

STEPHEN STURGESS

**CENTRII DE FORȚĂ  
ȘI CORPURILE SUBTILE  
ÎN YOGA**

Traducere din limba engleză și note de  
Mihai Liță

**Editura Paralela 45**

# Cuprins

Avertisment .....	11
Dedicație .....	13
Introducere. Împărăția luminii lăuntrice .....	15
Rămâi în liniște și cunoaște-te pe tine însuți .....	16
Coborârea divinității .....	19
Porți către conștiința superioară .....	22
Întoarcerea către interior .....	24

## **Partea întâi. Cakra și corpurile subtile**

Capitolul 1. Corpurile subtile .....	29
Corpul fizic .....	31
Corpul astral .....	32
Corpul causal.....	35
Sufletul .....	35
Capitolul 2. Natura conștiinței, a vieții și a morții .....	38
Moartea .....	38
Cele trei planuri ale conștiinței .....	39
Starea de veghe.....	39
Starea de somn cu vise .....	40
Somnul profund fără vise .....	41
Somnul – un model perfect al morții .....	42
Diferența dintre „personalitate“ și „individualitate“ .....	45
Esența Conștiinței – <i>Turīya</i> („Cea de-a patra“).....	46
Stările de conștiință.....	47
Capitolul 3. Procesul morții.....	49
Experiența din apropierea morții (NDE) .....	52
Semnele prevestitoare ale morții iminente .....	54
Etapa preliminară de dinaintea morții .....	57

Starea intermediară de după moarte .....	58
Renașterea.....	59
<i>Samskāra</i> și karma .....	61
Liberul-arbitru individual .....	63
Karma colectivă.....	65
Eliberarea de karma.....	65
Capitolul 4. <i>Cakra</i> -ele: sistemul energetic al corpului .....	69
Ce sunt <i>cakra</i> -ele? .....	69
<i>Cakra</i> -ele și energia .....	71
<i>Cakra</i> -ele și elementele.....	73
Caracteristicile <i>cakra</i> -elor.....	74
Funcțiile <i>cakra</i> -elor.....	75
<i>Cakra</i> -ele și sistemul endocrin.....	77
Glandele endocrine.....	77
<i>Cakra</i> -ele și plexurile nervoase .....	80
Celulele nervoase .....	80
Sistemul nervos .....	81
Nervii spinali.....	82
Capitolul 5. Canalele energetice ( <i>nāḍī</i> ).....	83
Cele 14 <i>nāḍī</i> importante.....	85
Cele trei <i>nāḍī</i> principale .....	86
Măduva spinării .....	87
<i>Suṣumnā</i> .....	88
<i>Idā</i> și <i>piṅgalā</i> .....	89
Relația lui <i>idā</i> și <i>piṅgalā</i> cu emisferele cerebrale.....	91
<i>Prāṇa</i> și <i>nāḍī</i> -urile .....	93
<i>Kuṇḍalinī</i> .....	93
Trezirea lui <i>kuṇḍalinī</i> .....	95
Cele trei noduri psihice – obstacole în calea trezirii lui <i>kuṇḍalinī</i> .....	96
Capitolul 6. Cele șapte <i>cakra</i> principale.....	99
<i>Mūlādhāra cakra</i> – Lotusul cu patru petale .....	101
<i>Svādhiṣṭhāna cakra</i> – Lotusul cu șase petale .....	104
<i>Maṇipūra cakra</i> – Lotusul cu 10 petale.....	108
<i>Anāhata cakra</i> – Lotusul cu 12 petale .....	112
<i>Viśuddha cakra</i> – Lotusul cu 16 petale.....	117
<i>Ājñā cakra</i> – Lotusul cu două petale .....	120
Ochiul Spiritual.....	123
<i>Sahasrāra cakra</i> – Lotusul cu o mie de petale.....	126

<i>Samprajñāta samādhi</i> .....	130
<i>Asamprajñāta samādhi</i> .....	131
Capitolul 7. Coborârea și ascensiunea sufletului .....	133
Coborârea .....	133
Ascensiunea .....	136
Yoga, <i>cakra</i> -ele și <i>kuṇḍalinī</i> în Biblie.....	140
Cheia deschiderii peceților .....	143
Capitolul 8. <i>Hāṭha Yoga</i> : Primii pași către <i>Rāja Yoga</i> .....	147
Capitolul 9. Yoga și <i>cakra</i> -ele.....	149
Reprezentarea autentică a <i>cakra</i> -elor .....	150
Purificarea elementelor ce corespund <i>cakra</i> -elor ( <i>bhūta śuddhi</i> ).....	153
 <b>Partea a doua. Practicile</b>	
Capitolul 10. Conștientizarea <i>cakra</i> -elor.....	157
Localizarea <i>cakra</i> -elor .....	157
<i>Mūlādhāra</i> .....	158
<i>Svādhiṣṭhāna</i> .....	158
<i>Maṇipūra</i> .....	159
<i>Anāhata</i> .....	159
<i>Vīśuddha</i> .....	159
<i>Ājñā</i> .....	160
<i>Sahasrāra</i> .....	160
Capitolul 11. Posturi pentru <i>prāṇāyāma</i> și meditație .....	162
<i>Sukhāsana</i> .....	163
Posturi de meditație pentru adeptul avansat.....	166
<i>Virāsana</i> .....	166
<i>Vajrāsana</i> .....	167
<i>Siddhāsana</i> .....	167
<i>Svastikāsana</i> .....	169
<i>Ardha Padmāsana</i> .....	170
<i>Padmāsana</i> .....	170
Încălzirea pentru postura lotusului .....	172
O alternativă confortabilă .....	173
Capitolul 12. Cele patru purificări .....	175
<i>Nāḍī śodhana</i> (purificarea subtilă a canalelor energetice).....	176
<i>Kapālabhāti</i> .....	178
<i>Agnisāra Kriyā</i> (purificarea cu esența Focului).....	181
<i>Aśvinī mudrā</i> (gestul calului).....	186

Capitolul 13. Practici de purificare pentru trezirea <i>cakra</i> -elor .....	188
Secvența <i>śākti bandha</i> .....	188
Capitolul 14. <i>Mudrā</i> .....	198
<i>Prāṇa Mudrā</i> .....	198
Meditația.....	200
<i>Mahāmudrā</i> .....	201
Meditația.....	207
Coloana vertebrală este „calea către Dumnezeu“ .....	207
<i>Jyoti Mudrā</i> – Trezirea Luminii Interioare.....	208
Tehnica <i>Jyoti Mudrā</i> .....	210
Meditația.....	211
Capitolul 15. <i>Sūrya namaskāra</i> .....	212
Postura 1 – <i>Prāṇamāsana</i> (postura de rugăciune în picioare).....	214
Postura 2 – <i>Hasta Uttanāsana</i> (postura ridicării brațelor).....	214
Poziția 3 – <i>Pādahastāsana</i> (postura mâinii la picior) .....	215
Poziția 4 – <i>Aśva Sañcālanāsana</i> (postura calului).....	215
Poziția 5 – <i>Adho Mukha Svanāsana</i> (postura câinelui cu fața în jos) .....	216
Poziția 6 – <i>Aṣṭāṅga Namaskāra</i> (salutul celor opt membre) .....	217
Poziția 7 – <i>Bhujāṅgāsana</i> (postura cobrei) .....	217
Postura 8 – Reveniți la postura 5.....	218
Postura 9 – Reveniți la postura 4.....	218
Postura 10 – Reveniți la postura 3.....	219
Postura 11 – Reveniți la postura 2.....	219
Postura 12 – Reveniți la postura 1.....	220
Momentul optim pentru practică .....	220
Diferite moduri de a practica <i>sūrya namaskāra</i> .....	221
Capitolul 16. Intonarea diferitelor mantra pe <i>cakra</i> .....	223
Intonarea <i>bija mantra</i> -elor specifice <i>cakra</i> -elor .....	223
Intonarea mentală a <i>bija mantra</i> -elor <i>cakra</i> -elor .....	224
Intonarea mentală a mantrei <i>om</i> în diferitele <i>cakra</i> .....	225
Intonarea lui <i>om</i> pe notele muzicale .....	226
Intonarea lui <i>gāyatrī mantra</i> în <i>cakra</i> .....	227
Meditația cu <i>gāyatrī mantra</i> .....	229
<i>Gāyatrī mantra sādhanā</i> (practica spirituală a lui <i>gāyatrī mantra</i> ) .....	230
Practica meditației cu <i>gāyatrī mantra</i> .....	232
Practica meditativă: cele șapte <i>cakra</i> și <i>gāyatrī</i> .....	238
<i>Kuṇḍalinī prāṇāyāma</i> cu mantra <i>om</i> .....	242
Capitolul 17. Meditația Ochiului Spiritual. Mantra <i>hong sau</i> .....	243
<i>Hong sau</i> . Introducere .....	243

## Cuprins

Meditația <i>Hong sau</i> .....	245
Tehnica <i>Hong sau</i> .....	247
Starea de suspendare a respirației .....	250
Capitolul 18. Interiorul coloanei vertebrale, tunel de lumină .....	251
Meditație: Ochiul Spiritual .....	253
Meditația asupra lui <i>sahasrāra</i> , „ <i>cakra</i> coroanei“ .....	254
Capitolul 19. Meditația <i>bhrāmari kriyā</i> în <i>sahasrāra</i> .....	256
Meditația .....	257
„Efectul postpractică“ .....	258
<i>Navi kriyā</i> . Trezirea energiei în <i>maṇipūra cakra</i> .....	258
Meditația .....	260
Capitolul 20. <i>Om</i> , vibrația sunetului cosmic .....	261
Semnificația lui <i>AUM</i> .....	262
<i>AUM</i> și <i>om</i> – Intonarea mantrei .....	263
<i>AUM</i> . Tehnica de meditație asupra sunetului interior .....	264
Pregătire .....	264
Tehnica <i>AUM</i> .....	265
Sunetele interioare ale <i>cakra</i> -elor .....	266
Capitolul 21. Cele „cinci mari elemente“ ( <i>pañcamahābhūta</i> ) .....	268
Purificarea celor „cinci elemente“ .....	272
<i>Tattva śuddhi</i> – Purificarea elementelor .....	273
<i>Bhūta śuddhi</i> . Practica avansată .....	277
Capitolul 22. Meditația asupra <i>cakra</i> -ei inimii .....	283
Metoda practică .....	283
Afirmații .....	284
<b>Anexa 1.</b> O introducere în limba sanscrită .....	286
Ghid de pronunție sanscrită .....	290
Ghid de pronunție a fonemelor limbii sanscrite adaptat limbii române .....	293
<b>Anexa 2.</b> Proprietățile <i>cakra</i> -elor .....	295
<b>Anexa 3.</b> Cele „cinci mari elemente“ .....	298
Glosar de termeni în limba sanscrită .....	299
Bibliografie .....	308
Despre autor .....	311

## *Avertisment*

**A**ceastă carte nu este destinată diagnosticării sau tratării vreunor boli, afecțiuni sau disfuncții ale ființei umane și nici nu își propune să prescrie vreun tratament al acestora. Informațiile conținute în acest text nu pot fi în niciun caz considerate un substitut pentru consultarea unui profesionist din domeniul medical, atestat în mod corespunzător.

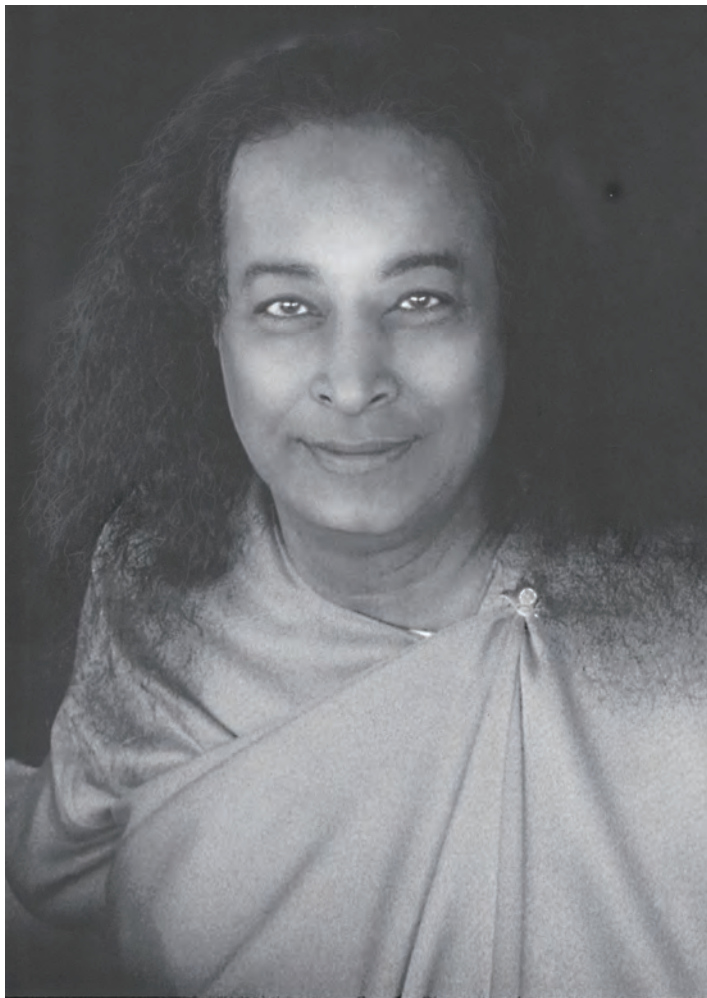
Dată fiind complexitatea ființei umane, practicile descrise în această carte ar putea genera efecte imprevizibile în cazul anumitor persoane. Autorul și editorul în limba română ai acestei cărți declină orice responsabilitate față de orice eventuale tentative de punere în practică. Scopul asumat al lucrării este exclusiv cel de instruire/informare.

De asemenea, toate opiniile tehnice și considerațiile teoretice îi aparțin autorului acestei cărți. Editorul ei în limba română nu face decât să le transmită cât mai fidel cu putință, așa cum au fost exprimate, ceea ce nu presupune neapărat, dar nici nu exclude adeziunea la unele dintre ele.

STEPHEN STURGESS

Așa este legea vieții: cu cât vei trăi într-o mai mare dizarmonie cu adevărul interior, cu atât vei suferi mai mult; cu cât vei trăi într-o mai mare armonie cu acest adevăr, cu atât mai mare va fi fericirea nesfârșită pe care vei experimenta.

*Paramhansa Yogananda*



Paramhansa Yogananda (1893–1952)

## Dedicație

**D**edic această carte ca o ofrandă plină de dragoste și recunoștință măștrilor mei spirituali: Iisus Hristos, Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Śrī Yukteswar, precum și iubitului meu guru Paramhansa Yogananda<sup>1</sup>, care mi-a arătat adevărata cale către Dumnezeu.

De asemenea, dedic această carte lui Swami Kriyānanda și Roy Eugene Davis, doi discipoli direcți ai Paramhansa Yogananda, care m-au inspirat și inițiat în străvechea tehnică de meditație *Kriyā Yoga*, transmisă de măștri într-o linie de succesiune spirituală ce pornește de la *Mahāvatar* Babaji.

În sfârșit, dedic această carte Giuliei Tripepi, acel suflet minunat care mi-a fost sprijin permanent și plin de iubire pentru întreaga mea viață. În memoria mamei și a tatălui meu. Dragii mele surori, Tanis Smith, și, de asemenea, prietenilor mei speciali: Liladevi și Jayadev de la Ananda, precum și lui Richard și Christine Fish, care mi-au rămas loiali ca prieteni spirituali pe calea *Kriyā Yoga* timp de 30 de ani.

---

<sup>1</sup> Din rațiuni de unitate a textului, am optat în întreaga lucrare pentru transliterarea sanscrită standard (IAST), nesimplificată. Am făcut totuși excepții la anumite denumiri care s-au încetățenit ca atare în limbajul uzual de specialitate, cum ar fi de exemplu Swami (în transliterare standard, *svāmi*) sau Paramhansa (în transliterare standard, *paramahansa*), respectând în general opțiunile autorului. Am păstrat transliterarea autorului pentru numele proprii hinduse, mai puțin pentru cele de divinități, care sunt consacrate. Reamintim, de asemenea, că sanscrita nu are, în realitate, majuscule, folosirea lor în limbile occidentale fiind o convenție pentru a accentua anumiți termeni, pentru începutul propozițiilor/frazelor, pentru a marca numele unei școli/orientări spirituale etc. În întreaga lucrare – atunci când nu se precizează altfel – notele îi aparțin traducătorului.

STEPHEN STURGESS

Fie ca această carte să vă inspire și pe voi, cititorii, să trăiți în conștiința mai înaltă a adevăratului Sine lăuntric, pentru a putea descoperi bucuria și pacea interioară autentice.

*Stephen Sturgess*

## Introducere

# Împărăția luminii lăuntrice

Încă de la nașterea omului, Dumnezeu i-a îndreptat simțurile către exterior, astfel încât omul să privească întotdeauna în afară și niciodată către interior. Sunt extrem de rari acei înțelepți care – aspirând către nemurire – își îndreaptă simțurile către interior, trăind adevărul cel mai profund al Sinelui. (*Katha Upanișad* 2.1.1)

Și, fiind întrebat de farisei când va veni împărăția lui Dumnezeu, le-a răspuns și a zis: „Împărăția lui Dumnezeu nu va veni în chip văzut. Și nici nu vor zice: «Iat-o aici sau acolo.» Căci, iată, împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru.“ (Luca 17.20–21)<sup>2</sup>

**P**entru a găsi, cunoaște și experimenta această împărăție lăuntrică și pentru a descoperi adevărul despre cine suntem cu adevărat și cine este Dumnezeu, trebuie să vă reorientați conștiința de la lumea exterioară la cea interioară. Trebuie să renunțați la vechile concepte depășite despre un Dumnezeu îndepărtat care stă acolo sus, pe un tron, și de acolo – de undeva, de la capătul universului – îi răsplătește pe cei buni și îi pedepsește pe cei răi. Unde este raiul? Raiul sunt acolo unde este Dumnezeu, iar Dumnezeu e

---

<sup>2</sup> Întrucât lucrarea se adresează publicului român, citatele biblice de pe parcursul întregii lucrări sunt preluate de pe site-ul: <http://www.bibliaortodoxa.ro/>, care reproduce ediția BOR, *Biblia sau Sfânta Scriptură*, 1988. Unde va fi cazul, vom indica variantele de traducere propuse de autor.

pretutindeni. Dumnezeu este omniprezent. Nu există nimic în voi care să nu fie prezența lui Dumnezeu, astfel încât voi nu puteți fi separați de El. Dumnezeu este prezent în voi, la fel cum și voi sunteți în Dumnezeu. „În El trăim, ne mișcăm și suntem“ (Faptele Apostolilor 17.28). Dumnezeu nu este „mai prezent“ în ceruri decât pe pământ, pentru că „omniprezență“ înseamnă că Dumnezeu este prezent în eternitate, nedivizat, pătrunzând tot ceea ce este. Nu există nimic în afara Realității ultime, Dumnezeu.

Diferența dintre rai și iad ține de conștientizare, *nu* de localizare. Raiul și iadul nu sunt niște locuri obiectiv amplasate în spațiu și timp. Când sunteți conștienți că numai Dumnezeu există, când conștiința voastră se află în Dumnezeu, acesta este raiul. Când această conștientizare lipsește, acesta este iadul.

### **Rămâi în liniște și cunoaște-te pe tine însuți<sup>3</sup>**

Cunoașterea de sine înseamnă a conștientiza că numai Sinele există. Sinele este împărăția lui Dumnezeu din noi. Din cauză că ne ignorăm adevărata natură, căutăm mereu fericirea și bucuria în exterior, în lumea obiectivă. Sinele este acea bucurie pe care o căutăm. Bucuria este prezentă chiar acum în voi; nu este ceva care se obține cândva, în viitor. Nu trebuie să mergeți în Himalaya sau în vreun alt loc pentru a găsi acea beatitudine infinită [*ānanda*], care este Sinele divin [Dumnezeu], pentru că ea este la fel de aproape de voi cum este propria respirație<sup>4</sup>. Sinele este împărăția lui Dumnezeu și nu există nimic în afara Lui. Este întotdeauna prezent în voi, aici și acum. Tot ce trebuie

<sup>3</sup> În original, *know your Self*. În realitate Sinele este unic și este subiectul suprem al cunoașterii, neputând fi obiect al ei, așa încât traducerea uzuală „Sinele tău...“ sau „Sinele lui X“ este incorectă. A nu se confunda Sinele (*atman*) din Yoga (și Tantra) tradițională cu definițiile sinelui din psihologia modernă; vezi în acest sens definiția esențială din *Śiva Sūtra* 1.1: *caitanya-mātmā* („Conștiința Supremă este Sinele“). Aceeași observație pentru *Self-realization*, „realizarea Sinelui“. Nefiind un obiect, el nu poate fi „realizat“, dar își poate manifesta prezența, adică se poate dezvălui sau – mai tehnic – „revela“. Ne asumăm responsabilitatea acestei linii de traducere în întreaga lucrare.

<sup>4</sup> Vezi aici și citatul coranic „Noi suntem mai aproape de el decât vena gâtului său“ (50.16). Preluat din *Coranul*, ediția a 5-a revizuită și adăugită, traducerea de prof. dr. habil. George Grigore, Editura Herald, 2018.

## Împărăția luminii lăuntrice

să faceți pentru a realiza împărăția lui Dumnezeu este să rămâneți în liniște și să vă cunoașteți pe voi înșivă.

Rămâi în liniște și cunoaște că Eu sunt Dumnezeu. (Psalmi 45.10)<sup>5</sup>

În liniște nu mai există un simț al egoului („eu“), ci doar [pura] Conștiință<sup>6</sup> a lui „Eu sunt“. Nu mai există o mișcare a minții, pentru că sunteți dincolo de spațiu și de timp. Sunteți [deplin] prezenți în momentul „acum“. Devenind conștienți de unicitatea ființei voastre – unicitatea Sinelui –, veți realiza omniprezența lui Dumnezeu în voi și în toate.

De va fi ochiul tău curat<sup>7</sup>, tot trupul tău va fi luminat. (Matei 6.22)

În acest verset, Iisus face o afirmație mistică cel mai adesea greșit înțeleasă și tradusă de teologii creștini și de adepții creștinismului. Sensul mai profund al acestei scurte afirmații nu se referă la corpul fizic, ci la corpul subtil, astral, corpul de lumină în care se află centrul energetici (*cakra*)<sup>8</sup>.

Când Iisus spune: „De va fi ochiul tău curat...“, El nu se referă la ochiul fizic, grosier, ci la Ochiul Spiritual, polul pozitiv al lui *ājñā cakra* (cunoscut și sub numele de „al treilea ochi“ sau Centrul Conștiinței Christice), al șaselea centru al conștiinței, situat în proiecția astrală a coloanei vertebrale (*suṣumnā*). Ochiul Spiritual este centrul percepției spirituale și al intuiției, care se proiectează între sprâncene și asupra căruia meditează yoghinii. Pentru viziunea lăuntrică a Ochiului

<sup>5</sup> Traducerea din ediția citată a Bibliei este: „Opriti-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu.“ În acest caz particular – foarte cunoscut – aderăm la traducerea de mai sus.

<sup>6</sup> Când termenul „conștiință“ se referă la Sine, adică la Conștiința Supremă, el va fi marcat cu majusculă.

<sup>7</sup> În original *single*, „unic“ sau „singur“ (cu trimitere la „cel de-al treilea ochi“; vezi mai jos). În limba greacă, termenul este *ἀπλοῦς*, care are și acest sens, dar și cel de „simplu“, „întreg“, „corect“. Am păstrat însă traducerea din ediția citată a Bibliei. (Pentru textele în limba greacă am folosit versiunea NA28 a Noului Testament.)

<sup>8</sup> Nu putem fi de acord cu grafia uzuală (propusă și de DEX), și anume „chakra“. În limba sanscrită – din care provine termenul – *ca* și *cha* sunt două sunete diferite, cu grafii și proprietăți diferite, iar transliterarea standard (IAST) – pe care o vom adopta peste tot în lucrare – este *cakra*.

Spiritual nu sunt necesari ochii fizici cu care vedem în starea de veghe sau „ochii minții”<sup>9</sup>, cu care vedem în starea de somn cu vise. Când „ochii minții” sunt închiși, nici ochii fizici nu mai văd. Prin comparație, Ochiul Spiritual percepe adevărul tuturor aspectelor lăuntrice printr-o conștientizare intuitivă care are loc în prezent, în momentul „acum”. Meditând asupra Ochiului Spiritual, deveniți conștienți – prin lumina Sinelui – de Sine, de pura existență. Așa cum vă puteți vedea ochiul doar reflectat într-o oglindă, Sinele se poate „vedea” doar reflectat în „oglindea” minții. Când oglinda minții este îndepărtată, rămâne doar adevărata realitate [a ființei], Sinele.

Când gândurile sunt curate și focalizate, mintea rămâne concentrată într-un singur punct<sup>10</sup>, în liniștea Sinelui. Când Ochiul Spiritual este curat, întregul corp astral se umple de lumină.

Coloana vertebrală este precum un fir. În ea se află șapte centri de lumină, al căror scop este circulația și distribuția fluxului vital în întregul corp. Corpul este doar o condensare a acestei energii spinale. La fel cum atomii invizibili de hidrogen și oxigen pot condensa într-o formă vizibilă de vapori, apă sau gheață, lumina poate, la rândul ei, lua forma corpului, care nu este altceva decât energie condensată<sup>11</sup>.  
(Paramhansa Yogananda)

Corpul fizic grosier este conectat la forța vitală din corpurile astral și causal prin șapte centri principali de energie subtilă cunoscuți sub numele de *cakra*, vortexuri de energie și conștiință. Energia cosmică pătrunde prin *medulla oblongata*<sup>12</sup> („Gura lui Dumnezeu”) și este înmagazinată în creier, fiind distribuită în coloana vertebrală, la nivelul celor șapte centri energetici (*cakra*) [aflați de-a lungul ei], iar în corp printr-o rețea de canale subtile (*nāḍī*).

<sup>9</sup> Dincolo de metaforă, aici este vorba despre simțul subtil al văzului (*caḡṣu tattva*).

<sup>10</sup> În original, *one-pointed*, traducerea standard a termenului tehnic sanscrit *ekāgratā*.

<sup>11</sup> În original, *frozen*. Textual, „înghețată”.

<sup>12</sup> Denumire latină – des uzitată în școala lui Paramhansa Yogananda – pentru bulbul rahidian, aflat în zona occipitală a capului.

## Împărăția luminii lăuntrice

Pentru a ajunge la Spirit și a fuziona cu el, sufletul trebuie să transcendă corpurile fizic, astral și spiritual [sau causal, trecând] prin cele șapte porți astrale [*cakra*]. După ce conștiința este elevată de la nivelul [corespunzător] corpului fizic, trebuie „descuiate“ cele șapte porți astrale din coloana vertebrală și trecut prin fiecare dintre ele. (Paramhansa Yogananda)

### Coborârea divinității

*Hāṭha Yoga* propune un sistem genial. Conștiința polarizată – sugerează ea – are o mișcare descendentă ce ia forma unei spirale energetice; pe măsură ce coboară, ea se ramifică, se disipă și devine materie. Conștiința care se mișcă devine energie, iar când această mișcare este încetinită, ea devine materie. Aceasta este fizică pură. Pe măsură ce conștiința condensează, luând forma materiei, ea dă naștere diferitelor elemente, iar diferența dintre un element și altul ține de diferența de frecvență sau de lungime de undă a vibrațiilor lor.

Pe măsură ce conștiința coboară, apare Spațiul (Eterul)<sup>13</sup>; Spațiul conține totul. Atunci când ceva începe să se miște în acel spațiu, [conștiința] ia forma Aerului. Când Aerul se mișcă, apare frecarea și astfel apare Focul, iar când gazele se ciocnesc și generează Focul, ia naștere și Apa; apoi Apa condensează luând o formă substanțială, solidă [elementul Pământ]. Niciun element nu este total diferit de celălalt; diferența ține doar de frecvența de vibrație.

Avem astfel un întreg sistem de [corespondențe între] etapele „elementale“<sup>14</sup> ale creației din filosofia Sāṃkhya și centrul energetici (*akṣa*) din *Hāṭha Yoga*. Aceste elemente subtile (Pământ, Apă, Foc, Aer, Spațiu/Eter) reprezintă diferitele stadii de manifestare exterioară

<sup>13</sup> În întreaga lucrare am transliterat denumirile tehnice (în limba română) cu majuscule, pentru a le diferenția de cuvântul uzual, față de care au o altă semnificație specifică. Autorul nu adoptă întotdeauna această convenție. Aici, de exemplu, este vorba despre elementul subtil Spațiu (*ākāśa tattva*), nu doar despre „spațiu“ ca substantiv comun. Preferăm termenul „Spațiu“ – o traducere mai riguroasă a termenului sanscrit *ākāśa* – celui încetățenit autohton – „Eter“ – care este preluat din ocultism.

<sup>14</sup> Termenul tehnic „elemental“ înseamnă „ceea ce este alcătuit sau se referă la [cele Cinci] Elemente“ (*pañca tattva*) sau benzi energetice (așezate pe mai multe octave) din care este constituită manifestarea. Este un termen consacrat în mediile de practică spirituală.

de la Spirit la materie, de coborâre a Conștiinței în materie; iar atunci când sensul este inversat, de ascensiune de la materie la Spirit [Conștiință].

Mișcarea ascensională începe de la baza coloanei vertebrale – din *mūlādhāra cakra* –, care este punctul final al coborârii. Energia pare să se fi îndepărtat de centru, solidificându-se [ceea ce corespunde elementului subtil] Pământ. [Elementul subtil] Pământ este considerat a fi [în legătură] cu *mūlādhāra cakra*. Cum înțelegeți acest lucru? Cum îl vizualizați? Cum vă puteți concentra atenția asupra acestui aspect? În acest scop, înțelepții yoghini au sugerat ca punct focal al atenției o zonă fizică (sau fiziologic) asociată. Centrul [energetic al] Pământului este acea parte a anatomiei voastre care intră în contact direct cu pământul<sup>15</sup>, e atât de simplu! Ceva mai sus se află [zona fizică asociată] elementului Apă – următorul element subtil – situată acolo unde apa se adună în corp. Acest centru (*svādhiṣṭhāna cakra*) reprezintă atât Apa (în forma sa simplă), cât și nectarul nemuririi [*amṛta*]. Puțin mai sus se află *maṇipūra cakra*, zona asociată elementului Foc, pe care chiar îl numim „foc gastric“ [*jaṭharāgni*]. Este chiar atât de simplu! Mai sus se află zona inimii (*anāhata cakra*), în analogie cu Aerul, ceea ce este evident: plămânii și oxigenarea. Regiunea gâtului (*viśuddha cakra*) conține un mic spațiu în interior (Spațiul/Eterul). Apoi ajungem la [zona asociată] minții – *ājñā cakra* – aflată la nivelul frunții.

Prin intermediul sufletului<sup>16</sup>, Conștiința divină coboară din sfera cauzală în cea grosieră [trecând] prin șapte niveluri de conștiință, de la subtil la grosier. Pe măsură ce sufletul coboară etapă cu etapă în corpul fizic prin cele șapte niveluri de conștiință, el se identifică din ce în ce mai mult cu mintea și cu corpul, până când pare a-și fi uitat natura originală. Pe parcursul coborârii sale prin *cakra*, sufletul se simte mai întâi distinct sau separat de Dumnezeu în *ājñā cakra*, situată între sprâncene<sup>17</sup>. Este interesant că lotusul simbolic al acestei *cakra* are

<sup>15</sup> În postura de meditație, perineul, asociat centrului subtil/energetic al Pământului – *mūlādhāra cakra* –, este lipit de sol [„în contact direct“].

<sup>16</sup> *Puruṣa* sau *jivātma*.

<sup>17</sup> După alte școli ale tradiției yoghine și tantrice, în centrul frunții. Punctul aflat riguros între sprâncene (*bhrūmadhya*) este doar un „suport“ (*ādhāra*) pentru meditație, nu neapărat o *cakra*. De altfel însăși „consistența“ ideii de *cakra*, ca realitate imuabilă, „obiectivă“

doar două petale, ceea ce prefigurează deja ideea de dualitate. La nivelul lui *ājñā cakra*, sufletul este încă mereu conștient de Dumnezeu; nu L-a uitat pe Dumnezeu. Deși există o anumită distincție [între el și Dumnezeu], la această etapă nu a apărut încă înlănțuirea.

Pe măsură ce sufletul coboară prin celelalte *cakra*, el începe însă să-și piardă asocierea<sup>18</sup> conștientă cu Dumnezeu. Prezența divină nu mai este atât de clară, începe să fie parțial ascunsă. Când sufletul ajunge la nivelul centrului inimii, conștientizarea prezenței divine există încă, dar dorul de Dumnezeu începe să scadă. Când sufletul coboară în cele trei *cakra* inferioare – aflate sub nivelul inimii –, el devine din ce în ce mai înlănțuit [în iluzia manifestării]. Sufletul uită de existența lui Dumnezeu sau a Spiritului, orientându-se tot mai mult către materie. În această stare, sufletul este deplin implicat în conștientizarea propriei forme fizice, grosiere. În această formă, sufletul se află într-o stare de identificare cu mintea și cu corpul, fiind preocupat în principal de cele trei *cakra* inferioare: *mūlādhāra* (prima *cakra*, centrul coccigian aflat la baza coloanei vertebrale<sup>19</sup>), *svādhiṣṭhāna* (a doua *cakra*, centrul sacral) și *maṇipūra* (a treia *cakra*, centrul lombar, zona de pe coloană opusă ombilicului). Vortexurile de energie subtilă (*vṛtti*) create de *saṁskāra* (tiparele condiționate de răspuns comportamental), de acțiunile karmice și de alternanța „atracție–repulsie“ – care generează tendințele, dorințele și obișnuințele noastre mentale – pătrund în mintea subconștientă și în coloana vertebrală, după care se cufundă în aceste *cakra* inferioare.

---

– dincolo de caracterul de suport contextual al unui anumit sistem de meditație –, este de discutat. Există, de exemplu, mai multe sisteme conceptuale care utilizează un număr diferit de *cakra* sau chiar două sisteme conceptuale cu un număr diferit de *cakra* în contextul aceleiași tradiții, de exemplu tradiția Kubjikā. Această temă este de reținut, deși depășește cadrul acestor note.

<sup>18</sup> În original, *fellowship*.

<sup>19</sup> Ca o detaliere a observației de la nota 17, trebuie menționat aici că în toată lucrarea autorul prezintă viziunea despre *cakra* a tradiției *Kriyā Yoga*, în care primele cinci *cakra* se află în interiorul coloanei vertebrale. În alte școli tradiționale, *mūlādhāra cakra* este asociată zonei perineului, între anus și organele sexuale, ceea ce corespunde ca nivel („înălțime“ pe coloana vertebrală), dar nu și ca localizare precisă. În treacăt fie spus, în *Kriyā Yoga* primele cinci *cakra* corespund riguros segmentelor anatomice ale coloanei vertebrale: coccigian, sacral, lombar, toracic și cervical.

## Porți către conștiința superioară

Noi percepem realitatea de la nivelul *cakra*-ei în care este predominant localizată conștiința noastră. Când conștiința noastră este asociată în mod predominant primei *cakra* (*mūlādhāra*), atunci atenția și experiențele noastre vor gravita în jurul nesiguranței legate de nevoile și instinctele de bază, cum ar fi nevoia de hrană, de adăpost și de procreare. Când ea este asociată celei de-a doua *cakra* (*svādhiṣṭhāna*), accentul se va pune pe energia sexuală și pe plăcere. La nivelul celei de-a treia *cakra* (*maṇipūra*) predomină afirmarea egoului. Nevoia de a domina sau cea de putere pot lua forma furiei, agresivității, [tendenței de a] controla și intoleranței.

Fiecare *cakra* reprezintă un nivel tot mai înalt al evoluției omului din perspectiva conștientizării. Inițial, scopul conștientizării fiecărei *cakra* și al meditației [asupra lor] este de a realiza un echilibru între *cakra*-ele inferioare și cele superioare, astfel încât viața noastră de zi cu zi să nu mai fie condiționată și guvernată [doar] de conștiința celor inferioare. Din cauza atașamentului față de lumea iluziilor și a limitărilor, majoritatea oamenilor din lume au pierdut conștientizarea naturii lor divine. Conștiința lor este practic captivă în *cakra*-ele inferioare. La o ființă așa-zis „normală“, conștiința superioară este practic adormită (unii ar putea spune chiar inexistentă). Doar arareori câteva suflete iau inițiativa de a se dezvolta dincolo de viața condiționată de conștiința egoului, căutând să-și recâștige libertatea prin trezirea și elevarea conștiinței.

Puterea divină ascunsă în inimă începe să se trezească doar atunci când natura spirituală se revelează suficient de intens. Atunci iluziile și limitările care ne-au înlănțuit sunt transcense și vom redobândi conștientizarea deplină a adevăratului Sine.

Tehnicile de yoga și meditație ne ajută să ne elevăm conștiința, influențând suflul vital (*prāṇa*) sau energia din coloana vertebrală. Când energia este eliberată dintr-o *cakra*, ea poate fi canalizată și integrată în întreaga noastră ființă. Stimularea și activarea fiecărei *cakra* trezește gradat conștiința la acel nivel. Parcurgând cele șapte niveluri

de conștiință, sufletul se identifică tot mai puțin cu forma fizică, devenind din ce în ce mai conștient de realitatea divină. Astfel, sufletul este elevat de la o stare brută la o stare subtilă a conștiinței. În această stare superioară de conștiință ne vom reaminti adevărata noastră identitate, ne vom reaminti că – dincolo de corp și de minte, dar nu separat de ele, așa cum credeam [inițial] – adevărata noastră natură esențială este Sinele.

Pe măsură ce transcendem mai multe niveluri, vom depăși chiar și starea subtilă, ajungând la cea cauzală, în care simțim că suntem precum Dumnezeu în natură; ne simțim una cu Dumnezeu, nu există separare. Dar nici măcar această stare nu este cea mai înaltă. Condiția cea mai înaltă se află dincolo chiar și de această stare cauzală.

Dacă nu transformați starea actuală limitată într-una în care puteți trăi prezența lui Dumnezeu, cum [altfel] ați putea-o experimenta? În realitate Conștiința Supremă este aici și acum, dar, pentru că nu suntem conștienți de ea și nu îi acordăm atenție, noi nu realizăm aceasta; ea rămâne ascunsă pentru noi. Pentru a putea deveni conștienți de ea, ea trebuie scoasă la lumină [„revelată“]. Și, întrucât starea de conștiință este totodată condiția noastră existențială, nu numai că trebuie să devenim conștienți de ea, ci trebuie chiar să ne identificăm cu ea și să acționăm la unison cu ea. Acesta este scopul oricărui efort spiritual. Gurul meu, Paramhansa Yogananda, a subliniat de mai multe ori că pe calea spirituală **trebuie depus un efort puternic, susținut și intens** în direcția revelării Sinelui. În *Yoga Sūtra*, Patañjali – cel care a codificat știința Yoga – ne oferă două dintre cele mai importante principii esențiale ale ei: *abhyāsa* și *vairāgya*. *Abhyāsa* înseamnă „practică perseverentă“ și presupune cultivarea unei convingeri puternice, a unui efort susținut de a alege în mod constant acțiuni, cuvinte și gânduri care să ducă la o stare de liniște stabilă. *Vairāgya* înseamnă „detașare“, absența atașamentului. Ea presupune a învăța activ să renunțăm la numeroasele atașamente, temeri, aversiuni și identități false care ascund adevărul Sine. *Abhyāsa* și *vairāgya* sunt precum două roți ale unei mașini; ele funcționează împreună. Practica perseverentă vă duce în direcția corectă, în timp ce detașarea

vă îngăduie să vă continuați călătoria interioară fără ca plăcerea sau durerea să vă mai abată de pe cale. Pe măsură ce *abhyāsa* prinde rădăcini tot mai adânci, apare și *vairāgya*. Niciuna dintre ele nu poate fi practică independent de cealaltă. Ceea ce se cere este stăruința, perseverența. Foarte puțini dintre noi au această calitate. Ea nu poate fi indusă; trebuie să se dezvolte din interior. În *Bhagavad Gītā*<sup>20</sup>, Arjuna subliniază cât de dificil este să controlăm mintea. El spune: „Mintea este neliniștită, agitată, puternică, îndărătnică; socot că ea este tot așa de greu de stăpânit ca și vântul.“ La care Śrī Kṛṣṇa îi răspunde: „Fără îndoială, o tu cel cu brațul mare, mintea este greu de înfrânat și neliniștită, dar ea poate fi supusă [...] prin exercițiu repetat și renunțare.“ Cu alte cuvinte, Śrī Kṛṣṇa îi propune cele două metode: *abhyāsa* și *vairāgya*.

Această stare superioară de conștiință trebuie realizată aici și acum; mai devreme sau mai târziu, oricine este destinat să o obțină. Obiectul acestei conștientizări este Ființa infinită, eternă, pura Conștiință, Absolutul Divin. Conștiința Supremă este conștiința perfectă și, prin urmare, ceea ce este conștientizat de ea<sup>21</sup> este, de asemenea, perfect.

## Întoarcerea către interior

„Meditație“ înseamnă pur și simplu să-ți reamintești mereu și mereu că nu ești corpul fizic limitat, ci spiritul infinit. „Meditație“ înseamnă să trezești amintirea adevăratului Sine și să uiți de [tot] ceea ce îți imaginezi că ești. (Paramhansa Yogananda)

Conceptul de *cakra* reprezintă un sistem de înțelegere a conștiinței noastre, a ceea ce suntem cu adevărat. Meditația asupra *cakra*-elor reprezintă un mijloc de dizolvare a tendințelor latente adânc înrădăcinate în subconștient (*saṁskāra*) și a obstacolelor pe care conștiința

<sup>20</sup> Citatul este din cap. 6.34–35. Pentru citatele din *Bhagavad Gītā*, am folosit traducerea lui Sergiu Al. George din lucrarea *Filosofia indiană în texte: Bhagavad-Gītā, Sāṁkhya-Kārikā, Tarka-Saṁgraha*, Editura Științifică, București, 1971.

<sup>21</sup> În original, *that of which this consciousness is aware*.

## *Împărăția luminii lăuntrice*

noastră le întâlnește în drumul ei către scopul final al realizării Sine-lui: Dumnezeu.

Meditația yoga este o călătorie de la o stare de agitație și disipare emoțională a minții la o stare de calm interior și liniște. Când mintea devine calmă și liniștită, vă puteți conștientiza ca martori tăcuți: un centru calm și stabil de conștiință din care puteți observa în liniște celelalte activități mentale fără a fi distrași și fără a vă implica [egotic]. În această stare meditativă veți deveni „conștienți de propria conștientizare“ și, realizând aceasta, veți deveniți conștienți de realitatea profundă a ființei voastre.

Meditația substituie fluxul mental continuu de gânduri și sentimente cu o atenție îndreptată asupra unui singur punct și cu o conștientizare tăcută, lipsită de efort, care vă va conduce către bucuria interioară. Bucuriile lumii fenomenale sunt momentane și trecătoare, dar bucuria obținută prin meditația yoga este imensă și permanentă.

Nu mai așteptați ziua de mâine, transformați chiar azi meditația într-o prioritate a vieții voastre și continuați să o practicați în mod regulat. Faceți din viața voastră o permanentă prezență conștientă în liniștea lui Dumnezeu. Perseverati în practica meditației, nu renunțați; astfel veți începe să experimentați bucuria de a fi deplin prezenți, aici și acum. Meditația vă va oferi puterea interioară de a face față tuturor problemelor vieții. Faceți din meditație o parte esențială a vieții voastre și trăiți în Conștiința divină a Sinelui; atunci, în viața voastră se vor manifesta toate formele de creativitate și succes. Revelarea imaginii divine a Sinelui – a prezenței lui Dumnezeu din ființa voastră – reprezintă succesul suprem. Meditația vă va revela adevăratul Sine; astfel veți descoperi scopul prezenței voastre aici, pe pământ. În fine, meditația vă va elibera de orice suferință și separare și vă va conduce către iubirea, pacea și fericirea eternă a identificării cu Divinul, sursa fericirii și a siguranței durabile.

Iisus a spus: „Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu [...] și toate acestea se vor adăuga vouă.“ (Matei 6.33)

# Partea întâi

---

## ***Cakra și corpurile subtile***

## Capitolul 1

### *Corpurile subtile*

**D**eși corpul nostru fizic pare a fi dens și solid, la nivel fundamental el este compus din trilioane de molecule și atomi, adică dintr-o energie în continuă transformare. Spre deosebire de corpul fizic, sufletul (elementul spiritual lăuntric, realitatea pură esențială a ceea ce suntem cu adevărat) deține mai multe corpuri subtile (imateriale) sau câmpuri energetice interdependente, care înconjoară și impregnează forma fizică, fiecare dintre ele reprezentând un câmp de energie luminoasă ce vibrează la o anumită frecvență. Aceste câmpuri energetice ale omului sunt manifestări ale energiei universale.

Suntem ființe spirituale, suflete nemuritoare întrupate temporar în câmpuri de energie, care pot avea atât o formă materială, cât și una imaterială. Câmpurile imateriale de energie – sau corpurile subtile – se întrepătrund și sunt dispuse în straturi [concentrice] succesive, unul în jurul celuilalt. Fiecare corp subtil este compus din „substanțe“ tot mai fine și vibrații tot mai înalte în raport cu corpul precedent, pe care îl cuprinde și cu care se întrepătrunde. Sălașul principiului conștient (*ātman*) sau sufletul (*puruṣa*)<sup>22</sup> din acest corp compus din

<sup>22</sup> Trebuie menționat aici că autorul descrie structura ființei umane conform sistemelor Yoga (a lui Patañjali) și Sāṃkhya, care reprezintă substratul teoretic al liniei *Kriyā Yoga*, din care face parte. În sisteme metafizice mai elaborate, cum ar fi *śivaișmul* nondualist din Cașmir, sufletul (*puruṣa*) este doar una dintre categoriile manifestării (*tattva*), nici măcar din partea superioară a scalei. În această „scală a categoriilor realității“, Conștiința

elemente materiale seamănă cu un castel. Există trei părți ale acestui castel: corpul fizic, cel astral și cel cauzal. Fiecare dintre aceste corpuri condiționează conștiința într-un mod diferit. Conștiința individuală se exprimă prin cinci învelișuri (*kośa*), care corespund celor trei corpuri.

Corpurile fizic, astral și cauzal servesc ca medii ale experienței noastre cotidiene în cele trei stări ale minții: starea de veghe, starea de vis și starea de somn profund fără vise. Sufletul se află dincolo de aceste trei stări, fiind martorul lor.

Cele cinci *kośa* și cele trei corpuri reprezintă structuri materiale inerte; ele nu au o realitate permanentă. Ele par a avea o conștiință, pentru că reflectă Conștiința Sinelui (*ātman*). „Instrumentul intern al cunoașterii“ (*antaḥkāraṇa*), format din „câmpul conștiinței“<sup>23</sup>, intelect, ego și minte reprezintă sursa de energie a sufletului (*jīvātman* sau *puruṣa*).

Deși inert, „câmpul conștiinței“ (*citta*) își primește puterea de conștientizare din contactul său cu sufletul. El devine astfel activ, continuând să genereze în fiecare clipă [energia] vieții sub forma *prāṇa*-ei subtile; cu ajutorul egoului, el infuzează această [energie a] vieții în corpurile cauzal, astral și grosier [fizic]. În esență, *citta* dă naștere energiilor cunoașterii și acțiunii, care se aseamănă într-o anumită măsură energiilor electrice pozitivă și negativă. Cantitatea de energie generată este atât de mare, încât este dificil de măsurat și – pentru că este atât de subtilă – este, de asemenea, foarte dificil de imaginat din perspectiva generală a meditației. Apărând din câmpul conștiinței și exteriorizându-se prin intermediul egoului, *citta* se evidențiază sub forma *prāṇa*-ei subtile.

Dintre aceste două energii [ale cunoașterii și acțiunii], curentul pozitiv al cunoașterii hrănește *citta* și *buddhi* („intelectul“<sup>24</sup>, primul

---

Supremă (Sinele – *ātman*) este considerată a fi realitatea ultimă. În aceste sisteme nondualiste, cele două nu se identifică pe deplin ca aici. Sinele – așa cum precizam mai sus (vezi nota 3) – este unic, în timp ce sufletul (*puruṣa*) se află doar la limita superioară a realității individuale, în calitate de „atom de conștiință“ (*anu*).

<sup>23</sup> Din nou, aici există deosebiri de viziune față de tantrismul nondualist. Acolo *citta* nu este considerată o categorie (*tattva*) separată, fiind asociată subconștientului, deci minții.

<sup>24</sup> Traducerea uzuală pentru *buddhi*. În original, *intelligence*. Este vorba despre o formă superioară de intuiție spirituală, dotată cu facultatea discernământului (*viveka*), nu de intelect în accepțiunea uzuală dată termenului în Occident.

derivat ierarhic din Natură<sup>25</sup> [*prakṛti*] și componentă integrantă a instrumentului intern al cunoașterii [*antaḥkāraṇa*]. Curentul negativ al acțiunii își oferă energia egoului (*ahaṅkāra*) și minții (*manas*). Esența principiului vieții este suflul subtil vital (*sūkshma prāṇa*), care radiază dincolo de sfera egoului sub forma unor emanații luminoase; el se combină cu corpul astral – care își are sediul în creier, învelit în cele cinci *tanmātrā* (esențele subtile ale elementelor) – susținând, hrănind și irigând corpul fizic, care este constituit din cinci elemente grosiere [*mahābhūta*].

Dumnezeu a închis sufletul uman în trei corpuri: ideea sau corpul cauzal; corpul subtil astral, care este sediul naturii mentale și emoționale a omului; și corpul fizic grosier. Pe pământ, omul este dotat cu simțuri fizice. O ființă astrală operează cu conștiința sa, cu sentimentele sale și cu un corp făcut din *prāṇa*. O ființă din planul cauzal rezidă într-un spațiu beatific<sup>26</sup> al ideilor. (Swami Śrī Yukteswar, extras din Paramhansa Yogananda, *Autobiography of a Yogi*<sup>27</sup>)

## Corpul fizic

*Annamāyā kośa* („învelișul compus din hrană“) este învelișul fizic al corpului grosier, supus nașterii, creșterii, bolilor, degradării și morții. Se numește „înveliș compus din hrană“ deoarece existența sa este condiționată de *prāṇa* grosieră, care [provine] din hrană, apă și aer. *Prāṇa* este energia vitală care susține viața și creația. *Prāṇa* impregnează întreaga creație, fiind prezentă atât în macrocosmos, cât și în microcosmos. Fără *prāṇa* nu există viață. Ea este legătura esențială dintre corpul fizic și cel astral. Când această legătură sau sursă de aprovizionare este întreruptă, survine moartea corpului fizic. Atunci atât *prāṇa*, cât și corpul astral se separă de corpul fizic.

<sup>25</sup> „Natură“ (*prakṛti*) este aici un termen tehnic, desemnând o anumită categorie a realității (*tattva*). Nu este vorba despre substantivul comun uzual.

<sup>26</sup> În original, *blissful*. Într-adevăr, „substanța“ din care este compus acest corp cauzal este beatitudinea (*ānanda*).

<sup>27</sup> *Autobiografia unui yoghin*.

Folosind analogia castelului, corpul fizic reprezintă principala poartă de acces către suflet. Acest corp este alcătuit din cinci elemente materiale (spațiu/eter, aer, foc, apă și pământ) și ia naștere din cauza acțiunilor trecute (karma). El slujește, la acest nivel grosier, „stăpânului castelului“, care este sufletul individual (*jīvātman*).

## Corpul astral

Corpul subtil sau astral (*sūkshma sharīra*) este compus din cinci elemente subtile<sup>28</sup> – Spațiu (*ākāśa*), Aer (*vāyu*), Foc (*tejas*), Apă (*apās*) și Pământ (*prithivī*) – care dau naștere celor cinci elemente grosiere din planul fizic.

Corpul fizic nu are energia necesară pentru a servi sufletul. Această energie provine de la un alt corp care impregnează întregul corp fizic. Acesta este corpul subtil sau astral, care coordonează corpul fizic. Toate acțiunile corpului fizic au loc cu energia și prin impulsul corpului astral.

Corpul subtil sau astral este compus din trei învelișuri: *manomāyā kośa* (învelișul mental), *viññānamāyā kośa* (învelișul intelectului) și *prāṇamāyā kośa* (învelișul suflului vital).

### ***Manomāyā Kośa***

Învelișul mental este mai subtil decât cel al suflului vital. El păstrează conectate învelișul compus din hrană și învelișul suflului vital sub forma unui tot unitar. Învelișul mental funcționează ca un mesager între corpuri, comunicând învelișului intelectului experiențele și senzațiile lumii exterioare și corpului fizic influențele corpurilor cauzal și astral.

Când adevăratul Sine se identifică cu învelișul mental, el experimentează lumea dualității. Minte este cauza înlănțuirii, dar și instrumentul eliberării. Minte este supusă schimbărilor și diferitelor fluctuații, așa că nu poate fi adevăratul Sine.

<sup>28</sup> În acest tip de descriere a principiilor componente ale realității, cele cinci elemente subtile reprezintă imaginea astrală a celor cinci elemente grosiere.

### ***Vijñānamāyā Kośa***

Învelișul intelectului, sau capacitatea de a discerne, funcționează ca un agent al cunoașterii și acțiunii<sup>29</sup>; fiind cel mai subtil aspect al minții, el reflectă lumina Conștiinței [Sinelui]. El *pare* conștient, pentru că reflectă inteligența Sinelui. Punctul focal al acestei reflexii este egoul (conștiința eului).

Acest înveliș este compus din mintea cognitivă (*manas*), intelect (*buddhi*) și ego (*ahaṁkāra*), împreună cu cele cinci organe subtile ale percepției.

Atât *manomāyā kośa*, cât și *vijñānamāyā kośa* sunt deosebit de importante, deoarece ele reprezintă mijloacele de cunoaștere individuală și universală a tuturor obiectelor creației, de la cele mai grosiere până la cele mai subtile.

Învelișul intelectului nu poate fi adevăratul Sine, deoarece este supus schimbării: fluctuația ideilor.

### ***Prāṇamāyā Kośa***

Corpul *prāṇa*-ic (învelișul suflului vital<sup>30</sup> sau învelișul eteric) furnizează energie și vitalitate corpului fizic. Este un canal al manifestării energiei cosmice. Are aproximativ aceeași dimensiune și formă ca și corpul fizic. Învelișul vital este un vehicul al Sinelui, dar nu este adevăratul Sine, deoarece și el este supus schimbării, având un început și un sfârșit. Învelișul vital este compus din cinci sufluri vitale (*prāṇa* [sau *vāyu*]), care au diferite roluri în funcționarea corpului fizic.

*Prāṇa* individuală este o manifestare specifică a *prāṇa*-ei cosmice (energia cosmică a vieții care impregnează atât universul – adică macrocosmosul –, cât și întregul corp, adică microcosmosul). Această energie vitală pătrunde în corp după concepție și îl părăsește în momentul disoluției sale. *Prāṇa* cosmică pătrunde în corp prin *medulla oblongata*, care se găsește la baza creierului, după care coboară și urcă prin proiecția astrală a coloanei vertebrale, fiind transformată

<sup>29</sup> În original, *the knower and the doer*.

<sup>30</sup> Am tradus *vital air* prin „suflul vital“. Este sintagma uzual folosită în practică, fiind vorba despre o energie subtilă.

la nivelul diferitelor *cakra* și modulată sub forma diferitelor sufluri vitale (*vāyu*):

*Vyāna* – „suflul care se mișcă spre exterior“ – este suflul vital care reglează mișcarea corpului în general, coordonând toate celelalte sufluri vitale. El umple întregul corp.

*Udāna* – „suflul vital ascendent“ – operează între gât și creștetul capului, activând organele de simț: ochi, nas, urechi, limbă. El are o mișcare ascendentă care susține ascensiunea lui *kuṇḍalinī śākti* (energia spirituală potențială sau puterea vitală aflată în stare latentă la baza coloanei vertebrale, în *mūlādhāra cakra* sau centrul energetic „rădăcină“). Când este trezită, această forță creatoare vitală urcă prin principalul canal subtil (*suṣumnā nādi*) care trece prin centrul coloanei vertebrale<sup>31</sup>, până în „*cakra* coroanei“ (*sahasrāra*). În momentul morții, *udāna* separă corpul astral de forma fizică.

*Prāṇa*<sup>32</sup> – „suflul vital care intră“ – operează între gât și partea superioară a diafragmei, activând respirația. De asemenea, el susține ascensiunea lui *kuṇḍalinī śākti* către [zona de acțiune a lui] *udāna*.

*Samāna* – „suflul vital echilibrant“ – operează în zona abdominală, între ombilic și inimă, activând și controlând sistemul digestiv, inima și sistemul circulator.

*Apāna* – „suflul vital care iese“ – operează în zona dintre ombilic și tălpi, susținând procesele de expulzare și excreție. [În general] are o mișcare descendentă, dar – când este unit cu *prāṇa* – susține la rândul lui ascensiunea lui *kuṇḍalinī*.

Aceste cinci sufluri vitale (*vāyu*) sunt unite cu cele cinci organe subtile de acțiune<sup>33</sup> (vorbirea, mâinile, picioarele, organele de procreare și evacuare), care își au contrapartea în corpul fizic.

<sup>31</sup> Din nou, această poziționare a lui *suṣumnā nādi* este specifică sistemului *Kriyā Yoga*. În alte sisteme spirituale hinduse, *suṣumnā nādi* se întinde între perineu și creștetul capului, pe axa centrală a corpului.

<sup>32</sup> O precizare necesară: termenul *prāṇa* desemnează atât unul dintre cele cinci sufluri vitale (*vāyu*), cât și energia vitală în general, fie ea macrocosmică sau microcosmică.

<sup>33</sup> În limba sanscrită, *karmendriya*.

## Corpul causal

Când învelișul fizic grosier este distrus de ciocanul morții, celelalte două învelișuri – cel astral și cel causal – continuă să existe, împiedicând sufletul să se alătore în mod conștient Vieții Omniprezente. Când, datorită atingerii [stării de] înțelepciune, se ajunge la absența dorinței, puterea acestei [realizări] dezintegrează și celelalte două învelișuri rămase. Micul suflet uman iese la suprafață, în sfârșit liber; el devine una cu infinita plenitudine [divină]. (Swami Śrī Yukteswar, în Paramhansa Yogananda, *Autobiography of a Yogi*)

Corpul causal este cunoscut sub numele de *kāraṇa śarīra* sau *liṅga śarīra*<sup>34</sup>. El este și mai subtil decât corpul astral, având o vibrație mai fină și mai înaltă decât acesta, pe care-l umple, dându-i viață. Deși el transmite energie corpului astral, propria vitalitate provine dintr-o sursă diferită, numită *ānandamāyā kośa* (învelișul beatitudinii). Acesta este un înveliș format din lumină, care reflectă beatitudinea Sinelei. Este cauza existenței atât pentru corpul subtil, cât și pentru cel fizic grosier. La fel ca și celelalte învelișuri, este tot un produs al materiei și este supus schimbării, prin urmare nu poate fi adevăratul Sine.

## Sufletul

Sufletul nu se află în interiorul corpului. Sufletul [doar] se proiectează ca trup și minte. El își găsește o localizare în spațiu-timp și emite sau transmite *prin corp*. (Deepak Chopra, *Power, Freedom and Grace*<sup>35</sup>)

Ființa umană este un suflet care poartă un corp fizic. Sufletul este extrem de subtil. Este chiar mai subtil decât spațiul, mintea și energia. Conștiința și inteligența sunt atribute ale sufletului, nu ale corpului grosier. Conștiința este o dovadă a existenței sufletului.

Corpurile sau învelișurile obstaculează adevărata cunoaștere spirituală despre sufletul ascuns în lăuntrul ființei („împărăția lui

<sup>34</sup> Aici s-a strecurat o eroare, *liṅga śarīra* este un alt nume al corpului astral.

<sup>35</sup> *Putere, libertate și grație divină.*

Dumnezeu“). Când vălurile limitatoare sunt înlăturate, Sinele se revelează. Cunoașterea spirituală este deja prezentă în noi, dar ea este uitată din cauza atașamentului față de cele 24 de categorii [*tattva*] ale Naturii materiale (*prakṛti*), care este cauzat de ignoranță (*avidyā*). Când aceste categorii [*tattva*] ale lui *prakṛti* – care înlănțuie sufletul – sunt transcuse prin practicile sistematice ale sistemului Yoga, adevărata natură a Sinelui este revelată, acea ființă umană fiind eliberată de orice limitare sau suferință.

Sufletul individual [*jīvātman*] sălășluiește în toate cele trei corpuri, fiind un martor al tuturor activităților lor. Sufletul este conștiința etern strălucitoare, perfectă și completă, fără limite și fără început sau sfârșit. Este infinit și etern. Lumina cunoașterii care curge prin minte (*manas*), „câmpul conștiinței“ (*citta*), intelect (*buddhi*), ego (*ahaṁkāra*) și apoi prin simțuri (*indriyā*) se numește „conștiință“. Sursa cunoașterii și inteligenței, prin intermediul căreia cunoaștem, existăm și acționăm, este adevăratul Sine. Realizarea existenței lui Dumnezeu este inseparabilă de revelarea Sinelui. Forța vitală curge cu diferite intensități din acest centru al conștiinței. Când o lampă are multe abajururi, lumina este foarte slabă, dar, atunci când ele sunt îndepărtate unul după altul, [dincolo de ele] poate fi descoperit în cele din urmă centrul luminos a cărui strălucire le luminează pe toate. În mod similar, sufletul – centrul conștiinței – este acoperit de cele trei corpuri.

Sufletul individual (*jīvātman*) este o imagine sau o reflexie a Sinelui Suprem (*Paramātman*). Așa cum Soarele se poate reflecta în mai multe vase cu apă, la fel Sinele Suprem se reflectă în diferitele ființe. Toate sufletele reprezintă strălucirea lui Dumnezeu, Sinele cel unic. Toate formele sunt expresii ale lui Dumnezeu. Conștiința unică expansionează tot mai mult, de la starea sa eternă și pură până la manifestarea ei sub forma nenumăratelor ființe vii individuale din universul temporal al nenumăratelor forme. Fiecare formă ce posedă conștiință se raportează la lume precum un subiect la un obiect: „Eu sunt [subiectul] văzător, iar ceea ce experimentez este [obiectul] văzut.“

## Corpurile subtile

Aceste suflete conștiente își uită adevărata lor natură esențială, identificându-se cu corpul, cu egoul și cu simțurile lor și considerându-se entități distincte, cu dorințe și obiective specifice. Prin uitarea și absența conștientizării adevăratei noastre identități spirituale survine suferința, nefericirea și sentimentul că există [mereu] ceva care lipsește sau este incomplet în viața noastră. În cele din urmă ne vom trezi cu toții față de adevărata noastră natură divină.

În cel de-al doilea capitol din *Bhagavad Gītā*, Śrī Kṛṣṇa ne amintește de adevărata noastră natură nemuritoare și eternă.

Precum cel întrupat în acest [trup] trece prin copilărie, tinerețe și bătrânețe, tot așa trece [după moarte] și în alt trup. Cel tare nu este tulburat de aceasta. (*Bhagavad Gītā* 2.13)

El [Sinele] nu se naște și nu moare niciodată; nefiind [acum] supus devenirii, nu va mai deveni [nici în viitor (supus ei)]: cel nenăscut, etern, neîntrerupt, străvechi nu este ucis când trupul este ucis. (*Bhagavad Gītā* 2.20)

Precum un om care – lepădând veșmintele învechite – ia altele noi, așa și cel întrupat, lepădând trupurile învechite, se unește cu altele noi<sup>36</sup>. (*Bhagavad Gītā* 2.22)

Pe acesta [Sinele] nu-l taie armele, nu-l arde focul, nu-l udă apa și nu-l usucă vântul. (*Bhagavad Gītā* 2.23)

El [Sinele] nu poate fi tăiat, ars, udat și uscat; el este etern, omniprezent, stabil, imuabil, continuu. (*Bhagavad Gītā* 2.24)

Despre acesta [Sinele] se spune că este nemanifestat, de necuprins cu mintea, neschimbător; de aceea – cunoscându-l astfel – nu trebuie să te întristezi. (*Bhagavad Gītā* 2.25)

---

<sup>36</sup> În original, *enters into another one which is new* („intră în altele noi“), traducere la care subscriem.