

Georg Feuerstein

Psihologia Yoga

Integrarea teoriilor orientale și
occidentale asupra minții

Traducere din engleză de

Mihaela Pascu



VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial

MARCOLENA MĂRCULESCU

Design și ilustrație copertă

FABER STUDIO (Magno Vado)

Redactare

VICTOR POPESCU

Director producție

CRISTIAN CLAUDIU CORAN

Co-

RĂZVAN BASEA

Cartea este în posesia lui Iac (I. Iacob) Ștefan, autor și traducător

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

și pentru drepturile de traducere și pentru drepturile de traducere

Cuprins

9	<i>Prefață</i>
13	<i>Introducere</i>
43	Partea întâi. Fundamentele
45	1. Psihologia Yoga și psihologia modernă
64	2. Realitatea suferinței
92	3. Chestiuni psiho-cosmologice
102	4. Despre paradigme, modele și realitatea participativă
109	Partea a doua. Mintea și dincolo de ea
111	5. Mintea: straturile, stările, structurile și funcțiile ei
138	6. Mintea și creierul
145	7. Aparatul perceptiv
154	8. Inconștientul și mecanismele lui
165	9. Partea afectivă din Yoga
184	10. Corpul subtil
195	11. Puterea șarpelui

8	208	12. Cunoaștere, înțelepciune, gnoză
	212	13. Conștiința Deplină pură
	235	14. Martorul neschimbat și Sinele schimbător
	255	Partea a treia. Mentea în devenire
	257	15. Calea transformatoare
	274	16. Yoga muzicii și a dansului
	284	17. Autoritate și discipolat
	292	18. Fenomenul meditației
	304	19. Scara extazului
	312	20. Puterile paranormale, substanțele psihotrope și disciplina yoghină
	331	21. Moartea și arta de a muri
	340	22. Libertatea de după moarte și eliberarea din timpul vieții
	361	Partea a patra. Analiză și relevanță
	363	Epilog. Spre o yoga occidentală
	368	Anexa 1. Yoga hindusă, budistă și jainistă
	373	Anexa 2. O trecere în revistă a lucrărilor despre psihologia yoga
	388	Anexa 3. Orient și Occident în Antichitate
	399	Note
	411	Referințe

Prefață

Gnothi seauton
Cunoaște-te pe tine însuși.

— ORACOLUL DIN DELPHI

âtământam... viddhi
Cunoaște-te pe tine însuși.

— KATHA-UPANISHAD 1.3.3

Psihologia yoga, în formele sale hinduse, budiste și jainiste (vezi Anexa 1), este o zonă de cercetare foarte neglijată, dar în care scrierile le pot aduce satisfacții atât celor care studiază yoga cu dedicație, cât și specialiștilor în psihologie care doresc să se familiarizeze cu acele concepte psihologice pe care le implică yoga. Și întinderea subiectului meu și adâncimea la care îl explorez reprezintă o provocare la care nu aș fi îndrăznit să mă înham dacă aș fi prevăzut dificultățile care vor apărea. Am pornit însă, fără să știu precis ce mă așteaptă, bazându-mă pe entuziasmul și pe cutezanța mea de cercetător.

Ca să îmi expun poziția clar, de la bun început, eu înțeleg psihologia într-o manieră noncomportamentalistă, ca pe un studiu

CAPITOLUL 1

Psihologia Yoga și psihologia modernă Orientări și scopuri

Yoga este expresia cea mai grăitoare a
spiritului indian.

— C.G. JUNG (2010, 596)

Diferențieri

Din moment ce această carte va fi citită mai ales de către nespecialiști, ar fi util să începem cu o scurtă trecere în revistă a orientărilor majore din psihologia de azi. O ramură plină de succes a științelor umaniste moderne, psihologia include diferite subdiscipline, dintre care amintim următoarele:

- *Psihopatologia* se ocupă cu disfuncțiile (patologia) psihicului, ca nevroza și psihoza, și poate, de asemenea, să fie numită și *psihiatrie*.
- *Psihologia cognitivă* investighează funcționarea minții normale, mai ales a inteligenței și memoriei.

- 46
- *Psihologia transculturală* caută să obțină o înțelegere profundă și relevantă asupra psihicului pe baza cercetărilor comparative desfășurate printre vorbitori de diverse limbi și provenind din medii socio-culturale diferite.
 - *Psihologia abisală* explorează aspectele ascunse ale minții și acoperă abordări ca *psihanaliza* (bazată în primul rând pe lucrările lui Sigmund Freud și ale urmașilor săi) sau unele ramuri ale *psihoterapiei*, cum ar fi *psihologia analitică* (ce se bazează în primul rând pe lucrările lui Carl Gustav Jung și ale adepților săi).
 - *Psihologia dezvoltării* se ocupă de procesele psihologice care se dezvoltă în cursul vieții unui individ, din pruncie până la moarte.
 - *Psihologia educațională* se concentrează asupra proceselor mentale implicate în predare și învățare.
 - *Psihologia mediului* se ocupă cu influențele pe care structurarea mediului în care trăim le are asupra comportamentelor noastre (mai ales prin chestionare și studii observaționale).
 - *Psihologia organizațională și a muncii* aplică principiile psihologice la tot ceea ce ține de muncă (selectarea de personal, atmosfera de la locul de muncă sau alegerea echipamentelor potrivite).
 - *Psihologia integrativă*, așa cum a fost ea dezvoltată de Ken Wilber, este încercarea de a sintetiza diverse abordări psihologice prin crearea unei grile care să le acopere în mod semnificativ pe toate. În cartea sa *Integral Psychology* (2000a), Wilber a explicat bazele grilei sale principale — acel „model general” despre care el spune că e mai degrabă un instrument euristic —, plecând de la examinarea lucrărilor a mai mult de o sută de psihologi din ambele emisfere ale globului, din Antichitate până în timpurile moderne. Orientarea

- 47
- lui este o dezvoltare a ideilor prezentate pentru prima dată în cartea sa *The Spectrum of Consciousness* (1977), pe care a scris-o la 23 de ani.
- *Neuropsihologia*, o disciplină relativ nouă, investighează aspectele neurologice ale minții. Cercetările merg pe două direcții: una are o înclinație materialistă, iar a doua favorizează interpretările spiritualiste. Direcția a doua este favorizată de Mario Beauregard și Denyse O’Leary, în cartea lor *The Spiritual Brain* (2007).
 - *Parapsihologia* se concentrează asupra capacităților supranaturale ale omului, ca de exemplu, telepatia, telechinezia și clarviziunea.
 - *Fiziopsihologia* studiază fundamentele biologice ale gândirii și comportamentului uman, în primul rând prin cercetarea de laborator a percepției și a funcțiilor creierului.
 - *Psihologia pozitivă* este o abordare aflată undeva între prototip și disciplină științifică. Investighează și scoate în evidență valorile pozitivității în câmpul afectiv. Barbara L. Fredrickson, geniul din spatele abordării, este autoarea cărții (2009) care stă la baza acestei orientări.
 - *Psihofarmacologia* se interesează de influența medicamentelor asupra funcționării creierului și sistemului nervos.
 - *Medicina psihosomatică* se interesează în mod special de conexiunea dintre procesele cognitive (ca, de exemplu, gândurile și atitudinile) și starea de sănătate fizică.
 - *Psihologia socială* explorează modul în care indivizii sunt definiți de societate și modul în care normele culturale și valorile se traduc în gândirea și comportamentul individului.
 - *Psihologia transpersonală* se ocupă de acele procese cognitive care apar dincolo de limitele funcționării normale sau

anormale și, mai ales, de experiențele legate de transcenderea
eului și de iluminare.

Psihologia Yoga nu are, desigur, nimic din diferențierea și subdiviziunile specifice psihologiei occidentale moderne, deși yoga are ea însăși mai multe ramuri, despre care se poate spune că reprezintă — prin analogie — abordări psihologice specifice: Rāja-Yoga (yoga clasică a lui Patanjali, cu referire la capacitățile mentale superioare), Jnāna-Yoga (abordarea „intelectuală” a discernământului), Hatha-Yoga (o disciplină în primul rând corporală, ce include posturi și controlul respirației), Karma-Yoga (acțiunea de transcendere de sine din fiecare zi), Bhakti-Yoga (calea acțiunii devoțional-afective), Mantra-Yoga (calea sunetului transformator) și Tantra-Yoga (o abordare integrativă). În mod tradițional, aceste ramuri diferite sunt văzute ca un fel de benzi ale unui spectru comun și vizează diferitele capacități ale celor care studiază yoga. În practică, fiecare ramură are propria ei traiectorie istorică și se consideră în sine o cale definită către iluminarea spirituală. Oricum e de dorit ca discipolii cu diverse calități să ajungă să-și aleagă o cale care li se potrivește, aceea care să îi ajute să se depășească pe sine într-un mod specific, ce corespunde cu coloratura personalității lor. Așadar, cei care au o tendință naturală către introspecție ar putea fi atrași de abordarea meditativă din Rāja-Yoga, cei care au o înclinație spre exercițiul fizic pot fi atrași de Hatha-Yoga, iar cei cu o aplecare intelectuală ar putea găsi Jnāna-Yoga ca fiind în mod special potrivită pentru ei — și așa mai departe.

Cam atât despre yoga hindusă. Povestea despre emigrarea sistemului Yoga jainist în Vest este și mai simplă. Jainismul a ajuns să fie cunoscut de erudiții vestici la sfârșitul secolului al XIX-lea,

dar nu a atras interesul publicului pe scară largă. Primele patru capitole din magnifica *Yoga-Shāstra* a lui Hemacandra au fost traduse pentru prima dată în germană de Ernst Windisch, în 1884, având la bază un singur manuscris. Redarea este inadecvată, cu atât mai mult cu cât nu a luat în considerare comentariul la propria-i operă a lui Hemacandra, *Svopajña-Vṛtti*. O altă încercare de a edita și traduce lucrarea lui Hemachandra s-a făcut în cadrul colecției *Bibliotheca Indica*, în 1907, dar a fost abandonată la jumătatea drumului, în 1921. S-au mai făcut eforturi ulterior, ultimul dintre ele de către Olle Quarnström, într-o ediție frumoasă a Universității Harvard. De atunci, s-au mai tradus și publicat în ediții restrânse și alte lucrări despre etica, filosofia și yoga jainistă.

Situația Yoga budistă este mai complexă. Păli, limba scripturilor budismului din Sud, l-a interesat la început din punct de vedere gramatical pe misionarul wesleyan Benjamin Clough, care și-a publicat studiul în 1824. Eugène Burnouf, un geniu lingvistic, a publicat lucrarea *Introduction à l'histoire du buddhisme indien* în 1844. Moartea sa prematură, în 1852, la 51 de ani, i-a întrerupt planul de a adăuga alte două volume la formidabila și erudita sa lucrare. Traducerea lui din *Sutra lotusului*, textul Mahāyāna din secolul I e.n., a fost, din fericire, publicată în 1852. Lucrând aproape singur, Burnouf a reușit să impună budismul ca domeniu de studiu, iar investigațiile lui au dat naștere numeroaselor eforturi academice ulterioare, dar și scrierilor de popularizare. L-a inspirat, printre alții, pe filosoful german Arthur Schopenhauer, care și-a publicat cea mai cunoscută lucrare *Lumea ca voință și reprezentare* în 1818 (trad. rom.: Humanitas, 2012 — n. red.), ceea ce, în ciuda a tot felul de neînțelegeri, a dus la răspândirea faimei budismului în Europa. În 1854, compozitorul german Richard Wagner a primit un exemplar al cărții lui

Schopenhauer, care a avut un efect extraordinar asupra lui — era încă un semn al receptivității din ce în ce mai largi față de budism.

Încă din 1878, faimosul poet englez Edwin Arnold a glorificat în termeni victorienți viața lui Buddha, în *The Light of Asia*, care s-a vândut într-un milion de copii. Interesul academic pentru budism a crescut în ultimele decenii ale secolului al XIX-lea, mai ales pentru că era asociat cu Societatea Teosofică, care a fost fondată în 1876. Datorită legăturilor Societății cu ocultismul, care era larg răspândit, interesul pentru budism a crescut rapid în Vest. În 1880, Helena Petrovna Blavatsky, cofondatoarea Societății Teosofice, a depus jurămintele budiste în Sri Lanka. Un an mai târziu, a fost fondată *Pāli Text Society* la Londra, cu misiunea de a traduce și publica întregul Canon Pāli. În 1888, Vincent Van Gogh și-a făcut un autoportret cu ochii alungiți și cu capul ras al unui călugăr budist japonez: *Autoportret dedicat lui Paul Gauguin*. Și-a pus capăt vieții în anul următor, nefiind evident în stare să înlocuiască acea credință creștină pe care o părăsise cu o practică spirituală budistă de bună calitate.

Cu toate că notabilul maestru Zen Soyen Shaku, abate al Mănăstirii Engakuji din Kamakura, a fost prezent în „Parlamentul Religiilor” de la Chicago, în 1893, el a fost eclipsat de tânărul maestru hindus Swami Vivekananda. Marele erudit Zen D.T. Suzuki, care fusese traducătorul lui Soyen Suzuki la Parlament, a scris cărți fundamentale despre Zen în anii care au urmat. În 1911, Blavatsky, însoțită de viitorul *buddha* în vârstă de 16 ani, Krishnamurti, a conferențiat în fața unei audiențe entuziaste de patru mii de oameni, la Sorbona. Budismul se dovedea atrăgător pentru toți cei care trecuseră dincolo de creștinism. De asemenea, în 1911, Oxford University publicase cartea lui

Evans-Wentz *Fairy Faith in Celtic Countries* (*Credința în zâne din țările celtice*). Evans-Wentz este cel care, împreună cu Kazi Dawa-Samdup, a lucrat la *Bardo Thödol*, mai bine cunoscută în emisfera vestică drept *Cartea tibetană a morților*. Traducerea lor în comun (Evans-Wentz știa doar puțină tibetană și a fost mai mult responsabil cu adaptarea) a fost publicată în 1927. Beneficiind și de un comentariu al lui Carl Gustav Jung, a avut un impact considerabil asupra lumii anglofone.

Cu toate acestea, nici budismul ocult al lui Blavatsky, nici Zenul Rinzai al lui Suzuki, nici budismul Vajrayāna al lui Evans-Wentz nu au fost altceva decât jaloane în răspândirea pe scară largă a practicii budiste printre americani. Lucrul cel mai notabil se va întâmpla câteva decenii mai târziu.

Similară cu psihologia integrală a lui Wilber, care încearcă să integreze diverse subdiscipline psihologice, Yoga Integrală a lui Sri Aurobindo — pe care a conceput-o între 1915 și 1920 — este o încercare modernă de a integra, și prin aceasta de a transcende, limitările diferitelor ramuri ale Yoga hindusă (vezi Chaudhuri 1975 și Chaudhuri și Spiegelberg 1960). După cum spune Aurobindo:

Yoga, așa cum a arătat Swami Vivekananda, poate fi privită ca un mijloc de comprimare a evoluției cuiva într-o singură viață sau în câțiva ani sau în câteva luni de existență corporală. Atunci, un sistem dat (sau o anumită disciplină) din yoga nu poate fi decât o selecție sau o comprimare în forme mai înguste, dar mai energice ca intensitate... Numai o asemenea viziune despre yoga poate servi ca bază pentru o sinteză rațională și temeinică a metodelor yoghine. Pentru că numai așa yoga va înceta să pară ceva mistic și anormal. (Aurobindo 1976, 2)

La adevăratul scop și la deplina utilitate a sistemului yoga se poate ajunge numai când yoga conștientă din om devine, la fel ca yoga inconștientă din natură, unită cu viața însăși și putem încă o dată, considerând atât calea, cât și împlinirea, să spunem într-un sens perfect și mai luminos că „Viața întreagă este yoga”.

(Aurobindo 1976, 4).

Aurobindo a recunoscut corect „tendința de separare și de specializare” din yoga tradițională, precum și nevoia de sinteză. În același timp, a recunoscut și că însăși yoga tradițională presupune un curent sintetic aflat, însă, între limitele culturii sale. Aurobindo a căutat să formuleze o sinteză cât mai cuprinzătoare, pe baza ideii moderne de evoluție naturală: yoga face pentru individ ceea ce natura, mult mai lent, se străduiește să facă pentru toată lumea.

În *Integral Psychology*, Ken Wilber afirmă că vede în Yoga Integrală „un efort concertat de unire și integrare a curentelor ascendente (evolutive) sau descendente (involute) din om, sintetizând astfel lumea de dincolo și această lume, transcendentul și imanentul, spiritul și materia.” Privind retrospectiv, dinspre ultimele șase sau mai multe decenii, se poate spune deschis, în cuvintele lui Wilber, că Aurobindo nu a „asimilat complet diferențierile modernității”. Sunt, de asemenea, de acord cu Wilber că Aurobindo este „cel mai mare filosof-înțelept al Indiei moderne” (Wilber 2000a, 83–84).

În această carte, consider efortul integrativ al lui Aurobindo ca fiind o ramură validă, sau o subdisciplină validă a sistemului Yoga, care merită o atenție specială datorită direcției sale

evolutive. Yoga lui Aurobindo arată și că dezvoltarea Yoga nu s-a încheiat încă. Sunt și oameni care consideră că Yoga Posturală Modernă ar fi un alt exemplu de subcurent nou-născut în cadrul tradiției yoghine. Mi-ar plăcea cu adevărat să cred că, poate contrar tuturor așteptărilor, yoga contemporană se poate maturiza în timp într-atât încât să includă idealul vechi de când lumea de eliberare spirituală, ideal care să poate fi ales măcar pentru o parte dintre oameni.

Mai adaug aici că Mircea Eliade (1993, 307) a considerat yoga o „fosilă vie”. Problema cu această caracterizare este că o fosilă — fie ea și una vie — este statică din punct de vedere evolutiv, în timp ce despre yoga s-ar putea spune că suferă o schimbare dinamică, măcar până la un punct, în timpurile noastre moderne, în câteva nișe din Est și din Vest, cum sunt de exemplu cele ale adeptilor lui Sri Aurobindo, Swami Satyananda, Pandit Gopinath Kaviraj (toți reprezentanți ai Yoga hinduse), ai lui Chögyam Trungpa (reprezentant al Yoga budiste). Poate că învățătorul care s-a îndepărtat cu cea mai mare îndrăzneală de modelul tradițional a fost Aurobindo. În timp ce învățătorii din Est țin să rămână conservatori, discipolii lor din Vest caută să aplice Buddha Dharma în contextul societății moderne și a crizei ecologice mondiale.

Diferențe de orientări

Mă voi întoarce în cele ce urmează la trăsătura de bază a psihologiei moderne, în comparație cu psihologia yoga. Contrastul dintre cele două orientări și dintre felul în care se raportează la realitățile psihologice este remarcabil — unii ar spune că e contrastul dintre alb și negru. Există însă cel puțin o asemănare importantă, iar aceasta se referă la pragmatism. Cuvântul vine

54 din greacă — *pragma* — care înseamnă „acțiune/practică”. Altfel spus, atât psihologia modernă, cât și psihologia yoga se interesează de aplicabilitatea teoriei; ele nu sunt doar niște întreprinderi teoretice abstracte.

Apar, de asemenea, și multe diferențe. Cea mai frapantă dintre ele se referă la orientările psihologiei moderne față de cele ale psihologiei Yoga. În timp ce prima caută, în principal, să ofere o cunoaștere care să ajute individul obișnuit să funcționeze adecvat, a doua își propune să modifice personalitatea comună atât de profund, încât să o ridice la condiția absolută a iluminării. Numai psihologia transpersonală și psihologia integrativă sunt alcătuite în așa fel încât să poată intra într-o relație cu această viziune nemaiîntâlnită. Scopul Yoga tradițională este, deci, să creeze o ființă care, într-un fel, devine supraumană, o ființă care se contopește cu Realitatea transcendentă și e dotată cu toate capacitățile ei (sub forma puterilor paranormale).

În cel mai bun caz, psihologia modernă vorbește despre eliberarea individului de trăsăturile sale de caracter nedorite sau de nevroze. În psihologia Yoga, în care dimensiunea spirituală este implicită, procesul eliberator nu privește doar un aspect al personalității umane, ci ființa umană ca un întreg. Acesta nu este un proiect religios; însă semnificația este una spirituală. Transformarea de sine la care aspiră yoga este radicală, și nu doar parțială, și caută să scoată la lumină miezul ființei umane de sub toate fațetele condiționate ale personalității. În limbajul din Yoga hindusă și jainistă, aceasta înseamnă să eliberezi Sinele transcendent de minte-corp sau să recunoști că acesta a fost dintotdeauna liber.

În limbajul budist, transformarea vizată semnifică doar transcenderea personalității, fără să fie presupusă, în mod substanțial, existența unei esențe stabile. Din timpul lui Buddha Gautama,

55 care a trăit cu două mii cinci sute de ani în urmă, budismul a susținut o filosofie și o psihologie nonesențialiste care amintesc de sistemul filosofic procesual al filosofului și matematicianului britanic Alfred North Whitehead. În contrast, atât yoga hindusă, cât și cea jainistă subscriu unei ontologii (unei „științe a existenței”) care corespunde cu „Marele Cuib al Ființei” al lui Wilber și cu nivelurile de „intercuibărire” (*tattvas* sau „principii”) ale realității fenomenale.

O diferență evidentă între psihologia modernă și psihologia yoga există și la nivel metodologic. Deși amândouă procedează într-un mod empiric, adică pornind de la experiență, psihologia Yoga folosește ca instrument principal introspecția riguroasă mai degrabă decât experimentul empiric care apelează la dispozitive ca eprubetele, electroencefalogramele sau electrocardiogramele. Este important să remarcăm că yoga își folosește introspecția într-un mod mai profund decât se întâmplă în acele subdiviziuni ale psihologiei moderne care se bazează pe o metodă introspectivă. Și aceasta, deoarece yoga abordează înțelegerea de sine în primul rând — deși nu exclusiv — prin mijloacele meditației intense care conduce la o stare extatică (*samādhi*), în care subiectul și obiectul se contopesc.

Practicantul de yoga — yoghinul (dacă este bărbat) sau yoghina (dacă e femeie) — este propriul său laborator. Această înțelegere de sine este unul dintre motivele pentru care yoga și alchimia au fost percepute ca asimilate la un moment dat (după 1000 e.n.) (v. White 1996, 76). Structura minte-corp este la fel cu vasul alchimistului unde se generează elixirul alchimic care îi va conferi nemurirea adeptului yoga. Noțiunea alchimică de nemurire este echivalentă cu conceptul yoghin de iluminare sau eliberare, iar cele două se unesc providențial în tradiția Tantrii.