorește și predă în lumea întreagă, fiind totodată fondatoarea și directoarea organizației nonprofit Gita for the Masses.

## JAYA JAYA MYRA

# Vindecarea vibrațională

*Înțelege-ți tipul energetic pentru a avea  
o viață împlinită și echilibrată*

Traducere din engleză de  
Cornelia Dumitru

Shumsky, Susan, *Exploring Chakras*, New Page Books, Franklin Lakes, NJ, 2003.

### **Alte resurse**

Pathways Health Crisis Resource Center, <http://www.pathwaysminneapolis.org/>

Gita for the Masses, <http://www.gitaforthemasses.org>

American Institute of Vedic Studies, <http://www.vedanet.com>

### **Mesaj pentru cititori**

Dacă doriți s-o contactați pe autoare sau vreți mai multe informații despre carte, vă rugăm să-i scrieți pe adresa editurii Llewellyn Worldwide, care vă va trimite mesajul mai departe. Atât autoarea, cât și editura ar aprecia comentariile dumneavoastră și ar dori să afle dacă v-a plăcut cartea și cum v-a ajutat. Llewellyn Worldwide nu poate garanta că toate scrisorile adresate autoarei vor primi răspuns, însă toate îi vor fi transmise. Vă rugăm să scrieți pe adresa:

Jaya Jaya Myra  
Llewellyn Worldwide  
2143 Wooddale Drive  
Woodbury, MN 55125-2989

## **CUPRINS**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| <i>Introducere</i> .....                               | 5  |
| <i>Cum am descoperit vindecarea vibrațională</i> ..... | 6  |
| <i>Încercați ceva nou</i> .....                        | 9  |
| <i>Cum să folosiți această carte</i> .....             | 10 |

## **PARTEA I**

### **SĂNĂTATEA ȘI ENERGIA – ELEMENTE DE BAZĂ**

#### **CAPITOLUL 1**

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Bazele vindecării vibraționale.....                               | 17 |
| Vindecarea vibrațională și persoana integrată... ..               | 17 |
| Abordarea occidentală și abordarea orientală<br>a sănătății ..... | 21 |
| Mintea și starea generală de sănătate .....                       | 24 |
| De ce pun accent pe minte și pe intelect?.....                    | 30 |
| Aspectele pozitive ale minții .....                               | 32 |
| Rolul inimii în vindecare .....                                   | 33 |
| Sentimentele sunt o formă de comunicare<br>a inimii.....          | 34 |
| Sărăcie interioară vs bogăție interioară .....                    | 36 |
| Bogăție interioară, afirmații și abundență .....                  | 39 |

## CAPITOLUL 2

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Totul despre corpul energetic ..... | 43 |
| Ce este energia subtilă? .....      | 43 |
| Chakrele .....                      | 48 |

## CAPITOLUL 3

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tipul energetic și temperamentul<br>( <i>guna</i> și elementele) .....              | 77  |
| Cele trei <i>guna</i><br>(tipul energetic mintal și spiritual) .....                | 77  |
| Chestionar privind cele trei <i>guna</i><br>și temperamentul .....                  | 87  |
| Cele cinci elemente (tipul energiei fizice) .....                                   | 93  |
| Combinarea tendințelor ( <i>guna</i> ) cu elementele ..                             | 106 |
| Continuarea analizei pentru determinarea<br>constituției și a temperamentului ..... | 108 |
| Temperament, elemente și corpul fizic .....                                         | 112 |
| Rezumat .....                                                                       | 114 |

## PARTEA A II-A

### TEHNICI ȘI INSTRUMENTE PENTRU VINDECARE

#### CAPITOLUL 4

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Metode de vindecare în funcție<br>de tipul fizic (de elemente) ..... | 125 |
| Metode de vindecare specifice<br>elementului pământ .....            | 127 |
| Metode de vindecare<br>specifice elementului apă .....               | 136 |
| Metode de vindecare<br>specifice elementului foc .....               | 141 |
| Metode de vindecare<br>specifice elementului aer .....               | 148 |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Metode de vindecare<br>specifice elementului eter ..... | 153 |
| Combinatii de metode .....                              | 162 |

#### CAPITOLUL 5

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Metode de vindecare potrivite temperamentului<br>și scopului în viață ( <i>guna</i> ) ..... | 163 |
| Metode de vindecare<br>care lucrează cu <i>guna sattva</i> .....                            | 164 |
| Metode de vindecare<br>care lucrează cu <i>guna rajas</i> .....                             | 168 |
| Metode de vindecare<br>care lucrează cu <i>guna tamas</i> .....                             | 169 |

#### CAPITOLUL 6

|                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tehnici pentru sănătate și pentru vindecare .....                                                                | 173 |
| O notă privind folosirea tehnicilor .....                                                                        | 173 |
| Vizualizare pentru împământarea energiei<br>(foc, pământ și <i>sattva</i> ) .....                                | 175 |
| Vizualizare pentru cultivarea energiei subtile<br>(foc, aer și <i>sattva</i> ) .....                             | 177 |
| Tehnică de meditație pentru cultivarea energiei<br>vindecătoare (foc, aer, <i>sattva</i> și <i>rajas</i> ) ..... | 178 |
| Tehnică pranayama<br>pentru acumularea energiei (aer) .....                                                      | 180 |
| Tehnică pranayama<br>pentru disiparea energiei negative (foc și aer) ..                                          | 181 |
| Tehnică de încărcare a apei<br>cu vibrațiile unei mantra (apă și eter) .....                                     | 182 |
| Tehnică de încărcare a apei<br>cu energia pietrelor prețioase<br>(pământ și apă) .....                           | 184 |

|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tehnică pentru cultivarea prezenței conștiente<br>( <i>sattva</i> , eter, aer, apă și pământ) . . . . .                      | 185 |
| Tehnică de cultivare a intuiției și a conștienței<br>subtile ( <i>sattva</i> , <i>rajas</i> , pământ, aer și eter) . . . . . | 187 |
| Tehnică pentru cultivarea bogăției<br>interioare ( <i>sattva</i> , <i>rajas</i> , <i>tamas</i> și pământ) . . . . .          | 188 |
| Tehnică de curățare cu elementul apă. . . . .                                                                                | 189 |
| Vizualizarea spațiului infinit (eter) . . . . .                                                                              | 190 |
| Tehnică pentru cultivarea unității<br>( <i>sattva</i> , <i>rajas</i> și <i>tamas</i> ). . . . .                              | 191 |
| Tehnică pentru creștere și pentru schimbări<br>pozitive ( <i>sattva</i> , <i>rajas</i> , pământ, aer și eter). . . . .       | 192 |
| Încheiere . . . . .                                                                                                          | 193 |
| Anexă: pentru terapeuți . . . . .                                                                                            | 195 |
| Ce înseamnă un terapeut eficient? . . . . .                                                                                  | 195 |
| Vindecarea vindecătorului . . . . .                                                                                          | 199 |
| Vindecarea vine din interior . . . . .                                                                                       | 201 |
| Lecturi recomandate . . . . .                                                                                                | 203 |

Viața este diversă. Nu există doi oameni care aleg să trăiască la fel, dar toți avem dorințe asemănătoare și ne punem aceleași întrebări. La un moment dat, oricine își va pune întrebări referitoare la sănătate și la starea de bine. Poate cea mai importantă dintre ele este cum să fim perfect sănătoși și echilibrați, întrucât acest lucru influențează toate celelalte aspecte ale vieții noastre.

Sănătatea și starea de bine încă sunt subiecte neclare în conștiința colectivă. Există nenumărate abordări ale sănătății, multe dintre ele contradictorii. În pofida acestui fapt, de-a lungul întregului spectru de abordări, veți găsi oameni hotărâți, care susțin că modul lor de tratare a acestui subiect este cel corect și este cel mai bun. Pentru a încurca și mai rău lucrurile, există persoane care au succes cu abordarea lor. Diferite metode s-au dovedit eficiente în diferite cazuri, dar ceea ce funcționează pentru o persoană nu-i este de ajutor alteia. Procesul vindecării este mult mai complex decât pare.

Eu nu cred că există o metodă corectă sau că există cea mai bună metodă de a aborda sănătatea, iar pe parcursul acestei cărți vom explora numeroasele motive care explică acest lucru. Pe scurt, suntem atât de diverși și deosebiți, încât ar fi imposibil să descriem o abordare precisă a sănătății care să funcționeze pentru toți, în toate situațiile. Iar pe lângă faptul că suntem unici, creștem și ne schimbăm în permanență. Tendințele și dorințele noastre se schimbă; la fel și preferințele sau aversiunile noastre. Toți trecem

prin faze distincte de creștere psihologică și emoțională, precum și prin modificări biologice care duc la schimbarea, uneori dramatică, a percepțiilor și a realităților noastre. Toate aceste lucruri ne influențează starea generală de sănătate și sunt specifice fiecărui individ în parte, la fel ca visurile și ca speranțele noastre.

Însă cu toate că atitudinile, emoțiile și dorințele se schimbă cu timpul, tipul corporal și temperamentul fundamental nu se modifică; prin urmare, concentrarea atenției pe aceste două aspecte constituie o abordare excelentă a sănătății și a vindecării. Cunoscându-ne pe noi înșine, putem învăța să ne vindecăm în toate etapele vieții și pe parcursul tuturor transformărilor pe care le suferim. În această secțiune, vom vorbi despre determinarea tipului energetic specific, vom examina zece chakre importante pentru vindecare, vom învăța despre *guna* și despre elemente, precum și despre modul în care ne determină acestea tipul corporal și temperamentul. De asemenea, vom învăța mai ales ce este energia subtilă, de unde provine ea și cum contribuie mintea, inima și sentimentele noastre la sănătatea și la echilibrul nostru în viață.

Este momentul să creați sănătate, prosperitate și împlinire sufletească în viața dumneavoastră. Sunteți pregătit?

## CAPITOLUL 1

### Bazele vindecării vibraționale

Călătoria spre vindecare și spre împlinire reprezintă una dintre cele mai incitante aventuri în care putem porni. Este un proces care durează o viață întreagă, în care învățăm, experimentăm, facem eforturi pentru a ne cunoaște pe noi înșine în profunzime și observăm ce impact au asupra noastră experiențele prin care trecem. Întrucât vindecarea este un subiect atât de vast, în călătoria noastră trebuie să ținem cont de multe lucruri. În acest capitol, vom examina din punct de vedere conceptual ce este vindecarea vibrațională și prin ce diferă ea de terapiile convenționale. Vom vorbi despre minte, intelect, inimă, sentimente și despre componentele spirituale ale stării de bine. Toate aceste aspecte ne influențează sănătatea. Esența vindecării vibraționale constă în restabilirea echilibrului la toate nivelurile ființei noastre. O perspectivă clară asupra modului în care funcționează aceste componente, separat și împreună, contribuie la o vindecare completă și eficientă. Să pornim la drum!

### Vindecarea vibrațională și persoana integrată

Oamenii sunt ființe complexe. Atunci când contemplăm întregul spectru al stării de bine, trebuie să ținem cont de ansamblul minte-corp-suflet, iar vindecarea vibrațională

nu face excepție. Ea presupune o metodă a vindecării în care se folosește energia subtilă pentru a restabili echilibrul la nivel mintal, corporal sau emoțional. Aceasta cuprinde numeroase metode, însă esența este aceeași – corpurile noastre sunt alcătuite din diferiți curenți de energie subtilă (sau vibrații) care lucrează împreună ca un tot unitar. Când acest tot unitar își pierde echilibrul, se instalează boala sau disconfortul ca urmare a stagnării energiei. Cauza energiei stagnante, care provoacă îmbolnăvire, o reprezintă orice dezechilibru între gânduri, sentimente, corp, minte și suflet.

Tot ceea ce există pe pământ are o anumită vibrație și un câmp de energie. Când învățați să folosiți un lucru – o plantă medicinală, o piatră, muzica sau orice altceva (inclusiv pe voi înșivă și energia voastră proprie) – pentru a restabili sănătatea, lucrați cu conceptele vindecării vibraționale. Aceasta caută să restabilească echilibrul minții, al corpului și al emoțiilor, ajutând energia stagnantă să curgă iar liber. Pentru a fi completă, integrată și pe deplin împlinită, ființa noastră trebuie să fie în rezonanță și în armonie cu sine, funcționând asemenea unui întreg. Conceptele de integrare și de întregire constituie ceea ce căutătorii spiritali numesc unitate. Tot ceea ce suntem, gândim, simțim, credem și trăim trebuie să funcționeze în armonie, nu în discordanță.

Corpurile noastre și toate lucrurile de pe Pământ sunt alcătuite dintr-o combinație a elementelor naturii: pământ, apă, foc, aer și eter. Toate frecvențele specifice elementelor își au originea în conștiința fundamentală a individului; ele izvorăsc din această conștiință unificată, pe care unii o numesc suflet sau chiar Dumnezeu. Elementele nu reprezintă singura frecvență de vibrație, dar, pentru că ele determină structura fizică a corpului, au un impact imens asupra sănătății noastre. Când sunt folosite eficient,

toate formele de vindecare vibrațională iau în considerare întreaga noastră ființă, ansamblul minte-corp-suflet. Atât vibrațiile elementelor, cât și cele asociate cu temperamentul sau caracterul unei persoane pot fi folosite pentru a facilita vindecarea și starea de bine.

Datorită faptului că toți creștem și evoluăm în timp, a fi o persoană completă, integrată constituie un proces în sine. Doar atunci când înțelegeți cine sunteți și vă împliniți dorințele sau nevoile, lucrurile se schimbă! Viața este dinamică! A fi complet și integrat este ceva care se schimbă odată cu nevoile și cu dorințele noastre. Capacitatea unei persoane de a trăi o viață integrată depinde aproape exclusiv de măsura în care reușește să-și dezvolte caracterul și temperamentul înăscut. Prin caracter, înțeleg o serie de trăsături esențiale pentru succesul în viață, precum neînfricare, curaj, sinceritate față de sine, claritate, disciplină și încredere. Aceste trăsături fac parte din potențialul înăscut al fiecărei ființe umane, dar acest potențial trebuie cultivat pentru ca integrarea să devină posibilă. Când o persoană își dezvoltă capacitatea de a ști cu adevărat ce vrea și de ce are nevoie, fiind totodată dispusă să facă eforturi pentru a obține acele lucruri (aici intervin disciplina și perseverența), nimic nu este imposibil.

Cu cât o persoană își împrăstie mai mult energia în direcții diferite, cu atât îi va fi mai greu să realizeze ceva. Același lucru se întâmplă cu corpul și cu sufletul – când conflictele interioare se accentuează, capacitatea de a fi întreg și complet scade. Conflictele ne împiedică să fim fericiți; ele dau naștere îndoielilor și produc turbulențe emoționale. Această lipsă a echilibrului interior, sau a ceea ce eu aș numi caracter, are un impact major asupra întregii persoane.

Corpul nostru conține diverse sisteme de organe care funcționează în armonie, deși fiecare sistem este unic și are un rol important; ansamblul minte-corp-suflet funcționează în același mod. Când mintea, corpul și sufletul nu lucrează împreună, apare lipsa de armonie. Ce s-ar întâmpla dacă inima ar decide să-i zică ficatului că nu e suficient de bun și i-ar spune să dispară? Noi facem așa tot timpul în legătură cu ființa noastră integrată. Ne convingem pe noi înșine sau ne lăsăm convinși de alții că unele părți din noi nu sunt importante, ceea ce duce la suferință și lipsă de armonie. Iar cum toate părțile noastre țin de natura intrinsecă a ființei noastre complete, atunci când o parte suferă, și celelalte sunt afectate.

Ideea de a trăi o viață completă, integrată este foarte simplă. Dar simplu nu înseamnă ușor. Oamenii nu prea iau în serios conceptul, probabil din cauza simplității sale. Integrarea este capacitatea de a face multe lucruri mărunte și de a le determina să acționeze ca un întreg. Acest lucru este foarte greu de înțeles de către minte, întrucât ea poate fi descrisă doar ca partea de suprafață a inimii - fiind doar o părticică din întreg, mintea nu poate înțelege conceptul. Cu toate acestea, am fost învățați să-i oferim minții un grad de control mult mai mare decât ar fi trebuit. (Voi vorbi în curând mult mai detaliat despre minte și despre inimă.) Capacitatea de a trăi o viață integrată provine dintr-un loc mult mai profund, care determină un echilibru holistic între minte, corp și suflet.

Pentru a deveni o ființă echilibrată și integrată, trebuie să ținem cont de nevoile întregului. Asta înseamnă un echilibru între corpul fizic și ce are nevoie structura sa specifică, mintea (care include percepțiile senzoriale), sentimentele și spiritul (sau sufletul), care conectează totul. Întrucât oamenii din cultura modernă au tendința să fie controlați de minte, pot fi necesare eforturi mari pentru a reveni la

starea de armonie dintre aceste trei componente majore ale ființei noastre.

Când funcționăm ca ființe umane întregi, integrate, sănătatea și starea de bine reprezintă o consecință firească. Pe de altă parte, dezechilibrele și conflictele interioare pot duce la probleme ale corpului fizic care se manifestă sub formă de boli. În această privință, abordările orientale și cele occidentale ale sănătății fizice se îndreaptă în direcții diferite, iar pentru a lua decizii informate e important să analizăm cu claritate ambele paradigme.

### **Abordarea occidentală și abordarea orientală a sănătății**

Cât de des vi s-a întâmplat să aveți o afecțiune care n-a putut fi diagnosticată sau tratată de un medic? Aceste experiențe v-au făcut vreodată să vă întrebați ce reprezintă de fapt boala sau durerea, care este sursa ei sau dacă există răspunsuri la aceste întrebări? Acest tip de întrebări reprezintă probabil motivul care v-a făcut să vreți să învățați despre vindecarea vibrațională și despre modul în care diferă de medicina convențională. Abordarea occidentală a vindecării este total diferită de cea orientală. Un specialist în medicina occidentală va încerca să „vindece” pe cineva de o boală, în timp ce o persoană care folosește metodele orientale va încerca să aducă echilibru celui aflat în starea de boală, restabilind armonia dintre minte, trup și suflet. Abordarea occidentală se bazează exclusiv pe cunoașterea științifică și intelectuală, în timp ce abordarea orientală ia în considerare întregul ansamblu minte-corp-suflet. Potrivit abordării orientale, sufletul reprezintă fundamentul energiei subtile și chiar al corpului fizic. Întrucât medicina occidentală nu poate dovedi existența sufletului sau a energiei subtile, nu ține cont de niciuna dintre ele și abordează lucrurile într-un mod total diferit.

Sistemul medical occidental vede boala doar din perspectiva manifestărilor sale fizice. Scopul său este eliminarea lor prin orice mijloace, pentru că atenția se concentrează pe afecțiunea fizică în sine. Deseori, acest lucru implică utilizarea unor tratamente extrem de toxice, care dezechilibrează corpul. Terapia cu radiații și chimioterapia folosite în tratarea cancerului sunt două exemple foarte bune în acest sens. Acestea cauzează îmbolnăvire extremă, oboseală și numeroase alte probleme, fiindcă otrava folosită nu poate fi făcută să acționeze doar asupra zonei afectate.

Abordarea orientală a sănătății și a stării de bine este total diferită; în perspectiva orientală, boala este doar un simptom care arată o lipsă de armonie a ansamblului minte-corp-suflet, dar simptomele nu sunt considerate a fi cauza bolii și nici boala în sine. Boala o reprezintă dezechilibrul dintre minte, corp și suflet, cauzat de stagnarea energiei subtile în corp. Se crede că energia stagnantă provoacă manifestările fizice ale bolii, în zone care nu sunt hrănite de energie sănătoasă, fluidă. În abordarea orientală, ideea nu este să eliminăm o anumită manifestare fizică a bolii, ci să restabilim un flux puternic și sănătos de energie.

Abordarea orientală ia în considerare toate aspectele vieții. Cum este căsnicia sau viața dumneavoastră de familie? Sunteți fericiți? Sunteți împlinit în carieră sau în ceea ce întreprindeți? Programul dumneavoastră zilnic include și o practică spirituală? Faceți exercițiile fizice adecvate corpului dumneavoastră? Ați suferit cumva o traumă pe care încă n-ați depășit-o? Toate aceste aspecte sunt considerate importante în tabloul general al sănătății unei persoane.

Abordarea orientală urmărește fortificarea acelei părți a ansamblului minte-corp-suflet care nu este în echilibru; se consideră că odată ce se restabilește echilibrul, iar energia

blocată (numită *prana* sau *chi*) începe din nou să circule fără restricții, corpul își recapătă automat sănătatea. Corpul și sistemul său energetic subtil sunt considerate niște forțe vitale extraordinare, care dacă sunt tratate corespunzător pot avea grijă de ele însele. Corectarea unei probleme din corp poate însemna să ne ocupăm în principal de minte sau de emoții pentru a restabili echilibrul. Poate însemna schimbarea alimentației, renunțarea la un tipar de convingeri limitativ sau adoptarea unui hobby care contribuie la starea de fericire. Poate însemna să ieșim dintr-o situație abuzivă sau să cultivăm un mijloc de exprimare creativă, artistică. Acest mod de abordare privește corpul ca pe un mecanism înăscut extraordinar, cu resurse vitale, care se poate vindeca singur atunci când avem o viață echilibrată și împlinită.

Deși, în esență, totul se reduce la echilibru, este important să înțelegem că în vindecarea vibrațională se folosesc terapii diferite pentru manifestări temperamentale psihologice și fizice diferite, lucru care va fi discutat în detaliu în capitolele următoare. Fiecare persoană are o dispoziție psihologică aparte, fapt reflectat în emoțiile trăite și în tipul corporal sau în constituția fizică specifică. Temperamentul și constituția unei persoane determină ce înseamnă „echilibru” în cazul ei.

Nu am absolut nicio îndoială că știința va reuși în cele din urmă să înțeleagă și chiar să demonstreze cum funcționează vindecarea vibrațională. De fapt, a început deja – poate nu chiar să o înțeleagă, însă există dovezi indiscutabile că meditația are efecte pozitive asupra sănătății. Abordarea orientală a sănătății nu a ignorat vreodată partea sufletească sau spirituală care dă naștere conștiinței unui individ – și, într-o zi, nici paradigma occidentală n-o va mai face. Fie se va transforma într-o abordare mai rafinată, fie va deveni perimată. Permiteți-mi să vă dau un exemplu

practic. Știați că un specialist în medicina ayurvedică sau o persoană cu experiență în arta chineziterapiei poate să pună un diagnostic măsurând pulsul și să determine exact ce anume este dezechilibrat în corp și care este cauza dezechilibrului? Nu e necesar niciun alt instrument de diagnosticare. Nu e nevoie de analize de sânge sau de teste imagistice costisitoare. E foarte amuzant, dacă ne gândim că medicii occidentali știu că avem puls... și cam atât. Chiar și această informație în sine, dacă ar fi cunoscută și acceptată pe o scară mai largă în societate, ar putea zdruncina fundația medicinei occidentale așa cum o cunoaștem.

## Mintea și starea generală de sănătate

Mintea constituie unul dintre cele mai puternice, dar și mai puțin înțelese instrumente. Dacă vindecarea vibrațională funcționează sau nu – și măsura în care funcționează – depinde numai și numai de minte. Mintea este împărțită în două componente distincte ale corpului subtil: *Manas* și *Indu*. *Manas* se referă la impresii senzoriale, la obiceiuri și la condiționare, în timp ce *Indu* reprezintă intelectul, capacitatea de expansiune, discernământul interior și dizolvarea negativității interioare. Din rațiuni de claritate și de înțelegere conceptuală, când folosesc cuvântul „minte“, mă refer la *Manas*, iar când vorbesc despre intelect, discernământ interior sau cunoaștere de sine, mă refer la *Indu*.

În clipa în care vă întrebați: „E vorba despre mine sau despre mintea mea?“, veți înțelege cu siguranță diferențele dintre dumneavoastră, mintea dumneavoastră și intelect. La fel și atunci când realizați ce putere are un obicei asupra dumneavoastră. Mie îmi place să mă trezesc dimineața și să fac mișcare. Altminteri, am impresia că toată ziua mea este lipsită de echilibru. Această senzație de dezechilibru

vine de la mintea care nu primește lucrul cu care este obișnuită. Obiceiul în sine nu este nici bun, nici rău, dar modul în care mă influențează pe mine și sentimentele mele din timpul zilei constituie un exemplu excelent de minte condiționată.

Mintea *Manas* guvernează partea conștientă a vieții, sinele instinctual și mintea subconștientă, care depozitează emoții și impresii senzoriale. Reprezintă acel aspect al minții care construiește obiceiuri și tipare. Haideți să vedem ce beneficii și ce dezavantaje are. Modul în care alegem să acționăm, să trăim și să răspundem la toate situațiile cu care ne confruntăm în viață este influențat deopotrivă de tipare conștiente și subconștiente. Însă noi ne dăm seama doar de ceea ce se petrece în partea conștientă a minții. Mintea subconștientă, sau tiparele și obiceiurile subconștiente, acționează fără ca noi să ne dăm seama de asta; de aceea se și numește „sub-conștientă“ sau aflată sub nivelul percepției minții „conștiente“.

Deși mintea conștientă pare să ia decizii în fiecare zi, mintea subconștientă influențează în mare măsură reacțiile noastre la diverse situații, dar în moduri mai subtile. Ne familiarizăm cu tipare și cu obiceiuri, iar anumite moduri de a percepe viața devin o parte inerentă a ființei noastre. Când începem să funcționăm pe pilot automat și răspundem într-un anumit fel fără să ne gândim, a intrat în acțiune mintea subconștientă. Când ceva devine o a doua natură și nu mai necesită efort aproape deloc, înseamnă că a intrat în subconștient. Subconștientul influențează întotdeauna modul în care acționăm și în care percepem lumea, și pentru că acțiunile sale nu constituie un răspuns conștient la viață, este important să-i înțelegem tiparele.

Acest aspect al minții organizat după tipare și după obiceiuri alcătuiește fundația modului în care ne trăim viața.

Toate experiențele noastre senzoriale și sentimentele pe care le generează acestea se blochează în minte și dau naștere unor forme-gând. Aceste forme-gând constituie baza tuturor tiparelor reactive și răspunsurilor obișnuite. După o vreme, impresiile devin inactive și mintea conștientă le uită, dar nu și subconștientul. Formele-gând creează făgașe în minte – cu cât un sentiment are un impact mai puternic, cu atât făgașul este mai adânc. Energia se deplasează prin aceste făgașe; de aceea, dacă un anumit făgaș a fost creat de o experiență negativă, este important să-l înlăturăm. Un făgaș poate fi umplut cu ajutorul terapiei, al meditației și cu o varietate de alte tehnici menite să restabilească echilibrul și sănătatea minții.

Mintea este un lucru excelent pentru o persoană disciplinată și aflată pe o cale pozitivă, proactivă. Tot așa cum ne putem programa mintea să fie fericită și pozitivă, o putem programa pentru nefericire și pentru boală. Astfel, ea devine o sabie cu două tăișuri. Mintea este un instrument puternic, care va face ce este condiționat să facă. Dacă ne simțim tot timpul nefericiți, în cele din urmă acest lucru își croiește drum către subconștient, iar sentimentele de nefericire devin normă. După aceea, va fi nevoie de un efort conștient susținut pentru a fi fericiți. Sunt convinsă că ați auzit că devii ceea ce gândești. Explicația este mintea *Manas*!

Intellectul este ceea ce guvernează deopotrivă creativitatea și disoluția. Când intelectul (*Indu*) este direcționat către exterior, creează lucruri și idei strălucite. Când este direcționat spre interior, guvernează procesul de disoluție a formelor-gând depozitate în partea *Manas* a minții. Modul cum funcționează acest proces ar putea umple o carte întreagă, așa că voi menționa doar aspectele de bază. Când intelectul se concentrează în interior pe suflet și pe sinele autentic, este capabil să distingă sufletul de

formele-gând care au fost create în mintea *Manas* de către simțuri. Intellectul ne permite să ne formăm o perspectivă asupra impresiilor minții, ajutându-ne să ne separăm într-o oarecare măsură de obiceiurile și de tendințele pe care ni le formăm.

Folosirea intelectului într-o manieră centrată pe cunoașterea de sine pentru dizolvarea formelor-gând cuprinde o serie de etape, dintre care prima este să devenim conștienți de prezența unei forme-gând. Cel mai simplu este să conștientizăm că avem o reacție tipică într-o anumită situație. De pildă, haideți să vorbim despre Sally, care se teme de câini. De fiecare dată când vede un câine, inima îi bate cu putere, începe să respire superficial și apare frica. Își amintește că nu i-a fost frică de câini până la cinci ani, când a fost urmărită și mușcată de unul, însă după acel incident i se făcea teamă ori de câte ori vedea un câine, chiar dacă știa că este dresat și prietenos.

Formele-gând creează tipare reactive care ne împiedică să fim prezenți în momentul pe care-l trăim. Deși Sally știe prea bine că Rufus, câinele celei mai bune prietene, este dresat și nu o s-o muște, tot îi este frică de el. Din punct de vedere tehnic, frica ei nu este orientată către Rufus, ci apare pe baza impresiilor și amintirilor pe care le poartă cu ea de când a fost mușcată în copilărie. Rufus joacă doar rolul unui catalizator care-i trezește impresiile depozitate în minte. Acesta este procesul de conștientizare.

Pasul doi presupune să învățați să recondiționați mintea prin formarea unui nou tipar. Învățând să vă folosiți intelectul constructiv, vă puteți reantrena mintea concentrată pe tipare să elimine impresiile negative stocate care formează făgașe. Iată cum procedează Sally. Întrucât știe că frica ei izvorăște din trecut și nu e determinată de împrejurările din prezent și deoarece știe că Rufus e prietenos,