



Marius Mihai Lungu

iluminarea și cunoașterea de sine

Fascinația căutării interioare. Întrebări și răspunsuri

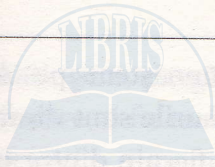


Editura ATMAN
privește înăuntru...



Cuprins

Introducere	i
Cunoaște-te pe tine însuși	1
Cine sau ce suntem în realitate?	19
Momentul prezent	27
Ce căutăm?	35
Real și ireal	47
Iluminarea și cunoașterea adevăratei noastre naturi ...	69
Yoga - calea experienței	69
Vedanta - calea cunoașterii	77
Practica cunoașterii de sine	95
Discriminarea celor trei învelișuri	95
Discriminarea efectului de cauză	97
Discriminarea subiect-obiect	98
Discriminarea între real și aparent	101
Discriminarea conceptului de timp	105
Condiții pentru realizarea și asimilarea cunoașterii ...	107
Discriminarea	107
Detașarea	110
Cele șase realizări	112
Dorința arzătoare de libertate	116
Experiența și creatorul ei	119
Eliminarea identificărilor	135
Identificarea cu cele cinci învelișuri	136
Identificarea cu stările experienței	138
Identificarea cu diversele roluri	144
Tehnica gândului opus	145
Caracteristicile celor iluminați	147
Întrebări și răspunsuri	155
Testul iluminării	227



Cunoaște-te pe tine însuși

ACEASTĂ INSCRIȚIE reliefată pe frontonul templului lui Apolo din Delfi a devenit principiul fundamental al filosofiei lui Socrate. Remarcăm că majoritatea religiilor și învățăturilor antice ne îndeamnă către aceeași cunoaștere fundamentală. „Cunoaște-te pe tine însuși!” s-a transformat într-o maximă și un îndemn de urmat pentru majoritatea oamenilor, fiecare urmându-și propria cale. Ce înseamnă să ne cunoaștem? Înseamnă să ne găsim adevărata natură, sinele nostru cel mai intim.

A ne cunoaște pe noi înșine este imboldul lăuntric pe care îl simțim de când începem să raționăm - din jurul vârstei de 2 ani - și pe care îl urmăm, conștient sau nu, toată viața. Această cunoaștere este temelia înțelepciunii și a înțelegerii realității și iluziei. Cunoscându-ne și înțelegându-ne pe noi înșine, îi vom putea cunoaște și înțelege atât pe ceilalți, cât și ceea ce se petrece cu noi și în jurul nostru.

Cum putem ajunge să ne cunoaștem pe noi înșine? La aceasta întrebare răspunsurile sunt diverse și câteodată confuze, din cauză că fiecare dintre noi acordăm propriul înțeles sinelui.

Cum putem să cunoaștem ceva despre noi înșine? Din cauză că oamenii își îndreaptă atenția spre exteriorul lor, se simt atrași să caute în cărți, în diverse religii, în îndrumări spirituale, în diverse seminarii și acțiuni în care se implică cu toată încrederea. Cu toții am urmat, mai mult sau mai puțin, aceste căi și am obținut diverse cunoștințe și îndrumări. În unele cazuri chiar am perceput o stare de liniște interioară și o eliberare, crezând că am ajuns la final, dar după câțva timp, atât șuvoiul neîntrerupt de gânduri, cât și senzațiile de lipsă și de separare au revenit. Am citit o sumedenie de cărți de spiritualitate și am aplicat o mulțime de metode și tehnici, care mai de care mai „eficientă” și mai „potrivită”, am participat la o mulțime de seminarii și de îndrumări spirituale, trecând de la un „nivel” la altul, sperând să ajungem la cel „final”. Acesta nivel însă, pe măsură ce „evoluăm”, se îndepărta din ce în ce mai mult, părând aproape imposibil de atins. Ajungem chiar să ne întrebăm dacă chiar există așa ceva.

După spusele unora, acest „nivel final” ar trebui să fie ceva extraordinar, cu surle și trâmbițe, un extaz total; dar chiar așa să fie? Ni se întipărește în minte un termen: „iluminare”, pe care, după ce ni-l închipuim într-o mulțime de feluri cum ar fi (după diverse îndrumări mai mult sau mai puțin potrivite), încercăm

să-l atingem, alergând de la o aparență la alta, sperând ca fiecare să fie reală, ca fiecare să fie „ultimul nivel” și să devenim „iluminați”.

Să analizăm succint cazurile personalităților istorice cunoscute, considerate „illuminate”. Să vorbim despre Iisus și Buddha, cei mai cunoscuți și urmați dintre ei. Ceea ce ne atrage atenția de la bun început este că nici unul dintre ei nu a scris nici măcar un cuvânt despre ceea ce a făcut și cum a ajuns la „iluminare”. Singurele lucruri pe care le știm despre ei le aflăm din diverse scripturi, scrise de alți oameni, care i-au cunoscut direct sau indirect.

Chiar dacă toate scrierile despre ei sunt complicate și îi înfățișează ca aplicând o multitudine de tehnici și ritualuri, ei ca oameni sunt prezentați ca fiind cu totul deosebiți de ceilalți. Dacă erau atât de deosebiți de cei din jurul lor, atunci cum au putut fi înțeleși de cei care au scris atât de multe despre ei? Nu cumva cei care credeau că i-au înțeles au complicat atât de mult lucrurile încât nu mai poate fi înțeles nimic?

De ce ei înșiși (Iisus și Buddha) nu au așternut nici măcar un cuvânt pe hârtie, iar în toate scrierile, se exprimă foarte simplu și concis? Nu este cazul să vă imaginați că nu ar fi știut să scrie și nici că nu ar fi știut să se exprime, mai mult ca sigur că au fost instruiți în ale scrisului de la o vârstă fragedă. Poate că toată cunoașterea și înțelegerea pe care o aveau era atât de simplă, încât nu ar fi fost necesar să fie scrisă. Probabil era de ajuns o simplă îndrumare verbală. Nu vreau să fac analiza scrierilor care prezintă existența

lor, dar vreau să înțelegi simplitatea modului lor de a se comporta și de a se exprima.

Dacă despre viața lui Buddha putem afla o mulțime de amănunte și putem să aflăm modul în care a evoluat, despre viața lui Iisus nu aflăm mare lucru, decât câteva amănunte despre copilăria lui, accentul fiind pus pe viața lui după 30 de ani. În toate scrierile despre el nu se pomenește nimic despre ce a făcut din copilărie până la aceasta vârstă. Chiar nu a fost nimeni alături de el care să-i cunoască drumul pe care l-a străbătut până la vârsta de 30 de ani?

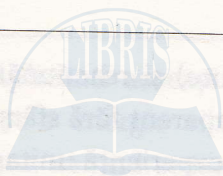
Sunt multe întrebări care se nasc din aceste omisiuni, dar nu în această direcție ar trebui să ni se îndrepte atenția ci spre faptul că exprimarea lor era extrem de simplă și fără echivoc. Tot ceea ce Iisus spunea, ne îndruma spre a vedea că există o unică putere – Dumnezeu – omniprezent, omniscient și omnipotent, îndemnându-ne să-l recunoaștem atât în noi înșine, cât și în tot ce există. Nu a vorbit nicăieri despre „iluminarea” lui ca despre un fenomen ieșit din comun, ci despre o recunoaștere a acestei unice esențe care îl definea pe el și ne definește de altfel și pe noi toți.

Din simplitatea manifestată în acțiune și vorbire de acești doi oameni care au influențat gândirea multora dintre noi, putem trage concluzia ca „iluminarea” este ceva simplu și la îndemână, nefiind nevoie decât de cunoaștere și înțelegere lăuntrică. Niciunul din cei doi nu ne vorbește de ritualuri, metode sau tehnici de aplicat pentru a ajunge la ea. De ele ne vorbesc doar

cei care au scris ulterior cărți. Dacă totul se rezumă la recunoaștere, atunci a „cunoaște” devine a recunoaște. Dar ce este de recunoscut?

Ce suntem noi în realitate și ce este de (re)cunoscut referitor la ființa noastră? La o privire superficială remarcăm că suntem un trup care trăiește și acționează într-o lume obiectivă (formată din obiecte), alături de alte trupuri. Care este numitorul comun al tuturor acțiunilor noastre; care este aspirația lăuntrică a fiecăruia dintre noi și pentru ce facem tot ce facem? Pentru că fiecare dintre noi dorește să fie fericit, în siguranță, liber și esența bunătății. Absolut tot ce facem (conștient sau inconștient) este îndreptat spre atingerea acestor țeluri.

Într-o primă etapă, ca să spunem așa, căutăm fericirea undeva în exteriorul nostru. Credem că realizând, obținând sau câștigând ceva devenim fericiți. Aproape mereu, după ce ne-am atins un scop, ne simțim în al nouălea cer, dar în scurt timp această stare dispăre. Atunci, a fost sau nu fericire? Și dacă nu a fost fericire, ce am simțit de fapt? După eșuări repetate în obținerea fericirii prin intermediul experiențelor obișnuite, încercăm să o obținem pe alte căi, îndreptându-ne spre domenii care ne pot crea obsesii sau dependențe. În cele din urmă ajungem la concluzia că nici aceste experiențe nu ne-au adus mult râvnita fericire. Atunci, ce ar mai fi de făcut, cum putem cunoaște adevărata fericire? Când eșuăm în a găsi fericirea în experiențele obișnuite, începem căutarea ei în spiritualitate.



Experiența și creatorul ei

CEI MAI MULȚI DINTRE NOI suntem atât de ocupați urmărind să obținem ce dorim și încercând să evităm ce ne înfricoșează sau credem că ne dăunează încât nu mai avem timp pentru a observa și aprecia modul perfect în care creatorul (Dumnezeu) adună laolaltă toată creația și cât de perfect se potrivește totul în Univers, inclusiv noi. În loc să cercetăm natura realității pentru a afla ce/cine suntem în realitate, ne trăim viața ca și cum am fi hipnotizați, fără să analizăm experiențele pe care le trăim. Urmărim desfășurarea filmului vieții ca și cum am fi într-o mașină condusă de o divinitate bărboasă imaginară, aflată undeva în ceruri, către o destinație fericită, fără să privim nicăieri în jur, nici măcar în noi înșine, în adâncul ființelor noastre.

Din punctul de vedere al unui individ, viața este o experiență continuă împărțită în mai multe experiențe care se petrec în cele două stări în care mintea este activă: de veghe (starea obișnuită) și de vis (starea de somn cu vise). Informațiile din aceste stări ne

parvin prin simțuri (subtile sau brute) și reacționăm corespunzător. După o desfășurare aparent fără sfârșit de experiențe care se îmbină într-o experiență unitară (experiența de viață), totul se sfârșește. Cortina cade și spectacolul se termină.

Nu putem interveni asupra modului de derulare al experiențelor, dar putem înțelege modul în care funcționează. Toate experiențele apar în lumina conștiinței, singura substanță implicată în ele fiind aceeași conștiință atotpătrunzătoare. Nu putem descoperi complet procesul producerii experienței din cauza faptului că atât obiectele experienței, cât și experiența în sine sunt percepute prin simțuri, care sunt la același nivel de manifestare ca și corpul subtil (minte/intelect/ego).

Ignoranța face să pară că experiențele se desfășoară ori în exteriorul corpului fizic ori în interiorul lui, în corpul subtil. Aceeași ignoranță ne face să credem că mintea este în interiorul corpului și corpul este în lume. Dar nu aceasta este realitatea. Corpul nu are cum să fie în lume, deoarece corpul și lumea se află la același nivel de manifestare. Atât lumea cât și corpul sunt formate din cele cinci elemente. Când cercetăm atent structura corpului și a lumii înconjurătoare, observăm că trupul este doar un obiect aparent care se poate descompune în particule din ce în ce mai mici, până la nivelul energiei ondulatorii. Chiar dacă nu putem percepe aceasta, corpul este în realitate o mulțime de senzații într-o continuă schimbare, care apar în corpul subtil, instrumentul experienței.

Aplicând aceeași logică, înțelegem că și lumea este tot o energie vibratorie. Deci, corpul și lumea sunt una nefiind separate decât la nivel de aparențe. Dacă senzațiile care produc această aparență materială sunt îndepărtate (ca în somnul profund) sau sunt înțelese ca fiind doar senzații, lumea și corpul nu mai există, decât ca gând. Gândul lumii pare a fi în minte, dar atât ea, cât și mintea se află pe același nivel de realitate, astfel încât nu se pot conține unul pe altul. Ceea ce numim minte nu este nimic mai mult decât gândul care apare în acest moment. Dacă cercetăm mintea, descoperim că nu are substanțialitate, nefiind altceva decât conștiința într-o formă inertă. Pentru că mintea nu se află pe același nivel de manifestare cu conștiința pură, ci depinde complet de ea, orice senzații, sentimente sau idei care apar în minte nu pot fi reale, adică permanente. Manifestările minții sunt experimentate, dar nu sunt reale pentru că se schimbă.

Cauza experiențelor este conștiința macrocosmică, numită de Vedanta corpul causal. Corpul causal, așa cum îi spune și numele, este cauza tuturor experiențelor și a obiectelor care le alcătuiesc. Cu alte cuvinte, corpul causal este creatorul întregii manifestări personale. Corpul causal este o certitudine, pentru ca nimic nu poate apărea din neant. Nu poate fi perceput prin simțuri deoarece este mai subtil decât corpul subtil. El nu poate fi cunoscut decât prin deducție, fiind entitatea cu care ne identificăm în starea de somn profund. Acest corp causal, nu este separat de creație, de efectul său, fiind „făcut” din aceeași substanță.

Întrebarea: „Cine a făcut corpul causal?” este o întrebare pertinentă, pentru că și el este o manifestare, la fel de aparentă ca și creația care apare din el. Pe scurt, este creația ignoranței conștiinței față de propria ei natură. Ignoranța este cauza primordială a corpului causal. Ea este fără de început, fiind în afara timpului. Pentru trăirea unei experiențe, sunt necesare instrumentele percepției și obiectele corespunzătoare lor: mintea, intelectul, simțurile și obiectele percepției. Deci, înainte ca experiența să poată exista, trebuie să se petreacă două evenimente. Trebuie să existe Universul material, chiar și la nivel incipient, și trebuie să existe cel puțin un instrument al percepției. Interacțiunea dintre aceste două constituie experiența. Derularea experiențelor constituie fundamentul timpului, timpul începând ca intervalul dintre prima și a doua experiență. Aceste două evenimente, începerea formării Universului și evoluția instrumentelor perceptiv, sunt rezultatul unui non-eveniment sau a ignoranței care le precede. Ignoranța nu există independent de conștiință, ci își împrumută realitatea de la conștiință, indiferent de gradul de realitate avut, așa cum apa își împrumută realitatea de la mirajul din deșert. Ignoranța este numită și întuneric, pentru că are puterea de a masca aparent conștiința. Această putere de a ascunde realitatea este numită în limba sanscrită maya (iluzie). Ea nu operează asupra „întregului” sine, a întregii conștiințe, ci doar asupra unei mici „părți” a ei, chiar dacă nu este partiționabilă. Când intervine ignoranța, conștiința are iluzia că este partiționabilă.

Corpul causal determină natura experiențelor individului și calitatea lor, de aici cuvântul causal. Upanishadele prezintă destul de detaliat acest proces. Scopul acestor rânduri este însă cunoașterea de sine, nu cunoașterea apariției Universului, chiar dacă mintea iscoditoare și avidă de informații este cuprinsă brusc de entuziasm la citirea acestor rânduri. Puteți studia oricând Upanishadele pentru a vă edifica asupra acestui aspect.

Științele materialiste consideră că, conștiința a evoluat din materie. Cum s-a petrecut acest lucru este un mister, pentru că materia este inertă. Nimic nu se poate manifesta în lipsa forței vitale. Concluzia evidentă care scapă însă minților ale căror unice mijloace de cunoaștere sunt percepția și deducția, este că materia a evoluat din conștiință.

Știința cercetării de sine (Vedanta) spune că materia evoluează din conștiință, trecând de la stadiul causal (subtil) către cel material (grosier) printr-un stadiu intermediar sau subtil. Astfel, toate elementele materiei derivă din elemente subtile. Elementele subtile sunt înglobate în corpul causal în stare embrionară, latentă. Starea embrionară înglobează trei tendințe cauzale de bază care se transformă în cele trei energii care caracterizează orice tipar al manifestării. Aceste energii sunt: energia luminoasă (sattva), energia acțiunii (rajas) și energia greoaie sau materială (tamas).

Elementele subtile care apar din corpul causal când aceste trei tendințe încep să se manifeste, sunt: spațiul,