

LIBRIS

We know
books

Imre Vallyon

Raiurile și Tadurile minții

Volumul 2: Tradiția

Traducere din limba engleză de
Liliana Burghină

Editura



For You

CUPRINS

INTRODUCERE LA VOLUMUL 2: Pe orice cale.....	5
Eternul este Unul/5; Unica Realitate Transcendentă/8; Calea cea nouă și veșnică/9	

PARTEA A III-A / Yoga: Știința Uniunii

Capitolul 23 / Scopul în Yoga	13
Yoga-Marga/13; Scopul în Yoga este Evoluția Spirituală pentru întreaga omenire/14; Împărțirea practicilor în Yoga/15; Hatha Yoga și Raja Yoga/17; Realitatea Supremă este Sensul Vieții/20; Cele 3 etape din Yoga/22; Atingerea stării de Yoga/23	
Capitolul 24 / Nestemate din Sutrele Yoga ale lui Patanjali	25
Sutrele Yoga/25; Înțeleptul Patanjali /27; Pada II, Sutra I/28; Pada 1, Sutrele 2, 3, 4/29; Pada IV, Sutra 17/32; Pada IV, Sutra 18/33; Pada II, Sutra 20/34; Pada II, Sutra 21/36; Upanișadele/37; Mantre Upanișadice/38; Pada I, Sutra 23/40; Pada I, Sutra 27/40; Aum, Om, Nada/41; Calea Vederii/43; Calea Ascultării/44; Construirea Punctii de Lumină/45; Pada 1, Sutra 30/47; Ațitudinea pentru yoga/49	
Capitolul 25 / Ashtanga Yoga.....	50
Yoga în 8 pași/50; Shiva Yoga din Linga Purana/52; Pada II, Sutra 29/53; Pada II, Sutra 30/54; Pada II, Sutra 32/55; Pada II, Sutra 31/55; Prima etapă din Ashtanga Yoga/56; Etapa a doua din Ashtanga Yoga/58; <i>Sauca</i> : Puritate/61; <i>Tapas</i> : Purificare spirituală/62; Etapa a treia din Ashtanga Yoga/63; Dincolo de Asana și Pranayama/64; Samadhi: Scopul Yoga/65; Practica modernă de yoga/67	
Capitolul 26 / Yoga puterilor miraculoase.....	68
Pada IV, Sutra 1/68; Categoriile de puteri/70; Puterile generale/71; Samyama/73; Pada III, Sutrele 16–56/74; Puteri suplimentare/87; Puterile Pogorării Divine/88; Puterile stării de vis/88; Cunoașterea vieților anterioare/89; Puterile Cosmice/90; Cunoaște-te/91; Marea Cale/92	

PARTEA A IV-A / Creștinismul pur: Religia Iubirii

Capitolul 27 / Învățăturile Sfinților.....	95
---	-----------

Natura duală a creștinismului/105; Calea misticului creștin/107; Dihotomia misticului/110; Misticismul creștin și Zen/111; Inima arzând/112; Calea creștină a Inimii/113; Sensul Vieții este iubirea/114; Dumnezeu în Inimă/115; Experiența misticismului/116; Ca să-L vezi și să-L auzi pe Dumnezeu/117; Oprește-te și să știi/118; Împărtășirea naturii lui Dumnezeu/120

Capitolul 29 / Istoria creștină 121

Începuturi creștine/121; Primii creștini/122; Pelerinii/124; Cine sunt creștinii?/125; Profeții/126; Hasidimii/126; Creștinismul a fost Unul/128; Amurgul adevărului creștin/130; Sfinții/132; Ereticii/133; Persecuția Cunoscătorilor/134

Capitolul 30 / Iisus Hristosul 137

Mesia evreiesc/137; Nume ale Marelui Maestru Iisus/138; Hristosul Cosmic/140; Misterul lui Iisus Hristosul/142; Misterul lui Iisus și al Mariei/143; Iisus Mesia/144; Domnul Slavei/145; Iisus Hristos, Fiul Omului/146; Unicul Fiu al lui Dumnezeu?/146; Calea, Adevărul și Viața/147; Sursa miracolelor/148; Ultimele cuvinte ale lui Iisus/149; Inima Sfântă a lui Iisus/150

Capitolul 31 / Fundamentalismul creștin 152

Credință și experiență/152; Înțelepciunea ascunsă/153; Iisus, Mântuitorul personal?/154; Mielul sacrificial/156; Rugăciunea spirituală și cea materială/157; Adevărul te va face liber/158; Ce este „Diavolul“?/159; Testat de Dumnezeu și de Diavol?/160; Dincolo de Fantezie/161; Cei aleși/163

Capitolul 32 / Rugăciunea creștină 165

Ce este rugăciunea?/165; Rugăciune interioară/167; Etapele rugăciunii interioare/168; Calea către Extaz/171; Stările mistice ale misticilor catolici medievali/173; Rănilor iubirii/174; Ca să dezvoltți liniștea desăvârșită/175; Curățarea inimii/176; Rugăciunea Inimii Radiante/177; Norii necunoașterii/179; Teologie mistică/180; Marea mantră grecească a lui Iisus/182; Variante ale Rugăciunii lui Iisus/183; Alți maestri creștini au spus/184; Practicarea prezenței lui Dumnezeu/186; Mantrele latinești ale rozicrucienilor/187; Evoluția rugăciunii creștine/188

Capitolul 33 / Calea creștină 192

Dezvăluirea luminii/192; Botez și Renaștere/196; Venirea lui Hristos/198; Întruparea Divină/200; Venirea lui Hristos în Inimă/201; Iisus vorbește/202; Vizualizarea lui Hristos în inimă/204

Capitolul 34 / Spiritul Zen..... 209

Originile Zen/ 209; Ce este Zen?/210; O religie „fără Dumnezeu“?/211; Falsul Zen/213; Zen și lumea/215; Scopul Zen/217; De la materie la lumină/218; Calea non-dualității/219; Absența minții și mintea unică/220; Mesageri ai Minții Unice/221; Zen creștin/223, Iluminarea/224; Gândul Iluminării/225; Când mintea este nemișcată/226; Marea înțelepciune a Celuilalt Țărm/227

Capitolul 35 / Eternul Tao..... 229

Ce este Tao?/229; Tao: Marele EU SUNT/231; Tao: Mintea Universală/232; Tao: Calea supremă/233; Tao este tăcut/236; Maestrul Zen conform lui Lao Tzu/237; Maestrul Zen/239; Munți, nori și apă/240

Capitolul 36 / Meditația Zen 241

Atitudinea Zen/241; Ascultarea Zen/242; Tăcerea Zen/245; Experiența tăcerii/246; Ascultă tăcerea/247; Atenția asupra respirației/248; Laudă lui Buddha/250; Meditația asupra koanurilor și Hua-Tou/251; Zazen: Șederea Zen/252; Zicalele lui Lao Tzu despre meditația Zen/253; Shikantaza/254; Rezumatul meditației Zen/256; Maeștrii despre meditație/257

Capitolul 37 / Calea Zen..... 259

Viața unui călugăr Zen/259; Retragerea japoneză Zen/260; Practica echilibrată/263; Revenirea la datorie/265; Satori: experiența Iluminării/269; Calea Maeștrilor Zen/273; Rezumat al Zen/275; Meditația sufită/279;

PARTEA A VI-A / Calea Focului Sfânt**Capitolul 38 / Sufitul**..... 281

Misticii Islamului/281: Calea Strălucitoare/283: Istoria ezoterică a religiilor Epocii Peștilor/ 286; Influența celor 7 Raze/287; Misticii din Pești și Vărsător/289; De la Pești la Vărsător/290; Dumnezeu sufitor/290; Cel Unic/291; Sufitul este.../292

Capitolul 39 / Inima sufită 295

Firul inimii/295; Calea străveche a Inimii/296; Practica Universală a Inimii/297; Dimensiunile Inimii/298; Qalb: Inima sufitor/299; Curățarea Inimii/300; Câteva rugăciuni arabe către Divinitate/301; Unitatea Divină/302; Iubitorul de Dumnezeu/303; Revelarea lui Dumnezeu/304; Călătoria inimii/305; Trandafirul Iubirii Divine/307

Capitolul 40 / Rugăciunea sufită 311

Vocea lui Dumnezeu/311; Mantra Unificării în Centrul Inimii/313; Variante ale Mantrei Unificării/315; Dumnezeu Unic al Tuturor/316; A-L respira pe Dumnezeu/317; Lasă soarele să intre/319; Dansul vieții/320; Mantre sufite pentru meditație (în arabă)/321

Capitolul 41/ Minteă sufită 335

Lumile sufite/335; Dimensiunile Minții/340; Înțelege-ți situația dificilă/341; Dincolo de văluri/343; Cele 5 Etape ale Certitudinii (în arabă)/343; Minteă obișnuită/344; Perspectiva sufită asupra tulburărilor mintale/348; Cele 7 etape ale tăcerii în sufism/349

PARTEA A VII-A / Tantra: Calea Relațiilor**Capitolul 42 / Cercul iubirii**..... 353

Conștiența Relațională/353; Iisus războinicul/355; Tantra este pentru cei vii/356; Femininul reprimat/357; Calea iubirii/358; Energiile sexului și ale iubirii/359; Multiplele nuanțe ale iubirii/360; Să înțelegem sexul/364; Dinamismul sexual natural/365; Puterea vindecătoare a atingerii/366; Polarități masculine și feminine/367; Îndrăgostirea/369; Cercul iubirii/370; Femeia dominantă/371; Sexul natural și divin/373; Cultivă focurile iubirii/375; Când sexul este iubire/377; Semnificația iubirii/378; Libertatea este iubirea fără limite/378; Minteă Tantrei/379; Iubirea pierdută/382; Mamă, tată și copil/384; Trăiește și lasă să trăiască/385; Poți să iubești doar acum/386; Calea Tantrei/387; Calea Conștienței Feminine/388

Capitolul 43 / Cele 112 390

Astfel încât Celălalt să trăiască/390; Calmul Originar/404

PARTEA A VIII-A / Școala Războinicului: Calea Războinicului Nobil**Capitolul 44 / Războinicul Spiritual**..... 407

Calitățile Războinicului Spiritual/407; Dezvoltarea Războinicului Spiritual/409; Războinicul, Înțeleptul, Conducătorul/410; Înțeleptul/411; Doar Minteă/412; Legea Ființei tale/414; Guvernul invizibil 417; Din Întuneric la Lumină/419; Războinicul Luminii/420; Adevăratul război/421; Războinicul caută pacea, nu războiul/423; Fii liniștit/424; Minteă în corp/424; Abilitate în acțiune/425; Minteă hiperactivă/426; Călugări și discipoli/427; Legea Acțiunii/428; Acțiunea și Războinicul Spiritual/430; Echilibrul primordial/430; Cele 3 forțe ale războinicului/431; Familie și datorie/433; Unde mergi de aici? Există vreun plan în viața ta?/435

Capitolul 45 / Antrenamentul Războinicului 436

Calea Războinicului/436; Intrarea pe Calea Războinicului/438; Integritate și Desăvârșire/439; Structura Școlii Războinicului/440; Tăcerea Războinicului/442; Sensibilitatea Cosmică/443; Intrarea în contact cu Femininul Interior/444; Meditația și bucuria de a trăi/445; Odihna în Starea Absolutului de Absență a Minții /447; De la Acțiune la Nemișcare, de la Nemișcare la Acțiune/449; Mindfulness/450; Meditații cu ochii deschiși pentru Războinic/451; Meditația în acțiune/452; Respirația Războinicului/453; Respirațiile de liniștire ale Războinicului/454; Tehnicile Războinicului de respirație pentru dezvoltarea puterii interne/455; Semnificația salutarilor Războinicului/456; Înțelegerea lucrării tale în Tăcere/457

Capitolul 46 / Limbajul Sonor Primordial 459

Limbajul străvechi Primordial al Vibrațiilor Sonore/459; Alfabetul Sonor Primordial/461; Sursa Limbajului Sonor Primordial /462; Vocalele/463; Cele 7 Sunete Vocalice Mistice/464; Amintirea celor 5 Vocale Pure în unele limbi străvechi/465; Rostirea Vocalelor/466; IAO/467; Vocalele în Centrul Energetic/469; Trezirea Centrilor superiori/470; Trezirea Șarpelui de Foc/471; Dezvoltarea minții prin cele 5 Sunete Vocalice pure/472; Dezvoltare personală prin cele 5 Sunete Vocalice Pure/473; Cele două direcții ale sunetului/473; Puterile Alfabetului Sonor Primordial/475; Semivocalele sau Semiconsoanele/476; Internalizarea Semivocalelor/477; Semivocalele combinate cu Vocalele Pure/479; Consoanele cu Vocalele/480; Consoanele cu Vocalele și M final cu sunetele nazale/481; Sibilantele/483; Centrare și aprofundare: SHĪ și SHŪ/484; Strălucirea din interior/485; Cuvinte Sonore/486; Meditație asupra lui KRĪM/486; Ființa Pură: IĒNG (YING-YENG)/487; Structuri sonore extraordinare pentru dezvoltarea omenirii în Limbajul Sonor Primordial/489; Controlul minții prin respirație: SŌ-HĀNG, HŌNG-SAU, HA-SA/490; Respirațiile energizante ale Războinicului/492; Respirația de conectare: RŪ-HĀ/493; Formula de Vindecare cu Vibrații Sonore: HRĪM HRĀM HRŪM HRAIM HREIM HRĀH/495; Mantra supremă a Războinicului Spiritual: RĀM: Puterea Războinicului/498; Meditații asupra aspectelor RĀM (sanscrită)/502; Războinicul Inimii: ŌM RĀM KLĪM/504; Puterea Creatoare a Limbajul Sonor Primordial/504

Capitolul 47 / Codul Războinicului 506

Ghid pentru viață/506; Aforismele Războinicului Spiritual/507; Găsește punctul de mijloc între cele două extreme/536; Perseverează până la capăt, până la Mântuirea Finală/537; Rămas-bun/538

CAPITOLUL 23

Scopul în Yōga



Yoga-Marga

Principiul abordării holistice a omului era bine înțeles în India cu multe secole în urmă. Călea către Iluminarea Spirituală era numită *Yoga-Marga*, „Călea Uniunii“. Yoga este o școală a vechii filosofii vedice care prescrie un curs de discipline fizice, emoționale, și mentale în scopul obținerii eliberării din lumea

materială, al unirii sinelui (personalității) cu Sinele Superior (Atman) și al unirii Sinelui Superior cu Divinitatea (Brahman). Scopul în Yoga constă în unirea Individualității cu Ființa Supremă, Principiul Absolut, Divinitatea.

Activitățile Yoga-Marga

La începuturile științei yoga exista o *singură* yoga. Calea către Conștiința Cosmică, numită *Yoga-Marga*, era un mod de viață complet integrat, echilibrat și holistic. Pe această Cale inițială a Uniunii existau mai multe *activități* yoga precum:

Hatha: Echilibrarea curenților „Soarelui și Lunii“ în corpul eteric.

Karma: Acțiune fizică, mișcare, slujire.

Laya: Organizarea chakrelor (centrii extrasenzoriale de forță ai corpului eteric) și Pranei (forța vitală).

Kundalini: Trezirea „forței subtile a șarpelui“, a energiei psihice dinamice.

Bhakti: Devoțiune, Iubire, emoție.

Jnana: Cunoaștere, clarificare mentală.

Raja: Abordare intensivă, sistematică, meditativă a conștiinței.

Shakti: Energie, putere, vitalitate.

Mantra: Formule sonore, frecvențe, muzică.

Yantra: Forme geometrice, simboluri, mandale.

Dhyana: Meditație, controlul gândurilor.

Samadhi: Transă, Uniune, Conștiință Transcendentă, Conștiință Cosmică.

Cea mai eficientă dintre toate activitățile yoga este Știința Cuvântului Creator (*Pranava*), Mantra Yoga.

Scopul în Yoga este Evoluția Spirituală pentru întreaga omenire

Există un *gol*, o lipsă de Continuitate a Conștiinței între personalitatea ta și Tu ca Suflet Viu (*Jivatman*, Egoul reîncarnat), precum și între Tu ca Suflet și Sinele Spiritual Treimic (Atman). Yoga construiește Puntea către Uniune.

Scopul în Yoga

PLANUL FIZIC COSMIC	1	SATYA-LOKA Lumea Divină	MAHA-PARA-NIRVĀNA BRAHMAN: Logosul Trei în Unul		Dumnezeirea	EVOLUȚIA DIVINĂ	
	2	TAPAH-LOKA Lumea Monastică	PARA-NIRVĀNA PARAMĀTMAN: Monada Unimea Universală		Sinele Divin		
	3	JANAH-LOKA Lumea Spirituală	NIRVĀNA ĀTMAN Sinele Unic		Sinele Spiritual Treimic	EVOLUȚIA SPIRITUALĂ	
	4	MAHAH-LOKA Lumea Buddhistă	BUDDHI ĀTMA-BUDDHI Sufletul Spiritual	MANAS	Sinele Spiritual		
	5	SUVAH-LOKA Lumea Mentală	Corpul cauzal KĀRAṆA-MANAS		JivĀTMAN Sufletul ANTAH-KARANA		
	6	BHUVAH-LOKA Lumea Astrală	Corpul mental RŪPA-MANAS		Stabilitate mentală <i>Echilibrul minții</i>	Personalitatea	EVOLUȚIA NATURALĂ
	7	BHŪH-LOKA Lumea Fizică	Corpul astral Astral Body KĀMA		Stabilitate emoțională <i>Purificarea dorințelor și transmutarea emoțiilor</i>		
		Corpul eteric-fizic Corpul fizic dens	Vitalizare eterică Purificare fizică				

Împărțirea practicilor în Yoga

Știința unică și integrată a Uniunii Divine (Yoga-Marga) a fost uitată mai târziu, iar diferitele *activități* din yoga au fost separate. Yoga a fost divizată în părți – Hatha Yoga, Raja Yoga, Shakti Yoga, Karma Yoga etc. –, iar oamenii au început să le practice separat unele de altele și de viața lumească.

- Celor care practicau Karma Yoga li se spunea că trebuia doar să-și dedice toate acțiunile Divinității și, astfel, vor atinge Realizarea lui Dumnezeu.

Ei nu reușeau niciodată, bineînțeles, întrucât cine își poate dedica toate acțiunile unui Dumnezeu pe care nu-l cunoaște prin experiență directă?

- Celor care practicau Hatha Yoga li se spunea că prin asane (poziții), mudre (simboluri), bandhe (blocări corporale) și pranayame (controlul forțat al respirației) vor atinge Realizarea lui Dumnezeu. Dar aceasta nu s-a întâmplat nici în trecut, nici astăzi.
- Cei care practicau Jnana Yoga (yoga minții) visau tot felul de teologii, filosofii și metafizici mentale. Ei au inventat școli extinse de gândire și s-au scufundat în mocirla intelectualismului.
- Cei care practicau Bhakti Yoga (yoga devoțiunii) aveau o situație mai bună deoarece, prin devoțiune intensă, au *experimentat* aspectele personale ale Ființei Divine. Dar viețile lor nu erau integrate.
- Cei care practicau Raja Yoga (uniunea prin meditație) erau cel mai bine situați. Ei atingeau, prin meditație, Conștiența Pură, dar nu știau cum să o aplice în viața de fiecare zi, pentru că „renunțaseră“ la lume. Nu erau în măsură să ajute societatea cu ea. Stăteau, pur și simplu, în peșteri și își zâmbeau sieși, ceea ce este destul de inutil pentru întregul domeniu al Evoluției.

Toți acești „sfinți“ au abandonat lumea și au devenit *dependenți* de lume. Nu au îndrumat-o, dependenți fiind de bunătatea și caritatea oamenilor. Au „renunțat“ la lume și i-au permis societății să se destrame în jurul lor. Astfel, politicienii, cei flămânzi de putere, cei orbi din punct de vedere spiritual, au preluat controlul asupra populației.

Yoga Unică

Înainte să poată fi cu adevărat Raja Yoga, Calea Regală, Calea Regilor, yoga trebuie să fie readusă la conceptul său original de Yoga Unică, o Cale a Sintezei. Nu există diferite „yoga“. Există o singură *Yoga-Marga*, Calea Integrării, a Sintezei, a Uniunii. Iar omul trebuie să dezvolte toate aspectele dacă vrea să devină întreg.

Fiecare dintre aceste diverse activități din yoga sunt numite separat „yoga“ în zilele noastre, ca și cum există diferite tipuri de yoga, ca și cum ai posibilitatea să o alegi pe oricare dintre ele și să te desăvârșești! Cursanții occidentali nu au un concept real al Căii yoga (Calea Uniunii). Ei efectuează câteva exerciții (asane sau posturi), câteva metode de respirație (pranayame) sau câteva mudre

(sigillii sau posturi corporale blocate) și cred că fac Yoga! Dar asanele, pranayamele și mudrele sunt doar o *parte* din Hatha Yoga, al cărei scop nu este deloc condiția fizică, ci echilibrarea curenților eterici subtili și a chakrelor corpului eteric. Mai mult, Hatha Yoga în sine nu reprezintă decât un fragment din yoga, știința completă de viață a Unificării. Cei care practică doar Hatha Yoga neglijează restul Căii și nu ajung nicăieri.

Există „adeptii” care doar incantează, își venerază maestrul guru și nu au nicio dorință pentru alte activități. Ei practică Bhakti Yoga sau, mai degrabă, un *aspect* din yoga numit *Bhakti*.

Există intelectualii care teoretizează despre univers, om și Dumnezeu, care trăiesc pentru a analiza tot felul de idei și gânduri. Aceștia sunt yoghini Jnana; ei urmează Jnana Yoga și nimic altceva. Devin sterili, lipsiți de viață și goi, întrucât simpla adunare de cunoștințe și jocul cu ideile nu reprezintă decât un mic fragment din adevărata Yoga.

Există oamenii ocupați care vor să salveze lumea, implicați constant în acțiuni. Ei sunt adeptii Karma Yoga. Dar acțiunea este doar o mică parte din Yoga. Acești oameni trăiesc într-o lume limitată, fac lucruri limitate și cred eronat că se află pe Calea Yoga.

Această degenerare a Științei Yoga a devenit răspândită în Occident și chiar în multe ashramuri din India. În acest fel, scopul real din yoga se pierde chiar și pentru nativii acestei țări.

A numi orice activitate a Științei Uniunii o Cale completă din Yoga este atât iluzoriu, cât și periculos. Cursanții care practică un singur aspect din yoga se dezechilibrează complet în dezvoltarea lor. Majoritatea fac exerciții fizice și nimic mai mult. Se susține că unii oameni sunt fizici, alții sunt intelectuali, alții sunt emoționali etc. și, așadar, trebuie să practice forma adecvată de Yoga. Dar tocmai pentru că sunt deja descentrați ei trebuie să se echilibreze prin practica-rea altor aspecte din yoga.

Hatha Yoga și Raja Yoga

Yoga este Știința Sufletului, nu doar un set de exerciții pentru sănătate. Conceptul de yoga, actul de Uniune Divină, a fost denaturat de yoghini Hatha, „yoghinii sănătății”, cei care pun accentul pe corp. Această idee de Hatha Yoga se potrivea occidentalilor materialisti, orientați spre corp. Conceptul predominant de yoga în Occident este, astăzi, un sistem de exerciții de sănătate și dietă, iar mulți dintre așa-numiții yoghini Hatha nici măcar nu *cred* într-un Suflet.

Hatha Yoga este o ramificație și o expresie inferioară a adevăratei Raja Yoga. Hatha Yoga se concentrează asupra corpului fizic. Raja Yoga se concentrează asupra corpului mental (mintea și conștiința). Nu trebuie să faci Hatha Yoga ca să practici Raja Yoga. Mulți discipoli occidentali au fost *induși în eroare* crezând că practică Raja Yoga, în timp ce făceau, mulți ani, posturi de Hatha Yoga și exerciții de controlul respirației.

Hatha Yoga conține, în mod tradițional, 84 de posturi. Ele nu includ exercițiile de „încălzire“ și variațiile și adaptările *diluate* populare la orele de Hatha Yoga occidentale din sălile de sport și saloanele de înfrumusețare! Acestea erau posturi *dificile*. Adevăraților yoghini Hatha din India le trebuiau mulți ani ca să stăpânească toate aceste posturi dificile, iar fiecare dintre ele trebuia să fie susținută un *timp foarte îndelungat* (de exemplu, să stai în cap preț de 3 ore!). Mulți oameni fac Hatha Yoga ca pe o formă de gimnastică în Occident, trecând rapid prin posturi (sau doar prin câteva dintre ele). Atunci când există doar o oră disponibilă pentru curs, incluzând exerciții de „încălzire“ și „relaxare“ ulterioară (așa cum se practică în Occident), este clar că acest lucru nu corespunde cerințelor vechii și adevăratei Hatha Yoga din India Antică.

Pranayama

În sanscrită: „controlul respirației vitale“. De la *prana* (forța vitală, suflul vieții) și *yama* (a regula, a controla, a ghida).

Când respirația este calmă și constantă, mintea este calmă și constantă. Când mintea este calmă și constantă, respirația este calmă și constantă.

Hatha

Semnificația străveche, ezoterică a cuvântului sanscrit *hatha* este următoarea:

- *Ha* este Clarvăzătorul, Sinele Spiritual, Soarele, *Purusha*.
- *Tha* este aspectul Conștiinței, Luna, *Citta*.

O altă semnificație a cuvântului *hatha* este „greu“, „dificil“, „care necesită forță, autodisciplină și voință puternică“. Astfel, Hatha Yoga a reprezentat la origine metoda de descoperire a Sinelui Spiritual, Atman, prin exerciții sau practici de dezvoltare a conștiinței. Conform definiției străvechi, yoga nu are nimic de-a face cu „menținerea în formă“. Nu este vorba despre exerciții aerobice!

Mai erau, apoi, câteva zeci de exerciții de Pranayama (respirație) care trebuiau stăpânite, 9 dintre ele fiind tehnici majore. Stăpânirea completă a tuturor exercițiilor de respirație corespunzătoare reprezenta o muncă de ani în șir. Fiecare dintre numeroasele procese de respirație era exersat *ore întregi*. Observi, astfel, că lecțiile de gimnastică și centrele de fitness din Occident nu au *nicio idee* despre adevărata Hatha Yoga.

În Raja Yoga *nu* efectuezi toate aceste numeroase posturi fizice și exerciții de respirație. Raja Yoga înseamnă „Știința Regilor“ sau „Calea Regală“. Este, în primul rând, Știința Conștiinței Meditative (*Dhyana Yoga*). Îți abordezi direct mintea și *originea* minții, care este Conștiința.

- Hatha Yoga se concentrează pe *subjugarea* corpului fizic.
- Raja Yoga se concentrează pe stăpânirea corpului mental, *Manas* (mintea) și *Citta* (domeniul Conștiinței).

Pentru un Raja Yoghin, așadar, Asana (postură) înseamnă orice postură confortabilă pe care o poți adopta pentru perioade lungi de meditație. Accentul este pus pe *meditație*, nu pe postură. În mod similar, Pranayama (controlul forței vitale) înseamnă că respirația trebuie să curgă uniform, simplu, natural, astfel încât *să nu perturbe* procesul meditativ, *Dhyana Yoga*. (Cuvântul *yoga* înseamnă și „proces“.)

Yoga cea extraordinară

Iată cele 7 etape ale yoga conform *Yoga Vasistha*, „Yoga cea extraordinară“:

1. Mulțumirea în viață
2. Pacea minții
3. Asocierea cu cei Înțelepți
4. Investigare rațională
5. Gândire și experiență
6. Intuiția Adevărului
7. Realizarea Sinelui (Yoga)

Yoga Vasistha Maha Ramayana este un manual de Yoga scris în sanscrită cu peste 2000 de ani în urmă. Conceptul său de Yoga se bazează pe minte, nu pe exerciții corporale.

Lumea obiectivă este o manifestare a minții, un sistem de idei, un joc al minții. Totul este o creație a minții, la fel ca visele. Vedem că acest lucru este adevărat prin faptul că yoghinii nu experimentează niciun obiect atunci când își pun mintea în repaus.

Ideile fabricate în mintea lui Brahma (Dumnezeu) sunt obiectele noastre comune de experiență care intră, în mintea noastră, ca idei *proprii*. Fiind manifestarea aceleiași Minți Divine, fiecare minte este capabilă să le reprezinte în sine pe toate celelalte minți și idei. Astfel, ideile *comune* împărtășite de toți ne oferă aparența unei *lumi comune*.

Aceasta este filosofia *Yoga Vasistha*.

Realitatea Supremă este Sensul Vieții

Este important să înțelegem modul în care vechii *Rishi* (Clarvăzători) și *Muni* (Înțelepți), precum Patanjali, au înțeles Realitatea din *experiența lor personală*. Vom înțelege, astfel, necesitatea Științei Yoga (*Yoga-Vidya*, Știința Uniunii), care se întâmplă să fie Scopul vieții umane pe această planetă (*Yoga-Marga*, Calea sau Drumul Reîntregirii). Înțelegând acest lucru, vei ști ce să faci cu viața ta, cu existența ta deplină. Nu te vei mai zbate în ignoranță și întuneric spiritual, *Avidya* și *Maya*.

Este necesar, în primul rând, să ignori ideea prostescă a occidentalilor că yoga este un sistem de exerciții de menținere în formă, că elimină grăsimea din corp sau că este un exercițiu de relaxare plăcut după o zi stresantă la serviciu. Patanjali ar fi murit de râs dacă i-ai fi spus acest lucru!

Realitatea supremă este sensul Yoga.

Realitatea supremă este sensul Vieții.

De fapt, Yoga (Evoluția spirituală) și Destinul tău (Dharma) sunt același lucru. Este ceea ce ai căutat în toate numeroasele tale vieți.

În yoga nu folosim prea mult cuvântul „Dumnezeu“. Dumnezeu este *simbolizat* ca un bătrân pe tron în Ceruri, în tradiția iudeo-creștină ortodoxă. Dar cei mai mulți consideră acest lucru *adevărul* despre Dumnezeu, ceea ce aduce în conștiință o limitare îngrozitoare în cunoașterea Realității. Yoga nu întâmpină o asemenea limitare.

Una dintre calitățile Realității Supreme (*Parabrahman*) e *Cit*, „Conștiința Universală Nelimitată“, cunoscută și sub numele de *Cidrupini-Shakti*, „Puterea Universală a cărei formă este însăși Conștiința Pură“. Aceasta este Conștiința fără a fi legată de formă, corp, lume, perioadă, timp, entitate sau manifestare. Ea nu are niciun fel de limitări imaginabile de vreun fel! Este Universală și Eternă. Se numește Conștiința Non-Relațională sau Conștiința Nelimitată. Are calitatea de *Vimarsa*, Cunoaștere de Sine, Conștiință de Sine, Conștiința Universală de Sine, Ființare Cosmică, EU SUNT Cosmic.

Aceasta *nu* este o filosofie oarecare! Este ceea ce *experimentezi* în cele mai înalte stadii din yoga! Va deveni experiența *ta*, așa cum a fost experiența yoghinilor din trecut. La încheierea Călătoriei Yoga vei deveni un Supraom (dincolo de specia umană). Vei deveni Omul Cosmic, în locul sinelui limitat de acum.

O altă calitate a lui *Parabrahman* (Absolutul Suprem) o reprezintă *Pra-kasha*, Lumina Eternă, Luminozitatea Strălucitoare a Splendorii Veșnice, Lumina Revelației. Din nou, aceasta *nu* este o filosofie; o vei *experimenta* în cele mai înalte stadii din Yoga. Acesta este Sinele care își generează propria Lumină, *Paramatman*. Este Grandoarea, Puterea, Frumusețea și Măreția impresionantă care se I cuvine cu adevărat numelui „Dumnezeu“. Iar această Lumină Eternă este Omniprezentă.

Nu îți imagina această Lumină în sensul unei lumânări, lumini electrice, luminii Soarelui sau a Lunii. Nu este o lumină fără viață, „materie moartă“. Această Lumină este Inteligența Supremă, *Parasamvit*, Omnisciența. Mai mult, această Lumină Universală nu este doar Conștientă de Sine, Omniprezentă și Omniscientă, ci este și Puterea Omnipotentă, *Kartritva-Shakti*, Puterea Întregii Făptuiri, cea care creează, susține și dizolvă Universul (Totul).

Vei deveni Una cu aceasta, în cea mai înaltă stare yoga, atunci când vei ieși din evoluția umană și îți vei începe Evoluția Divină. Cu cât depășești mai mult evoluția umană *naturală* și atingi domeniile Evoluției Supranaturale, pătrunzând în Tărâmul Zeilor în cele mai înalte stadii din yoga, cu atât mai profund acces vei avea la această Putere și cu atât mai mult vei fi capabil să o *folosești*.

Toate acestea se realizează prin intermediul Științei yoga, Comuniunea Divină.

Yoga și religia

Cuvântul sanscrit *yoga* înseamnă „uniune“, „a fi unit sau alăturat“, de la rădăcina *yugh*, „a uni“, „a alătura“, „a lega împreună“. Yoga înseamnă a intra în Unitate sau Uniune, a deveni unitar, a trece de la statutul de individ separat, fragmentat, la condiția de Unicitate și Unitate cu Totul. Este aceeași cu „Unirea cu Dumnezeu“ a misticilor creștini și musulmani și a hasidimilor evrei.

Cuvântul „religie“ are același înțeles precum cuvântul sanscrit *yoga*. El vine de la *re-ligare*, „a lega“, „a fixa“, „a re-uni“, „a atașa“, „a aduce înapoi“. Religia era, în perioada clasică a Romei, o *experiență de Unitate cu Divinul, cu Dumnezeirea*.

Începând cu secolul al IV-lea, cuvântul „religie“ a fost schimbat de Biserică pentru a însemna un set de credințe cu privire la natura Universului și a lui Dumnezeu, set de credințe și practici fundamentale (fundamentaliste) agreeate de autoritățile bisericești, practicarea credințelor religioase (dogme), a ritualurilor și obiceiurilor, credință, devoțiune, ritual, convingere religioasă.

Cele 3 etape din Yoga

Știința yoga înseamnă Iluminarea Sufletului și revelarea Divinității lăuntrice. În Occident a fost numită Marea Lucrare. Această Mare Lucrare (Yoga) are 3 mari etape:

Etapa 1

Prima etapă constă în unirea personalității cu Sufletul, *Jiva*. Aceasta este Realizarea faptului că ești un Suflet Spiritual Inteligent, separat de cele Trei Lumi (Planurile Fizic, Astral și Mental) și deasupra lor, existând în afara corpului, minții și emoțiilor și deasupra Timpului (*Kala*) și Spațiului (*Akasha*). Aceasta este *Turiya*, a patra stare sau Conștiința Pură. Un asemenea stadiu poate fi atins printr-o viață de Slujire dezinteresată, prin purificarea personalității și meditație profundă, care trebuie efectuată în mod repetat: „Yoga înseamnă controlul naturii psihice versatile.“ (Patanjali)

Natura psihică versatilă este *Kama-Manas*, mintea dorinței. Conform învățăturilor Yoga, natura ta psihică este compusă din *Kama* (dorințe, sentimente, emoții) și *Manas* (minte, gândire, tipare de gândire, forme-gând), care funcționează ca o unitate cât timp ești în viață în corp fizic. Astfel, prima etapă din yoga este atinsă când sunt liniștite activitățile minții și toate senzațiile și dorințele din corpul astral. Exprimată în limbaj modern, unirea cu Sinele Superior are loc când reușești să îți liniștești simultan gândurile și dorințele. Atunci, Lumina Sufletului strălucește nestingherită în Conștiința ta: „Clarvăzătorul [Spiritul interior] ajunge atunci să își cunoască natura. Pentru că, în mod obișnuit, El este prins în activitățile *Kama-Manas*.“ (Patanjali)

În mod normal, Clarvăzătorul (tu ca Suflet) este prins într-un vârtej de gânduri, sentimente, dorințe și impresii psihice. Personalitatea nu are pace când principiului gândirii (*Manas*) i se permite să se dezlănțuie în procese nesfârșite de gândire, iar natura dorinței (*Kama*) este continuu implicată în tot felul