

Sadhana

Calea către Dumnezeu

Exerciții creștine de inspirație orientală

EDIȚIA COMPLETĂ

ANTHONY DE MELLO

Traducere:
Meda Strugariu

 **EDITURA MIX**

Cristian 2019

care îi învață pe oameni despre conștientizarea senzațiilor corporale, starea de nemîșcare, vindecarea amintirilor dureroase, conștientizarea propriului eu și a lumii. De Mello se adresează tuturor celor care percep rugăciunea ca fiind dificilă, plăcătoare sau frustrantă. Secretul, neîmpărtășește el, este să pătrunzi dincolo de formă și de gând și să descoperi, în adâncul inimii, bucuria rugăciunii. Făcând acești pași, dobândești un înțeles mai profund al conștiinței, pe un fond de calm, bogății nebănuite, împlinire spirituală și, în cele din urmă, o experiență mistică orientată către Dumnezeu. Anthony de Mello a studiat Biblia, precum și cultura orientală și occidentală cu ajutorul unor maeștri spirituali, datorită căroruia are o abordare unică ce transcende timpul, cultura și credința. *Sadhana* este deja un bestseller în țările anglofone și a fost tradusă în peste 20 de limbi.

Această ediție este așteptată cu nerăbdare de o varietate de cititori căroruia le va face cunoștință cu un lider autentic, care le vorbește deopotrivă credincioșilor și necredincioșilor.

CUPRINS

INTRODUCERE	11
CONȘTIENTIZAREA	15
EXERCIȚIU 1	
Comorile tăcerii	17
EXERCIȚIU 2	
Senzațiile corporale.....	21
EXERCIȚIU 3	
Senzații corporale. Controlul minții.	29
EXERCIȚIU 4	
Controlul minții	35
EXERCIȚIU 5	
Senzații în respirație	41
CONȘTIENTIZAREA ȘI CONTEMPLAȚIA	45
EXERCIȚIU 6	
Îl respirăm pe Dumnezeu	57
EXERCIȚIU 7	
Comunicăm cu Dumnezeu prin respirație	61
EXERCIȚIU 8	
Pacea interioară	65
EXERCIȚIU 9	
Exerciții de rugăciune implicând corpul	71
EXERCIȚIU 10	
Atingerea lui Dumnezeu	77

EXERCIȚIU 11	
Sunete	81
REZUMAT	
EXERCIȚIU 12 Cu oameni și cărți	
Concentratare	87
EXERCIȚIU 13	
Dumnezeu este prezent în toate lucrurile	91
EXERCIȚIU 14	
Conștientizarea celuilalt	95
CE CÂȘTIG FIIND CONȘTIENT	101
BENEFICIILE CONȘTIENTIZĂRII DE GRUP	105
CONTENPLAȚIA SE REALIZEAZĂ MAI UȘOR ÎNTR-UN GRUP SPIRITUAL	107
IMPORTANTĂ EXTRAORDINARĂ A CONȘTIENTIZĂRII, PERCEPERII ȘI ASCULTĂRII CORPULUI	109
IMAGINAȚIA	113
EXERCIȚIU 15	
Acolo și aici	115
EXERCIȚIU 16	
Un loc pentru rugăciune	121
EXERCIȚIU 17	
Întoarcerea la Galileea	125
EXERCIȚIU 18	
Misterele pline de bucurie ale vieții voastre	129
EXERCIȚIU 19	
Misterele pline de tristețe ale vieții voastre	133
EXERCIȚIU 20	
Eliberarea de resentimente	137

EXERCIȚIU 21	
Scaunul gol	141
EXERCIȚIU 22	
Contemplația iezuită	145
EXERCIȚIU 23	
Fantezii simbolice	155
EXERCIȚIU 24	
Vindecarea amintirilor dureroase	161
EXERCIȚIU 25	
Însemnatatea vieții	163
EXERCIȚIU 26	
Viziunea asupra vieții	171
EXERCIȚIU 27	
Detașarea de corpul fizic	175
EXERCIȚIU 28	
Înmormântarea voastră	177
EXERCIȚIU 29	
Imaginea cadavrului	181
EXERCIȚIU 30	
Asumarea trecutului	183
EXERCIȚIU 31	
Cum vă vedeați viitorul	189
EXERCIȚIU 32	
Conștientizarea celuilalt	191
DEVOTAMENTUL	195
EXERCIȚIU 33	
Metoda „benedictină”	197

EXERCIȚIU 34	
Rugăciunea cu voce tare	205
EXERCIȚIU 35	
Respect pentru oameni și cărți	
Rugăciunea către Iisus	211
EXERCIȚIU 36	
Cele o mie de nume ale lui Dumnezeu	217
EXERCIȚIU 37	
Simții că Dumnezeu vă privește	221
EXERCIȚIU 38	
Inima lui Hristos	223
EXERCIȚIU 39	
Numele ca Prezență	227
EXERCIȚIU 40	
Rugăciunea de mijlocire	229
EXERCIȚIU 41	
Cererea.....	239
EXERCIȚIU 42	
Iisus Mântuitorul	245
EXERCIȚIU 43	
Pilde din Evangheliei	249
EXERCIȚIU 44	
Dorințe sfinte	251
EXERCIȚIU 45	
Sălășuirea în Dumnezeu	255
EXERCIȚIU 46	
Flacără aprinsă a iubirii	259
EXERCIȚIU 47	
Rugăciunea de mulțumire	261

INTRODUCERE

Mi-am petrecut ultimii 15 ani din viață în izolare, ca maestru și îndrumător spiritual, ajutând oamenii să se roage. Aud zeci de oameni plângându-se că nu știu să se roage; că, în pofida efortului depus, nu evoluează prin rugăciune; că rugăciunea este plăcitoare și frustrantă. Mulți îndrumători spirituali își mărturisesc neputința când vine vorba să-i învețe pe oameni cum să se roage, cu alte cuvinte, cum să obțină satisfacție și împlinire prin rugăciune.

Sunt uimit de fiecare dată când aud aceasta deoarece mie mi se pare ușor să-i ajut pe oameni să se roage. Nu atribui acest lucru doar farmecului personal. Îl atribui unor simple teorii pe care le urmez atunci când mă rog și când îi îndrum pe alții pe calea rugăciunii. O explicație ar fi aceea că rugăciunea este un exercițiu care aduce împlinire și mulțumire și este firesc să căutăm aceste lucruri în acțul rugăciunii. O altă explicație ar fi aceea că

EXERCIȚIU 1

COMORILE TĂCERII

„Tăcerea este marea revelație”, a spus Lao Tse. Suntem obișnuiți să considerăm Biblia ca fiind revelația lui Dumnezeu. Și aşa și este. Vreau ca voi să descoperiți acum revelația pe care o aduce liniștea. Pentru a primi revelația pe care o oferă Biblia, trebuie să vă oferiți voi înșivă Bibliei. Pentru a vă bucura de revelația liniștii, trebuie mai întâi să ajungeți la liniște. Și acest lucru nu este ușor. Vă invit să încercăm să realizăm aceasta în primul nostru exercițiu.

Așezați-vă confortabil. Închideți ochii.

Am să vă rog acum să păstrați tăcerea timp de 10 minute. Mai întâi de toate, încercați să ajungeți la starea de liniște, apropiati-vă cât de mult posibil de liniștea totală a inimii și a minții. Odată ce ați ajuns la ea, îmbrățișați revelațiile pe care aceasta vi le oferă.

După cele 10 minute, am să vă invit să deschideți ochii și să ne împărtășiți, dacă doriți, ce ați făcut și ce ați experimentat în cele 10 minute.

Împărtășiți-ne aceste lucruri, menționând încercările prin care ați trecut pentru a ajunge la liniște și felul cum le-ați făcut față. Descrieți această liniște, dacă se poate. Spuneți-ne ce ați trait în această stare de liniște. Spuneți-ne tot ce ați gândit și ați simțit în timpul acestui exercițiu.

Experiențele celor care realizează acest exercițiu sunt infinit de variate. Majoritatea oamenilor descoperă, spre surpriza lor, că liniștea este ceva cu care ei pur și simplu nu sunt obișnuiți. Că indiferent ce fac, ei nu pot să opreasă rătăcirea constantă a minții sau să atenueze o tulburare emoțională pe care o simt în inima lor. Alții simt că se apropie de granițele liniștii, dar apoi intră în panică și se retrag.

Liniștea poate fi o experiență înfricoșătoare. Nu există niciun motiv să vă descurajați. Chiar și acele gânduri rătăcitoare care apar sunt o mare revelație, nu-i aşa? Faptul că mintea rătăcește nu este oare o revelație despre voi înșivă? Dar nu este suficient să știm aceasta. Trebuie să dedicăm timp pentru a *experimenta* această minte rătăcitoare. Descoperim cât de plin de sens este chiar și tipul de rătăcire în voia căreia ne lăsăm.

Faptul că ați fost conștienți de rătăcirile minții, de frământările voastre interioare sau de neputința de a trăi starea de liniște, este încurajator, încrucișat el vă arată că există liniște în interiorul vostru, cel puțin atât cât să fiți conștienți de toate acestea.

Închideți ochii din nou și fiți conștienți de mintea rătăcitoare... observați-o timp de două minute...

Acum simțiți liniștea care vă permite să fiți conștienți de rătăcirile minții...

Este cantitatea minimă de liniște pe care o aveți în voi și cu care vom lucra în exercițiile care urmează. Pe măsură ce ea se amplifică, vă va dezvăluji din ce în ce mai multe lucruri despre voi înșivă. Sau, mai bine zis, liniștea vi se va dezvăluji vouă. Aceasta este prima revelație a liniștii: propriul sine. Prin această revelație, veți dobândi lucruri pe care banii nu le pot cumpăra, lucruri precum înțelepciunea, seninătatea, bucuria și Dumnezeu.

Pentru a dobândi aceste lucruri neprețuite, nu este suficient să reflectați la ele, să vorbiți despre ele, să vă mențineți la nivel de discuții. Va trebui să lucrezi. Așadar, începeți să lucrezi chiar acum.

Închideți ochii. Încercați să atingeți starea de liniște timp de alte cinci minute. La sfârșitul acestui exercițiu, observați dacă de data aceasta

Observați dacă liniștea v-a dezvăluit lucruri noi, ceva ce nu ați remarcat la prima încercare.

Nu căutați nimic extraordinar în revelația pe care o aduce tăcerea, nu căutați lumină, inspirație, cunoștere interioară. De fapt, nu urmăriți nimic. Limitați-vă numai la a observa. Acceptați pur și simplu tot ce apare în planul conștiinței. Totul, indiferent cât de banal și de obișnuit ar fi, vi se *revelează* prin tăcere. Această revelație ar putea consta în faptul că mâinile vă sunt transpirate sau că ați dori să vă schimbați poziția, sau că vă îngrijorează starea voastră de sănătate. Nu contează. Ce contează este că ați devenit conștienți de aceasta. Conținutul conștientizării este mai puțin important decât calitatea conștientizării. Pe măsură ce calitatea se îmbunătățește, liniștea va deveni tot mai profundă. Și pe măsură ce liniștea devine mai profundă, veți experimenta schimbarea. Atunci veți descoperi cu încântare că revelația nu înseamnă cunoaștere. Revelația este putere; o putere misterioasă, care aduce transformarea.

EXERCIȚIU 2

SENZAȚIILE CORPORALE

Așezați-vă într-o poziție confortabilă și odihnitoare. Închideți ochii. Am să vă rog să conștientizați anumite senzații pe care le aveți chiar acum, dar pe care nu știți exact cum să le definiți... Fiți conștienți de atingerea hainelor pe umerii voștri... Simțiți atingerea hainelor pe spate sau spatele vostru care atinge spătarul scaunului pe care stați... Acum percepți senzația mâinilor voastre care se ating una pe celaltă sau se odihnesc în poală.... Remarați modul în care coapsele și fesele voastre apăsaă scaunul... Acum percepți senzația picioarelor în pantofi... Observați cu mare grijă postura voastră... Repetați: umerii... spatele... mâna dreaptă... mâna stângă... coaptele... picioarele... postura... Încă o

dată: umerii... spatele... piciorul drept... piciorul stâng... postura. Continuați singuri acum, trecând de la o parte a corpului la cealaltă. Nu rămâneți mai mult de două secunde pe fiecare parte, umeri, spate, coapse etc... Explorați mai departe părțile corpului... Puteți să vă opriți la cele pe care le-am indicat sau la oricare alte părți doriti: cap, gât, brațe, piept, stomac... Important este să începeți să simțiți, să prindeți senzația fiecarui membru, să îl percepeți pentru o secundă sau două și să treceți apoi la o altă parte a trupului... După cinci minute am să vă rog să deschideți încet ochii și să terminați exercițiul.

Pentru cei mai mulți oameni, acest exercițiu simplu aduce pe loc o senzație de relaxare. În majoritatea grupurilor, când propuneam pentru prima oară acest exercițiu, se întâmpla ca cineva să se destindă atât de mult încât adormea!

Unul dintre cei mai mari inamici ai rugăciunii este tensiunea nervoasă. Acest exercițiu vă ajută să rezolvați problema. Rețeta este una simplă: vă relaxați când sunteți perfect lucizi; când deveniți cât se poate de conștienți de senzațiile din corp sau de sunetele din jurul vostru, de respirație sau de gustul pe care îl percepți în gură.

Foarte mulți oameni trăiesc prea mult *în propriul lor cap* – ei sunt mai ales conștienți de modul în care gândesc

și își imaginează lucruri și mult prea puțin conștienți de activitatea simțurilor lor. În consecință, ei trăiesc rareori în prezent. Sunt aproape tot timpul în trecut sau în viitor. În trecut, regretând greșeli, plini de vinovătie pentru păcate de demult, lăudându-se cu realizările lor anterioare, întristându-se din cauza rănilor provocate de alți oameni. Sau în viitor, fiindu-le frică de posibile nenorociri și neplăceri, anticipând bucurii, visând la întâmplări ce vor să vină.

Trecutul ne poate fi de ajutor, dacă ni-l reamintim pentru a extrage din el ceva folositor. E posibil chiar să ne bucurăm de trecut, dacă îl privim dintr-o perspectivă proaspătă, anticipând viitorul pe baza unor planuri realiste; acestea sunt roluri prețioase ale trecutului, cu condiția să nu lipsim prea mult din prezent. Pentru a reuși în rugăciune este esențial să dezvoltați capacitatea de a intra în contact cu prezentul și să vă ancorezi în el. Și nu cunosc o metodă mai bună pentru a rămâne în prezent decât aceea de a ieși din minte, întorcându-vă la simțuri.

Simțiți căldura sau răceala aerului din jurul vostru. Simțiți briza care vă mânăie corpul. Simțiți căldura soarelui pe piele. Simțiți consistența și temperatura obiectului pe care îl atingeți... și observați cum totul se schimbă. Realizați cum vă treziți la viață venind către prezent. Odată ce veți stăpâni această tehnică a stării de conștiență, veți fi surprinși să vedeți ce mult vă poate ajuta, mai ales dacă

sunteți genul de om care se îngrijorează încontinuu pentru viitor sau se simte vinovat pentru trecut.

Respect pentru numenii și cărti
Un cuvânt despre ieșirea din gândurile voastre: capul nu este un loc foarte bun pentru rugăciune. Nu este un loc rău pentru a vă *începe* rugăciunea. Dar dacă rugăciunea rămâne acolo prea mult timp și nu ajunge la inimă, ea se va stinge treptat și se va dovedi a fi obositoare și frustrantă. Trebuie să învățați să ieșiți din spațiul gândirii și al vorbitului și să mergeți în zona sentimentelor, simțurilor, iubirii și intuiției. Acela este locul în care se naște contemplația iar rugăciunea devine o putere transformatoare, o sursă de încântare și pace fără de sfârșit.

Este posibil ca unii oameni – foarte puțini – să simtă, ca rezultat al acestui exercițiu, nu relaxare și pace, ci o creștere a tensiunii. Dacă vi se întâmplă acest lucru, treceți la conștientizarea tensiunii voastre. Observați care parte a corpului este tensionată. Percepți exact cum se simte tensiunea. Fiți conștienți de faptul că sunteți tensionați și vedeți exact cum faceți asta.

Când folosesc cuvântul „observați”, eu nu mă refer la reflecție, ci la simțire și perceptie. Nu pot sublinia îndeajuns că acest exercițiu este o chețiune de simțire, nu de gândire. În realitate sunt oameni care, atunci când sunt rugați să-și simtă brațele sau picioarele sau mâinile, ei nu le simt cu adevărat. Ei își construiesc o imagine mentală

a acestor membre. Ei *știu* unde se află și devin conștienți de această cunoaștere. Dar nu le simt cu adevărat. Când spun că își simt mâna sau piciorul, tot ce simt acești oameni este un gol. Percep o imagine mentală.

Cea mai bună modalitate de a depăși acest neajuns (și pentru ca să fiți siguri că nu confundați o imagine mentală cu o experiență trăită) este să acumulați cât mai multe senzații în fiecare dintre aceste membre: umerii voștri, spatele, coapsele, mâinile, picioarele. Acest fapt vă va ajuta, de asemenea, să-i înțelegeți mai bine pe cei care nu își simt membrele, deoarece este foarte posibil să împărtășiți aceeași experiență: la început, numai o mică parte de la suprafață acestor membre oferă senzații. Este posibil să nu înregistrați deloc senzații în nicio parte a corpului. Care ar fi explicația? Simțurile v-au amortițat deoarece ați trăit prea mult timp doar în capul vostru. La suprafață pielii voastre au loc trilioane de reacții biochimice denumite senzații, iar vouă vă este dificil să recepționați măcar câteva! Ați ridicat un zid în interiorul vostru pentru a nu mai simți – foarte probabil din cauza vreunei răni emoționale sau a unui conflict pe care l-ați uitat demult. Și perceptia voastră, vigilența, simțurile, puterea de concentrare și atenția se află încă în stare brută și nu își împlinesc potențialul.

Într-o fază ulterioară, am să explic în ce relație se află acest exercițiu cu rugăciunea și cum, pentru mulți

oameni, exercițiul însuși este o formă de contemplație. Să-l lăsăm pentru moment să funcționeze ca o pregătire pentru rugăciune și contemplație, ca un mijloc pentru atingerea relaxării și a liniștii, fără de care rugăciunea ar deveni dificilă, chiar imposibilă.

Închideți din nou ochii. Distingeți senzații din părți diferite ale corpului.

Ideal ar fi să nu vă gândiți la acestea identificându-le drept „mâini” sau „picioare” sau „spate”, ci doar să treceți de la o senzație la alta și să nu etichetați sau să denumiți membrele și organele în timp ce le conștientizați.

Dacă simțiți nevoie să vă mișcați sau să vă schimbați poziția, rezistați-i. Doar deveniți conștienți de această nevoie și de disconfortul corpului, care o generează.

Continuați acest exercițiu timp de câteva minute. Veți simți treptat cum se instalează o anumită liniște în corpul vostru. Nu vă abandonăți cu totul acestei stări. Continuați exercițiul de conștientizare și lăsați liniștea să se dizolve în sine.

Dacă sunteți distrași, reveniți la conștientizarea senzațiilor corpului, trecând de la una la alta, până când corpul se liniștește și, împreună cu el, și mintea. Acum veți putea simți din nou

această liniște care aduce pace și o anticipare a contemplației și a lui Dumnezeu. Oricum, repet, nu vă abandonăți cu totul liniștii.

De ce să nu vă odihniți în liniștea pe care probabil o simțiți când realizați acest exercițiu? Să vă odihniți în ea poate fi relaxant și chiar încântător. Dar dacă procedați astfel, există riscul să intrați într-o transă ușoară sau într-un gol mental. Dacă vă odihniți în starea de transă, nu veți ajunge nicăieri în ceea ce privește contemplația. Este ca un fel de auto-hipnoză care nu are nimic de-a face nici cu ascuțirea simțurilor, nici cu contemplația.

Așadar, este important să nu urmăriți în mod special să simțiți pace sau liniște în interiorul ființei și să nu vă abandonăți stării atunci când apare. Ceea ce trebuie să urmăriți mai degrabă este ascuțirea simțurilor, și nu amortirea conștientizării care apare în starea de transă, oricât de ușoară ar fi. Prin urmare, în ciuda senzației de liniște, trebuie să continuați exercițiul de conștientizare și să lăsați liniștea să se rezolve de la sine. Vor fi momente când liniștea sau golul vor fi atât de puternice încât continuarea exercițiului și tot efortul vor fi zadarnice. În astfel de momente nu mai sunteți voi cei care mergeți în căutarea liniștii. Liniștea este cea care vă posedă și vă copleșește. Când se întâmplă aceasta, ar fi mai bine și mai prudent să renunțați la orice efort (care a devenit, oricum, imposibil) și să vă abandonăți liniștii victorioase din interiorul vostru.