

EDITURA SOMA NOVA

Str. Gorjului, Nr.22A, Camera 1, București

LIBRIS | *books*

Traducător: Paula Șugar

Copertă: Radu Albaiu

Tehnoredactor: Cătălin Rădășanu

Redactare și adaptare text: Cătălin Rădășanu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României**

RAJANANDA, SWAMI

***Dezvăluiri eficiente, practice referitoare la
starea fundamentală de încredere în Sine /
Swami Rajananda. - București : Soma Nova, 2023***

ISBN 978-606-95597-9-6

159.9

SWAMI RAJANANDA

Techniques to improve Self-Esteem

Copyright © Bombay 1977

Copyright © 2023 Soma Nova

Este interzisă reproducerea sub orice formă, integral sau parțial,
a acestui text fără consimțământul scris al editurii.

Tiparul executat la S.C. GANESHA PUBLISHING HOUSE LTD S.R.L.

București; tel 021 423 20 58, e-mail: contact@ganesa.ro,

web: ganesa.ro • 2023



Dragi cititori,

Pentru a veni în întâmpinarea celor care aspiră să înțeleagă așa cum se cuvine și să aprofundeze aspectele importante ce sunt prezentate în această carte, a fost conceput un Glosar ce conține explicațiile extinse suplimentare ale unor termeni.

Astfel, dacă veți întâlni în textul acestei cărți anumiți termeni marcați prin adăugarea în partea din dreapta-sus a acestora a unei stelute (de exemplu, iubire*), aceasta înseamnă că puteți găsi și consulta o necesară explicație în extenso a respectivilor termeni în Glosarul care se găsește în finalul cărții. În cazul unor expresii ce sunt însă formate din două sau mai multe cuvinte care sunt explicate la Glosar, evidențierea acestora se va face prin adăugarea unei stelute în partea din dreapta-sus a ultimului cuvânt al expresiilor respective, întocmai precum în cazul termenilor simpli, dar, în plus, ele vor fi fin subliniate (spre exemplu, Atribut Dumnezeiesc*).

Swami Rajananda

Dezvăluiri eficiente,
practice referitoare la
starea fundamentală
de încredere în Sine

EDITURA
soma
NOVA

2023

Iubirea este marele alchimist care este capabil să transforme totul în aur pur. Iubirea este întotdeauna un formidabil elixir împotriva morții, a bătrâneții, a rutinei.


Cuprins

Cuvânt înainte	6
Credința* fermă și de nezdruccinat în Dumnezeu	8
Să ne cunoaștem lăuntric cât mai bine	11
Seva vieții care se ridică spre înalt din rădăcinile adânci și profunde	19
De la fragilitate la o puternică flexibilitate	29
Secretul fericirii... la superlativ	41
Eliminarea rapidă a sentimentului de vinovăție	49
Umorul stenic debordant	58
A ne iubi aproapele precum pe noi înșine	63
Respectul profund pentru tot ceea ce ne înconjoară	69
Cu privirile mereu îndreptate către Absolut	76
Cum să înlăturăm cât mai rapid îndoielile*, transformându-le în credințe* benefice și de nezdruccinat	78
Timiditatea-punctul de plecare către o sensibilitate conștientă	87
Tainele sublime ale frumuseții*	92
Cum trecem de la seducția amăgitoare la o stare de magnetism elevat	99
Interacțiuni umane pe deplin conștiente	104
Misterul unui categoric „Nu”	109
Renașterea lăuntrică și evoluția spirituală accelerată	114
Brazde adânci în pământul reavăn	116
Acționând mereu cu curaj	123
Să îndrăznim cât mai des	128
Timpul* – aliatul nostru de nădejde	134
Intuiția creatoare și sincronicitățile	138
În căutarea rodnică a unui perfect echilibru	142
Speranțele îndreptățite	144
Seninătate din belșug	150
Glosar de termeni	157

LBRIS

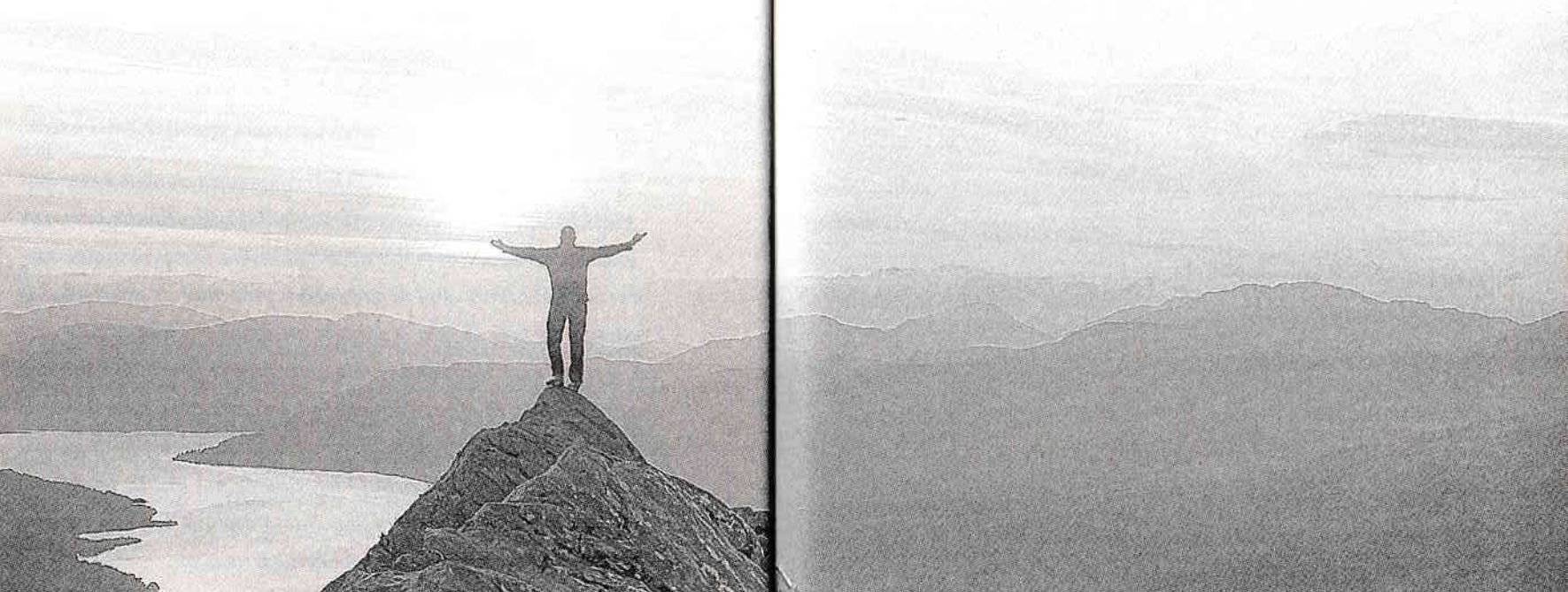
We know
books

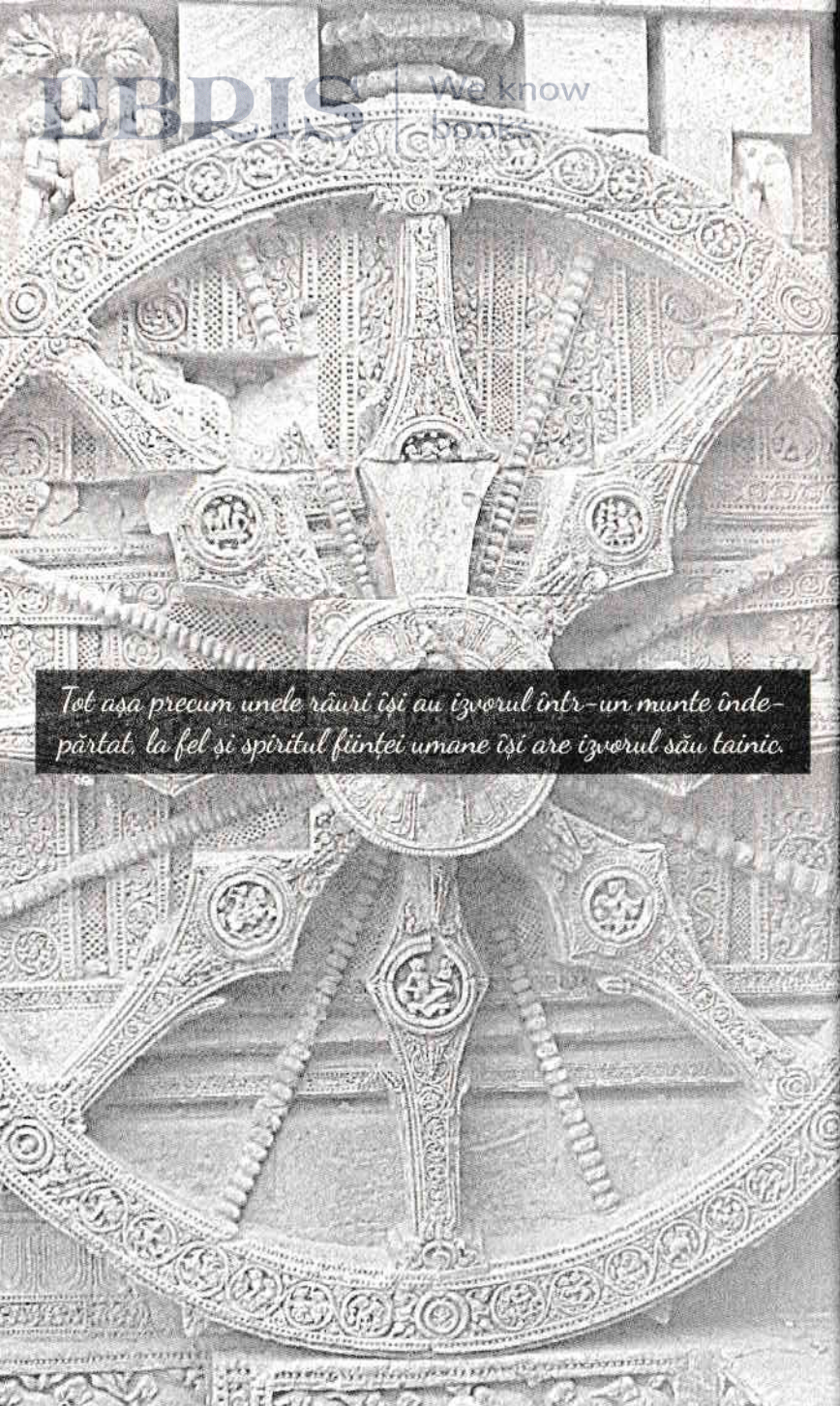
Credința* fermă și de nezdruncinat în Dumnezeu



„Noi înșine, picături din oceanul dumnezeiesc, suntem ceea ce avem cu toții cel mai prețios. Totuși, e necesar ca tot ceea ce contribuie prin informare, cunoaștere, reflectare, intuiție superioară, revelație, să ne facă să trăim în armonie, atât cu noi înșine dar și cu vremea noastră, iar faptele noastre benefice să fie recunoscute de către cei apropiați ca fiind de o imediată utilitate publică.”*

Françoise Giroud, *Psychologies*, februarie 2003





Tot așa precum unele râuri își au izvorul într-un munte îndepărtat, la fel și spiritul ființei umane își are izvorul său tainic.

Să ne cunoaștem lăuntric cât mai bine

Chiar înainte de a se gândi să traseze primele linii ale proiectului său, un bun arhitect studiază cu atenție solul. În același mod, noi nu putem să ne construim proiecte de viitor dacă nu am explorat în prealabil, cu atenție, propria noastră structură care ne definește. Doar un teren a cărui compoziție, a cărui straturi fertile și iluzorii am învățat să le cunoaștem va putea să ne susțină cel mai bine căutarea lăuntrică. Este ca și cum secretul fericirii eterne s-ar baza pe această necesitate de a ne construi și reconstrui în permanență, de a da sens aspirațiilor lăuntrice, de a creiona cât mai exact dar elevat, contururile ființei noastre.

Să ne cunoaștem, să evoluăm, să ne simțim autonomi, capabili să existăm și să influențăm în mod benefic lumea. Cine nu a visat să dezvolte această alianță armonioasă cu sine însuși? *Cunoaște-te pe tine însuși și vei cunoaște astfel întregul Univers (Macrocosmos) împreună cu toate misterele sale dumnezeiești*, spuneau înțelepții din Antichitate. O stare de spirit care e în acord cu ideea universală potrivit căreia, ființa umană, pentru a experimenta pacea plină de preafericire a sufletului, e necesar mai întâi să efectueze gradat o muncă intensă și susținută cu ea însăși.

Această atitudine în fața vieții ne permite să revendicăm gradat, dar în cele din urmă plenar, dreptul la propria noastră complexitate, obligându-ne totodată să o acceptăm pe cea a mediului în care trăim și în final pe cea a lumii. Dacă totul ar fi simplu, am

ști asta! Dacă un duh ar fi inventat rețeta perfecțiunii, vestea s-ar fi răspândit de mult, ca focul!

Societatea agitată în care majoritatea dintre noi se „pierd” zi de zi, așează în fața noastră o serie de așa-zise modele de urmat. Eficiența lipsită de bun gust, seducția pentru a ne convinge să cumpărăm te miri ce, randamentul cu orice preț, sunt cuvintele-cheie ale discursului stereotip asociat acestora. În acest context, este dificil să fim noi înșine fără să avem ezitări, fără să tatonăm, fără să avem îndoieli*. Și atunci, cum facem ca într-o astfel de lume, care întinde uneori nervii la maxim să ajungem să fim fericiți?

Încrederea în noi, este la fel de indispensabilă ca și aerul plin de prospețime pe care îl respirăm, atunci când ajungem dis-de-dimineață într-o pădure cu brazi falnici.

Este suficient să ne lipsească ca să ne dăm seama de aceasta. Nu există zi în care să nu luăm decizii mari sau mici, fără observații minore sau hotărâtoare care să ne facă să șovăim. Presați din toate părțile, suntem obligați să acționăm mai tot timpul. Într-atât încât, de dimineața când ne trezim până seara când închidem ochii, este uneori dificil să nu ne dezaprobăm în anumite situații cu care ne confruntăm, să nu ne supărăm

A discerne într-un mod înțelept elementele vieții asupra cărora este necesar să întreprindem o muncă de reflectare interioară înseamnă să ne oferim nouă înșine, pas cu pas, mijloacele de a trăi din ce în ce mai bine.





LIBRIS

We know
books

Cel mai inspirat și genial călător este acela care începe să exploreze zilnic, cât mai profund pe el însuși.

pe noi sau chiar să nu ne detestăm. Dar dacă, în loc să luptăm împotriva noastră pentru a corespunde imaginilor impuse de societate, am inversa curentul? Dacă, în loc să subscriem, de bine de rău, somațiilor exterioare, am urmări să exprimăm ceva benefic, cum ar fi să îndrăznim să scoatem cu curaj în evidență aspectele launtrice excepționale și minunate ale ființei noastre?

În ce direcție să ne îndreptăm în acest caz? În vârtejul apelor exterioare, contradictorii, și în cele din urmă înșelătoare, este important mai întâi să descoperim că răspunsul clar la toate acestea se află dintotdeauna în noi. Este o percepție foarte fină a sinelui etern ca o adiere suavă care ne însoțește permanent și care ne apare, mai ales cu fiecare alegere pe care o facem. Doar că, pentru a ajunge la această trăire, drumul este uneori lung. Și întortocheat. Astfel, unul dintre aspectele, fără îndoială cele mai fericite, ale evoluției către o viață armonioasă este reabilitarea curajului. Dar nu în sensul bravadei de dragul *like*-urilor și care flatează egoul, ci al curajului autentic, care însă nu se limitează doar la eroism, o stare de curaj ce aduce acel val de fundal care temperează într-un mod armonios curentul năvalnic și care poartă elanurile spirituale în mod gradat, din ce în ce mai departe. Este vorba aici despre acel curaj de a îndrăzni să formulăm noi întrebări cu miez pentru ceea ce ne preocupă, și mai apoi, de a îndrăzni să ne oferim chiar mai multe răspunsuri constructive. Curajul de a rosti adevărul. Curajul care ne ajută să ne transformăm în mod benefic. Astfel, suntem ghidați de la un țărm la altul, de la o baliză la alta, asemenea căpitanului unui vas care, navigând cu îndrăzneală, dar utilizând atât semnele naturii, cât și informațiile provenite de la cele mai avansate sisteme de control, nu se mai teme de nicio ceață oricât de deasă ar fi aceasta.

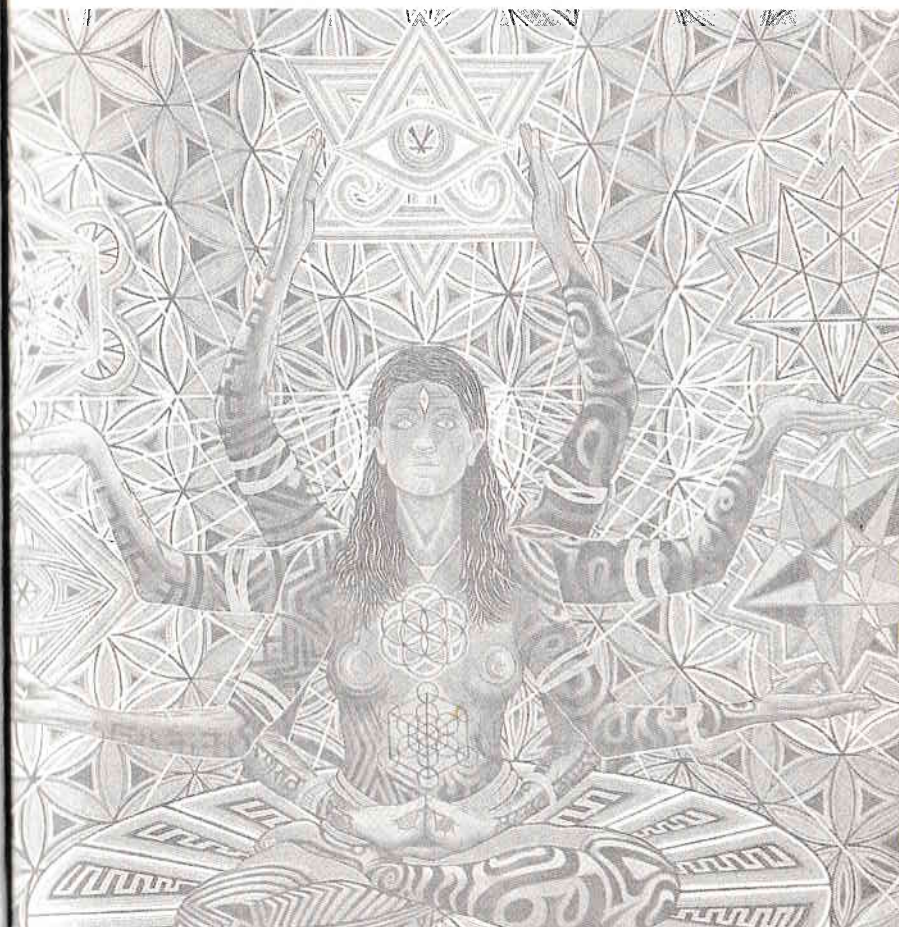
„Nebunia” acestei lumi ne poate îngrijora, jocul burselor de acțiuni ne poate duce la sărăcie, șomajul ne poate zguduia viața, boala ne poate compromite proiectele, sentimentele ne pot întrista, dar un bun de preț rămâne în noi: încrederea în sine, care se aliază cu umilința și cu credința fermă. Grație lor, noi putem rezista cu succes asalturilor exterioare. Încrederea în noi nu ne poate feri întotdeauna de suferință sau de descurajare, ori chiar de disperare, dar ea ne oferă soluțiile pentru a face față mai ușor necunoscutelor.

Aceste eforturi, mai mult sau mai puțin susținute, dar regulate, fac din noi niște alergători de cursă lungă. Nimic nu se poate face în salturi. Contururile ființei noastre se desenează astfel gradat, permițându-ne să ajustăm cât mai fin relațiile noastre cu ceilalți. Datorită acestei coerențe, raporturile de forță se atenuază în beneficiul unei afirmări senine și armonioase a trăsăturilor noastre de caracter, care se află într-o rezonanță ocultă mai mare cu sensibilitatea noastră. Intrăm astfel, atunci când suntem invitați, pe teritoriul lăuntric al celuilalt, liniștiți, și fără să ne simțim călcați în picioare.

Cunoașterea lăuntrică bazată pe o practică susținută ni se înfățișează atunci ca o etapă indispensabilă, înainte de a ne prezenta lumii propriile idei urmate de acțiuni pe care ulterior le putem revendica. Calitatea vieții se măsoară, înainte de toate, în lumina realizărilor lăuntrice, pe de o parte, și a deschiderii față de ceilalți, pe de altă parte. A căutării ardente a Sinelui Etern, dar în același timp și a dăruirii plină de iubire față de semenii. În această căutare a bunăstării complete, obiectele, ca și semne tangibile, materiale ale unei reușite, nu sunt, în

sensul propriu al termenului, decât accesorii. De unde rezultă miza majoră de a descoperi rațiunile comportamentului nostru, a alegerilor noastre și baza sentimentelor noastre.

A gândi, a alege și a decide ce anume este potrivit pentru noi, fără a fi în discordanță cu convingerile noastre cele mai intime, se dovedește a fi o excelență inițiativă. Dar ce aventură spirituală! Prin aceasta reușim să ne „construim” pe dinăuntru. A acționa cu curaj, în conformitate cu adevărata noastră natură ne dezvoltă forța lăuntrică, ne crește încrederea în sine și ne face să evoluăm într-un ritm foarte susținut.





Seva vieții care se ridică spre înalt din rădăcinile adânci și profunde

A beneficia de o anumită siguranță, dacă nu de o siguranță certă, nu este doar un dar al cerului. De asemenea, a oferi un sens benefic vieții noastre nu începe odată cu sosirea maturității. Încă din copilărie și chiar din uter, noi captăm mesaje, dintre cele mai diferite, de la cei din anturajul nostru. Atâtea misiuni de îndeplinit, provocări de înfruntat, atâtea adversități de contracarat, odată ce ne naștem pe această planetă albastră. „*Mama mea a pierdut un băiat înaintea mea, povestea o femeie la patruzeci de ani. Înainte să rămână însărcinată pentru a doua oară, a făcut tot ce i-a stat în putință pentru ca să fiu băiat, ca să îi plac tatălui meu. Dar sunt fată...*”

Trecutul poate să împiedice sau să frâneze construirea unei încrederi solide în sine. Între povestea familială și educație, noi nu ne naștem egali în fața posibilității de a ne descoperi și de a explora lumea. Aproape totul depinde de natura și de calitatea legăturilor care ne-au fost date să le țesem încă din cea mai fragedă copilărie. A recunoaște pentru început acest punct de plecare este o condiție prealabilă, indispensabilă.

Dorințele neîmplinite pe care un părinte le-a formulat pentru noi, un secret adus la lumina zilei pentru că nu mai poate fi tăinuit – și iată-ne repunându-ne în discuție. Cuvinte ce șuieră ca niște gloanțe. Exprimări care ne lovesc. „Atât timp cât eu plătesc, nu ai niciun cuvânt de spus.”