

TRĂIEȘTE ÎN LUMINĂ



Yoga
pentru
autorealizare

Dr. Deepak Chopra
și Sarah Platt-Finger

Traducere din limba engleză de
Andreea Rosemarie Lutic

Lifestyle

C U P R I N S

PARTEA I ----- 9

de Dr. Deepak Chopra

Prezentare. Yoga Regală și lumina vieții ----- 11

Săptămâna 1. Inteligența socială ----- 29

Săptămâna a 2-a. Inteligența emoțională----- 48

Săptămâna a 3-a. Cum aducem lumina în corp----- 68

Săptămâna a 4-a. Energia vitală----- 85

Săptămâna a 5-a. Cum să rămâi în lumină-----104

Săptămâna a 6-a. Puterea atenției----- 127

PARTEA A II-A ----- 147

de Sarah Platt-Finger

Asanele-----149

Postfață----- 295

Mulțumiri -----301

PARTEA I

de Dr. Deepak Chopra



Yoga Regală și lumina vieții

Indiferent ce faci pentru a avea o viață mai bună, Yoga Regală te poate ajuta să obții ceea ce vrei.

Fraza de mai sus cuprinde esența acestei cărți — o promisiune imensă, care nu ține doar de credință. În India există de secole o cale spre împlinire, despre care s-a dovedit că funcționează. Numele ei în sanscrită este Raja Yoga, unde *Raja* înseamnă „regească”, „regală” sau pur și simplu „superioară”. Yoga Regală este o denumire superbă. Scopul meu este să vă arăt de ce Yoga Regală este cea mai importantă și mai înaltă dintre toate tradițiile Yoga, explicând totul pe înțelesul oamenilor moderni, în termeni specifici vieții de zi cu zi. Din câte știu eu, acesta este un obiectiv unic; n-am găsit nicio altă carte care să fi realizat așa ceva.

Este vorba despre o transformare personală mai presus de stilul de viață pe care-l alegem, de orice metodă de abordare a vindecării și sănătății, de orice credință sau religie. Yoga Regală este universală și atotcuprinzătoare.

Cuvântul *Yoga* din termenul *Yoga Regală* necesită puțină clarificare. Cuvântul sanscrit *Yoga* înseamnă pur și simplu „a înjuga“, „a asocia“ sau „a uni“ (în limba engleză, cuvântul *yoke*, „jug“ și verbul *to yoke*, „a înjuga“ pot fi asociate direct cu rădăcinile lor din vechime). În prima parte a cărții, cea scrisă de mine, când folosesc termenul *Yoga*, mă refer la *sistemul Yoga complet*, care vizează toate aspectele vieții — fizic, emoțional și spiritual. Exercițiile predate la cursurile de yoga țin de o anumită parte a acestui sistem (scriu *yoga* cu literă mică atunci când mă refer la aceste exerciții și folosesc majusculă atunci când mă refer la întregul sistem *Yoga*). Sistemul este numit adesea „filosofia *Yoga*“, dar această expresie nu ne permite să-l apreciem la adevărata lui valoare. *Yoga Regală* ia în considerare toate aspectele existenței. Suntem obișnuiți să împărțim viața în aspecte distincte: minte, corp, emoții, muncă, familie, relații și așa mai departe. Desigur, acestea sunt niște clasificări utile. Mersul la medic, la sala de fitness sau la cursul de yoga fac parte din categoria „corp“. A crește un copil, a merge în vacanță cu familia și a face planuri pentru pensie sunt lucruri care pot fi incluse în categoria „familie“. Oricât de firesc ni se pare să ne împărțim viața în categorii, acest lucru dă naștere unei probleme referitoare la însăși esența existenței.

Yoga Regală susține că această clasificare nu reflectă unitatea vieții. Atunci când viața noastră este împărțită în categorii, precum o franzelă tăiată în felii, numeroase posibilități rămân ascunse, neexplorate și nu ne simțim niciodată atât de împliniți pe cât am putea fi. Gândește-te la ritualurile și obiceiurile tale cotidiene: te trezești, iei micul-dejun, te duci la serviciu, vorbești la telefon cu prietenii, ai diverse activități cu familia

și așa mai departe. Vizualizează câteva lucruri care-ți pot aduce mai multă satisfacție pe parcursul zilei: de exemplu, un prieten îți dă o veste bună, termini un proiect profesional sau zâmbetul copilului ori al partenerului de viață îți trezește iubire în suflet.

Dacă treci în revistă aceste experiențe și le evaluezi prin prisma Yoga, în aparență toate sunt la fel. Dar dacă practici Yoga Regală, interiorul tău se transformă: descoperi că trăiești în lumină. Efectul este atotcuprinzător, întrucât acolo unde există viață, există lumină.

Ce este lumina? Pentru unii dintre noi este un termen spiritual vag cu conotație religioasă. Un creștin se poate gândi la citatul din Biblie: „Nici nu aprind făclie și o pun sub obroc, ci în sfeșnic și luminează tuturor celor din casă”^{*} sau la ceea ce le-a declarat Iisus discipolilor săi: „Voi sunteți lumina lumii”. În tradiția rabinică a iudaismului, prezența divină este Șekina, care aduce lumina lui Dumnezeu în lume prin intermediul unui discipol sau al unui sfânt. În multe tradiții, ființele angelice sunt creaturi de lumină, iar sfinții emană (fizic sau simbolic) o lumină albă pură.

Yoga Regală transcende aceste conotații religioase și totodată îmbrățișează semnificația lor mai profundă. „Lumina” este luciditate pură; este conștiința cosmică ce creează și întreține universul și tot ce cuprinde el. În termeni practici, a trăi în lumină înseamnă a trăi conștient, iar scopul suprem al vieții este să trăim *doar* în lumină, lăsând deoparte orice formă de ignoranță, durere și suferință.

* Matei 5:15, Biblia sau Sfânta Scriptură, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1997 (N.t.).

Unde este lumina ta?

După ce ai citit cele de mai sus, poate că te simți fie sceptic, fie inspirat. Un sistem atotcuprinzător precum Yoga Regală este cel puțin neobișnuit. Eu nu-ți prezint aceste concepte din punctul de vedere al unui discipol autentic, întrucât viziunea tradiției Yoga nu este un set de convingeri. Ea se bazează pe experiențe pe care le avem cu toții. Trăiești deja în lumină, doar că nu tot timpul. Multe persoane au trăit momente de fericire, bucurie și, uneori, chiar beatitudine. Pe de altă parte, există și experiențe sumbre care trezesc confuzie, durere și suferință. Cu toate acestea, lumina vieții este întotdeauna cu tine fiindcă lumina este însăși natura ta, sinele tău autentic.

Yoga Regală este unică întrucât scopul ei este să ne ajute să avem o viață ideală. Punctul de pornire este beatitudinea nemărginită care-și are sălaș în sinele tău autentic. Când simți mai puțină beatitudine ori deloc sau când simți durere și suferință, se schimbă un singur lucru: cât de aproape ești de lumină. Acest concept definește întregul sistem Yoga, oricât de complexe ar fi tradițiile sale în India. Există mii de texte despre Yoga, incredibil de sofisticate. Dar putem lăsa deoparte această complexitate focalizându-ne atenția pe un singur lucru: să trăim în lumină.

Este esențial să înțelegem ce înseamnă viața ideală conform Yoga Regală. Acest sistem are o abordare foarte naturală întrucât ceea ce putem obține cu ajutorul lui nu este câtuși de puțin mistic sau nepământesc. Cele mai valoroase experiențe pe care le trăiește sinele tău actual se datorează sinelui tău autentic, acela care este deja întreg și perfect.

Viața ideală: darurile pe care ni le oferă Yoga Regală

1. Existența devine beatifică. Ai un corp plin de energie și bucurie, o inimă plină de iubire și compasiune, o minte trează și vibrantă, te simți ușor și liber.
2. Îți controlezi activitatea mentală. Ești capabil să generezi gânduri, emoții și impulsuri care te ajută să progresezi. Tu ești cel care le oferă un înțeles, iar ca urmare întreaga lume, așa cum o percepi, are un înțeles.
3. Vezi viața de zi cu zi ca pe un vis lucid, ce pare incredibil de real, însă rămâne totuși o iluzie. Poți schimba visul în bine fără să rămâi captiv în el.
4. Bucuria devine singura măsură a succesului întrucât ea reprezintă natura ta esențială. Este începutul și sfârșitul oricărei călătorii.
5. Înțelegi ce înseamnă să înflorești. Savurezi diversitatea vieții, ceea ce îți îmbogățește călătoria.
6. Îți dai seama că destinația este întotdeauna momentul prezent. Nu te poți deplasa către locul unde te afli deja: aceasta este experiența atemporalității.
7. Înțelegi că nu ai o identitate fixă. Identitatea ta este unică, dar evoluează în permanență. Este povestea ta karmică, dar nu trebuie să te crampozezi de ea.
8. Îți dai seama că recunoștința este răspunsul cel mai sănătos la tot ce se întâmplă. Să crezi că existența reprezintă o problemă e curată nebunie.
9. Înțelegi că existența este generoasă și abundentă.
10. Grația devine o experiență de zi cu zi. Ea se relevă prin modul perfect în care se îmbină toate experiențele. Nu ai doar scurte momente de sincronicitate, ci trăiești într-o sincronicitate totală.

Înainte de a merge mai departe, aș vrea să evaluezi ocaziile în care ai trăit experiența luminii. Nimic nu e mai important decât să afli în ce măsură viața ta a fost influențată de lumină. Parcurge următorul chestionar și vei începe să te cunoști mult mai bine decât se cunosc majoritatea oamenilor.

Zece moduri de a trăi în lumină

Yoga îți cere să te identifici în întregime cu lumina, ceea ce nu se întâmplă dintr-odată. La început, vezi străfulgerări de lumină când trăiești experiențe memorabile. Toată lumea a avut asemenea experiențe la un moment dat. Lista de pe paginile următoare cuprinde principalele tipuri de experiențe.

Pentru a evalua situația ta din prezent, citește afirmațiile de mai jos și încercuiește răspunsurile valabile în cazul tău. Cadrul temporal nu este important — poate fi vorba despre experiențe foarte recente sau foarte îndepărtate. Ideea este să recunoști momentele în care ai trăit experiențe deosebite. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Evaluează-ți experiența cât mai obiectiv cu putință. Când nu ești sigur, alege primul răspuns care-ți trece prin minte.

- 1. Am trăit momente de beatitudine. (Exemple: o experiență de vârf în care ți-ai simțit corpul plin de viață și energie, inima plină de iubire și compasiune, mintea trează și vibrantă sau ai avut o senzație de ușurință și libertate.)**
 - Niciodată
 - Rareori
 - Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu

2. **Îmi controlez experiența mintală — pot avea gânduri pozitive și creative ori de câte ori doresc.**
 - Niciodată
 - Rareori
 - Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu
3. **Viața îmi dă impresia unui vis care ascunde ceva misterios, dar cât se poate de real.**
 - Niciodată
 - Rareori
 - Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu
4. **Nivelul de fericire și bucurie contează mult mai mult pentru mine decât succesul material.**
 - Niciodată
 - Rareori
 - Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu
5. **Îmi place să trăiesc o gamă vastă de experiențe, care îmi îmbogățesc viața.**
 - Niciodată
 - Rareori
 - Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu
6. **Trăiesc în momentul prezent, fără să re trăiesc trecutul sau să anticipez viitorul.**
 - Niciodată
 - Rareori

- Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu
7. Trăiesc experiența stării de flux și mă adaptez cu ușurință situațiilor noi.
- Niciodată
 - Rareori
 - Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu
8. Simt recunoștință.
- Niciodată
 - Rareori
 - Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu
9. Cred că viața este abundentă și îmi oferă nenumărate posibilități de a-mi găsi împlinirea.
- Niciodată
 - Rareori
 - Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu
10. Trăiesc coincidențe semnificative, care îmi transmit că totul se întâmplă cu un motiv.
- Niciodată
 - Rareori
 - Uneori
 - Frecvent
 - Nu știu

Evaluarea răspunsurilor

Acest chestionar îți permite să-ți evaluezi calitatea vieții interioare. Punctul comun al celor zece experiențe este faptul de a trăi în lumină. Dacă ai o viață interioară bogată, probabil că ai bifat „Frecvent” în peste jumătate dintre cazuri. Pe de altă parte, dacă ai răspuns „Niciodată” sau „Rareori”, viața ta interioară este puțin satisfăcătoare. Lumina este blocată sau ascunsă. Majoritatea oamenilor se încadrează undeva între lumină și întuneric. Sunt conștienți de viața lor interioară, dar pentru ei aceasta nu reprezintă o sursă importantă de împlinire.

În cele mai multe cazuri, experiențele pozitive vin și pleacă de la sine; nu le putem controla decât în foarte mică măsură. Fricile, regretele și amintirile dureroase par să aibă o viață proprie. Yoga ne învață să schimbăm această situație urmând pașii de mai jos, care cu timpul vor deveni o a doua natură:

Ești mai atent la ceea ce se petrece în interiorul tău.
Observi orice experiență în care trăiești în lumină.
Apreciezi acea experiență.

Te focalizezi din ce în ce mai mult asupra luminii, sporind ponderea acesteia în viața ta.

A trăi în lumină este modul cel mai natural de a exista. Este mai ușor să trăiești mai conștient decât să-ți continui viața într-o stare de inconștiență, guvernat de obiceiuri, rutine, vechi condiționări și negare. Obiceiul de a deveni mai conștient va lua naștere fără efort, suferință și disconfort dacă ții cont de faptul că experiențele cele mai bune din viața ta arată că ai trăit în lumină dintotdeauna, deși te zbateai să ajungi acolo.



2

0

2



Treizeci de zile de Yoga Regală

Poți alege oricând să începi să trăiești în lumină. Principiile din Yoga Regală nu sunt greu de învățat, iar în următoarele treizeci de zile vom parcurge principalele aspecte pe care trebuie să le înțelegi. În mod tradițional, aceste aspecte poartă numele de cele opt ramuri sau *ashtanga* ale Yoga. Vom vorbi despre ele ca despre opt etape ale transformării.

Iată harta drumului pe care-l vom parcurge. Călătoria noastră de treizeci de zile va fi împărțită în șase săptămâni, iar în fiecare săptămână vei practica cinci zile; în weekend vei avea răgazul să reflectezi la tot ce ai învățat și să asimilezi.

Îți voi prezenta denumirile tradiționale în sanscrită ale celor opt ramuri, dar nu e nevoie să le reții. Ceea ce contează este tema fiecărei săptămâni, începând cu inteligența socială în prima săptămână, inteligența emoțională în săptămâna a doua și așa mai departe. A trăi în lumină presupune să devii din ce în ce mai conștient, nivel cu nivel, până când ajungi la sursă, la sinele tău autentic, acela care este lumina conștiinței pure.

Iată o scurtă prezentare a întregului program.

Săptămâna 1: inteligența socială

(Etapa de transformare Yama)

În prima săptămână, vei învăța să găsești lumina în familia, munca și relațiile tale. În Yoga Regală, acesta reprezintă stratul exterior al existenței. Viața la acest nivel se desfășoară prin intermediul obiceiurilor, al ritualurilor, al preferințelor și aversiunilor tale. Personalitatea ta reprezintă identitatea ta, formată pe

baza informațiilor și a presiunilor din partea societății. Cultivând lumina și strălucirea la nivel social, te pregătești pentru etapele ulterioare ale călătoriei.

Săptămâna a 2-a: inteligența emoțională

(Etapa de transformare Niyama)

În a doua săptămână vei învăța să cultivi lumina și strălucirea la nivel emoțional. În Yoga Regală, această etapă are un caracter mai personal decât sfera exterioară sau socială, deși are legătură cu alte persoane și sentimentele tale față de ele. Când aceste trăiri sunt purificate sau aduse la lumină, ceilalți nu-ți vor mai trezi emoții negative. Nu vei mai cădea în capcana victimizării și a dependenței de alții.

Săptămâna a 3-a: cultivarea luminii în corp

(Etapa de transformare Asana)

În a treia săptămână vei învăța să devii mai conștient de corpul tău cultivând lumina și strălucirea în felul în care îți simți corpul. În Yoga, corpul este considerat un vehicul al conștiinței. Asemenea unei nave cu care străbați oceanul, corpul tău îți permite să străbați oceanul experiențelor. Toți facem această călătorie. Dar, la un nivel mai subtil, corpul tău te ajută să ajungi la deplinătate și la sinele tău autentic. Yoga Regală te învață să apreciezi interdependența dintre minte și și corp, care formează un întreg, ansamblul corp-minte.

Săptămâna a 4-a: energia vitală

(Etapa de transformare Pranayama)

În a patra săptămână vei învăța să-ți conectezi respirația cu fiecare stare a ansamblului corp-minte. În

Yoga Regală, respirația este considerată vehiculul energiei vitale. Această energie îți animă celulele și organele, îți însuflețește gândurile și stările de spirit. La nivel subtil, inspirația și expirația reprezintă puntea dintre lumea exterioară și experiențele interioare.

Săptămâna a 5-a: rămâi în lumină

(Etapa de transformare Pratyahara)

În a cincea săptămână vei învăța să trăiești permanent în lumină, fără să te mai apropii și să te îndepărtezi de ea. În Yoga Regală, aceasta este considerată cea mai importantă transformare; este ca o renaștere. Îți deschide poarta către o nouă existență. Odată ce înțelegi că aparții luminii, accepți fără nicio urmă de îndoială că e dreptul tău din naștere să fii întreg și să te vindeci pe deplin.

Săptămâna a 6-a: puterea atenției

(Etapetele de transformare Dharana, Dhyana, Samadhi)

În a șasea săptămână vom combina ultimele trei ramuri întrucât ele se focalizează asupra aceleiași teme: puterea atenției. Simplul fapt de a fi atent la fiecare gând, impuls, dorință sau scop duce la împlinirea lui. În Yoga Regală, cunoașterea înseamnă putere, iar cu cât cunoști mai în profunzime conștiința și modul ei de operare, cu atât ești mai puternic. Dar în acest caz a cunoaște nu înseamnă a obține informații sau a studia. Este o cunoaștere interioară, care se bazează exclusiv pe a trăi în lumină. Iese la iveală puterea creatoare a conștiinței.

Dacă vrei, poți trece direct la prima săptămână a călătoriei, a cărei temă este inteligența socială. Dar aș

vrea să detaliez puțin motivul pentru care Yoga este o metodă unică de transformare personală.

„Schimbă-te și vei schimba lumea”

Yoga Regală funcționează — fapt care a fost demonstrat de-a lungul secolelor —, iar motivul pentru care funcționează este esențial. De fapt, având în vedere că întregul sistem Yoga are la bază un concept revoluționar, pare puțin probabil să fie adoptat de cineva. Acest concept este următorul: lumea în care credem că trăim nu este reală. Precum personajele dintr-un film sau un roman, avem o existență fictivă. Fiind ireală, această lume pe care o acceptăm ca atare este sursa tuturor problemelor și suferințelor.

Pentru a reveni la sinele nostru autentic, în primul rând trebuie să înțelegem cum ne-am separat de el sau cum ne-am rătăcit. În Yoga se crede că acest lucru a fost cauzat de *vritti*, un cuvânt sanscrit care înseamnă „vârtejuri” și care descrie fiecare tip de tulburări mintale. Cel mai prețuit text despre Yoga este *Yoga Sutra* de Patanjali, care conține 195 de aforisme (*sutre*) ce prezintă într-un mod competent teoria și practica acestui sistem. Principala învățătură este cea referitoare la *vritti*, ce figurează chiar la începutul cărții.

Iată cele trei *sutre* introductive.

1. Acum începe o expunere a Yoga.
2. Yoga înseamnă încetarea sau liniștirea modificărilor minții (*vritti*).
3. Astfel cunoscătorul se stabilește în propria sa natură fundamentală.

Aceste fraze prezintă pe scurt întreaga noastră călătorie. Când mintea rămâne într-o stare de calm, lipsită de orice activitate mintală (*vritti*), iese la iveală sinele autentic. Aceasta este calea directă către o viață ideală. Aspectul radical — și exploziv — este cuprins în cuvântul *vritti*, deoarece în Yoga fiecare etapă intermediară între noi și sursa noastră reprezintă doar o modificare a minții. Ansamblul obstacolelor fabricate de minte este cunoscut sub denumirea de *maya*, cuvânt tradus în general cu „iluzie“, dar care se referă la distragerile, amăgirile, gândurile și convingerile greșite ce ne împiedică să ne descoperim adevăratul sine.

Ți se pare o perspectivă plauzibilă asupra vieții? Nu există nicio îndoială că mintea creează suferință. Oamenii se confruntă cu o listă lungă de necazuri — războaie, fărâdelegi, frică, depresie, singurătate, sinucideri — care nu afectează nicio altă creatură de pe planetă. Aspectul care trezește îndoieli este cel referitor la irealitatea lumii. „Du-te în fața unui autobuz și după aceea mai vorbim despre ce e real și ce nu“, spun scepticii.

Poate ai impresia că acest lucru este imposibil de explicat. De fapt, există o explicație și vom vorbi despre ea imediat. Iluziile despre care se vorbește în Yoga nu sunt ca niște baloane de săpun. Autobuzele, munții, norii, orașele și toate celelalte obiecte fizice își au locul lor, indiferent de viziunea noastră asupra lumii. Irealitatea la care se referă Yoga este ceva mai profund. Este o temelie falsă pe care nu poți construi nimic. Gândește-te cum ar fi să ridici un zgârie-nori pe nisip. Oricât ar fi de frumos, de sofisticat și de bine conceput din punct de vedere arhitectural, dacă fundația e din nisip, se va prăbuși cu siguranță.

Yoga ne permite să ne așezăm viața pe o fundație solidă, fiindcă altminteri vom avea de plătit prețul durerii

și al suferinței. Dacă vrei să-ți construiești viața pe realitate și nu pe iluzie, Yoga îți dezvăluie temelia existenței: conștiința. Conform învățăturilor Yoga, de fapt nu trăim în lumea fizică. Trăim în lumea experiențelor, iar fiecare experiență are loc în conștiință. Este un fapt elementar.

Realitatea „adevărată“ este conștiința. Acest fapt ne oferă un punct de pornire fiabil pentru a ne transforma. În plus, avem nevoie de o motivație pentru a avansa. Această motivație ne-o oferă o altă idee radicală: schimbă-te și vei schimba lumea. Ești singurul agent al schimbării care contează cu adevărat. Cum crezi o schimbare? Devenind mai conștient. Merită să explorezi mai profund realitatea deoarece cu cât ești mai conștient, cu atât poți schimba mai multe lucruri — nu doar lumea, ci și corpul, mintea, emoțiile, convingerile, obiceiurile tale și așa mai departe.

Yoga este un sistem de-a dreptul revoluționar, care dă peste cap toate faptele pe care le-am acceptat începând din copilărie. Ne-am târât prin viață an după an pe baza unor convingeri și presupuneri complet false. Unele convingeri sunt mai importante decât altele. Acestea se numesc „convingeri fundamentale“, iar când convingerile tale fundamentale sunt greșite, vei da de bucluc — dacă nu astăzi, atunci cândva într-un viitor îngrijorător. Ca să-ți fie mai clar, iată o listă a convingerilor fundamentale pe care le avem cu toții.

CONVINGERI FUNDAMENTALE FALSE

Eu nu contez. Sunt mic și nesemnificativ, nu am nimic deosebit.

Nu merit mai multă iubire. Probabil că nu sunt demn de a fi iubit.

Viața n-a fost dreaptă cu mine. Viața e nedreaptă.