

LBRIS

We know
books

RAJA YOGA

Selvarajan Yesudian
și
Elisabeth Haich

Traducere din limba engleză:
Georgiana Filip



EDITURA MIX
Cristian 2021

Culegere: Georgiana Filip

Tehnoredactare: Elena David

Corectură text: Tudor Chirilă

Copertă: Elena David

Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

YESUDIAN, SELVARAJAN

Raja Yoga / Salvarajan Yesudian și Elisabeth Haich ;
trad. din lb. engleză: Georgiana Filip. - Cristian : Mix, 2021

ISBN 978-606-8460-88-8

I. Haich, Elisabeth

II. Filip, Georgiana (trad.)

29

© 1956 Elisabeth Haich and Selvarajan Yesudian

Original title: *Raja Yoga* by Selvarajan Yesudian and Elisabeth Haich

Romanian translation: Copyright © 2021 Editura Mix.

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

www.edituramix.ro sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811

email: contact@edituramix.ro

Cuprins

Cuvânt înainte	9
Introducere	13
I Ce este yoga?	17
II Calea Orientului	77
III Calea Occidentului	129
IV Cele două căi se întâlnesc	171

I. Ce este Yoga?

*„Tăind cu sabia Cunoașterii de Sine îndoiala din inimă,
născută din necunoaștere, îndreaptă-te spre Yoga...”*

Bhagavad Gita

Mai devreme sau mai târziu, fiecare dintre noi ajungem într-un punct esențial în viață, în care conștientizăm deodată că suntem ființe vii în timp și spațiu, undeva între trecut și viitor. Însă memoria poate trimite numai o rază minusculă de lumină, care cuprinde o parte încă și mai mică din trecut. Dincolo de acest punct, totul este la fel de neclar și de nepătruns precum viitorul, ale cărui secrete nu ne sunt accesibile. Astfel că iau naștere marile întrebări: De unde venim? Încotro ne îndreptăm? De ce existăm?

Omul s-a născut într-un moment sau altul și va muri într-o bună zi. El cunoaște acest lucru, însă nu din experiență proprie. Dacă ar fi crescut singur pe o insulă pustie, fără a vedea că oamenii se nasc și mor, nu ar fi știut că omul se naște, căci nu ar fi avut nicio amintire a acestui fapt. De asemenea, ar fi fost complet ignorant în ceea ce privește faptul că, după legile naturii, va muri cândva. Însă, întrucât

LIBRIS | We know books

trăiește printre oameni, știe din exemplul celor din jur că toți cei de pe pământ s-au născut cândva, și din moment ce se află aici, vor trebui să moară la un moment dat.

Însă unde se afla omul înainte de a se naște? Încotro se îndreaptă după moarte? Și de ce trebuie să străbată calea dintre aceste două puncte-cheie?

Cel care a cugetat asupra acestor întrebări și-a deschis ochii către înțelepciunea infinită care se manifestă în întreaga viață. El poate vedea legile geometrice, matematici, fizice și chimice din fiecare formă creată. Pentru el, este imposibil ca o viață plină de experiențe, frumusețe, bucurie și tristețe, fericire și greutate – și deseori, de mari realizări – poate să se ivească dintr-un vid, pentru ca apoi să dispară în neant. El nu poate accepta, sub nicio formă, o doctrină care afirmă că viața este arbitrară, lipsită de sens și de vreun principiu care să o ghideze. Însă dacă există un principiu lăuntric și un scop al vieții, care sunt acestea? Ce putere este aceea care îl aduce pe om pe acest Pământ și care îl cheamă înapoi la momentul potrivit?

Toate aceste întrebări primesc răspuns atunci când conștientizăm *cine* este cel care vine de undeva, trăiește cu un anumit scop și pleacă undeva. Răspunsul pare a fi destul de simplu – Eu – însă știm cu adevărat cine este acest Eu?

Dacă mă concentrez asupra mea și încep să mă explorez în profunzime, voi face o serie de descoperiri uluitoare. În primul rând, voi vedea că în interiorul meu nu se află unul, ci mai mulți eu. Iată un exemplu: în timp ce parcurg paginile unei cărți, în minte îmi apare o întâmplare din timpul zilei. Astfel că re trăiesc această experiență, continui șirul gândului

și mă întreb cum ar trebui să procedez în continuare. Deodată, îmi dau seama că am ajuns la capătul paginii și că ar trebui să încep o pagină nouă. Așadar, în timp ce eu am contemplat evenimente trecute, „cineva” a continuat să citească, literă cu literă și cuvânt cu cuvânt, până la capătul paginii. Dar cine poate fi cel care a făcut asta? Căci eu nu îmi pot aminti nici măcar un cuvânt pe care acest „cineva” din mine l-a citit în timp ce eu eram rătăcit printre gânduri.

Și următorul exemplu este, probabil, o situație cu care ne-am întâlnit cu toții. Mă cufund în rugăciune. În timp ce rostesc cuvintele, în minte îmi apar toate lucrurile pe care le am de făcut a doua zi și încep să îmi fac planuri. Brusc, realizez că am ajuns deja la „Amin!”. Cine, din interiorul meu, a rostit această rugăciune, în timp ce eu eram ocupat cu altele? Un exemplu și mai interesant este atunci când trebuie să completez o coloană cu cifre, iar gândurile îmi rătăcesc din nou. Însă cineva din interiorul meu face calculele și notează totalul. Uimit, mă uit peste cifre și fac din nou calculele, însă de data aceasta cu mai multă atenție, presupunând că tot ce am scris este greșit, din moment ce gândurile îmi erau în altă parte. Însă, spre surprinderea mea, nu s-a strecurat nicio greșeală. Cifrele sunt corecte. „Persoana” din interiorul meu care s-a ocupat de această sarcină poate să calculeze corect și să noteze totul fără pic de greșeală, și a făcut totul cu propria mea mână. Ceea ce e de-a dreptul șocant este faptul că, spre deosebire de rugăciunea pe care am rostit-o de nenumărate ori încă din copilărie, devenită practic o rutină, am văzut această coloană de cifre pentru prima dată, astfel că nu pot spune că a fost vorba de un calcul din memorie. O „persoană” din mine a trebuit să adune, cu deplină înțelegere, cifră cu cifră

LIBRIS | We know books

pentru a ajunge la suma finală. Însă cine este acest „cineva”? Evident că sunt chiar eu, însă la nivel *inconștient*. Și cine este cel care, în același timp, era preocupat de alte lucruri? Tot eu, dar la nivel *conștient*. Așadar, nu poate exista nicio îndoială că în mine se află mai mulți eu. Pe de altă parte, am o singură conștiință pe care o pot direcționa către un eu sau altul, după cum îmi dictează voința și interesul.

Mai mult decât atât, este limpede că mai există „cineva” în interiorul meu care nu ocupă același spațiu cu eul care gândește, citește, face adunări și scăderi. Acest al treilea „sine interior” se află deasupra tuturor celorlalte, observându-mă, criticându-mă, învățându-mă, judecându-mă, povățuindu-mă și cerându-mi socoteală pentru toate gândurile și faptele mele. Când sunt iritat sau supărat, acest sine interior rămâne calm și neperturbat, necunoscând agitația. Iar când mă aflu în nevoie, îmi oferă sprijinul său.

De câte ori nu am auzit – sau poate chiar am avut noi înșine o astfel de experiență – că într-un moment de mare pericol, cineva a reușit să scape nevătămat făcând ceva ce ulterior nu și-a putut explica, ca și cum „altcineva” ar fi acționat în locul său? În acea clipă de primejdie, „cineva” i-a luat locul, cineva care trebuie să fi fost omniscient, căci acționând prin el, l-a salvat de la un eveniment care nu a avut loc decât ulterior. Așadar, acest „cineva” trebuie să fi cunoscut deja viitorul.

Odată, în timpul unei operații delicate, un chirurg faimos se concentra asiduu asupra pacientului și a sarcinii minuțioase care îl aștepta. Deodată, s-a aplecat în față, trupul său acoperind complet incizia făcută în abdomenul pacientului. O fracțiune de secundă mai târziu, sticla de la lampa din sala de operații s-a sfărâmat, iar o ploaie de

cioburi a străpuns spatele chirurgului, ratând incizia din abdomenul pacientului. Degeaba l-au întrebat ajutoarele din sala de operație de ce s-a aplecat brusc peste pacient; chirurgul nu le-a putut oferi nicio explicație. „Cineva” acționase în el și prin el. În momentul-cheie, el s-a identificat cu acest „cineva”, știind exact ce urma să facă și de ce. Cu toate acestea, după ce pericolul a trecut, nu s-a mai putut identifica cu acest „cineva” și nu și-a mai putut aminti ce l-a împins să acționeze astfel și să-și salveze pacientul. Cine acționa în interiorul său, manifestând această cunoaștere a viitorului?

Într-o zi, intrând în baia din casa noastră din Madras, mama a dat nas în nas cu o cobră. Ea a început să facă pași înapoi, dar a alunecat și a căzut pe podea. „Nu te mișca!”, i-a poruncit o voce interioară. Încămenită, a rămas întinsă pe podea, în timp ce șarpele s-a încolăcit la pieptul ei, chemat de căldura trupului său. După o lungă perioadă de timp – probabil după ce a auzit un zgomot de afară – cobra a alunecat în jos și a dispărut în grădină. Cel mai probabil, dacă ar fi făcut chiar și cea mai mică mișcare, mama ar fi fost mușcată. După această întâmplare, i-a fost imposibil să-și explice cum a putut rămâne întinsă fără să fie mișcată nici măcar de un fior. Abia după ce pericolul a trecut, s-a simțit paralizată de frică. Cine, din interiorul ei, fusese atât de relaxată și calmă în acele momente de mare primejdie? Cine a știut că numai astfel putea scăpa de moarte?

Nu există nicio îndoială că acest „cineva” care sare în ajutorul nostru când ne aflăm în pericol este chiar sinele nostru. Acesta este însă o parte din ființa noastră interioară, superioară celorlalte părți în ceea ce privește cunoașterea, puterea, principiile, și, de fapt, totul. Ea are o

putere nespūsă asupra noastră. Când este nemulțumită, ne chinuie, căci o conștiință vinovată este cea mai mare agonie pentru un om. Pe de altă parte, când putem mulțumi această „persoană superioară” din noi, trăim o fericire neegalată de nimic altceva de pe acest pământ. În momente de tensiuni mentale, acest Sine ia controlul asupra conștiinței noastre. Putem simți că este într-adevăr sinele nostru, însă el se află atât de sus, încât îl putem percepe numai ca pe o voce a conștiinței. Îl percepem ca și cum ar fi altcineva, simțim că nu ne putem ridica în conștiință suficient de mult pentru a fi unul cu el. Însă acest Sine poate prelua controlul asupra conștiinței noastre după voința sa. Cine este acest Sine mai înalt? Cine sunt individualitățile „de zi cu zi” care gândesc, calculează, reflectează și greșesc în interiorul nostru? Și cum este posibil ca sinele meu să nu fie unul și același cu conștiința mea?

Conștiința reprezintă o condiție a Sinelui. Dacă vrem să o cunoaștem, mai întâi trebuie să înțelegem:

CINE ESTE „SINELE”?

Dumnezeu se află pretutindeni. Dumnezeu cuprinde spațiul universal. Universul există pentru că Dumnezeu îl umple cu existența Sa. Dumnezeu este Existența. Dumnezeu este Viața, iar Viața este Dumnezeu. În Evanghelia după Ioan stă scris: „Și Dumnezeu era Cuvântul (Logosul). Aceasta era într-un început la Dumnezeu. Toate prin El s-au făcut; și fără El nimic nu s-a făcut din ce s-a făcut.” (Ioan 1:1-3)

De la cea mai mică vietate unicelulară, și până la cele mai dezvoltate făpturi, totul este plin de viață. Oriunde am privi, putem vedea sute de manifestări ale vieții, aflate

în diferite etape de dezvoltare. Pe cea mai înaltă treaptă pământească, se află omul.

În ce fel simte omul prezența vieții în el însuși? El experimentează propria existență ca Sinele său și exprimă această percepție prin afirmația „Eu sunt”.

Așadar, dacă viața este Dumnezeu și este percepută în conștiința umană ca „Eu sunt”, atunci acest „Eu” este Dumnezeu cel lăuntric. Acest fapt este dovedit și de Biblie, căci atunci când Moise L-a întrebat pe Domnul care este numele Său, El a răspuns: „Eu Sunt Cel Ce Sunt.” (Exodul 3:14) Ceea ce înseamnă că Sinele este pururea prezent, căci nu spune „Eu am fost” sau „Eu voi fi”, ci „Eu sunt”, adică eu sunt Dumnezeu, ființa eternă, neîntreruptă!

Dar oare omul știe că acest Sine este viața, Dumnezeu cel lăuntric? Nu. Omenirea nu este conștientă de lucrul acesta. Conștiința omului de rând este mult mai joasă; în general, omul este mult prea limitat pentru a-și ridica nivelul de conștiință și a se uni cu Dumnezeu. Însă existența acestei posibilități a fost demonstrată de maeștrii realizați, de învățătorii divini care au trăit printre noi într-un corp uman, în timp ce conștiința lor era contopită cu conștiința lui Dumnezeu. „Eu și Tatăl una suntem”, a spus Iisus Hristos. (Ioan 10:30) În decursul vieții Sale, Iisus Hristos a demonstrat faptul că unirea cu Dumnezeu este posibilă chiar și în timpul vieții în trup uman, că trupul nu este un impediment, iar conștiința divină este un obiectiv care poate fi atins de oricine. Ca și cum ar fi împinsă de o sete insașiabilă, omenirea simte o nevoie constantă de a atinge cele mai înalte obiective. Această strădanie nesfârșită de a atinge scopul cel mai înalt este una dintre caracteristicile care diferențiază omul de animal. Animalele

nu își doresc să fie ceva mai mult decât sunt. Un câine este mulțumit să fie câine, iar un cal nu își dorește să fie altceva decât un cal. În plus, niciun animal nu încearcă să se diferențieze de restul animalelor prin realizări deosebite. Numai omul simte o chemare interioară de a fi mai mult decât este; el poate simți, la nivel inconștient, posibilitățile latente din el.

Această forță lăuntrică motivațională reprezintă impulsul Sinelui divin din noi, care ne împinge mereu înainte, care nu ne dă voie să ne mulțumim cu ceea ce am realizat până în prezent, ci să continuăm să aspirăm către mai mult, până când ne vom fi atins țelul suprem. Alpinistii urmează acest instinct atunci când trec prin tot felul de greutăți fizice, străduindu-se mereu să meargă mai departe, depășind dificultățile pe care le întâlnesc în cale, până când ajung pe cea mai înaltă culme. Pe drum, întâlnesc multe lucruri minunate. Poienite însorite și pajiști înverzite îi invită să se odihnească. Izvoare limpezi le potolesc setea. Însă ei nu se opresc odată ce au întâlnit aceste minunății. Zăbovesc o vreme, după care se grăbesc să ajungă tot mai sus, cățărându-se pe stâncile golașe, căci sufletul lor nu își va găsi pacea până când nu își va atinge scopul, locul cel mai de sus, vârful maiestuos.

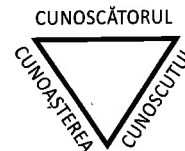
În general, nu ne dăm seama că această chemare se află dincolo de agitația noastră zilnică, dincolo de eforturile constante de a ne depăși unul pe altul și a dorinței nestăvilite de a obține recorduri în cadrul numeroaselor sporturi. Fiecare dintre noi ne-am dori să atingem culmea succesului în tot ceea ce facem. Fiecare dintre noi ne-am dori să devenim omniscienți, omnipotenți, desăvârșiți. Însă există o singură perfecțiune – Dumnezeu. Iar dacă omul își dorește

cu adevărat să devină atotștiutor și omnipotent, acest lucru înseamnă că trebuie să devină Dumnezeu. Poate orice individ să devină un Dumnezeu? Nu, însă conștiința omului se poate ridica dincolo de existența umană, unindu-se cu Dumnezeu. Această posibilitate a fost dovedită de Iisus Hristos atunci când a spus: „Nu este scris în legea voastră: «Eu am zis: sunteți dumnezei?»” (Ioan 10:34; Psalmi 82:6)

Cu toate acestea, de ce nu poate omul obișnuit să-și unească conștiința cu Dumnezeu oricând dorește? Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să înțelegem mai întâi:

CE ESTE CONȘTIINȚA?

Conștiința reprezintă o condiție a sinelui. Dacă mă privesc în ochi, dacă devin conștient de sinele meu și îl percep, atunci ia naștere o condiție sau o stare. Această stare are diverse niveluri, în funcție de cât de mult îmi înțeleg sinele. Cu cât cunosc mai puțin din mine, cu atât mai limitată și mai îngustă este conștiința mea. Pe de altă parte, cu cât aprofundez înțelegerea propriei ființe, cu atât mi se va expanda conștiința. Cele mai înalte niveluri vor fi atinse atunci când îmi voi fi cunoscut Sinele în totalitatea sa. Este o stare perfectă, căci cuprinde trei elemente într-unul și unul în trei: Cunoașterea, cel care e cunoscut și cel care cunoaște – fiind unul și același, Eu.



Omul obișnuit nu poate experimenta această condiție, întrucât nu își cunoaște cu adevărat Sinele.

Tot ceea ce a fost creat a fost creat de Cuvânt – Logosul – care era Dumnezeu înainte de începerea Creației. Așadar, fiecare formă de viață din Univers reprezintă o manifestare a lui Dumnezeu. Aria de extindere a manifestării depinde de nivelul inteligenței care se manifestă pe sine. Putem observa cu ușurință diferența dintre conștiința regnului vegetal și cea a regnului animal – precum și cea dintre conștiința regnului animal și cea a celui mai înalt nivel pământesc, omul. Diferența este atât de mare încât, în cazul plantelor, aproape că nici nu putem spune că au o conștiință. Cu toate acestea, realitatea ne demonstrează că modul de comportare a plantelor reliefează un nivel de conștiință incipient.

În toate formele de viață putem observa niveluri diferite de conștiință. Planul mineral, aparent lipsit de viață, este cel mai de jos. Însă cu toții cunoaștem minunatele proprietăți ale cristalelor. Ele cresc și se dezvoltă conform unor reguli stricte de geometrie. De asemenea, emit energie pozitivă sau negativă, ceea ce este o dovadă în plus că materia nu este lipsită de viață. Următorul plan de existență este reprezentat de regnul vegetal, unde întâlnim manifestări ale vieții. Apoi urmează animalele, care sunt purtătoare de instincte, dorințe și sentimente. Ultimul este omul, căruia procesul evolutiv lent, dar stabil, i-a dat posibilitatea de a depăși condiția animală și de a avansa spre noi posibilități, și anume în lumea minții. Capacitatea lui de a gândi îl plasează deasupra regnului vegetal și a celui animal, posedând, totodată, proprietățile planurilor de existență anterioare. Omul primitiv este mult prea apropiat de regnul animal pentru a-și putea folosi mintea cu scopul de a experimenta

marile bucurii ale vieții, astfel că aceasta este, la acest nivel, doar un instrument care îi asigură nevoile elementare. Forțele naturii se manifestă în el sub forma celui mai rudimentar egoism. Nu întâmplător anumite caracteristici ale omului poartă denumirea de „trăsături animalice”, întrucât cele mai joase instincte ale noastre chiar aparțin „animalului din noi” – după cum spune marele maestru Paracelsus.

În esență, omul reprezintă un instrument minunat, creat pentru manifestarea nivelului mental în lumea materială. Creierul său extrem de dezvoltat, împreună cu mintea, îi permit omului să fie un mediator pentru Sinele divin, astfel încât acesta să se poată angrena în activități altruiste în planul terestru. Omul este mediatorul, conexiunea dintre lumea spirituală și cea materială. În timp ce trupul său aparține lumii materiale, misiunea sa este aceea de a-și menține conștiința în cele mai înalte tărâmurii spirituale și, prin intermediul minții, să manifeste prin gânduri, cuvinte și fapte inspirația pe care o primește în planul spiritual – „cel ce face voia Tatălui meu care este în ceruri”, a spus Iisus Hristos. (Matei 7:21) Însă cum poate omul să cunoască voia Tatălui? Ridicându-și nivelul de conștiință până la El! Trupul fizic este numai instrumentul care ne ajută să îndeplinim voința divină.

Tragedia vieții ia naștere atunci când omul se abate de la scopul existenței sale și se identifică cu trupul fizic și cu instinctele sale. Trupul aparține lumii materiale. El trebuie hrănit pentru a-și menține starea de bine, iar moartea sa inevitabilă face necesară nașterea de urmași, pentru a-l înlocui atunci când devine uzat. De aceea există două forțe în interiorul omului, care lucrează concomitent