

**SWAMI SHIVANANDA**

# Yoga și controlul minții

Editura Deceneu 2019

## CUPRINS

|                                                     |     |                                                               |     |
|-----------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------|-----|
| Notă introductivă                                   | 5   | Cap. 22 <i>Raga-dvesha</i>                                    | 144 |
| Prefață                                             | 6   | Cap. 23 Plăcerea și durerea                                   | 150 |
| Cap. 1 Ce este mintea?                              | 8   | Cap. 24 <i>Viveka</i>                                         | 156 |
| Cap. 2 Mintea și corpul                             | 27  | Cap. 25 <i>Vairagya</i> și <i>tyaga</i>                       | 158 |
| Cap. 3 Mintea, <i>prana</i> și <i>kundalini</i>     | 32  | Cap. 26 Controlul <i>indriya</i> -urilor                      | 164 |
| Cap. 4 Mintea și hrana                              | 36  | Cap. 27 <i>Mauna</i> și introspecția                          | 172 |
| Cap. 5 Cele trei <i>avastha</i> -uri                | 40  | Cap. 28 <i>Vritti</i> -urile nefolositoare și înlăturarea lor | 177 |
| Cap. 6 Cele trei <i>guna</i> -uri                   | 45  | Cap. 29 Cultivarea virtuților                                 | 204 |
| Cap. 7 Stările psihice                              | 49  | Cap. 30 Cum să controlăm mintea                               | 205 |
| Cap. 8 Facultățile mentale                          | 57  | Cap. 31 Concentrarea                                          | 233 |
| Cap. 9 Cele trei <i>dosha</i> -uri                  | 61  | Cap. 32 Meditația                                             | 243 |
| Cap. 10 <i>Suddha manas</i> și <i>asuddha manas</i> | 63  | Cap. 33 Unele experiențe și obstacole în meditație            | 260 |
| Cap. 11 <i>Vritti</i>                               | 68  | Cap. 34 <i>Samadhi</i>                                        | 274 |
| Cap. 12 Teoria percepției                           | 72  | Cap. 35 <i>Manonasa</i>                                       | 285 |
| Cap. 13 <i>Chitta</i> și memoria                    | 80  | Cap. 36 Diferite comparații ale minții                        | 290 |
| Cap. 14 <i>Samskara</i>                             | 85  | Cap. 37 Esența învățaturii sistemului <i>Jnana yoga</i>       | 295 |
| Cap. 15 <i>Sankalpa</i>                             | 94  | Cap. 38 Mintea unui <i>jivanmukta</i>                         | 310 |
| Cap. 16 Gândurile creează lumea                     | 99  | Cap. 39 Puterile unui <i>yoghin</i>                           | 314 |
| Cap. 17 <i>Avidya</i> și <i>ahamkara</i>            | 105 | Cap. 40 Necesitatea unui <i>guru</i>                          | 317 |
| Cap. 18 Puterea gândului                            | 109 | Cap. 41 Sfaturi utile pentru aspiranții la spiritualitate     | 319 |
| Cap. 19 Educarea gândului                           | 119 | Anexa 1 Influențele psihice                                   | 323 |
| Cap. 20 <i>Vasana</i>                               | 129 | Anexa 2 Anihilarea minții                                     | 337 |
| Cap. 21 Dorința                                     | 136 |                                                               |     |

## CE ESTE MINTEA?

„Acela care cunoaște receptaculul (*ayatana*) devine, într-adevăr, receptaculul celor din jur. Mintea este chiar un astfel de receptacul (al întregii cunoașteri).”  
(*Chandogya Upanishad*)

Ceea ce vă separă pe voi de Dumnezeu este mintea. Zidul dintre voi și Divin este mintea. Dărâmați acest zid prin *AUM-chintana* (repetarea mentală și meditația asupra silabei sacre *AUM*) sau devoțiune și veți descoperi Infinitul, Absolutul.

### Mintea – un adevărat mister

Marea majoritate a oamenilor nu sunt conștienți de existența minții și de modul în care ea operează. Chiar și așa-zisele persoane educate cunosc prea puțin despre minte, despre natura și acțiunile ei.

Psihologii occidentali au studiat și au aflat totuși câte ceva despre acest subiect dificil, care este mintea. Nici medicina modernă nu deține mai multe informații. Nervii aferenți aduc senzațiile de la periferia sau extremitățile coloanei vertebrale; apoi, aceste senzații trec prin medulla oblongata, situată în partea posterioară a capului. De aici, ele trec în circumvoluțiunea frontală superioară a creierului, locul presupus al intelectului sau al minții. Mintea simte senzațiile respective și trimite impulsurile mecanice prin nervii aferenți spre diferitele extremități ale trupului: mâini, picioare etc. Pentru medicii contemporani, ea este doar o funcție a creierului. După părerea acestora, mintea reprezintă un fel „secreție” a creierului, precum bila este o secreție a ficatului. Astfel de oameni caută și cercetează încă printr-un întineric total. Mințile lor au nevoie să fie îmbogățite cu ideile filosofiei hinduse.

Doar yoghinii și cei care practică meditația și introspecția sunt avizați de existența minții, de natura, căile și metodele subtile prin care ea se manifestă. Dar ei cunosc, de asemenea, și tehnicile de a o subjuuga.

Mintea face parte din așa-numita *ashta-prakriti* (cele opt naturi). „Pământ, apă, foc, aer, eter, minte, rațiune și egoism – acestea constituie cele opt diviziuni ale Naturii Mele.” (*Bhagavad Gita*, VII-4)

Mintea nu reprezintă altceva decât *atma shakti* (puterea Spiritului). Creierul este acela care solicită somnul și nu mintea. Yoghinul care a atins stadiul de control perfect al minții nu doarme niciodată. El obține odihna din chiar meditația sa.

### Cum a apărut mintea

Mintea este *atma shakti* (puterea Spiritului). *Brahman* (Absolutul) se manifestă prin intermediul minții ca fiind un univers distinct și eterogen. El a gândit: „Acolo, într-adevăr, există lumi; voi crea deci protectori ai lumilor.” Astfel, l-a ridicat pe *purusha* din ape și i-a dat o înfățișare. Apoi l-a încălzit prin căldura meditației. Când s-a înfierbântat destul, inima lui s-a revărsat pretutindeni. Mintea a venit din inimă; apoi a apărut Luna, care este zeitatea ce prezidează mintea. Inima este sălașul minții; astfel, mintea a ieșit spre în afară atunci când Inima a revărsat întregul univers. În *samadhi* (starea de supraconștiință în care este experimentat Absolutul), mintea revine la locul ei inițial, adică în inimă. În somn, de asemenea, ea se odihnește în inimă, dar între ea și *Brahman* se află adâncul vâl al ignoranței.” (*Aitareya Upanishad*, 1-3-4)

### Mintea cosmică și mintea individuală

*Hiranyagarbha*, cunoscută și drept *karta-Brahman* sau *sambhuti*, reprezintă în fapt mintea cosmică. Ea constituie suma tuturor minților existente. Mintea individuală este conectată deci la mintea cosmică. Mintea cosmică, *Hiranyagarbha*, sau mintea supraconștientă, infinită, universală, toți aceștia reprezintă termeni sinonimi. Pentru aceeași noțiune, autori diferiți utilizează termeni diferiți. Nu fiți surprinși, căci aceasta nu reprezintă altceva decât *shabda-bheda* (diferență în exprimare).

*Hiranyagarbha* (mintea cosmică) este, de asemenea, și *prana* (forța vitală) cosmică, fiind deosebit de subtilă; ea reprezintă, alegoric vorbind, puterea electrică cosmică. Astfel, spiritele individuale (*jiva*) semnifică becurile mici și infinite ca număr, alimentate la această forță cosmică infinită. Electricitatea din case circulă prin firele de cupru izolate spre becurile electrice. În mod similar, puterea din *Hiranyagarbha* (mintea cosmică) alimentează toate *jiva*-urile (sufletele individuale) din Univers.

Mintea, fiind foarte subtilă, se află într-o intimă apropiere sau contact cu alte minți, deși craniul uman se interpune între acestea. Deoarece mintea se dezvoltă, oamenii vin în contact permanent și conștient cu toți curenții mentali și cu mințile celor aflați în

apropiere sau la distanță, vii sau morți. Mentea individuală a lui A, deși separată de substanța minții altor persoane, cum ar fi: B, C, D etc., printr-un perete subțire dintr-o anumită formă extrem de subtilă a materiei, totuși se află în contact perfect cu mințile aparent separate ale altora, cât și cu mintea universală din care ea face parte.

Dacă A este un prieten al lui B, mintea lui A este în legătură cu cea a lui B. Mințile prietenilor, rudelor, fraților lui A sunt de asemenea apropiate de mintea lui A. Aceasta este teoria *vibhu*, a minții, din *raja yoga* (yoga regală). Procesul prin care este realizat acest contact permanent, mai mult sau mai puțin conștient, se numește *rezonanță*.

### Mintea în filosofia Samkhya

În filosofia *Samkhya*, *mahat* este termenul folosit pentru a indica „mintea cosmică” sau „mintea universală”. Este primul principiu care derivă din *avyakta* (nemanifestare). El reprezintă, de asemenea, primul principiu care se manifestă în afara *avyakta*-ei nemanifestate. Oricine știe că roata de la carul cu boi se sprijină pe spițe, iar spițele pe butucul roții. Tot astfel, mintea își are suportul în *prakriti* (Natura însăși), iar *prakriti* în *Brahman* (Realitatea Absolută).

Din *mahat* (mintea cosmică) provine *ahamkara* (simțul eu-lui), iar de la *sattva ahamkara* (eu-l, ego-ul pur) provine mintea individuală; de la *rajas ahamkara* (ego-ul activ, pasional) vine *prana* (forța vitală) și, în sfârșit, de la *tamas ahamkara* (ego-ul inertial) apar *tanmatra*-urile (elementele subtile). Din *tanmatra*-uri (elementele subtile) rezultă elementele groșiere, iar din acestea, întregul univers grosier. Mentea nu reprezintă altceva decât *ahamkara* (ego-ul), adică ideea de eu. Într-adevăr, este greu să evităm această idee a eu-lui. Mentea se atașează întotdeauna de ceva obiectiv (*sthula*), căci nu poate exista niciodată prin ea însăși. Eu-l fals și efemer din voi se afirmă doar prin intermediul minții.

Ideea de eu constituie sămânța copacului minții. Mugurii și mlădițele ce apar primele din această sămânță a lui *ahamkara* (simțul eu-lui) reprezintă *buddhi* (intelectul). De aici încolo se ramifică crengile copacului, numite *sankalpa*-uri (gânduri).

### Linga sharira și antarvaha sharira

Mentea este cea mai importantă *tattva* (principiu, realitate) din *linga sharira* (corpul astral). *Linga sharira* reprezintă corpul astral, sau *sukshma sharira* (corpul subtil), legat de corpul fizic prin intermediul *prana*-ei (forța vitală). În momentul morții, el se separă

de corpul fizic și călătorește spre *svarga* sau „cer”. Acesta este corpul care se bucură și suferă de pe urma *karma*-ei (acțiuni determinate de legea cauzei și a efectului) cumulate în timpul vieților trecute. El este acela care făptuiește *avagamana* (cel care vine și pleacă), adică el este cel care se întrupează mereu și mereu în planul fizic, dând naștere vieților succesive ale individului. Acest corp se dizolvă în *videha mukti* (eliberarea finală, fără trup).

Între *linga sharira* (corpul astral) și *antarvaha sharira* (corpul subtil al unui yoghin prin care acesta realizează transmutarea spiritului său în corpurile altor oameni) există o certă diferență. *Linga sharira* este deci corpul astral determinat de cele șaptesprezece *tattva*-e (principii), și anume: cinci *karma indriya*-uri (organe de acțiune), cinci *jnana indriya*-uri (organe ale cunoașterii și ale percepției), cinci *prana*-uri (forțe vitale, curenți ai vieții), mintea și *buddhi* (intelectul). *Antarvaha sharira*, pe de altă parte, este foarte pură. Ea este plină de *sattva* (puritate) și e lipsită de *rajas* (acțiune, pasiune) sau de *tamas* (inerție, ignoranță). Cu un astfel de corp, yoghinul poate realiza trecerea dintr-un corp în altul (*prakaya-pravesa*). *Lila*, prin grația lui *Sarasvati*, a ieșit din corpul fizic și a călătorit în lumi superioare prin intermediul acestui corp (*antarvaha sharira*), așa după cum stă scris în *Yoga Vasistha*. Marii yoghini, precum Sri Shankaracharya, Raja Vikramaditya, Hastamalaka și Tirumular au fost posesorii unui astfel de corp (*antarvaha sharira*). Cu ajutorul acestui corp deosebit de pur, ei au putut trece în corpurile altor persoane. Yoghinul ce posedă *antarvaha sharira* se confruntă cu ceea ce numește *sat sankalpa* (gânduri spirituale pure) și cu *suddha sankalpa* (dorința pură).

### Mentea este alcătuită din materie subtilă

În mod evident, mintea nu reprezintă un lucru grosier, vizibil sau tangibil. Existența ei nu se poate vedea, iar mărimea nu i se poate măsura. De asemenea, mintea nu necesită vreun spațiu anume în care să se manifeste.

Mentea și materia sunt două aspecte, precum subiectul și obiectul, al unuia și desăvârșitului *Brahman* (Realitatea Absolută), care nu este – și totuși este – inclus în amândouă. Mentea precedă materia; aceasta este teoria *vedantică*. Materia precedă mintea; aceasta este teoria științifică.

Se poate spune că mintea este imaterială numai în sensul în care ea nu are caracteristicile materiei ponderale. Mentea reprezintă forma subtilă a materiei și, sub această formă, ea tentează mereu trupul. În conformitate cu diversele teorii existente, mintea este alcătuită din materie subtilă, *sattva*-ică (pură); ea este însăși electricitatea

sau, după *Chandogya Upanishad*, mintea se constituie din cele mai subtile părți din hrană.

Pe de altă parte, mintea poate fi privită ca fiind și materială, dar această alcătuire este dintr-o materie foarte subtilă. Împărțirea este făcută conform principiului că spiritul reprezintă sursa inteligenței: el există prin sine însuși și strălucește prin propria-i lumină. Organele (mintea și simțurile) își derivă principiul activității și vieții lor din sursa originară, care este spiritul. Prin ele însele, acestea sunt fără de viață. Rezultă limpede deci că spiritul este întotdeauna un subiect și niciodată un obiect. Astfel, *manas* (mintea) este un obiect al spiritului, iar unul dintre principiile cardinale ale școlii filosofice *Vedanta* este acela că, pentru un subiect, obiectul este neinteligent (*jada*). Chiar și principiul conștiinței de sine, a *eu*-lui efemer sau *ahamkara*, este neinteligent, căci el nu poate exista prin propria-i lumină.

### Corpul mental

Așa cum corpul fizic este alcătuit din materie solidă, lichidă și gazoasă, tot astfel și mintea este alcătuită din materie subtilă, având diferite grade de densitate și frecvențe diferite de vibrație. Un *raja yoghin*, adică un yoghin care practică *raja yoga* (yoga regală), se va strecura abil printre înșelăciunile minții, practicând o *sadhana* (disciplină spirituală) intensă și perseverentă.

Corpul mental variază mult de la om la om. El se compune atât din materie relativ grosieră, cât și din materie mai subtilă, după caracteristicile și nivelul de conștiință al fiecăruia. Într-o persoană educată, de exemplu, conștiința este activă și bine definită, pe când într-un individ nedezvoltat spiritual, ea este umbră și impurificată. În corpul mental găsim câteva zone sau porțiuni bine delimitate, tot astfel cum în creier există compartimente diferite răspunzând de anumite tipuri de gânduri. În timpul unei stări de mânie, mentalul este inundat de o mare supărare și de rea-voință, care se exprimă prin gânduri negre șerpuind prin minte; în acele momente, săgețile cuprinse de flăcările mâniei țintesc cu putere, urmărind să rănească pe cel împotriva căruia sunt îndreptate.

### Diferite tipuri de minte

Orice om își are propria lui lume mentală, diferind întru totul de un altul prin modul său de gândire, prin temperament, gust, mentalitate, caracteristici fizice etc. Din punct de vedere fizic, deși majoritatea oamenilor se deosebesc între ei, există totuși și asemănări.

Observați cu atenție la diferite persoane nasul, urechile, buzele, ochii, sprâncenele, dispunerea dinților, umerii, mâinile, degetele de la mâini și cele de la picioare, mersul, privirea, felul de a vorbi etc., și veți găsi multe deosebiri între ele. Nici chiar două frunze ale aceluiași copac nu sunt identice. Varietatea este frumusețea Creației.

Așa cum întâlnim diferite tipuri de fizionomii, tot astfel există mai multe tipuri de minte. De exemplu, tipul de minte bengalez este emoțional și devotat. Tipul Madras este intelectual și dotat în matematici. Tipul de minte Punjab și Maharashtra este deschis și curajos. În Bengal au existat multe spirite evolute și sensibile, precum: Gauranga sau Chaitanya Mahaprabhu, Sri Ramakrishna, Paramahansa Deva etc. Din Madras au apărut filosofi profunzi, cum ar fi: Sri Shankara, Sri Sri Ramanuja, iar din Punjab: Guru Nanak, Guru Govinda Singh etc. *Sadhana* (disciplina spirituală) și drumul în yoga este diferit în conformitate cu tipul minții, temperamentul și capacitatea fiecăruia. Mintea se manifestă peste tot. Ea face ca gusturile oamenilor să difere mult de la unul la celălalt. Vederea unui pește produce o mare bucurie unui bengalez. Pe de altă parte, fructul unui tamarin excită nervii glosso-faringieni ai unui locuitor din Madras. Fructul de Palmyra produce o mare bucurie celor din Taffna Tamil (Ceylon). Tot astfel, carnea poate produce o mare bucurie unui mâncător de carne. Nu este oare ceva misterios în faptul că un obiect exterior vouă produce apariția salivei la simpla lui privire? Întrucât cu această experiență vă confrunțați zilnic, nu-i acordați o prea mare importanță. Mintea este foarte misterioasă. La fel este și *maya* (iluzia universală), căci toate aceste aspecte constituie o mare iluzie și definesc, în fapt, relativitatea lumii înconjurătoare.

### Mărimea corpului mental

În conformitate cu școala filosofică *Nyaya*, mintea este formată din atomi (*anu*); după *Raja yoga* a lui Maharshi Patanjali, ea este atotcuprinzătoare (*vibhu*). Iar după filosofia *Vedanta*, mintea este de aceeași mărime cu corpul (mărime mijlocie).

### Aura mentală

Mintea definește o anumită aură, pe care o numim aură mentală sau aură psihică. Aura acelora care și-au dezvoltat mintea este extrem de radioasă și strălucitoare. Ea poate parcurge distanțe mari și poate influența într-un mod benefic un mare număr de persoane ajunse în contact cu ea. Aura spirituală însă este mai puternică atât față de aura psihică, cât și față de cea *prana*-ică (a forței vitale). Această

influență se exercită uneori instantaneu și are la bază fenomenul de rezonanță. Rezonanța, așa după cum am mai spus, constituie o adevărată cheie a cunoașterii universale, iar stăpânirea mecanismelor ei de acțiune poate propulsa un aspirant în yoga pe culmile celei mai înalte spiritualități.

### Influența unei minți puternice asupra celor slabe

O minte puternică influențează o minte slabă. Un hipnotizator cu o minte bine dezvoltată poate hipnotiza un grup întreg de oameni cu mințile slabe.

Printre noi există multe persoane mai sensitive decât altele. Ca organism, corpurile lor sunt mai fine și mai sensibil alcătuite. În general vorbind, acestea sunt persoane mai mult sau mai puțin afectate de mentalitățile celor cu care ele vin în contact, sau în compania cărora se află.

Acela care și-a purificat mintea devine un adevărat și puternic centru de forță. Toate aceste minți mai impure și mai slabe sunt conduse în mod inconștient spre mințile purificate și radioase ale celor ajunși la un astfel de nivel, pentru că ele emană numai pace, putere și forță.

Observați influența unei minți mai dotate asupra unei minți mai puțin dotate. Este imposibil de descris cum e să fii în prezența unui maestru spiritual sau a unui adept înaintat. Când te afli lângă persoana lui, deși cu greu el scoate un cuvânt, te simți totuși străbătut de fiori minunați prin întreaga ființă, care te inspiră. Este, într-adevăr, o experiență extraordinară.

Dacă vrei să beți apă de la un robinet, trebuie să vă aplecați trupul. Tot astfel, o minte impură trebuie să se plece în fața unei minți dezvoltate dacă ea dorește cu ardoare să fie umplută cu virtuțile acesteia. Gândul în sine trebuie să fie calm și plin de fermitate. Numai atunci veți putea căpăta și veți ajunge la inspirația divină. În aceste condiții, influențele favorabile vor putea circula cu ușurință de la mințile înalte spre cele joase. În astfel de stări mentale calme puteți comunica liber și într-un mod minunat cu Dumnezeu. Stările anxioase, de supărare și cele depresive deranjează mintea și acționează ca o piedică și ca un mare obstacol în realizarea Divinului. Mai mult, ele vă vor pune în directă legătură, prin rezonanță, cu gânduri de aceeași natură emise de alte persoane, astfel încât starea voastră se va înrăutăți mereu, fiind alimentată de trăiri nefaste, necorespunzătoare unei minți echilibrate.

Întocmai precum scala unui aparat de radio este folosită pentru a selecta și recepționa un post de radio, tot astfel și voi va trebui să vă acordați mintea cât mai bine pentru a recepționa semnalele pure,

adânc spiritualizante, ale acelor minți dezvoltate și ferme, ajunse la un înalt grad de cunoaștere.

### Mintea se află în continuă schimbare

Mintea nu reprezintă altceva decât o colecție de *samskara*-uri (impresii din subconștient); ea este alcătuită dintr-o mulțime de obiceiuri și deprinderi cumulate în trecut și, de asemenea, în prezent. Mintea reprezintă un întreg mănunchi de dorințe ce răsar din contactul cu obiectele înconjurătoare. De asemenea, ea este și un adevărat depozit de impresii ale grijilor și necazurilor omenești, o uriașă colecție de idei adunate de la diferitele obiecte exterioare nouă. Aceste dorințe, idei și sentimente se schimbă continuu. Mereu, câteva din dorințele și sentimentele vechi sunt îndepărtate de sub acoperișurile minții sub care ele se adăposteau, altele noi luându-le locul imediat.

Însă aceste dese schimbări nu interacționează în niciun caz cu armonia operațiilor mentale. Doar o mică parte dintre vechile dorințe, idei și sentimente pleacă. Acelea care rămân lucrează în concordanță cu noile impresii cumulate, care vor fi puternic magnetizate și influențate de impresiile vechi rămase. Ele lucrează în armonie, și această armonie susține identitatea existenței mentale.

Mintea se transformă încontinuu. În fiecare minut, ea își schimbă culorile și forma precum unameleon. Din acest punct de vedere, mintea este foarte *chanchala* (schimbătoare, în valuri) și *asthira* (instabilă) – (*Bhagavad Gita*, VI-26). În fiecare zi vă confrunțați cu noi experiențe. Părerile și cugetul vostru din acest moment, cât și facultatea de a separa binele de rău se vor modifica aproape în totalitate peste zece ani. Mintea ia amploare prin experiență, căci lumea este cel mai bun învățător sau *guru*.

Conștiința omului se modelează și se modifică în timp, corectându-și vederile în lumina cunoștințelor acumulate succesiv. Cugetul, firea este suma convingerilor cuiva dobândite fie instinctiv, fie prin rațiune. Astfel, firea unui copil sau a unui om sălbatic este complet diferită de cea a unui om civilizat ajuns la o deplină maturitate; însă chiar și printre oamenii civilizați, cunoștințele lor variază atât de mult, încât acest lucru îi îndreaptă spre linii diferite de conduită.

Conștiința unui om *sattvic* (pur și liniștit) se deosebește în mod fundamental de aceea a unui om *rajasic* (pasional, activ, dinamic). Conștiința primului este foarte, foarte pură și curată, plină de seninătate. Conștiința celui de-al doilea se află mereu în mișcare, fiind supusă emoțiilor, pasiunilor și încercărilor de tot felul. Ea este nestabilă și, datorită împrăstierii ei, greu de supus. Cât despre

conștiința unui individ *tamasic*, aceasta ne apare ca fiind înceată, greoaie, întunecată de neînțelegeri și ignoranță, răuvoitoare chiar. Se observă, așadar, diferențele enorme între diferitele tipologii ale minții și, ca atare, între indivizi.

### **Antahkarana chatushtaya sau cele patru secțiuni ale minții**

*Antahkarana* este un termen utilizat de filosofia *Vedanta* pentru a include *manas* (mintea), *buddhi* (intelectul), *chitta* (mintea subconștientă) și *ahamkara* (simțul **eu**-lui). Când termenul este folosit în sens larg, înseamnă instrument intern. *Antah* înseamnă „intern, interior”; *karana* înseamnă „instrument”. Mintea este deci instrumentul lăuntric prin care sesizați, percepeți, gândiți sau raționați.

*Tanmatra*-ele sunt ceea ce denumim *sukshma-bhuta*, sau elementele subtile. Există cinci astfel de elemente subtile, adică energii subtile specifice, care se manifestă în întreaga creație. Acestor cinci elemente subtile le corespund, în lumea fizică, cele cinci elemente grosiere, cunoscute ca fiind: pământul (*prithivi*), apa (*jala*), focul (*agni*), aerul (*vayu*) și eterul (*akashā*).

*Ahamkara* (simțul **eu**-lui) derivă din *prithivi-tanmatra* (energiile subtile ale pământului). *Chitta* (mintea subconștientă) provine din *jala-tanmatra* (elementul subtil al apei, sau al iluziei); *buddhi* (intelectul) derivă din *agni-tanmatra* (elementul subtil al focului); mintea de la *vayu-tanmatra* (elementul subtil al aerului), iar inima din *akasha-tanmatra* (elementul subtil al eterului).

Atunci când este comparată cu simțurile, mintea ne apare ca fiind *chetana* (inteligentă). Prin comparație cu *buddhi* (intelectul) însă, ea este *jada* (neinteligentă). *Samkhya buddhi*, sau accepțiunea lui *buddhi* (intelectul) în filosofia *Samkhya*, înseamnă dorință și intelect la un loc. Unii consideră *chitta* (mintea subconștientă) ca plasându-se sub minte, iar *ahamkara* (simțul **eu**-lui) sub *buddhi* (intelectul).

*Manas* (mintea), *buddhi* (intelectul), *chitta* (mintea subconștientă) și *ahamkara* (simțul **eu**-lui) reprezintă așa-numitele *vritti-bheda*-uri, sau aspectele funcționale ale minții. *Manas* (mintea) deține cunoașterea tuturor lucrurilor din natură și se extinde în trecut, prezent și viitor; ea este una singură, dar conține funcții diferite. Atunci când, de pildă, aplicați legile juridice în cadrul Curții de Justiție vă numiți „judecător”. Când gătiți în bucătărie, sunteți „bucătar”. De asemenea, sunteți președintele unei asociații atunci când stați în scaunul destinat acestei funcții. Deși sunteți

același om, acționați în funcții diferite și, ca atare, dețineți titlaturi diferite în conformitate cu funcțiile avute.

În mod similar, atunci când mintea acționează prin *sankalpa-vikalpa* (gând-dorință-emoție), se numește Minte; când ea alege și decide, se numește *buddhi*, când se gândește la ea însăși, devine *ahamkara*; și, în sfârșit, când reprezintă depozitul *samskara*-urilor (impresii în mintea subconștientă), cât și memoria, o numim *chitta*; tot *chitta* se numește și atunci când este absorbită în *dharana* (concentrare) sau *dhyana* (meditație).

Cine a dat oare apei răcoarea, focului căldura, aerului vibrația? Aceste proprietăți țin de însăși natura acestor elemente. Tot astfel, natura proprie minții este *svabhava*, adică aceea de a se afla în veșnică mișcare.

Atunci când mintea lucrează, odată cu ea acționează atât *buddhi* (intelectul), cât și *ahamkara* (**ego**-ul). Mintea, *buddhi* (intelectul) și *ahamkara* (simțul **eu**-lui) se află într-o strânsă cooperare. Mintea acționează prin *sankalpa-vikalpa* (gând-dorință-emoție). Ea este cea care gândește dacă un lucru este bun sau rău. *Buddhi* (intelectul) ia parte la decizie, fiind acela care hotărăște ferm asupra problemelor cu care vine în contact.

Mintea are ca natură esențială (*svarupa*) gândul. Ea contribuie la deciziile și mesajele lui *buddhi* (intelectul). Așadar, mintea selectează, asistă și respinge.

### **Funcțiile minții**

Senzația, gândul și voința sunt cele trei funcții ale minții. Cunoașterea, dorința și actul volitiv sunt cele trei procese mentale.

Mintea se poate afla în una dintre cele trei stări: activă, pasivă sau neutră. Însă întotdeauna ea va dori varietate și senzații noi. Nimic din ceea ce este monoton nu-i place.

Legea Asociației, Legea Continuității și Legea Relativității sunt cele trei legi principale ale minții.

Caracteristicile minții sunt: fluctuația (*parinama*), activitatea (*cheshia*), reprimarea (*nirodha*), puterea de a imagina (*shakti*), existența în planul fizic (*jivana*) și aprecierea (*dharma*).

În minte au loc acțiuni variate, precum: gândirea, planificarea, cunoașterea etc. Uneori vă construiți cele mai fabuloase și mai extravagante planuri. Alteori sunteți sentimentali. Câteodată încercați să aflați ceva nou. Uneori gândiți asupra unei probleme foarte serioase. Alteori doriți un anumit lucru. Voința este cea care solicită toate aceste facultăți mentale. Trebuie să deveniți capabili ca, prin introspecție, să vă dați seama ce anume se petrece în mintea