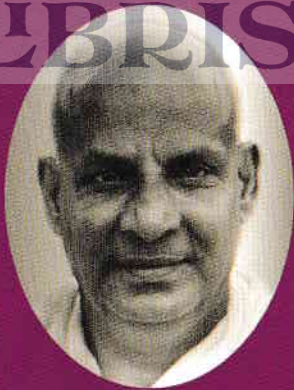


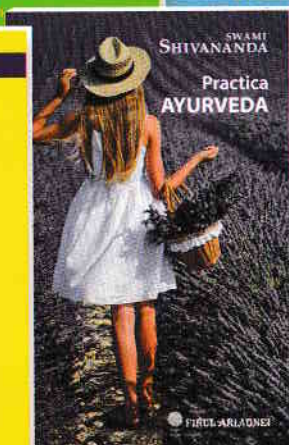
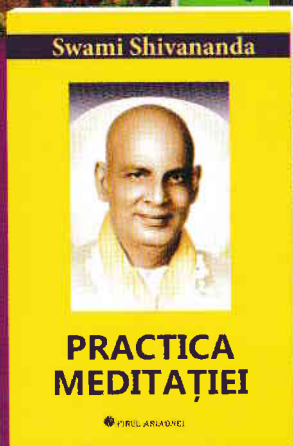
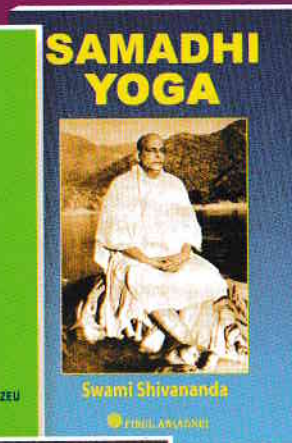
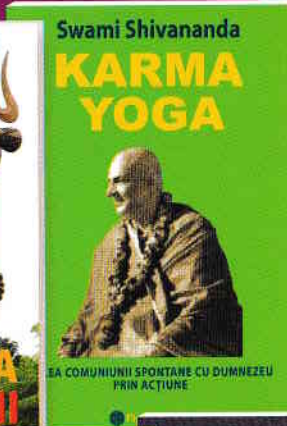
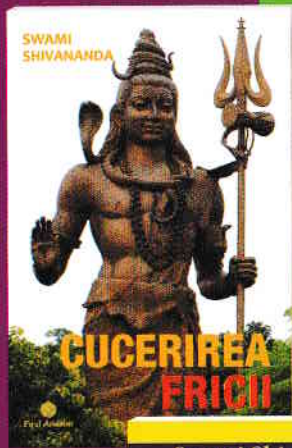
LIBRIS

We know  
books

De același autor  
la editura



Firul Ariadnei



Swami Shivananda

# DHYANA YOGA



Firul Ariadnei

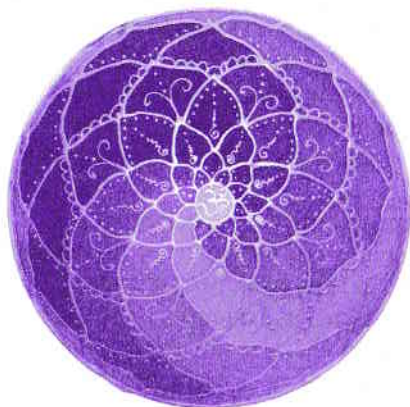
spirituale erau necesare patru categorii de mări inițiați preoți:

1) *Hotar*-ul, preotul care recita în mod adecvat imnurile pentru a chema și invita zeii să beneficieze de *soma* și de alte energii consacrate sau ofrande: el utiliza în special *Rig Veda*;

2) *Udgatar*-ul, cântărețul inițiat care acompania prin cântecele sale, ce ușurau fuziunea și *rezonanță ocultă*<sup>®</sup>, pregătirea și ofranda lui *soma*; el utiliza în special *Sama Veda*;

3) *Adhvaryu*, executantul inițiat care realiza procedeul sacru propriu-zis, rostind versete, emițând mental *mantra*-e și formule (*yagu*) corespondente; el folosea în special *Yajur Veda*;

4) Marele preot, căruia îi revenea misiunea de a integra, supraveghea și direcționa ansamblul procedeului spiritual de punere în *rezonanță ocultă*<sup>®</sup>. *Atharva Veda* nu era totuși direct legată de persoana sa. Se crede că a fost necesar un timp extrem de lung (pornind de la 1500 î.Hr.) pentru a se ajunge la elaborarea *Veda*-elor așa cum le cunoaștem astăzi. Acestea au fost mai întâi secrete și erau transmise oral din generație în generație. *Shakha*-ele („ramurile”) se diferențiază în funcție de școlile în care ele servesc ca bază de studiu. Există mai multe versiuni legate de originile *Veda*-elor, dar toate sunt de acord în a recunoaște că aceste texte sunt fructul revelațiilor dumnezeiești făcute *rishi*-lor, aflați în stare de inspirație spirituală și contemplare profundă. De aici provine și numele de *Shruti* („ceea ce a fost autentic și este revelat”), atribuit în mod frecvent *Veda*-elor.



## CUPRINS

Shri Swami Shivananda	4
Prefață	6
<b>INTRODUCERE</b>	<b>9</b>
Știința meditației	9
Exerciții	19
<b>CAPITOLUL 1 • DHYANA YOGA EXPLICATĂ</b>	<b>24</b>
1. Meditația – singura ta datorie	24
2. Retragera din multiplicitate	30
3. Concentrarea	37
4. Practica concentrării	38
5. Exerciții în practica concentrării	43
6. Aspectul fundamental în practica spirituală ( <i>sadhana</i> )	46
7. Meditația	51
8. Practica meditației	58
9. Roadele meditației	67
10. Meditația asupra lui <i>AUM</i>	69
11. Instrucțiuni pentru meditație	71
12. Obstacole în meditație	72
13. Experiențe în meditație	74
14. Somnul și <i>samadhi</i>	75
15. <i>Samadhi</i>	76
16. <i>Dhyana Yoga</i> , conform lucrării <i>Yogasara Upanishad</i>	77
17. Obstacolele, în conformitate cu <i>Vedantasara Upanishad</i>	87
18. Expunere sinoptică a lui <i>Dhyana Yoga</i>	90
<b>CAPITOLUL 2 • ELIXIRUL BEATITUDINII</b>	<b>104</b>
1. <i>Ashtanga Yoga</i>	104
2. Pașii și scopul	105
3. Concentrarea	106
4. Puterea concentrării	106
5. Ajutoare în concentrare	107
6. Răbdarea în concentrare	108
7. Obiecte pentru concentrare	108
8. Beneficiile concentrării	110
9. Meditația	110
10. Meditează în mod consecvent	112
11. Patru tipuri de meditație	112

12. Procesul invers	113
13. Interogația vedantică, vichara ( <i>laya chintana</i> )	113
14. Meditația asupra virtuților	114
15. <i>Dhyana Yoga (saguna)</i>	114
16. <i>Dhyana Yoga (nirguna)</i>	116
17. Meditează asupra lui Dumnezeu	117
18. Meditează asupra Eternului	117
19. Obiectele meditației	118
20. Obstacole în meditație	118
21. Fii vigilent	119
22. Discerne și discriminează	120
23. Meditația și cunoașterea	120
24. <i>Samadhi</i>	121
25. <i>Samskara sesha</i>	122
26. Conștiința se contopește în <i>samadhi</i>	122
27. <i>Nirvikalpa samadhi</i>	123
28. Misticismul	124
29. Totul este <i>akhanda ekarasa svarupa</i>	125
30. Contopirea sau fuzionarea	125
31. Experiențe spirituale	126
32. Eu beau nectarul nemuririi	127
33. Lăcașul fără de cuvinte	128
34. Starea exaltată	128
35. Trăiesc în tăcere	129
36. Acum sunt fericit	129
37. Inima mea este plină de bucurie	130
38. Bine ai venit, boală! Bine ai venit!	130
39. Sunt deplin acum	131
40. Micul „eu” s-a contopit	131
41. <i>Samadhi</i>	132
42. Am devenit Acela	133
43. L-am găsit	133
44. Experiență misterioasă	134
45. Marea experiență <i>bhuma</i>	134
46. Cântarea lui <i>AUM</i>	135
<b>CAPITOLUL 3 • IDEI-FORȚĂ PENTRU MEDITAȚIE</b>	<b>136</b>
1. Eu sunt viața eternă	136
2. Meditație vedantică (I)	136
3. Eu sunt Sursa	136
4. Eu sunt Totul	137
5. Eu sunt Existența	137

6. Afirmatii pentru meditație	137
7. Meditație vedantică (II)	138
8. Idei-forță pentru meditația <i>nirguna</i>	144
9. Meditație abstractă	144
10. <i>Nirguna dhyana</i>	144
11. Realizează unitatea Sinelui	145
12. Eu sunt	145
13. Eu sunt Unul	145
14. Sunt Cel ce sunt	146
15. Eu sunt nectarul	146
16. Idei-forță pentru meditația vedantică	146
17. Afirmatii vedantice	147
18. Afirmatii pentru meditația <i>nirguna</i>	147
19. Cine sunt eu?	148
20. Cât de liber sunt!	149
21. Eu sunt Totul	150
22. Eu sunt Nirmala Brahman	151
23. Eu sunt Vijnana Ghana Brahman	151
24. Sunt Svatantra Brahman	152
25. Eu sunt <i>Aumkara svarupa</i>	152
26. Eu sunt Niravarana Brahma Svarupa	152
27. Eu sunt Para Brahma Svarupa	153
28. Eu sunt <i>satya svarupa</i>	153
29. Eu sunt <i>chaitanya svarupa</i>	154
30. Eu sunt <i>chinmatra svarupa</i>	154
31. Eu sunt <i>sukha ghana svarupa</i>	155
32. Eu sunt <i>ananda ghana svarupa</i>	155
33. Eu sunt Maya-rahita Brahman	155
34. Eu sunt Brahman fără formă și fără atribute	156
35. Eu sunt Trigunatita Brahman	156
<b>CAPITOLUL 4 • DHYANA YOGA SUTRA</b>	<b>158</b>
1. <i>Dharana</i>	158
2. <i>Dhyana</i>	158
3. Meditația	159
4. Interogația lăuntrică și meditația	161
5. Lumină asupra meditației	166
6. Procesul meditației	168
7. <i>Samadhi</i>	174
8. Intuiția	176
9. <i>Samadhi</i> și experiența dumnezeiască	178

# LIBRĂRI

We know  
books

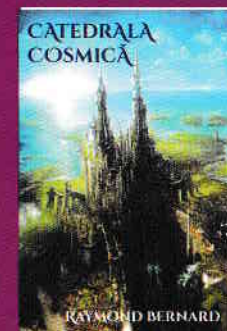
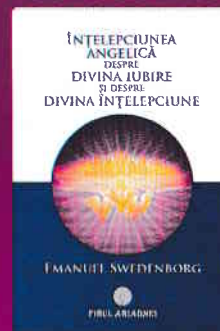
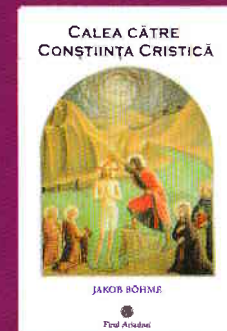
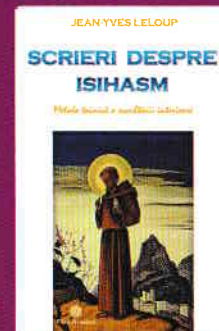
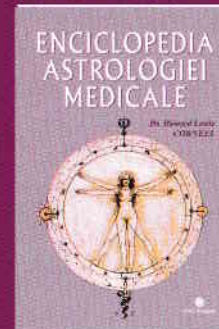
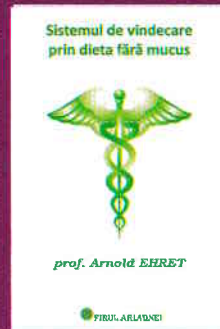
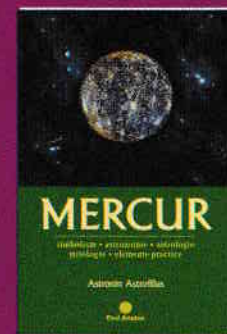
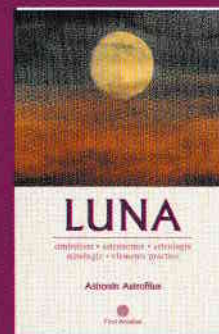
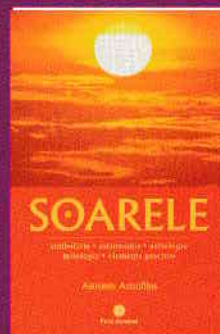
## CAPITOLUL 5 • ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

1. Calea ușoară către concentrare 182
2. Beneficiile meditației în timpul lui *brahmamuhurtha* 182
3. Gândurile lumești și meditația 183
4. Intrarea în *samadhi* 183
5. Domnul Vishnu și obiectul concentrării 183
6. Concentrarea 184
7. Meditația 186
8. *Samadhi* 191
9. Experiența în *mantra sadhana* 193
10. Metoda intuiției spirituale 193
11. *Sahaja samadhi* și *nirvikalpa samadhi* 194
12. Stările experiențelor spirituale – aroma lui *sahaja avastha* 195
13. Experiențe în *samadhi* 196
14. Contemplația și experiența supraconștientă 197
15. Experiențe și mistici 197
16. Intuiția ca „ochi al înțelepciunii” 198

## ANEXĂ 200

- 100 de aforisme pentru meditație 200
- Epistole despre *Dhyana Yoga* 207
- 20 de sugestii pentru meditație 213
- Samadhi* și experiența spirituală 216
- Note finale 216

## GLOSAR 224



trei râuri sacre, la Prayag. Aceasta este adevărata îmbăiere sacră a conștiinței. Baia fizică nu se compară nici pe departe cu această îmbăiere lăuntrică în înțelepciune și cunoaștere.

Adoră Sinele (*Atman*) cu florile înțelepciunii (*jnana*), cu mulțumire, pace, bucurie și o viziune egală. Aceasta este adevărata adorare. Ofrandele de trandafiri, iasomie, pastă de santal, tămâie, dulciuri și fructe nu se compară cu oferirea de *jnana*, de mulțumire, pace și viziune egală. Primele sunt ofrandele oferite de persoanele ignorante. Caută să te identifice ce *Atman* cel etern, nemuritor și veșnic pur, care se află în adâncul inimii tale. Gândește și caută să simți mereu: „Eu sunt însuși *Atman* cel pur”. Acest unic gând va înlătura toate neplăcerile și gândurile capricioase. Conștiința dorește să te amăgească atunci când te distrage de la scopul central al vieții tale, adică de la meditația asupra Sinelui. Prin urmare, începe un anti-curent de gândire împotriva tendințelor mentale. Atunci conștiința va fi ademenită ca un hoț și va deveni supusă.

În *Yoga Vasishtha* se spune: „Calea corectă de adoptat de către cel care este începător în aceasta este: două părți ale conștiinței este necesar să fie preocupate cu obiecte care conferă bucurie, o parte cu filosofie, iar cealaltă parte cu devoțiunea față de Ghidul spiritual. După ce a avansat puțin, este bine ca începătorul să-și umple o parte a conștiinței cu obiectul plăcerii, două părți cu devoțiunea față de Ghidul spiritual și o parte cu aprofundarea filosofiei. Când el a ajuns la măiestrie, este necesar să-și umple în fiecare zi două părți ale conștiinței cu filosofie și renunțarea supremă, iar celelalte două părți cu meditație și slujire devotată a Ghidului spiritual”. În cele din urmă, această abordare va conduce practicantul la o meditație continuă, 24 de ore din 24. Meditează neîncetat asupra lui Sat-Chit-Ananda Brahman și vei atinge Supremul imaculat chiar în această viață.

## INTRODUCERE

### ȘTIINȚA MEDITAȚIEI

Concentrarea este focalizarea mentală asupra unui anumit obiect. Un flux neîntrerupt al cunoașterii acelui obiect este meditația. Meditația este curgerea continuă a gândirii cu privire la obiectul concentrării mentale. Meditația urmează după concentrare. Concentrarea se dizolvă sau devine atunci meditație. Meditația deschide conștiința către cunoaștere intuitivă și multe puteri. Poți obține tot ce dorești prin meditație. În timpul meditației, toate gândurile lumești sunt excluse din sfera mentală. Meditația este numită *dhyana* în limba sanscrită și este a șaptea etapă de pe calea Yoga.

Este necesar ca practicantul să dețină o încăpere separată pentru meditație și practici spirituale. Această cameră va fi considerată un templu al lui Dumnezeu. Este bine să nu permiți nimănui să intre în această cameră, în care tu vei intra cu o conștiință evlavioasă și respectuoasă. Gândurile de gelozie, poftă lumești, lăcomie și mânie nu trebuie întreținute între cei patru pereți ai camerei. De asemenea, nu este bine nici ca discuțiile lumești să fie tolerate acolo. Căci fiecare cuvânt rostit, fiecare gând care este nutrit și fiecare faptă realizată nu se pierd, ci ele rămân impregnate în plan subtil în acel spațiu; prin urmare, influențează și sfera mentală.

Decorează camera cu imagini inspiratoare ale marilor sfinți, înțelepți, profeți și învățători ai lumii. Într-un loc special aranjat păstrează o fotografie frumoasă a zeității tutelare (*Ishta devata*), cum ar fi Krishna, Shiva, Devi sau Domnul Iisus Hristos. Așaz-o cu fața către est sau nord.

Locul de meditație va fi în fața acelei zeități. Completează camera cu unele cărți religioase și filosofice, precum *Bhagavad Gita*, *Upanishada-ele*, *Vedanta Sutras*, *Ramayana*, *Yoga Vasishtha*, Biblia etc. Spală-te pe față, mâini și picioare înainte de a intra în cameră. Arde puțin camfor și aprinde câteva bețișoare parfumate imediat ce intri în cameră. Așază-te într-o postură de meditație (*asana*) în fața zeității și repetă numele Domnului sau cântă câteva imnuri devoționale. Apoi abordează practica concentrării și meditației.

Nu putem căuta locuri ideale. Chiar dacă am căuta de la un pol la altul, nu am putea găsi un loc ideal, care să ne satisfacă din toate punctele de vedere. Fiecare loc are avantaje și dezavantaje. Deci este necesar să alegi un loc care este mai avantajos decât altele. După ce ai ales un loc, rămâi acolo până la final. Nu este deloc recomandat să schimbi locul când apar unele dificultăți. Este necesar să faci față dificultăților cu toate mijloacele de care dispui. Rishikesh (Himalaya), Haridwar, Uttarkashi, Badrinarayan, Gangotri, Muntele Kailash, Brindavan, Varanasi, Nasik și Ayodhya sunt locuri excelente pentru a practica meditația în India.

Cea mai bună și mai plăcută perioadă pentru practica meditației este fără îndoială *brahmamuhurtha*, adică între orele 4 și 6 ale dimineții. Aceasta este perioada când conștiința este înprospătată după un somn plăcut, este calmă și mult mai pură. Este precum o pânză albă și curată. Doar o astfel de conștiință poate fi modelată în orice formă dorești. În plus, atmosfera este atunci încărcată cu puritate și bunătate.

La început poți medita de două ori pe zi, de la 4 la 5 dimineața, și de la 19 la 20 seara. Pe măsură ce progresezi în practică, poți mări durata fiecărei meditații, însă fără să forțezi, și poți realiza încă o meditație dimineața, între orele 10 și 11, sau după-amiaza între orele 16 și 17.

Așază-te în postura de meditație preferată, păstrând capul, gâtul și trunchiul drepte. Închide ochii și concentrează-te blând fie asupra nasului, fie asupra spațiului dintre sprâncene, fie asupra lotusului inimii, fie asupra creștetului capului. Când ai ales un centru de concentrare, fii consecvent asupra lui, cu tenacitatea unei lipitori. Nu-l modifica. În acest mod, dacă ai ales, de exemplu, să te concentrezi asupra lotusului inimii (după ce ai încercat alți centri), rămâi doar la această zonă. Doar în acest mod poți progresa rapid.

Meditația este de două tipuri: *saguna* (cu calități sau *guna-uri*) și *nirguna* (fără calități sau *guna-uri*). Meditația asupra Domnului Krishna, asupra lui Shiva, Rama sau Iisus Hristos este meditația *saguna*. Este o meditație cu forme și atribute. Numele Domnului este repetat, de asemenea, simultan. Aceasta este metoda adoratorilor *bhakta*. Meditația asupra realității Sinelui este meditația *nirguna*, fiind metoda vedanticilor. Meditația asupra lui *AUM*, *SOHAM*, *SHIVOHAM*, *AHAM BRAHMA ASMI* și *TAT TVAM ASI* este meditație *nirguna*.

Dacă plasezi o tijă de fier într-un cuptor încins, va deveni roșie ca focul. Scoate-o din foc, și ea își va pierde culoarea roșie. Dacă dorești să o menții mereu roșie, este necesar să o ții mereu în foc. Tot astfel, dacă dorești să-ți hrănești încontinuu conștiința cu focul Înțelepciunii dumnezeiești, este necesar să o menții în contact continuu cu focul dumnezeiesc al cunoașterii, prin meditație consecventă și intensă. Cu alte cuvinte, este necesar să păstrezi un flux neîntrerupt al conștiinței lui Brahman.

Meditația este cel mai puternic tonic mental și nervos. Vibrațiile elevate impregnează toate celulele trupului și vindecă diversele boli la care este predispus organismul fizic. Cei care meditează în mod consecvent nu dau banii pe doctori. Undele puternic liniștitoare care apar în timpul

meditației exercită o influență binefăcătoare asupra sferei mentale, asupra nervilor, organelor și celulelor trupului. Energia elevată curge liber, așa cum se scurge uleiul dintr-un vas în altul, de la picioarele Domnului în întreaga ființă a practicantului.

Dacă meditezi o jumătate de oră, vei fi capabil să faci față luptei zilnice cu pace și forță spirituală, timp de o săptămână. Atât de puternică și de benefică este meditația. În timp ce ieși contact cu diverse ființe de anumite naturi, îți capeti forța necesară și pacea din meditație, fiind liber de griji și necazuri.

Cel înțelept taie nodul egoismului cu sabia ascuțită a meditației consecvente. Apoi accesează cunoașterea supremă a Sinelui sau iluminarea deplină ori realizarea Sinelui. Toate legăturile *karma*-ice sunt tăiate atunci. Prin urmare, angrenează-te pentru totdeauna în practica meditației. Aceasta este cheia supremă pentru a pași în tărâmurile beatitudinii eterne. Poate fi dificil și obositor la început, deoarece conștiința se va îndepărta adeseori de subiectul meditației. Dar după un timp atenția va fi focalizată în centru. Te vei cufunda în beatitudinea dumnezeiască.

Meditația consecventă deschide căile cunoașterii intuitive, conferă o stare de calm și liniște mentală, trezește un sentiment extatic și îl pune în contact pe practicantul yoghin cu Supremul Purusha. Dacă există îndoieli, ele dispar atunci de la sine, când mergi cu consecvență pe calea meditației (*Dhyana Yoga*). Vei simți singur cum să pășești mai departe pe scara practicii yoga. O voce lăuntrică misterioasă te va călăuzi. Ascult-o cu atenție, aspirantule!

Când obții o scânteie iluminatoare, nu te speria. Va fi o nouă experiență, de o bucurie imensă. Nu renunța la meditație, nu întoarce spatele experienței și nu te opri

acolo. Încă mai ai mult de avansat. Aceasta este doar o scânteie din adevăr, nu cea mai înaltă realizare. Aceasta este doar o nouă etapă. Caută să urci și mai mult. Caută să ajungi la Bhuma sau Infinitul. Acum doar tu ești dovada împotriva tuturor tentațiilor. Vei bea atunci adânc din nectarul nemuririi. Acesta este punctul culminant sau etapa finală. Vei ajunge atunci la repaosul etern. Nu mai este necesar să meditezi, deoarece este scopul final.

În ființa ta deții puteri imense și facultăți latente de care nu ai știut niciodată. Este necesar să trezești aceste forțe și capacități adormite prin practica meditației și a căii Yoga. Este necesar să-ți dezvolți voința și să-ți controlezi simțurile și conștiința. Este necesar să te purifici și să practici meditația în mod consecvent. Doar atunci poți deveni o ființă îndumnezeită.

Nu există ceva precum miracol sau *siddhi*. Omul obișnuit este destul de ignorant cu privire la aspectele spirituale superioare. El este cufundat în adormire, fiind ignorant cu privire la cunoașterea transcendentală superioară. Astfel că el numește miracole unele evenimente extraordinare. Dar pentru un yoghin care înțelege aspectele în lumina căii Yoga, acestea nu sunt privite ca fiind miracole. Dar un țăran poate fi uluit la vederea unui avion sau a unui aparat de vorbit pentru prima dată, așa cum un om de lume este uimit când vede un spectacol extraordinar prima dată.

Fiecare ființă umană are în sine însăși diverse potențialități și capacități. Este un depozit de cunoaștere și putere. Pe măsură ce evoluează, ea manifestă noi puteri, noi facultăți și noi calități. Acum își poate transforma mediul și îi poate influența benefic pe ceilalți. Poate cuceri natura lăuntrică și pe cea exterioară. Poate pătrunde în starea de supraconștiință.

Într-o cameră întunecată, dacă un vas care are o lampă înăuntru este spart, întunericul camerei este împrăștiat

și poți vedea lumina peste tot în cameră. Tot astfel, dacă vasul trupului este spart prin meditația constantă asupra Sinelui (adică dacă distrugi ignoranța – *avidya* – și efectele sale, precum identificarea cu trupul) și te ridici deasupra conștiinței trupesti, vei vedea pretutindeni lumina supremă a Sinelui (*Atman*).

Așa cum apa dintr-un vas care este vărsată în ocean devine una cu apa oceanului, când vasul este spart, tot astfel, atunci când vasul-trup este spart prin meditația asupra lui *Atman*, Sinele individual devine una cu Sinele Suprem.

Așa cum lumina arde în interiorul lămpii pe furtună, tot astfel flacăra dumnezeiască arde din timpuri imemorabile în lampa inimii tale. Închide ochii. Contopește-te în interiorul flăcării dumnezeiești. Cufundă-te în adâncul inimii tale. Meditează asupra acestei flăcări dumnezeiești și devino una cu flacăra lui Dumnezeu.

Dacă fitilul din interiorul lămpii este mic, lumina va fi de asemenea mică. Dacă fitilul este mare, lumina va fi puternică. În mod similar, dacă *jiva* (sufletul individual) este pur, dacă el practică meditația, manifestarea sau expresia Sinelui va fi puternică. El va radia o lumină puternică. Dacă este impur și neregenerat, va fi precum un cărbune ars. Cu cât mai mare este fitilul, cu atât mai mare este lumina. La fel, cu cât mai pur este sufletul, cu atât mai mare va fi expresia sa.

Dacă magnetul este puternic, el va influența piliturile de fier, atunci când sunt plasate la distanță de el. Tot astfel, dacă yoghinul este o ființă avansată, va avea o influență mai mare asupra persoanelor cu care vine în contact. Își poate exercita influența asupra persoanelor, chiar și când acestea locuiesc în locuri îndepărtate.

Focul meditației anihilează toate nenorocirile cauzate de vicii. Atunci apare brusc cunoașterea Sinelui sau

înțelepciunea dumnezeiască, ce conduce în mod direct la *mukti* sau Eliberarea supremă.

În timpul meditației, observă cât de mult timp te poți detașa de toate preocupările lumesti. Observă-ți gândurile. Dacă o poți face 20 de minute, caută să mărești perioada la 30 de minute, și tot așa. Uplete-ți conștiința cu gânduri despre Dumnezeu, mereu și mereu.

În timpul meditației, nu-ți forța ochii. Nu te lupta și nu te lua la întrecere cu sfera mentală. Relaxează-te. Permite în mod blând curgerea gândurilor legate de Dumnezeu. Gândește-te în mod continuu la obiectul meditației (punctul specific, *lakshya*). Nu îndepărta în mod volitiv și violent gândurile intruzive. Nutrește gânduri *sattva*-ice sublime. Gândurile vicioase vor dispărea de la sine.

Dacă simți că există prea multă forțare în meditație, redu durata meditațiilor timp de câteva zile. Realizează doar meditații ușoare. Când îți recapeti tonusul normal, mărește din nou perioada de meditație. Folosește-ți bunul-simț pe tot parcursul *sadhana*-ei. Subliniez mereu acest aspect.

„Chiar dacă oamenii ar realiza un *tapas* de a sta într-un singur picior o mie de ani, acesta nu ar echivala nici măcar cu a șaisprezecea parte din *dhyana yoga* (meditație).”  
(*Paingala Upanishad*)

Cei care meditează timp de patru-cinci ore încontinuu pot folosi două posturi fizice pentru meditație. Uneori sângele se acumulează într-o parte a picioarelor sau coapselor și produce neplăceri. După două ore schimbă postura. Sau întinde-ți complet picioarele și așază-te cu spatele de un perete sau o pernă. Păstrează spatele drept. Aceasta este cea mai confortabilă *asana*. Sau poți alătura două scaune, iar în timp ce te așezi pe unul, îți întinzi picioarele pe scaunul din față. Este un alt artificiu comod.

Este necesar să-și amplifici zilnic *vairagya*, meditația și virtuțile *sattva*-ice precum răbdarea, perseverența,

compasiunea, iubirea, iertarea etc. *Vairagya* și calitățile ajută la meditație. Iar meditația dezvoltă calitățile *sattva*-ice.

Transformări considerabile au loc în sfera mentală, în creier și în aparatul nervos prin practica meditației. Se formează noi curenți nervoși, noi vibrații, noi căi, noi conexiuni, noi celule și noi canale. Întregul aparat nervos și creierul sunt remodelate. Vei dobândi o inimă nouă, o capacitate mentală nouă, senzații noi, sentimente noi, un nou mod de gândire și acțiune, și o nouă viziune asupra Universului (ca Dumnezeu în Manifestare).

În timpul meditației vei intra în stări de extaz. Extazul este de cinci feluri: o stare de ușoară înfiorare, o stare de extaz momentan, o stare amplă de extaz, o stare de extaz ce provoacă elevarea spiritului și o stare de extaz care pătrunde totul. Starea de înfiorare ușoară va ridica părul de pe trup (așa-zisa „piele de găină”). Starea de extaz momentan este precum fulgerele care apar pe cer. Starea amplă de extaz este precum valurile care se sparg de țărnișă, coborând rapid asupra trupului și „spărgându-se” în ființa practicantului. Starea de extaz care elevează și transportă ființa este puternică și înalță trupul, ca și cum l-ar propulsa în aer. Când apare starea de extaz care pătrunde totul, întreaga ființă este supraîncărcată, precum un balon extrem de plin.

„Tot ce vede practicantul yoghin cu ochii săi, este necesar să considere ca fiind *Atman*. Tot ce aude cu urechile sale, este necesar să considere ca fiind *Atman*. Tot ce miroase cu nasul său, este necesar să considere ca fiind *Atman*. Tot ce gustă cu limba sa, este necesar să considere ca fiind *Atman*. Tot ce atinge yoghinul cu pielea sa, este necesar să considere ca fiind *Atman*. În acest mod este necesar ca yoghinul să-și satisfacă neobosit organele de simț pentru o perioadă de o *yama* (trei ore) în fiecare zi, fără un mare

efort. Diverse puteri minunate sunt atinse de yoghin, cum ar fi clarvederea, claraudiția, capacitatea de a se deplasa la mari distanțe într-o clipă, o mare elocință, abilitatea de a lua orice formă, abilitatea de a deveni invizibil și transformarea fierului în aur, atunci când fierul este uns cu excrețiile sale.” (*Yogatattva Upanishad*)

Așa cum un arcaș foarte priceput la vânat păsări este conștient de felul în care pășește, de cum ține coarda arcului și săgeata în momentul în care străpunge pasărea, fiind conștient că, „dacă adopt poziția aceasta, țin astfel arcul, întind astfel arcul și săgeata, voi străpunge pasărea”, iar după aceea nu eșuează să împlinească aceste condiții, tot astfel este necesar ca aspirantul să observe condițiile – cum ar fi alimentația adecvată etc. – știind că, „dacă mănânc acest fel de mâncare, o urmez pe această persoană, într-o astfel de locuință, în acest mod, în această perioadă”, el intră în stări profunde de meditație care culminează cu starea de *samadhi*.

Așa cum un bucătar inteligent în slujirea stăpânului său observă genul de mâncare pe care stăpânul îl savurează, și astfel îi oferă acea mâncare și câștigă în acest mod, tot astfel aspirantul observă condițiile (cum ar fi felurile de mâncare etc.) în momentul atingerii meditației și a stării de *samadhi*, iar prin împlinirea lor trăiește mereu și mereu starea de extaz.

A duce o viață virtuoasă nu este suficient pentru realizarea lui Dumnezeu. Concentrarea mentală este absolut necesară. O viață virtuoasă și bună doar pregătește conștiința pentru a fi un instrument adecvat pentru concentrare și meditație. Însă concentrarea și meditația sunt cele care conduc în cele din urmă la realizarea Sinelui sau realizarea lui Dumnezeu.

„Un yoghin va evita întotdeauna frica, furia, lenea, somnul excesiv sau prea puțin, mâncatul în exces sau postul