

SRI SWAMI SHIVANANDA

**Modalități eficiente
de a avea succes în viață
și de a-L atinge pe Dumnezeu**

Traducere: Adriana Enache

Editura Deceneu 2019

Cuprins

Chatuh-Sloki Bhagavata	7
Gânduri din Upanișade	8
Desfășurarea sadhanei	9
Natura Ta reală	10
Cântec pentru dezvoltarea voinței	10
Rugăciune către Mama Divină	13
Rugăciune universală	14
Rugăciune pentru pacea lumii	15
Introducere	17
Capitolul 1 – Educația voinței și a memoriei	24
Cine este Dumnezeu	24
Educația spirituală	24
A. Jnana Yoga	24
B. Bhakti Yoga	26
C. Raja Yoga	26
Instrucțiuni speciale	27
Educația voinței	30
Formule pentru dezvoltarea voinței	31
Cum să manifestați voința	31
Cum să dezvoltați puterea voinței	32
Capacitatea și voința	35
Dorința și voința	36
Liberul-arbitru	36
Căutați să aveți o minte echilibrată și rațională	37
Urmăriți să aveți o prezență mentală	38
Semnele amplificării voinței	38
Deveniți un expert	39
Dezvoltați-vă fermitatea și răbdarea	39
Stabiliți un scop precis în viață	39

Tipuri de dezvoltare și de cultură orientală și occidentală	40
Concluzie	41
Educația etică	42
Educația stărilor mentale – bhava	44
Gândiți-vă la aspectul opus	47
Educația gândirii	48
Subconștientul	51
Educația memoriei	53
Exerciții pentru educația memoriei	57
Interesul dezvoltă memoria	65
Sănătatea și mintea	66
Cum să vă dezvoltați percepția și auzul	66
Exerciții pentru dezvoltarea auzului	67
Exerciții pentru dezvoltarea privirii	69
Ashtavadhana	70
Relaxarea mentală	72
Educația fizică	72
Capitolul 2 – Raja Yoga	77
Practica sistemului Raja Yoga	77
Fabrica mentală	82
Vasanele	88
Controlul minții hoinare	96
Yoga autocontrolului	102
Disciplina concentrării	104
Trataka	106
Exerciții	107
Instrucțiuni	108
Practica meditației	110
Capitolul 3 – Influența psihică	115
Personalitatea	115
Puterea sugestiei	118

Capitolul 4 – Cultivarea virtuților

Respect pentru oameni și cărți

Dezvoltarea caracterului	121
Adaptabilitatea	124
Ahimsa	126
Rostirea adevărului	129
Independența	130
Răbdarea și perseverența	131
Sinceritatea și onestitatea	132
Mulțumirea launtrică	133
Continuitatea și punctualitatea	135
Atitudinea îndrăzneță	137
Cutezanța și îndemânarea	138
Cum să deveniți un orator excelent	139
Sugestii și idei pentru a ține prelegeri	140

Capitolul 5 – Eliminarea aspectelor negative

Timiditatea	144
Sfiala	144
Pesimismul	145
Credulitatea	145
Suspiciunea	146
Intoleranța	146
Simțul inferiorității	147
Depresia	148
Indecizia	148
Nechibzuința și neatenția	148
Neîncrederea în sine	149
Necinstea	149
Blestemul corupției	150
Ura	151
Invidia, mândria și ipocrizia	151
Cucerirea mâniei	152
Grijile, frământările și neliniștile	157

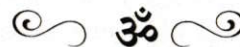
Cucerirea fricii	161
Controlul obiceiurilor rele	162
Cucerirea pasiunilor	167
Atașamentul	174
Intențiile rele	178
Devierea mentală	179

Capitolul 6 – Cununa căii Yoga

Ce anume să evitați pentru a avea succes în viață și pentru a atinge realizarea lui Dumnezeu	180
Îndatoririle oamenilor de lume	182
Instrucțiuni pentru aspiranți	184
Sfaturi pentru practicanți și studenți	195
Conservarea energiei	199
Importanța practicii mauna	206
Importanța menținerii unui jurnal spiritual	212
Jurnalul spiritual	216
1. Câte ore ați dormit?	216
2. Când v-ați ridicat din pat?	216
3. Câte malas de japa ați făcut?	217
4. Cât timp ați făcut kirtan?	218
5. Câtă pranayama ați realizat?	219
6. Cât timp ați practicat asane?	220
7. Cât timp ați meditat într-o singură asana?	221
8. Ați fost consecvenți în meditație?	221
9. Cât de multe versete din Bhagavad-Gita ați citit sau le-ați recitat pe de rost?	222
10. Cât timp v-ați aflat în compania înțelepților?	222
11. Câte ore ați respectat mauna?	223
12. Cât timp ați realizat muncă dezinteresată și altruistă?	223
13. Cât de mult ați oferit într-un mod caritabil?	224
14. Câte mantră ați scris?	224
15. Cât timp ați practicat exercițiile fizice?	225
16. Câte minciuni ați spus și ce pedeapsă v-ați impus pentru ele?	225

17. De câte ori v-ați înfuriat și ce pedeapsă v-ați impus pentru aceasta?	226
18. Câte ore ați petrecut într-o tovarășie proastă?	226
19. De câte ori ați eșuat în brahmacharya?	227
20. Cât timp ați acordat studiului cărților religioase?	227
21. De câte ori ați eșuat în controlul obiceiurilor rele și ce pedeapsă v-ați impus?	227
22. Cât timp v-ați concentrat asupra zeității favorite – Ishta Devata (saguna dhyana sau nirguna dhyana)?	228
23. Ce virtuți vă dezvoltăți?	229
24. Ce aspecte rele căutați să eliminați?	229
25. Care dintre indriya-uri vă tulbură cel mai mult?	229
26. Câte zile ați ținut post și ați fost treji?	230
27. La ce oră v-ați culcat?	231
Timpul este extrem de prețios	231
Disciplinarea indriya-urilor	233
Beneficiile activității de satsanga	236
Puterea activității de satsanga	236
Gloria activității de satsanga	237
Satsanga acasă	237
Satsanga indirectă	238
Satsanga și viziunea lui Dumnezeu	238
Sugestii pentru doamnele și domnii educați ai lumii moderne	239
Încercările date de Dumnezeu	240
Capitolul 7 – Anecdote	244
Povestea celor trei cranii	244
Vilvamangal și Chintamani	245
Capitolul 8 – Anexă	246
Alfabetul Hatha-Yoga	246
Alfabetul Karma-Yoga	247
Alfabetul Raja-Yoga	250

Alfabetul Kundalini-Yoga	251
Alfabetul Bhakti-Yoga	253
Alfabetul vedantic	254
Alfabetul Bhagavad-Gitei	255
Cum ar trebui să se comporte oamenii de lume față de sannyasini	258
Un fiu înclinat către spiritualitate aduce pacea adevărată	259
20 de instrucțiuni spirituale	260
Model de jurnal spiritual	261



EDUCAȚIA VOINȚEI ȘI A MEMORIEI

Cine este Dumnezeu?

Dumnezeu este *sat-chit-ananda* (Existență Absolută, Cunoaștere Absolută și Beatitudine Absolută). Dumnezeu este Adevăr. Dumnezeu este Iubire. Dumnezeu este Lumina luminilor. Dumnezeu este Inteligența atotpătrunzătoare și Conștiința absolută. Dumnezeu este Puterea atotpătrunzătoare care guvernează acest Univers și îl menține în ordine perfectă. El este Domnitorul lăuntric al acestui trup și al acestei minți (*antaryamin*). El este omnipotent, omniscient și omniprezent. El este *sakshi* cel tăcut al minții voastre. Este *sutradhara* sau deținătorul firului pranei voastre. El este izvorul acestei lumi și al Vedelor. El este Creatorul *sankalpa*-urilor (*Preraka*). El are șase atribute: *jnana* (intelență), *vairagya* (imparțialitate sau detașare), *saundarya* sau *madhurya* (frumusețe sau grație), *aisvarya* (siddhi sau puteri), *sri* (bogăție) și *kirti* (glorie). De aceea, El este numit *Bhagavan*.

El există în trecut, în prezent și în viitor. El este neschimbător în mijlocul fenomenelor schimbătoare. El este permanent în mijlocul lucrurilor impermanente ale acestei lumi. El este nepieritor în mijlocul lucrurilor efemere ale acestei lumi. El este *nitya*, *sasvata*, *avinashi*, *avyaya* și *akshara*. El a creat această lume prin cele trei gune: *sattva*, *rajas* și *tamas*, pentru propriul Său joc (*lila*). El deține maya sub controlul Său.

El este *svatantra* (independent). El are *satkama* și *sat-sankalpa*. El distribuie fructele acțiunilor sufletelor individuale – *jiva*. El este Atotîndurător. El potolește setea lui *jiva* sub forma gheții și a fructelor suculente. Prin puterea Sa puteți auzi, vedea și merge. Tot ceea ce vedeți este Dumnezeu. Tot ceea ce auziți este Dumnezeu. Dumnezeu este Cel care muncește cu mâinile voastre și Cel care bea cu gura voastră. Din cauza ignoranței și a lui *abhimana* L-ați uitat.

Nitya sukha și *parama shanti* pot fi atinse doar în Dumnezeu. De aceea, aspiranții sensibili și inteligenți caută să obțină *darshana* lui Dumnezeu sau realizarea lui Dumnezeu. Realizarea lui Dumnezeu poate aduce sfârșit roții samsarei – ciclul nașterii și al morții, împreună cu toate relele sale însoțitoare. Cele cinci simțuri vă amăgesc în fiecare

moment. Deschideți-vă ochii. Învățați să discriminați. Înțelegeți misterul Său. Simțiți prezența Sa pretutendeni. Simțiți apropierea Sa. El locuiește în locașul inimii voastre.

Educația spirituală

A. Jnana Yoga

Educația spirituală este regele întregii educații umane. Prin urmare, consider acest lucru foarte important. Educație înseamnă rafinament, cultură. Termenul „spiritual” se referă la tot ceea ce ține de Sinele lăuntric – Atman sau Brahman, a cărui natură este Existență Absolută, Cunoaștere Absolută și Beatitudine Absolută. Nu mă refer aici la spiritualism, care se ocupă cu stafiile, planșetele de scris, răsucirea mesei și posedarea mediunilor de către spirite. Educația spirituală constă din: a ne gândi la Atman (*atma-chintana*), a medita asupra lui Atman, a conversa despre Atman, a asculta sau a citi din Vedanta sau Upanișade, a ne aminti de Atman. Aspirantul trebuie să urmărească să dețină aptitudinile necesare pentru realizarea Sinelui, Atman Cel Nemuritor. Aceste aptitudini sunt patru la număr: 1) *viveka* (discriminarea între ceea ce este real și ceea ce este ireal); 2) *vairagya* (detașarea față de desfătărilor simțurilor, acum și pentru totdeauna); 3) *shadsampat* (cele șase virtuți: *sama* – seninătatea minții, care rezultă din eliminarea *vasanelor*; *dama* – înfrânarea *indriya*-urilor; *uparati* – sațietatea, îndestularea sau *sannyasa*, adică renunțarea la acțiuni; *titiksha* – capacitatea de îndurare; *shraddha* – credința în Vede, în cuvintele *gurului* și în propriul Sine; *samadhana* – mintea perfect focalizată; 4) *mumukshutva* (aspirația intensă pentru eliberarea de naștere și de moarte). Studiul lucrărilor *Atma Bodha*, *Tattva Bodha*, *Panchikarana*, *Laghu Vasudeva Manana*, Învățăturile alese ale lui Shankara, *Panchadasi*, Upanișade și *Vichara Sagara* este de mare ajutor la începutul educației spirituale.

Ca mantră pentru meditație folosiți repetarea mentală a lui *AUM* ori a lui *Soham*, a lui *Aham brahma asmi* sau a lui *Shivoham*. Puteți selecta oricare dintre acestea patru, în funcție de afinități. Ceea ce trebuie să simțiți când meditați asupra acestor mantră este următoarea stare: „Sunt Sinele nemuritor în tot ceea ce există. Sunt Adevărul viu. Sunt Lumina atotpătrunzătoare, Inteligența sau Conștiința pură”. În cele din urmă, veți ajunge să trăiți *atma-sakshatkara*.

B. Bhakti Yoga

Respect pentru oameni și cărți

Celelalte modalități pentru educația spirituală sunt *Bhakti Yoga* și *Raja Yoga*. Cel care are un temperament devoțional ar trebui să-și dezvolte cele nouă trăsături ale devoțiunii, care sunt: *sravana*, *kirtana*, *smarana*, *padasevana*, *archana*, *vandana*, *dasya*, *sakya* și *atma-nivedana*. Ca zeitate de adorare, *Ishta-Devata*, ar trebui să-și aleagă fie pe Domnul Krishna sau Domnul Rama, fie pe Devi sau Gayatri, fie pe Domnul Shiva – și să repete *mantra* individuală a fiecăruia: *Om Namō Bhagavate Vasudevaya* a Domnului Krishna; *Om Sri Ram Jaya Ram Jaya Rama* a Domnului Rama; *Om Kṛṅ Kalikayai Namah* a lui Devi; *Om Namah Shivaya* a Domnului Shiva. Această meditație trebuie realizată zilnic, timp de una-două ore dimineața, cel mai bine între orele 4 și 6. Practicantul ar trebui să studieze *Ramayana* și *Bhagavata*. De asemenea, trebuie să rămână uneori în compania ființelor spirituale, *bhagavata*. Trebuie să realizeze *kirtana* și să cânte numele ființei adorate. Trebuie să mediteze asupra formei sale în inima sa. Trebuie să reflecteze asupra atributelor sale, cum ar fi: compasiunea, omnipotența, omnisciența etc. Trebuie să-și elimine complet aspectele inferioare, nefaste, cum sunt: pofta, mânia, lăcomia, nesinceritatea, cruzimea etc. Ar trebui să practice *ahimsa*, *satya*, *brahmacharya*, care constituie comportamentul corect. Astfel, aspirantul își va cultiva *bhakti* și va obține *darshana* zeității sale alese, *Ishta-Devata*. Aceasta este calea devoțiunii sau *Bhakti Yoga*, potrivită vastei majorității a oamenilor.

C. Raja Yoga

Există și o altă modalitate pentru educația spirituală. Aceasta este practica golirii minții de orice gânduri. Pe această cale yoga există opt ramuri. De aceea este numită *Ashtanga Yoga*. Cartea *Yoga Darshana* a lui Maharishi Patanjali este lucrarea fundamentală referitoare la această cale. Cele opt ramuri sunt: *yama* (înfrânarea), *niyama* (respectările), asanele (posturile fizice), *pranayama* (controlul respirației), *pratyahara* (abstragerea sau retragerea *indriya*-urilor de la obiectele senzoriale), *dharana* (concentrarea), *dhyana* (meditația) și *samadhi* (starea de supraconștiință). Este necesar ca practicantul să fie ferm stabilit în *yama* și *niyama*. Doar atunci va putea atinge succesul pe această cale yoga.

Yama constă din: *ahimsa* (lipsa de violență în gândire, vorbire și fapte), *satya* (rostirea adevărului prin gândire, vorbire și fapte), *asteya* (a nu fura), *brahmacharya* (celibatul sau puritatea în gândire, vorbire și fapte) și *aparigraha* (a nu râvni la bunurile altora).

Niyama constă din: *saucha* (puritatea interioară și exterioară), *santosa* (starea de mulțumire), *tapas* (austeritatea, asceza), *svadhyaya* (studiul lucrărilor religioase) și *ishvarapranidhana* (devoțiunea față de Dumnezeu). *Raja Yoga* este o știință exactă. Toate metodele sale sunt foarte științifice.

Instrucțiuni speciale

Ocupați-vă la început de **educația memoriei**. Practicați orice exercițiu care vi se potrivește și respectați disciplina lui în fiecare zi. Țineți un jurnal zilnic; acest aspect este foarte important. Dacă săriți pur și simplu peste pagini nu veți produce niciun beneficiu. Dacă aspirați la o îmbunătățire rapidă, dacă doriți să deveniți o ființă autentică, puneți în practică lecțiile și notați realizările zilnice. Astfel vă puteți observa progresul și vă puteți corecta greșelile. Vreau să deveniți practici, cât mai rapid. Mențineți jurnalul zilnic și trimiteți-mi o copie a notițelor referitoare la exerciții, la sfârșitul fiecărei luni. Voi face corecturile necesare și vă voi oferi sugestii foarte valoroase. Vă voi așeza pe calea corectă. Dacă sunteți sinceri și onești, puteți încheia exercițiile de memorie în trei luni. Unei ființe mediocre îi sugerez șase luni. Iar pentru cei din a treia categorie, aproximativ un an.

După ce sunteți foarte bine familiarizați cu educația memoriei, vă puteți ocupa de **educația voinței**. După ce ați atins deja un oarecare succes și o anumită putere în urma educației memoriei, acest fapt vă va oferi un mare imbold pentru educarea voinței. Vă veți simți motivați și vă veți antrena cu o mare energie în educația voinței, căci deja ați inițiat curentul transformării. Vă va energiza entuziasmul și aspirația. Practicați cu fermitate și calm lăuntric afirmațiile sugerate. Căutați să înțelegeți semnificația fiecărei afirmații și urmăriți să o simțiți. Sentimentul se va manifesta gradat. Nu fiți descurajați. Va fi necesar să luptați împotriva vechilor voștri dușmani – vechile *samskara*. Așteptați într-un mod detașat, căutând să dezvoltați răbdarea, atenția, forța de rezistență, echilibrul mental, prezența mentală etc. Aceste calități sunt foarte necesare pentru a vă dezvolta voința. De asemenea, în acest mod vă veți amplifica și atenția. Practicați educația voinței

timp de trei luni și veți observa amplificarea forței lăuntrice. Lucrurile care păreau uneori dificile pot fi acum realizate cu ușurință. Veți simți că acum aveți o minte netulburată. Lucrurile care vă supărau foarte ușor mintea nu vă mai tulbură acum. Puteți îndeplini acum o muncă imensă într-un mod foarte armonios. Mersul vostru devine grațios. Vorbirea este plină de putere. Sunteți o ființă cu adevărat transformată. Pe chipul vostru se vede o strălucire deosebită, iar în zâmbet un farmec special. Acum puteți să influențați mulți oameni. Prietenii observă că aveți o aură magnetică.

Disciplina concentrării trebuie să meargă în același pas cu educația memoriei și a voinței. Concentrarea este un subsidiar în toate disciplinele. Nicio educație nu este posibilă fără concentrare. Practica zilnic concentrarea, jumătate de oră sau chiar o oră, dimineța. În vederea exercițiilor de concentrare urmăriți ca baza practicii să fie una spirituală; practicați concentrarea nu doar pentru dezvoltarea memoriei și a voinței, ci în principal pentru realizarea Sinelui. Acesta este scopul principal.

Nu uitați niciodată de acest aspect esențial – aceasta este diferența fundamentală dintre sistemul meu și celelalte sisteme spirituale diverse. Brahmacharya și realizarea Sinelui sunt aspectele de bază ale sistemului meu. Subliniez aceste două aspecte oriunde mă aflu. Doresc să vă dezvoltăm memoria și voința pentru a avea succes în viață și pentru a dobândi în final beatitudinea divină – conștiința lui Brahman. Concentrați-vă asupra imaginii Domnului Krishna sau a Domnului Rama ori a lui Shiva; ori asupra lui Iisus, Buddha sau profetul Mohammed, în funcție de afinitățile voastre. Practica perseverentă a concentrării vă va ajuta imens, totodată, în dezvoltarea memoriei și a voinței. Păstrați un jurnal cu experiențele voastre legate de concentrare, și trimiteți-mi o copie în fiecare lună.

Al patrulea aspect este dezvoltarea virtuților. Aprofundați aspectele descrise în capitolele în care vorbesc despre clădirea caracterului și subconștient. Veți înțelege metodele de a vă dezvolta diversele virtuți și puteți urmări să vă dezvoltați acea virtute pe care o manifestați cel mai slab sau deloc. Urmăriți să vă dezvoltați treptat și pe rând curajul, compasiunea, dragostea universală, noblețea, toleranța, mulțumirea, sinceritatea și onestitatea. Ocupați-vă de câte o virtute în fiecare lună și meditați asupra ei într-un mod perseverent. Astfel veți ajunge să manifestați acea virtute în caracterul vostru. Dacă vă dezvoltați o virtute importantă, toate celelalte virtuți se vor

manifesta mai ușor în ființa voastră. Dacă aveți umilință și curaj, toate celelalte virtuți vor veni la voi de bunăvoie. Urmăriți să alocați un anumit interval de timp – de exemplu, jumătate de oră pe zi – pentru dezvoltarea virtuților.

Dacă v-ați stabilit profund în brahmacharya sau în Adevăr, toate celelalte virtuți vor veni la voi singure. Prin urmare, alegeți una dintre aceste virtuți – umilință, curaj, brahmacharya sau rostirea adevărului – pentru a o dezvolta într-un mod plener.

Al cincilea aspect este eliminarea completă a defectelor și a trăsăturilor nefaste. Dezvoltarea calităților nobile va înlătura de la sine calitățile negative. Dar este și mai bine dacă urmăriți constant să eliminați aceste aspecte nefaste. Atunci progresul vostru va fi rapid, căci va fi un atac dublu asupra dușmanului, iar succesul va fi ușor de obținut și sigur. Dacă veți ajunge să eliminați dorințele joase, mânia sau lăcomia, toate celelalte trăsături rele vor dispărea singure. Toate trăsăturile rele sunt însoțitorii egoismului. Dacă distrugeți egoismul, dacă ucideți comandantul, atunci toți soldații și tot alaiul său vor fugi de frică, deoarece și-au pierdut conducătorul. Toate viciile își au originea în mânie. Dacă mânia este distrusă, vor pieri toate tipurile de vicii. Prin urmare, concentrați-vă atenția asupra distrugerii egoismului sau a mâniei. Atunci munca este încheiată într-un mod perfect.

Al șaselea aspect este disciplinarea indriya-urilor. Acest pas este foarte important. Dacă indriya-urile sunt turbulente, nu puteți atinge concentrarea. Observați cu atenție fiecare indriya și struniți-o cu metoda adecvată, cum ar fi postul, *mauna*, *trataka*, celibatul, renunțarea la lucruri inutile, *dama* și *pratyahara* (vezi capitolul despre disciplinarea indriya-urilor). Indriya-urile vă pot determina să vă preocupați de lucrurile exterioare și să aveți o minte agitată și înclinată către cele lumești. Strunirea indriya-urilor înseamnă, în realitate, strunirea minții. Indriya-urile nu pot realiza o muncă independentă fără ajutorul direct al minții.

Al șaptelea aspect este disciplina fizică. Vă reamintesc din nou că nicio educație nu este posibilă fără a deține un trup perfect sănătos și echilibrat. Păstrați-vă trupul puternic și sănătos, viguros și activ, prin exerciții consecvente. Este necesar să aveți un trup frumos, armonios și simetric.

Al optulea aspect este menținerea unui jurnal zilnic. Dacă doriți un progres rapid și eficient, dacă doriți o creștere substanțială, faceți-vă timp zilnic pentru jurnal. Faceți ca el să fie un jurnal

adevărat, cu o conștiință curată. După ce v-ați înarmat cu sadhana menționată mai sus, puteți deveni un împărat puternic al acestei lumi. Vă puteți bucura de sănătate, bogăție, fericire spirituală și longevitate. Vă prezint exerciții gradat, în funcție de capacitatea practicanților. Acum depinde de voi să vă dezvoltați și să creșteți. Este necesar să aplicați singuri, cu o mare vigilență. Un om flămând trebuie să-și găsească singur hrana. Un om însetat trebuie să-și găsească singur apă de băut. Beți acum nectarul nemuririi și deveniți eroul și prințul spiritual. Obțineți succesul în fiecare aspect al vieții voastre. Într-un an aceste practici vor deveni parte din natura voastră. Puteți continua să le dezvoltați, până când atingeți perfecțiunea.

Educația voinței

Acum ne vom ocupa de o altă disciplină importantă. Practicantul trebuie să fie foarte atent aici, deoarece din aceasta va obține beneficii imense. Voința este *atmabal*. Voința este o forță dinamică a sufletului. Voința, dacă este manifestată într-un mod pur și irezistibil, poate face minuni. Pentru ființa care are o voință puternică nu există nimic imposibil, în toate cele trei lumi. Cei mai mulți oameni nu sunt conștienți de voință sau de puterile mentale, deși ei vorbesc mult despre „voință și minte”. Voința a devenit impură și slabă din cauza dorințelor (*vasanē*). Atunci când dorința este controlată, ea se transformă în voință. Energia sexuală, energia musculară, mânia etc. sunt transformate în voință puternică atunci când sunt controlate. Cu cât mai puține sunt dorințele, cu atât mai puternică este voința.

Napoleon a avut o voință puternică și astfel a câștigat succese categorice în războaie. Vishvamitra a avut o voință puternică și a creat astfel a treia lume pentru Regele Trisanku. Dattatreya a avut o voință puternică și a creat o femeie doar prin simpla voință. Shams Tabrizi a avut o voință puternică și a făcut ca soarele să coboare și să-i frigă bucata de carne. Jnanadeva a avut o voință puternică și a putut muta o moschee. Toți jnaninii și yoghinii au o voință foarte puternică.

Forța brahmacharyei se află la baza voinței. Nicio disciplină a voinței nu este posibilă fără brahmacharya. Voința este doar un alt nume pentru forța celibatului. Fiecare picătură de spermă este o forță magnetică. *Sat-sankalpa* este voința pură a jnaninilor, cu ajutorul căreia ei realizează tot ceea ce doresc. Yoghinul sau jnaninul creează cu ajutorul voinței pure. Chudalai a dorit să-și testeze soțul, pe

Sikhidhvaja; cu ajutorul voinței, ea a creat un soț imaginar, apoi s-a ridicat în aer pentru a-l convinge de puterile ei. Imediat, Sikhidhvaja a acceptat-o ca guru al său.

Formule pentru dezvoltarea voinței

Treziți-vă la orele 4 dimineața și așezați-vă în *virasana* sau în *padmasana*. Meditați asupra acestor idei-forță. Repetați-le mental cu o mare simțire:

1. Voința mea este pură, puternică și irezistibilă – *AUM AUM AUM*;
2. Pot realiza orice cu ajutorul voinței mele – *AUM AUM AUM*;
3. Am o voință invincibilă – *AUM AUM AUM*.

Meditația asupra Sinelui nemuritor dezvoltă voința. Este cea mai bună metodă. Nu vă folosiți de voință în scopuri greșite, căci veți experimenta o cădere iremediabilă. Nu vă testați puterea voinței la început, ci așteptați până când ea devine puternică și pură. Voința este regele puterilor mentale. Voința este *iccha shakti*; prana este *kriya shakti*; intelectul este *jnana shakti*. Când operează voința, toate puterile mentale, precum: puterea de a judeca, puterea memoriei, puterea de înțelegere, *dharana shakti* (puterea de menținere), puterea rațiunii, puterea discriminativă, puterea de deducție, puterea de reflecție, se pun în acțiune într-o clipă. Ele se manifestă pentru a ajuta puterii voinței, stăpânul lor.

Cum să manifestați voința

Nu vă tulburați și nu vă neliniștiți dacă există întârzieri în dezvoltarea voinței. Voința este obligată să îndeplinească toate comenzile de lungă durată. Puteți trata orice boală a altor oameni doar cu ajutorul voinței. Dați porunca fermă: „Eliberează-l pe acest pacient de boala sa”. Acest lucru se va petrece cu adevărat. Veți fi uimiți. Puteți trata astfel orice boală a trupului vostru, prin simpla voință. Porunciți: „Trebuie să-l văd pe dl John la orele 8 dimineața”. Acel om se va afla la ușa voastră exact la ora precisă. Voința este servitorul vostru supus și disponibil, și vă va aduce tot ceea ce doriți. Gândiți cu putere: „Trebuie să obțin acea întâlnire”. Veți avea un succes negreșit. Dacă observați întârzieri, aplicați voința încă o dată. La început veți simți că este puțin dificil să manifestați voința, deoarece este o practică nouă