

Maharishi Mahesh Yogi

ȘTIINȚA DE A FI
ȘI ARTA DE A TRĂI

MEDITAȚIA
TRANSCENDENTALĂ®

Traducere din limba engleză
de Adriana Crăciun

POLIROM
2026

Cuprins

Introducere	11
-------------------	----

Partea I

Știința de a Fi

Ce este Ființa?.....	17
Ființa, componenta esențială a creației	19
Omniprezența Ființei.....	20
Ființa, câmpul vieții eterne.....	23
Ființa, baza a tot ceea ce este viu.....	24
Ființa, planul Legii Cosmice.....	25
Ființa, Absolutul și relativul.....	28
Ființa, realitatea eternă și ultimă.....	31
<i>Prāṇa</i> și Ființa.....	33
Mintea și Ființa	35
Karma și Ființa.....	40
Cum luăm contact cu Ființa	44
Cum să trăim Ființa	55
Avantaje ale experimentării Ființei	59

Partea a II-a

Viața

Ce este viața?	63
Viața normală	70
Viața individuală și Viața Cosmică	73

Partea a III-a
Arta de a Trăi

Potențialul deplin al omului	84
Cum să ne folosim potențialul deplin.....	86
Cum să folosim pe deplin mediul înconjurător	91
Cum să folosim pe deplin puterea absolută a Naturii	100
Arta de a Fi	110
Arta de a gândi	155
Arta de a vorbi	162
Arta de a acționa	170
Arta comportamentului	207
Cheia unei sănătăți bune	215
Educație.....	242
Calea spre reabilitare.....	255
Recreere și întinerire rapidă	256
Corect și greșit	258
Viața în libertate.....	269

Partea a IV-a
Împlinirea

Împlinirea vieții.....	287
Împlinirea religiei.....	292
Împlinirea psihologiei	300
Împlinirea filozofiei	308
Căi spre Revelarea lui Dumnezeu	311
Dumnezeu	312
Generație după generație.....	349

Anexe și postfață

Anexa I. Propunere pentru Asociația Parlamentului Mondial	361
Anexa II. Apel urgent către liderii de astăzi și de mâine	379

Postfață. Dezvoltarea secvențială a învățării lui Maharishi (<i>dr. Bevan Morris</i>).....	383
Anexa A. Prezentare generală a cercetărilor științifice privind programele de Meditație Transcendentală și Meditație Transcendentală Sidhi, inclusiv Zborul Yoghin (actualizat în 2020)	415
Anexa B. Fiziologia umană.....	430
Anexa C. Introducere la Bhagavad-Gītā de Maharishi Mahesh Yogi	434
Anexa D. Planul Măreț al lui Maharishi pentru a crea Raiul pe Pământ	436
Anexa E. O privire de ansamblu asupra realizărilor lui Maharishi.....	438
Anexa F. Cărțile lui Maharishi. Iluminare pentru toți și pentru toate națiunile	442
<i>Informații de contact pentru programele globale ale lui Maharishi</i>	<i>449</i>
<i>Informații despre marca comercială</i>	<i>453</i>

Introducere

Știința de a Fi și Artă de a Trăi este o sinteză între înțelepciunea practică a vieții holistice propuse de *rishii* vedici din India antică și dezvoltarea gândirii științifice din lumea occidentală contemporană.

Cartea prezintă o filozofie a vieții împlinite și aduce în față o practică prin care oamenii de pretutindeni să glorifice toate aspectele vieții lor de zi cu zi. Ea abordează fundamentele tuturor problemelor vieții și sugerează un remediu sigur pentru eradicarea tuturor suferințelor.

Această carte este o teză practică a vieții holistice, care de multă vreme a fost scopul abstract al diferitelor științe, religii și grupuri de gândire metafizică. Această teză le va permite tuturor oamenilor să-și armonizeze propriul fond spiritual cu gloria vieții materiale exterioare și să-l descopere pe Dumnezeu lor în ei înșiși.

Știința cercetează realitatea formelor și a fenomenelor. Toate ramurile științei sunt tot atâtea căi diferite de a descoperi adevărul existenței. Abordarea fiecăreia dintre ele pornește de la cunoscutul evident și vizează investigarea necunoscutului ascuns. Adevărul suprem al vieții este abordat din toate direcțiile. Toate științele explorează diversele straturi ale creației, de la domenii grosiere ale existenței la cele mai subtile.

Știința de a Fi, ca orice altă știință, începe să investigheze adevărul existenței de la nivelul grosier, evident al vieții și mai apoi pătrunde în regiunile subtile ale experienței. Știința de a Fi transcende însă aceste regiuni subtile și ajunge la experiența directă a câmpului transcendental al Ființei eterne.

Știința de a Fi este o filozofie de viață profundă și practică. Este o investigație sistematică a adevăratei naturi a realității ultime. Deși, ca orice altă știință, este de natură teoretică, aspectele sale aplicative ating orizonturi mult mai îndepărtate ale realității supreme a vieții decât cele ale speculațiilor metafizice abstracte.

Această carte este împărțită în patru părți: „Știința de a Fi”, „Viața”, „Arta de a Trăi” și „Împlinirea”. Ultimele trei părți ale cărții prezintă cea mai practică înțelepciune a vieții de zi cu zi, iar această înțelepciune supremă a vieții practice se bazează pe semnificația filozofică profundă conținută în partea „Știința de a Fi”.

Știința de a Fi are rolul de a oferi o bază temeinică și semnificativă pentru Arta de a Trăi. În fond, Arta de a Trăi este aplicarea Științei de a Fi.

Pentru cei pe care studiul metafizicii nu i-a interesat niciodată, „Știința de a Fi” poate inițial să pară extrem de abstractă, dar, odată ce au ajuns la „Viața” și „Arta de a Trăi” și au parcurs „Împlinirea”, vor descoperi că, fără a insista pe aspectele abstracte ale Științei de a Fi, întreaga înțelepciune a cărții ar fi lipsită de o bază practică.

Un grădinar trebuie să aibă cunoștințe despre rădăcina nevăzută a copacului înainte de a ne aștepta ca el să depună un efort concentrat pentru a-i uda rădăcina astfel încât întregul copac să rămână viu și verde.

La fel, un om din câmpul practic al vieții trebuie mai întâi să dobândească o bună înțelegere a realității fundamentale a vieții ce se găsește în câmpul abstract al Ființei pentru a putea să își glorifice întreaga viață. Acesta este motivul pentru care Știința de a Fi este tratată în prima parte a acestei cărți, iar părțile cu valoare practică vin ulterior.

Cuvântul „știință” provine din rădăcina latină *scire*, a cunoaște. Înseamnă cunoaștere; cunoașterea sistematizată este știință.

Știința de a Fi înseamnă cunoașterea sistematizată a Ființei – cunoașterea sistematizată a Existenței sau a realității vieții.

Timp de mai multe secole, câmpul Ființei sau Existența absolută a fost văzută prin prisma misticismului. Actuala epocă științifică ezită să atribuie valoare oricărui aspect învăluit în misticism și de aceea, până în prezent, studiul Ființei, câmpul absolut al creației, nu a făcut parte din nicio ramură a științei.

Evoluția gândirii științifice la generația actuală a adus Ființa la nivelul studiului și investigației științifice.

A fost dezvoltată o metodă sistematică ce permite individului să aibă experiența directă a stării pure a Ființei. Aceasta se realizează prin intrarea conștientă în straturile subtile ale unui gând, ajungând apoi la experiența directă a celei mai subtile stări a gândului și în cele din urmă la însăși sursa gândului. Atunci mintea conștientă atinge starea pură a Ființei.

Știința de a Fi, care dă naștere Artei practice de a Trăi, este o știință mult mai valoroasă pentru viața omului decât toate științele cunoscute până acum de mintea umană. Căci, până în prezent, baza tuturor științelor a fost mintea omului funcționând dintr-un câmp limitat de conștiință sau cu un potențial limitat. Știința de a Fi, prin practica Meditației Transcendentale, crește capacitatea conștientă a minții până la valori infinite și, astfel, funcționează nu numai ca bază pentru o extindere enormă a cunoașterii în toate domeniile științei, ci furnizează omului o cale directă spre împlinire.

Pentru toate aceste cunoștințe sunt îndatorat Sfintei Tradiții a lui Jagadguru Bhagavan Shankaracharya, principala sursă a inspirației și activității mele.

Cele dintâi mulțumiri îi se cuvin lui Henry Nyburg, liderul Mișcării de Regenerare Spirituală din Europa, care a simțit primul nevoia și a venit cu ideea unei astfel de cărți cu aproximativ trei ani în urmă.

Mulțumirile mele se îndreaptă și către binecuvântata *Ma* din Londra, care, ca o mamă, a supravegheat copilul cu o vărguță pentru ca acesta să ducă sarcina la bun sfârșit. Leona Simpson din Canada, Guri Mehellis din Norvegia și Dick Bock din Los Angeles au ajutat și ei foarte mult la ținerea în viață a scrierii și

a scriitorului. Jerry Jarvis și draga lui soție, Debby, care au muncit din greu la transcrierea și editarea casetelor¹ și la pregătirea manuscrisului final, merită de asemenea să primească aprecierea și mulțumirea mea. Cu siguranță căldura atmosferei create de dragostea Mamei Olson și a lui Roland Olson, a lui Helen Lutes și a scumpilor Verrills și Granvilles a contribuit la realizarea acestei cărți.

Aceasta este o carte de renaștere pentru această epocă. Dacă epoca de aur va începe vreodată în societatea umană, dacă Era Iluminării va veni vreodată pe Pământ, această carte va oferi o cale directă pentru venirea ei. Se va naște o nouă omenire, cu concepții mai largi și experiențe mai bogate și realizări în toate domeniile. Bucuria vieții va aparține fiecărui om, iubirea va domina societatea umană, adevărul și virtutea vor domni în lume, pe Pământ va fi permanent pace și toți vor trăi în împlinire, în deplinătatea vieții în Conștiința Divină.

Jai Guru Dev

MAHARISHI MAHESH YOGI

Lake Arrowhead

California

12 ianuarie 1963

1. Această carte este o înregistrare a cuvintelor rostite de Maharishi. La sfârșitul anului 1962, Maharishi a petrecut un timp în izolare pentru a-și înregistra gândurile pe casete audio, care au fost transcrise și li s-a dat forma acestei cărți, o comoară de cunoaștere pură care să ghideze omenirea în evoluția sa spre perfecțiune.

Ființa, componenta esențială a creației

Știința fizică ne informează că întreaga creație este alcătuită din învelișuri de energie, unul în interiorul celuilalt. Cel mai subtil se află la nivelul celui mai profund strat al creației și adună în jurul său diferite calități, devenind tot mai mare.

Descoperirile recente ale fizicii indică existența a diferite tipuri de particule elementare ce stau la baza întregii creații. Familia de particule elementare este într-o continuă creștere pentru a arăta că creația există în nenumărate straturi de energie. Particulele fine dau naștere neutronilor și protonilor, care formează nucleul unui atom, care, la rândul său, se dezvoltă într-un atom. Atomii alcătuiesc molecule, iar moleculele alcătuiesc diferitele forme ale realității perceptibile și constituie întregul univers vizibil. Acesta este modul în care fizica descoperă straturi mai fine ale creației.

A existat o vreme când fizica declara că materia este indestructibilă deoarece atomul, despre care se credea că este cea mai subtilă parte a materiei, era considerat indestructibil. Mai târziu, experimentele din fizică au divizat atomul și au descoperit o altă lume. Investigațiile privitoare la nucleul atomului au dat naștere fizicii nucleare. Investigațiile legate de electroni au dat naștere electronicii. Cunoștințele tot mai profunde din aceste domenii au sporit capacitățile omului mult peste ceea ce și-ar fi imaginat cu câteva decenii în urmă.

Pe măsură ce cunoștințele noastre despre cele mai fine domenii ale creației cresc, ele ne permit să fim mai puternici în viață.

Sub cel mai subtil înveliș a tot ceea ce există în câmpul relativ, se găsește câmpul absolut abstract al Ființei pure, care este invizibil și transcendental. Nu este nici materie, nici energie. Este Ființa pură, starea de existență.

Această stare de existență pură stă la baza a tot ceea ce există. Totul este expresia acestei Existențe pure sau a Ființei absolute, care este componenta esențială a întregii vieți relative.

Ființa absolută unică, invizibilă și eternă se manifestă în multe forme de viață și de existență din creație. Pe măsură ce cunoștințele noastre despre straturile mai fine ale existenței avansează, ne folosim de acea cunoaștere și ne sporim înțelegerea vieții. Viața noastră devine mai cuprinzătoare, mai puternică, mai utilă, mai creativă; aspirațiile noastre evoluează și ele.

În mod similar, cunoașterea Existenței pure (Ființei) în calitatea ei de componentă ultimă și esențială a creației ridică standardele tuturor aspectelor vieții la statutul nemărginit al existenței absolute. Viața relativă dobândește standardul absolut și, pe baza acestuia, se conferă stabilitate și permanență câmpului relativ.

Energia, inteligența și creativitatea își ating valoarea nelimitată, iar limitările vieții individuale capătă statutul de Existență Cosmică nelimitată. Aceasta este gloria descoperirii că Ființa este componenta esențială a creației.

Omniprezența Ființei

S-a văzut că Ființa este componenta esențială a creației, fiind prezentă în fiecare strat al creației. Ea este prezentă în toate formele, cuvintele, mirosurile, gusturile și obiectele pe care le putem atinge. În toate obiectele experienței, în toate simțurile percepției și ale organelor acțiunii, în orice fenomen, în cel ce acționează și în acțiunea sa, în toate direcțiile – nord, sud, est și vest –, în toate timpurile – trecut, prezent și viitor –, Ea este prezentă în mod uniform. Este prezentă în fața omului, în spatele lui, la stânga și la dreapta lui, deasupra lui, dedesubtul lui, în el – pretutindeni și în orice împrejurare, componenta esențială a creației, Ființa, pătrunde peste tot. Este Dumnezeu omniprezent pentru cei care O cunosc și O înțeleg, O simt și O trăiesc în viața lor.