

LIBRIS

We know
books

Colecția Dezvoltare personală

Lector: Nicoleta Arsenie
Tehnoredactor: Carmen Dumitrescu
Coperta: Florin Afloarei

Editura EUROPRESS GROUP
O.P. 22, C.P. 113, București, 014780
Tel./Fax.: 021-2125692; Tel.: 021-3106618
Comenzi carte prin poștă:
Tel.: 021-2125692
E-mail: office@europress.ro
www.europress.ro

© Editura EuroPress Group

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SAUCIUC, SVETLANA
Miracolul vieții / Svetlana Sauciuc. - București :
EuroPress Group, 2025
ISBN 978-606-668-336-4

159.9

SVETLANA SAUCIUC

MIRACOLUL VIEȚII


EuroPress
București, 2025

Realitatea – încotro?

Ne punem, deseori, întrebări asupra realității înconjurătoare, dar e suficientă o privire fugară pentru a vedea că societatea în care trăim are o viziune fragmentară asupra vieții și a realității.

Conform acestei viziuni, Realitatea în care trăim este constituită din fragmente izolate unele de altele și care nu au nicio legătură între ele. Acest mod de raportare la lume, de abordare a realității înconjurătoare a generat și generează o stare de confuzie interioară a ființei umane, fiind principala responsabilă de problemele interminabile ale societății actuale. Această viziune fragmentară asupra lumii ne împiedică să găsim o rezolvare satisfăcătoare a problemelor noastre existențiale.

Arta, știința, tehnologia și activitatea umană în general sunt divizate în numeroase specialități, fiecare fiind considerată separată de celelalte. Nici chiar crearea domeniilor interdisciplinare, care ar fi trebuit să determine unificarea acestor specialități, nu a condus decât la o separare mai profundă. Societatea s-a fărâmițat în națiuni separate și în diferite grupuri și grupări religioase, politice, economice, rasiale etc. Ca o consecință directă a acestui fapt, mediul înconjurător a fost

considerat ca un agregat compus din părți de sine stătătoare, ce au fost explorate de grupurile de oameni. În mod analog, individul uman a fost fragmentat în părți și compartimente diferite, deseori aflate în conflict, în concordanță cu diferitele sale dorințe, scopuri, atașamente, caracteristici psihologice etc., aceasta provocând apariția diferitelor nevroze.

Concepția conform căreia acest univers este alcătuit din părți separate, care nu se află într-o stare de comunicare, este o mare Iluzie, iar această Iluzie determină o confuzie și un conflict interior fără sfârșit. Încercarea de a trăi în concordanță cu această viziune fragmentară asupra lumii, cu ideea că fragmentele sunt în mod real separate este cea care a condus la escaladarea gravității crizelor cu care societatea și individul se confruntă astăzi. Acest mod de viață a generat poluare, distrugerea echilibrului natural, suprapopulare, dezordine economică și politică, creând un mediu înconjurător nesănătos și impropriu dezvoltării armonioase a ființei umane.

La nivel individual s-a dezvoltat un sentiment de neajutorare și de disperare în fața a ceea ce pare a fi o masă copleșitoare de forțe sociale disparate, mergând dincolo de controlul și chiar înțelegerea ființelor umane, care par a fi doar prizoniere în tot acest angrenaj.

Acest mod de gândire ce separă și divizează lucrurile este extrem de necesar, până la un anumit punct, deoarece în acest fel problemele pot fi reduse la dimensiuni ușor de stăpânit și de înțeles, ceea ce asigură și rezolvarea lor.

Chiar dacă o foarte largă gamă de probleme pot fi rezolvate astfel, adică prin metoda separării, este o greșeală foarte gravă faptul că acest mod de gândire fragmentar s-a generalizat.

Acest gen de abilitate a omului de a se separa pe sine din mediul înconjurător și de a diviza lucrurile a generat multiple efecte negative și distructive, deoarece, procedând astfel, omul a pierdut conștiința a ceea ce face, extinzând procesul de diviziune dincolo de limitele între care el se poate desfășura în mod firesc. Domeniul în care poate fi aplicat acest proces de diviziune aparține, în principal, activităților practice, tehnice și funcționale, cum ar fi împărțirea suprafețelor de teren în diferite ogoare, unde trebuie să crească diferite tipuri de recolte. Dar în momentul în care acest mod de gândire separat este aplicat și conceptelor omului despre sine și despre întreaga lume în care trăiește, adică asupra imaginii pe care o are despre această lume, aceste diviziuni create doar cu rolul de a simplifica lucrurile capătă valoare de adevăruri fundamentale. Această imagine, această proiecție mentală a unei realități fragmentate se suprapune peste Adevărata Realitate care este un tot indivizibil. În viziunea omului modern, imaginea mentală a unei Realități fragmentate se confundă cu Realitatea ultimă. Fiind ghidat de o imagine proprie și fragmentată asupra acestei lumi, omul acționează astfel încât să fărâmițeze cât mai mult realitatea, propria sa ființă și gândire. Omul contemporan este, in factum, cel care creează această fragmentare, ce pare a avea o existență distinctă, obiectivă, independentă de voința sa.

Însă, într-o oarecare măsură, omul este conștient că această fragmentare este nefirească, năzuind a umple prăpastia creată între el, natură, ceilalți semenii ai săi și univers.

Acest lucru se poate regăsi în faptul că fiecare dintre noi căutăm plenitudinea la nivel fizic, psihic și mental, dar suntem prea puțin conștienți de asta. Este căutarea a ceva indefinit pe care-l numim fericire, împlinire și a

cărui lipsă o resimțim în fiecare clipă. Plenitudinea sau integralitatea este o necesitate absolută pentru a face ca viața să merite a fi trăită. Cu toate acestea, de-a lungul vieții noastre, noi am trăit mai ales în fragmentare.

Fragmentarea are la origine rigidizarea modelelor noastre mentale, despre lume, scufundarea noastră în universul material, ceea ce se datorează mai ales modului în care gândim pentru a construi aceste reprezentări mentale, care a devenit mecanic, rutinier, obișnuit. Realitatea Fundamentală, Ultimă este dincolo de orice ar putea fi reprezentat prin aceste modele imaginare; aceste imagini parțiale și limitate vor fi în mod necesar inadecvate și vor genera confuzie și contradicții, creând mai mereu false probleme și determinând ignorarea aspectelor cu adevărat importante ale existenței.

Putem sublinia acest lucru, concluzionând că modelul nostru mental, limitat și particular, este doar o reflecție deformată și imperfectă a unei părți a Realității, aceasta fiind, în fapt, iluzia care face ca întreaga lume să pară a fi divizată în fragmente ce nu au legătură între ele. Această fragmentare se datorează obișnuinței gândirii de a considera lumea, a priori, doar ca o descriere.

Prin contrast cu viziunea occidentală mecanicistă, concepția orientală este „organică”. Pentru misticii Orientului, toate lucrurile și toate evenimentele percepute de simțuri sunt într-o strânsă corelație și nu există, în fapt, decât manifestări sau aspecte diferite ale aceluiași Realități Ultime.

Tendința noastră de a fragmenta lumea perceptibilă și de a gândi despre noi înșine că suntem entități, egouri izolate în această lume, a fost considerată ca fiind o iluzie născută din mentalul nostru, care are mai mereu tendința de a evalua și de a clasifica. Filosofia orientală

o numește AVIDYA sau ignoranță și consideră că este o stare de perturbare a mentalului ce trebuie depășită.

Deși între numeroasele școli mistice orientale există diferențe în privința unor detalii, toate sunt de acord asupra ideii de unitate a lumii, idee fundamentală pentru învățăturile lor. Țelul suprem al tuturor adeptilor acestor căi ale cunoașterii – hinduși, budiști, taoiști, sufiți – este de a ajunge la conștiința unității și a interdependențelor dintre fenomene, de a transcende conceptul de individualitate separată și de a reuși să se identifice în Realitatea Ultimă.

Atingerea acestei stări de conștiință, cunoscută sub numele de Iluminare, nu este un simplu act intelectual, ci reprezintă o experiență în care întreaga ființă este implicată, o experiență mistică, de aceea filosofia orientală este o filosofie mistică.

Din punctul de vedere al Orientului, diviziunea realității în obiecte separate nu are un caracter fundamental, deoarece toate fragmentele realității se află într-o continuă și fluidă transformare. De aceea, în filosofia orientală se menționează că singurul lucru etern în această manifestare este doar schimbarea, transformarea. În viziunea orientală, lumea este dinamică, trăsăturile ei definitorii fiind timpul și transformarea. Cosmosul, Universul este o realitate vie, organică, spirituală și materială în același timp.

Deoarece mișcarea și transformarea sunt proprietăți fundamentale ale fenomenelor, forțele care produc mișcarea nu se află în afara acestora, ci sunt aspecte definitorii ale materiei. De asemenea, imaginea Divinității, în Orient, nu este cea a unui rege care doar conduce lumea de undeva de deasupra ei, ci a unui principiu ce controlează totul din interior:

„Supremul Divin pătrunde din afară și dinăuntru întregul Univers, strălucește prin El însuși precum focul ce luminează și pătrunde ca o minge de fier înroșită în foc, atât înăuntru, cât și în afară.

Tot ceea ce este perceput, tot ceea ce este auzit este Dumnezeu și nimic altceva. Dumnezeu, fiind etern, nu poate fi atins prin niciun alt mijloc decât prin distrugerea viziunii fragmentare, iluzorii asupra Realității. Obținând cunoașterea Realității Ultime, Universul însuși este văzut atunci ca fiind Dumnezeu Unic și Absolut.”

Următorul fragment a fost extras dintr-un articol al celebrului fizician David Bohm, care vine să susțină și să confirme această viziune orientală de percepție a Realității: „Ultimele descoperiri ale fizicii cuantice ne conduc spre noțiunea de Întreg Indestructibil, noțiune opusă ideii clasice de realitate separabilă în părți ce pot fi analizate independent... Ideile clasice despre o realitate constituită din componente elementare fundamentale și de sistem alcătuit prin alăturarea și aranjarea părților au fost părăsite. Spunem acum că interdependența cuantică a Întregului constituie Realitatea Fundamentală și că părțile care se comportă doar în mod aparent independent sunt forme particulare integrate ale acestei Unități.”

Astfel, la nivel atomic, obiectele materiale solide ale fizicii clasice se transformă în structuri probabilistice, adică în probabilități de realizare a interconexiunilor. Teoria cuantică ne obligă să privim Universul nu ca pe o colecție de obiecte separate între ele, ci ca pe un sistem complex de relații stabilite între diferite părți ale unui întreg unic. Aceasta este în același timp și Realitatea experimentată de către misticii orientali, fiind știut faptul că unii dintre ei și-au descris experiența mistică în

termeni aproape identici cu cei folosiți de către fizicienii atomiști în lucrările lor științifice.

În continuare vă vom prezenta și exemple:

„Obiectul material se deosebește de ceea ce ne apare nouă; el nu este un obiect separat de restul Naturii, ci o parte integrantă și, într-un mod încă mai subtil, chiar expresia unității naturii.”

„Lucrurile își află natura și existența în interdependență; ele nu sunt nimic prin ele însele.”

Dacă aceste două afirmații ar putea trece drept expresii ale concepției despre natură specifice fizicii atomice, atunci următoarele două, ce aparțin unor fizicieni atomiști, ar putea trece drept experiențe mistice:

„O particulă elementară nu este o entitate independentă și neanalizabilă. Ea reprezintă, în esența ei, un sistem de relații corelat cu alte sisteme.”

„Lumea ne apare astfel ca un sistem complex de evenimente în care conexiuni de diverse tipuri alternează, se suprapun și se combină și astfel determină aspectul Întregului.”

Cel care studiază textele religioase și filosofice ale hinduismului, budismului, ale taoismului și tantrismului realizează, pe măsură ce aprofundează studiul, că imaginea lumii este concepută în termenii mișcării, curgerii și transformării, Universul fiind o rețea ale cărei conexiuni sunt dinamice și nu statice. Rețeaua cosmică este vie; ea se află în mișcare, dezvoltare și continuă transformare. Acest aspect dinamic al materiei apare în teoria cuantică drept o consecință a naturii ondulatorii a particulelor subatomice. Proprietățile particulelor subatomice nu pot fi înțelese decât într-un context dinamic, în termeni de mișcare, interacțiune și transformare. Fizica modernă nu concepe deloc materia ca fiind pasivă, inertă, ci într-o continuă mișcare de vibrație,

ritmurile ei fiind determinate de structurile moleculare, atomice și nucleare. Aici se întâlnesc și converg concepția orientală și cea occidentală despre lume.

Viața este armonie, este Unitate. Nimic nu este separat de restul. Totul coexistă într-o strânsă interdependență. Pentru a putea percepe aceste lucruri, trebuie doar să lăsăm frumusețea și viața din jurul nostru să ne pătrundă ființa; să ajungem să trăim bucuria împlinirii și a descoperirii misterului în fața naturii. Un mare artist spunea: „Existența însăși e plină de minuni. Florile, copacii, frunzele! Sentimentul de plenitudine, de bucurie îl întregeste pe om. Este sentimentul de grație pe care ți-l dă iubirea. Oamenii nu-l simt întotdeauna. Ceea ce lipsește oamenilor din vremea noastră este dimensiunea cosmică, sentimentul acela al aventurii spiritului dincolo de realitatea imediată.” Iată că și marii artiști au simțit această carență a lumii occidentale de a fracționa realitatea, dar și ceea ce se petrece atunci când spiritul ajunge să o vadă ca fiind doar fațete ale aceleiași Realități Ultime.

Dacă Orientul este opus Occidentului, tot așa cum spiritualitatea adevărată este opusă materialismului, înțelepciunea dătătoare de fericire nepieritoare este opusă agitației, viața contemplativă celei active, metafizica – psihologiei (logicii); cauza esențială a acestei opoziții o constituie tendințele profunde foarte reale, dar deloc exclusive, care au devenit mai mult teoretice decât efective, datorită occidentalizării treptate a elitelor orientale. Cu toate acestea, simbolul persistă chiar și în lipsa unor localizări geografice.

Există și alte cauze ale acestei dualități, principala fiind aceea că Soarele răsare de la Est și apune în Vest: *Ex oriente lux* (Lumina vine de la Răsărit). Călătoriile în Orient sunt, deseori, călătorii ale luminii spirituale

(ale lui Dumnezeu). O metodă importantă și deosebit de eficientă ce provine din Orient este yoga.

Cunoscută în Occident sub forme vulgarizate și degradante, yoga este o veritabilă știință, dar și o disciplină spirituală extrem de riguroasă.

Cuvântul yoga provine de la rădăcina indo-europeană JUG, care înseamnă a uni, a împreuna, a fuziona, a apune la unison, și se referă la realizarea comuniunii dintre individual și Realitatea Ultimă sau Dumnezeu. Este minunat să se constate că această metodă descoperită cu mii de ani în urmă de înțelepții Indiei pare să fi fost concepută parcă anume pentru omul celui de al treilea mileniu. Anxietatea, stresul, depresiile de tot felul, tensiunea fizică sau mintală, oboseala bruscă sau cronică – toate acestea și multe din problemele ce par a fi insurmontabile pot fi rezolvate pe o cale perfect naturală prin yoga, cu ajutorul disponibilităților latente ce zac nefolosite în ființa noastră.

La baza sistemului yoga se află fenomenul de rezonanță. Fundamentul tuturor puterilor paranormale, al tuturor realizărilor de excepție pe care le ating yoghinii este strâns legat de fenomenul de rezonanță. Înțelegerea profundă și aplicarea corectă a legilor rezonanței în interiorul microcosmosului ființei umane face posibilă orice realizare. Prin aplicarea exactă a acestor principii fundamentale, în yoga totul este cu putință, dar nu totul este permis! Experimental, pentru înțelegerea omului de rând, fenomenul de rezonanță poate fi constatat de către oricine, ținând apăsată pedala din dreapta a unui pian și emițând în apropierea lui un sunet suficient de puternic, de exemplu un „la” vocal. Se va constata că pianul reproduce prin rezonanță, foarte clar, acest sunet, coardele acordate corespunzător aceluiași „la” intrând spontan în vibrație la excitarea undelor sonore. Înțelegerea

deplină, analogică, a acestei experiențe simple, aparent banale, ne va permite să intuim secretul fundamental care se află la baza întregului sistem yoga, de mii de ani. Înțelegând perfect acest secret al rezonanței, înțelepții Occidentului l-au indicat aparent laconic: „Cunoaște-te pe tine însuși și astfel vei cunoaște tot Universul, împreună cu toate forțele sale ascunse.” (Inscripție aflată pe frontispiciul templului din Delphi). La rândul lor, înțelepții Orientului au exprimat același adevăr într-o altă formă, spunând:

„Ceea ce este aici – cu alte cuvinte, în microcosmosul ființei tale – se află pretutindeni în macrocosmos sau Univers; ceea ce nu este aici – în microcosmosul ființei tale – nu este nicăieri în întregul macrocosmos sau Univers.” (Tantra Sara)

Dacă anumite tehnici de Hatha Yoga intră în programul de antrenament al cosmonauților și este chiar obligatorie pentru multe echipe olimpice, aceasta este o dovadă că ea conferă o vitalitate uriașă, dublată de o stăpânire de sine excepțională.

Abordarea diferitelor tehnici yoga este gradată, ușoară, fiind făcută sub o supraveghere riguroasă. După ce au fost învățate corect și însușite procedeele și tehnicile yoga, acestea vor putea fi practicate cu succes acasă, de unul singur.

Dar să vedem ce înseamnă yoga integrală. Fiecare dintre noi aspiră cu înfocare să atingă o adevărată și durabilă fericire. Calea sau modalitățile prin care găsim această fericire variază în funcție de nivelul spiritual la care ne situăm în momentul dat. O cale spirituală autentică și eficientă oferă posibilitatea de a ne dezvolta toate laturile ființei noastre, putând ajunge la adevărata fericire prin satisfacerea atât a aspectelor fizice,

emoționale, intelectuale, cât și a celor spirituale ale personalității noastre.

În concepția yoghină corpul, emoțiile, mentalul și intelectul trebuie să fie dezvoltate la un nivel optim, la care funcționează pline de sănătate, într-o perfectă armonie unele cu altele. Numai atunci ființa umană ajunge să trăiască o viață fericită, putând chiar să le utilizeze ca pe niște trambuline pentru a-și transcende limitările și pentru a experimenta comuniunea cu Divinul.

Toate tradițiile spirituale ale lumii afirmă că adevărata și durabila fericire poate fi atinsă numai prin cunoașterea a ceea ce este permanent și etern, cu alte cuvinte, a DIVINULUI, care este esența supremă a tuturor ființelor și izvorul Vieții. De-a lungul timpului, acestei realități i s-au dat denumiri ca Sinele, Natura Ultimă, Brahman, Conștiința Cosmică, Infinitate, Nirvana etc.

Yoga integrală este o combinație inteligentă de metode specifice tradiționale utilizate în vederea dezvoltării armonioase a fiecărui aspect al ființei umane: fizic, emoțional, mental, intelectual și spiritual. Yoga integrală este un sistem științific care combină diferite ramuri sau forme de yoga în vederea atingerii unei complete și depline înfloriri a tuturor potențialităților latente superioare ale individului, conducându-ne, în final, la cunoașterea de sine sau, cu alte cuvinte, la îndumnezeire (comuniunea cu Dumnezeu).

Obiectivele principale în YOGA INTEGRALĂ sunt:

- un trup perfect, plin de sănătate și viguros; o minte clară, calmă, puternică și controlată; un intelect rafinat, treaz și ascuțit;
- o voință de oțel;
- o inimă plină de dragoste și compasiune, capabilă să trăiască empatic stările elevate ale celorlalți;

- o viață plină de năzuințe sublime, dedicată bunăstării și fericirii celorlalți, în care predomină permanent aspirația de Realizare a Sinelui lăuntric nemuritor.

Așadar, YOGA INTEGRALĂ este o sinteză a tuturor formelor de yoga. În tradiția milenară yoghină se disting mai multe forme de yoga, care, însă, vizează toate aceiași țel esențial – atingerea Absolutului, desăvârșirea ființei umane. Dintre acestea, amintim:

HATHA YOGA – cea mai cunoscută formă de yoga din Occident, fiind bazată pe echilibrarea polarităților fundamentale ale ființei, a energiilor solară (ha,+) și lunară (tha,-). Urmărește stăpânirea cât mai perfectă a corpului fizic, redobândirea sau menținerea sănătății, controlul cât mai deplin al energiilor vitale.

KARMA YOGA – Yoga punerii la unison cu Supremul Absolut prin activitate, în care rezultatul sau fructele acțiunii sunt consacrate în totalitate Divinului.

BHAKTI YOGA – Yoga iubirii universale, a abnegației și dăruirii necondiționate față de Dumnezeu.

RAJA YOGA – Yoga fuziunii cu mentalul cosmic, vizând amplificarea puterii minții, controlul turbioanelor mentale, trezirea celui de-al treilea ochi (AJNA CHAKRA).

JNANA YOGA – Yoga fuziunii depline cu anumite sfere de forță infinite ale Universului.

MANTRA YOGA – Yoga punerii în rezonanță, prin intermediul anumitor sunete imitative, cu diferite energii subtile ale Universului.

TANTRA YOGA – Yoga expansiunii extreme a câmpului conștiinței, care integrează o gamă complexă de procedee și tehnici, printre altele, activitatea sexuală în scopul accelerării evoluției spirituale prin transmutarea și sublimarea potențialului creator sexual, atât la bărbat, cât și la femeie.

KUNDALINI YOGA – Yoga trezirii și orientării ascendente a puterii colosale (energia fundamentală a ființei umane) ce există în stare latentă la baza coloanei vertebrale în MULADHARA CHAKRA – Kundalini Shakti.

YANTRA YOGA – Yoga fuziunii telepatice cu anumite energii sau sfere de forță ale Universului, prin intermediul anumitor desene geometrice special concepute și revelate pentru aceasta.

De ce să practicăm yoga? Sunt multe răspunsuri la această întrebare. Cel mai simplu este acela că prin yoga putem deveni FERICIȚI. Toți oamenii caută fericirea, dar, de regulă, o caută în afara lor.

Yoga ne ajută să înțelegem că fericirea trebuie căutată în noi înșine pentru că înseamnă, de fapt, armonia corpului, a minții și a sufletului. Practicând posturile yoga, exercițiile de respirație și meditația, poți ajunge la acel echilibru fizic, psihic, mental și spiritual care este sursa fericirii.

Iată o parte din AVANTAJELE practicii yoga:

- elimină stresul;
- ameliorează tensiunile psihice, depresiile, nevrozele;
- îmbunătățește și vindecă o serie de afecțiuni ale corpului fizic;
- amplifică memoria și procesele mentale;

- echilibrează toate structurile ființei;
- stimulează sistemul imunitar;
- induce o stare profundă de calm și pace interioară;
- deschide calea către înțelepciune;
- eliberează ființa de prejudecăți, inhibiții și limitări;
- îmbunătățește capacitatea de a comunica cu ceilalți;
- armonizează viața sexuală;
- dinamizează voința;
- amplifică încrederea în sine;
- armonizează structura corpului fizic, eliminând surplusul de greutate;
- întărește și tonifică musculatura;
- mărește atenția și concentrarea;
- trezește și potențează capacitatea de a iubi;
- deschide ființa către o comunicare spirituală autentică cu Universul și cu Dumnezeu.

Nu există niciun fel de dezavantaje.

Bhagavad-Gītā descrie yoga drept puterea creației (cap. 10, sutra 18): „Krishna, spune-mi încă o dată, în detaliu, despre puterea magiei tale și despre gloria ta, pentru că nu mă mai satur ascultându-ți cuvintele pline de nectar.” Krishna, prin intermediul puterii sale creatoare magice – yoga –, îi arată lui Arjuna viziunea Ființei Universale (viswarupa darsana), oferindu-i perspectiva divină. De asemenea, în *Svetasvatara Upanishad* (cap. 2, sutra 11) găsim o definiție, conform căreia yoga este:

- un proces de elevare a ființei prin intermediul liniștirii minții;
- adevărata stare a celor mai înalte și subtile straturi ale minții;
- o putere creatoare ce rezidă în om și care își are sursa în esența Realității.

Practicând yoga, ființa umană accede la stări de conștiință din ce în ce mai înalte, învățând apoi să rămână stabilă în ele și să acționeze în consonanță cu ele. Adesea, yoga se referă tocmai la aceste straturi subtile sau stări cauzale ale minții noastre.

În *Bhagavad-Gītā* se spune (2.48): „Săvârșește acțiunea, o, Dhananjanja, fiind fixat în yoga, renunțând la atașamente și rămânând echidistant față de succese și eșecuri. Starea de egalitate perfectă este într-adevăr yoga.

Yoga reprezintă, așadar, „starea în care ființa își stăpânește toate *indrya*-urile, dobândind un control perfect al simțurilor și al minții.” *Katha Upanishad* (2.5.4).

Yoga înseamnă și starea de samadhi; în acest sens, *Bhagavad-Gītā* menționează (2.53): „Când ceea ce auzi este confuz, când totul este aparent contradictoriu, dar mintea ta rămâne fermă, neperturbată într-o stare de samadhi, atunci ai atins starea de yoga.”

Astfel, yoga se referă la stările subtile ale minții pe deplin stăpânite, definindu-se drept o stare de mare fermitate la nivel emoțional, echilibru al concentrării și detașării la nivel mental și vitalitate la nivel corporal. Ea integrează personalitatea prin crearea echilibrului și a coordonării dintre corp și minte.

Ceea ce caută omul în mod instinctiv este, bineînțeles, fericirea. Unii o găsesc sau cred că o găsesc în plăcerile minore ale vieții, alții o caută în bucuriile spiritului, iar alții – cei „luminați” – își caută fericirea în Dumnezeu.

Yoga este una dintre căile prin care ființa umană poate atinge FERICIREA SUPREMĂ. Poate că mulți nici nu știu și nici nu își pot imagina ce înseamnă cu adevărat această fericire supremă. Numai experimentând-o în mod plinar sau măcar parțial poți realiza cu adevărat cât de extraordinară este această fericire. O găsim