

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Yoga Nemurire și libertate

MIRCEA ELIADE

Yoga

Nemurire și libertate

Traducere din franceză de
WALTER FOTESCU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Punct de pornire

Patru concepte fundamentale și solidare, patru „idei-forță“ ne introduc de-a dreptul în inima spiritualității indiene: acestea sunt *karman*, *māyā*, *nirvāṇa* și *yoga*. Se poate scrie o istorie coerentă a gândirii indiene pornind de la oricare din aceste concepte fundamentale: vom fi puși, în mod necesar, în situația de a vorbi despre celelalte trei. În termenii filozofiei occidentale, vom spune că, începând cu epoca postvedică, India a căutat să înțeleagă cu precădere: 1) legea cauzalității universale, care îl solidarizează pe om cu Cosmosul și îl condamnă la o transmigrație indefinită: aceasta este legea *karman*-ului; 2) procesul misterios care generează și susține Cosmosul, făcând astfel posibilă „eterna reîntoarcere“ a existențelor: aceasta este *māyā*, iluzia cosmică, suportată (mai rău: valorizată) de către om atâta timp cât el este orbit de neștiință (*avidya*); 3) realitatea absolută, „situată“ undeva dincolo de iluzia cosmică țesută de *māyā* și dincolo de experiența umană condiționată de *karman*; Ființa pură (Absolutul), oricare ar fi numele prin care este ea desemnată: Sinele (*ātman*). Brahman, necondiționatul, transcendentul, nemuritorul, indestructibilul, Nirvāṇa etc.; 4) în sfârșit, mijloacele pentru atingerea Ființei, tehnicile adecvate obținerii eliberării finale (*mokṣa*, *mukti*): această sumă de mijloace constituie, la drept vorbind, Yoga.

Înțelegem prin urmare cum se pune, pentru gândirea indiană, problema fundamentală a oricărei filozofii, căutarea adevărului. Pentru India, adevărul nu este prețios în sine; el devine prețios datorită funcției sale soteriologice, cunoașterea adevărului ajutându-l pe om să se elibereze. Țelul suprem al înțeleptului indian nu

este posedarea adevărului, ci eliberarea, cucerirea libertății absolute. Sacrificiile la care este gata să consimtă filozoful european pentru atingerea adevărului în sine și pentru sine — sacrificiul credinței religioase, al ambițiilor mondene, al bogăției, al libertății personale și chiar al vieții — la acestea înțeleptul indian nu consimte decât în schimbul eliberării. A te „elibera“ echivalează cu a forța un alt plan de existență, a-ți însuși un alt *mod de a fi*, prin transcenderea condiției umane. Ceea ce înseamnă că, pentru India, cunoașterea metafizică nu doar că se traduce în termeni de *ruptură* și de *moarte* („frângând“ condiția umană, se „moare“ față de tot ceea ce era omenesc), dar această cunoaștere implică în mod necesar o consecință de natură mistică: *renașterea la un mod de a fi non-condiționat* — adică eliberarea, libertatea absolută.

Studiind teoriile și practicile Yoga, vom avea ocazia să ne raportăm la toate celelalte „idei-forță“ ale gândirii indiene. Până atunci, să începem prin a delimita sensul termenului *yoga*. Etimologic, el derivă din rădăcina *yuj*, „a lega laolaltă“, „a ține strâns“, „a înhăma“, „a pune la jug“, care determină și latinescul *jungere, jugum*, englezescul *yoke* etc. Vocabula *yoga* servește în general pentru desemnarea oricărei *tehnici de asceză* și a oricărei *metode de meditație*. Evident, aceste asceze și meditații au fost valorificate diferit de către multiplele curente de gândire și mișcări mistice indiene. Așa cum vom vedea mai jos, există Yoga „clasică“, un „sistem filozofic“, expus de Patañjali în celebrul său tratat *Yoga-Sūtra*, și de la acest sistem trebuie să pornim pentru a înțelege locul ocupat de Yoga în istoria gândirii indiene. Dar, pe lângă Yoga „clasică“, există nenumărate forme „populare“ de Yoga, nesistematice; există de asemenea forme de Yoga nebrahmanice (aceea a budiștilor, a jainiștilor), există mai ales tipuri de Yoga având o structură „magică“ și altele de structură „mistică“ etc. În fond, însuși termenul de *yoga* a permis această mare diversitate de semnificații: dacă, într-adevăr, etimologic *yuj* înseamnă „a lega“, este totuși evident că „legătura“ la care trebuie să ducă respectiva acțiune de legare presupune, ca o condiție prealabilă, ruperea legăturilor care unesc spiritul cu lumea. Cu alte cuvinte: nu ne putem elibera

dacă nu ne-am „detașat“ mai întâi de lume, dacă nu am început prin a ne sustrage circuitului cosmic, fără de care nu vom ajunge niciodată să ne regăsim, nici să ne stăpânim pe noi înșine; chiar și în accepțiunea sa „mistică“, adică în măsura în care semnifică *unirea*, Yoga implică detașarea prealabilă de materie, emanciparea în raport cu lumea. Accentul se pune pe *efortul* omului („a pune la jug“), pe autodisciplina sa, datorită căreia el poate obține concentrarea spiritului, înainte chiar de a fi cerut — precum în varietățile mistice de Yoga — ajutorul divinității. „A lega laolaltă“, „a ține strâns“, „a pune la jug“, toate acestea au drept scop să *unifice* spiritul, să suprime dispersarea și automatismele caracteristice conștiinței profane. Pentru școlile Yogăi „devoționale“ (mistice) această „unificare“ nu face, evident, decât să preceadă veritabila unire, aceea a sufletului omenesc cu Dumnezeu.

Caracteristică pentru Yoga nu este doar partea sa practică, ci și structura sa *inițiativă*. Yoga nu se învață de unul singur; este nevoie de îndrumarea unui maestru (*guru*). La drept vorbind, toate celelalte „sisteme filozofice“, ca de altfel orice cunoștințe sau meserii tradiționale, sunt predate, în India, de către maeștri, fiind în această privință niște inițieri: de milenii, ele se transmit oral, în mod „confidențial“. În cazul Yogăi însă, caracterul inițiativ este și mai vizibil; căci, la fel ca în celelalte inițieri religioase, yoginul începe prin a abandona lumea profană (familie, societate) și, călăuzit de un *guru*, se străduiește să depășească succesiv comportamentele și valorile proprii condiției umane. După ce vom fi văzut cât de departe merg strădaniile yoginului în scopul desolidarizării de condiția profană (p.105), ne vom da seama că el râvnește să „moară față de această viață“. Asistăm într-adevăr la o *moarte* urmată de o *renaștere* la un alt mod de a fi: cel reprezentat prin eliberare. Analogia dintre Yoga și inițiere se adâncește și mai mult dacă ne gândim la riturile inițiatice, „primitive“ sau de alt fel, care urmăresc crearea unui „corp nou“, „mistic“ (asimilat în mod simbolic, la primitivi, cu trupul nou-născutului). Or, „corpul mistic“, care-i va permite yoginului să se introducă în modul de a fi transcendent, joacă un rol considerabil în toate formele de

Yoga și mai ales în tantrism și alchimie. Din acest punct de vedere, Yoga reia și prelungește, pe un alt plan, simbolismul arhaic și universal al inițierii, atestat deja, de altfel, în tradiția brahmanică (unde inițiatul este numit pe drept cuvânt „cel născut de două ori“). Re-nașterea inițiativă este definită de toate formele de Yoga ca fiind accesul la un mod de existență neprofan și dificil de descris, pe care școlile indiene îl exprimă sub diferite nume: *mokṣa*, *Nirvāṇa*, *asaṃkṛta* etc.

Dintre toate semnificațiile pe care le capătă cuvântul *yoga* în literatura indiană, cea mai bine precizată e cea legată de „filozofia“ Yoga (*yoga-darśana*), îndeosebi așa cum este ea expusă în tratatul lui Patañjali *Yoga-Sūtra*, precum și în comentariile la acesta. O *darśana* nu este, evident, un sistem filozofic în accepția occidentală a termenului (*darśana* = vedere, viziune, comprehensiune, punct de vedere, doctrină etc. ... , de la rădăcina *drś* — a vedea, a contempla, a înțelege etc.). Nu înseamnă însă că ea nu este un sistem de afirmații coerente, coextensiv experienței umane, pe care încearcă să o interpreteze în ansamblu, și având drept scop „eliberarea omului de ignoranță“ (oricât de diferite ar fi, de altfel, accepțiunile pe care este susceptibil de a le vehicula cuvântul „ignoranță“). Yoga este unul dintre cele șase „sisteme filozofice“ indiene ortodoxe (ortodoxe voind să spună, în cazul de față, tolerate de brahmanism, spre deosebire de sistemele eretice, ca, de exemplu, budismul sau jainismul). Iar această Yoga „clasică“, așa cum a fost ea formulată de Patañjali și interpretată de comentarii săi, este și cea mai cunoscută în Occident.

Vom începe deci investigațiile cu o trecere în revistă a teoriilor și practicilor Yoga așa cum le-a expus Patañjali. Avem multe motive să procedăm astfel: în primul rând, deoarece expunerea lui Patañjali este un „sistem filozofic“; în al doilea rând, fiindcă aici se află condensate un mare număr de indicații cu privire la tehnica ascetică și metoda contemplativă, indicații pe care celelalte varietăți de Yoga (cele nesistematice) le deformează, sau mai curând le nuanțează potrivit propriilor lor concepții; în sfârșit, deoarece *Yoga-Sūtra* lui Patañjali este rezultatul unui efort enorm nu

doar de adunare și clasare a unei serii de practici ascetice și de rețete contemplative, pe care India le cunoștea din vremuri imemorabile, ci și de valorizare a lor dintr-un punct de vedere teoretic, motivându-le și integrându-le într-o filozofie.

Dar Patañjali nu este creatorul „filozofiei“ Yoga, după cum nu este — și nici nu putea fi — inventatorul tehnicilor yogice. El însuși mărturisește (*Yoga-Sūtra*, I, 1) că nu face, în definitiv, decât să publice și să revizuiască (*atha yogānuśāsanamī*) tradițiile doctrinare și tehnice referitoare la Yoga. Mediile închise de asceți și mistici indieni cunoșteau, într-adevăr, cu mult înaintea lui, practicile yogice. Dintre rețetele tehnice păstrate de tradiție, Patañjali le-a reținut pe acelea îndeajuns verificate de o experiență seculară. În ceea ce privește cadrele teoretice și fundamentul metafizic pe care Patañjali le conferă acestor practici, aportul său personal este minim. El nu face decât să reia, în liniile sale mari, filozofia Sāṃkhya pe care o subordonează unui teism destul de superficial, exaltând valoarea practică a meditației. Sistemele filozofice Yoga și Sāṃkhya se aseamănă într-o asemenea măsură încât majoritatea afirmațiilor unuia sunt valabile și pentru celălalt. Deosebiri esențiale dintre ele sunt puține la număr: 1) în timp ce Sāṃkhya este ateistă, Yoga este teistă, deoarece postulează existența unei divinități supreme (Īśvara); 2) pe când, după Sāṃkhya, singura cale de salvare este cea a cunoașterii metafizice, Yoga acordă o importanță considerabilă tehnicilor de meditație. Într-un cuvânt, efortul propriu-zis al lui Patañjali s-a îndreptat cu precădere în direcția coordonării materialului filozofic — împrumutat de la Sāṃkhya — în jurul rețetelor tehnice de concentrare, meditație și extaz. Grație lui Patañjali, Yoga, dintr-o tradiție „mistică“, a devenit un „sistem filozofic“.

Tradiția indiană consideră Sāṃkhya ca pe cea mai veche *darśana*. Sensul termenului *sāṃkhya* pare să fi fost „discriminare“, țelul principal al acestei filozofii fiind disocierea spiritului (*puṛuṣa*) de materie (*prakṛti*). Cel mai vechi tratat este *Sāṃkhya Kārikā*, al lui Īśvara Kṛṣṇa; data încă nu este definitiv stabilită, dar în orice caz nu poate fi ulterioară secolului al V-lea d.Chr. (vezi

Nota I, 1). Printre comentariile la *Sāṃkhya Kārikā* cel mai util este *Sāṃkhya-tattva-kaumudī* al lui Vācaspati Miśra (secolul al IX-lea). Un alt text important este *Sāṃkhya-pravacana-sūtra* (probabil din secolul al XIV-lea) cu comentariile lui Aniruddha (secolul al XV-lea) și Vijñānabhikṣu (secolul al XVI-lea).

Fără îndoială că nu trebuie exagerată importanța cronologiei textelor Sāṃkhya. În general, orice tratat filozofic indian cuprinde concepții anterioare datei redactării sale, și adeseori extrem de vechi. Dacă într-un text filozofic întâlnim o interpretare nouă, aceasta nu înseamnă că ea nu a fost luată în considerație mai dinainte. Ceea ce pare „nou“ în *Sāṃkhya-Sūtra* poate avea adesea o vechime incontestabilă. S-a acordat o prea mare importanță aluziilor și polemicilor care pot fi eventual decelate în aceste texte filozofice. Asemenea referiri pot foarte bine să aibă drept obiect opinii cu mult anterioare celor la care s-ar părea că fac aluzie. Dacă în India poate fi fixată — oricum mai dificil decât într-altă parte — data redactării diferitelor texte, este cu mult mai greu să se stabilească cronologia ideilor filozofice. La fel ca Yoga, Sāṃkhya a avut și ea o preistorie. Originea sistemului trebuie căutată, foarte probabil, în analiza elementelor constitutive ale experienței omenesti cu scopul de a le distinge pe cele care îl părăsesc pe om la moarte de cele care sunt „nemuritoare“, în sensul că însoțesc sufletul în destinul său de dincolo de mormânt. O asemenea analiză găsim deja în *Satapatha-Brāhmaṇa* (X, 1, 3, 4), unde ființa umană este divizată în trei părți „nemuritoare“ și trei muritoare. Altfel spus, „originile“ Sāṃkhyei sunt legate de o problemă de natură mistică, și anume: *ceea ce subzistă din om după moarte*, ceea ce constituie veritabilul Sine, elementul nemuritor al ființei umane.

O lungă controversă, care continuă și azi, se referă la însăși persoana lui Patañjali, autorul *Yoga-Sūtrei*. Câțiva comentatori indieni (regele Bhoja, Cakrapāṇidatta, comentatorul lui Caraka în secolul al XI-lea, și alți doi din secolul al XVIII-lea) l-au identificat cu Patañjali gramaticianul, care a trăit în secolul al II-lea î.Chr. Identificarea a fost acceptată de Liebich, Garbe și Dasgupta și contestată de Woods, Jacobi și A.B. Keith (vezi Nota I, 2). Oricum

ar sta lucrurile, aceste controverse în jurul vârstei *Yoga-Sūtrei* sunt, în definitiv, de o importanță relativ redusă, căci tehnicile ascetice și meditative expuse de Patañjali au cu siguranță o vechime considerabilă; ele nu sunt descoperirile sale, nici ale timpului său, fiind verificate cu secole mai înainte. De altfel, autorii indieni prezintă doar rareori un sistem personal; în marea majoritate a cazurilor ei se mulțumesc să formuleze, în limbajul timpului lor, niște doctrine tradiționale. Aceasta se vede și mai limpede în cazul lui Patañjali, al cărui unic scop îl constituie compilarea unui manual practic de tehnici străvechi.

Vyāsa (secolele VII–VIII) a alcătuit un comentariu, *Yoga-Bhāṣya*, iar Vācaspati Miśra (secolul al IX-lea) o glosă, *Tattvavaiśādhī*, care sunt printre cele mai de seamă contribuții la înțelegerea *Yoga-Sūtrei*. Regele Bhoja (începutul secolului al XI-lea) este autorul comentariului *Rājamārtaṇḍa*, iar Rāmānanda Sarasvatī (secolul al XVI-lea) a scris *Maṇiprabhā*. În sfârșit, Vijñānabhikṣu a adnotat *Yoga-Bhāṣya* lui Vyāsa în tratatul său *Yoga-varttika*, remarcabil din toate punctele de vedere. (Despre edițiile și traducerile textelor yogice, cf. Nota I, 2.)

Pentru Sāṃkhya și Yoga, lumea este *reală* (nu *iluzorie*, cum este, de exemplu, pentru Vedānta). Cu toate acestea, dacă lumea *există și durează*, faptul este datorat „ignoranței” spiritului: nenumăratele forme ale Cosmosului, precum și procesele lor de manifestare și de dezvoltare nu există decât în măsura în care spiritul, Sinele (*puruṣa*), se ignoră și, ca urmare a acestei ignoranțe de ordin metafizic, suferă și este aservit. În chiar clipa când ultimul Sine își va fi dobândit libertatea, creația în ansamblul ei va fi resorbită în substanța primordială.

Motivul deprecierei Vieții și a Cosmosului, depreciere pe care nici una din marile construcții ale gândirii indiene postvedice nu a încercat să o disimuleze, poate fi găsit în afirmația fundamentală (mai mult sau mai puțin explicit formulată) potrivit căreia Cosmosul există și durează grație neștiinței omului. Începând din epoca Upanișadelor, India refuză lumea *așa cum este* și devalorizează viața așa cum se înfățișează ea ochilor înțeleptului: efemeră, dureroasă, iluzorie. O asemenea concepție nu duce nici la nihilism,

nici la pesimism. Se refuză *această* lume și se depreciază *această* viață deoarece se știe că există *altceva*, dincolo de devenire, de temporalitate, de suferință. În termeni religioși, aproape că s-ar putea spune că India refuză Cosmosul *profan* și viața *profană*, fiindcă este însetată de o lume și de un mod de a fi *sacre*.

Textele indiene repetă până la sașietate teza după care cauza „sclaviei“ sufletului și, în consecință, sursa suferințelor fără de sfârșit rezidă în *solidaritatea omului cu Cosmosul*, în participarea sa, activă sau pasivă, directă sau indirectă, la Natură. Să traducem: solidaritatea cu o lume de-sacralizată, participarea la o Natură *profană*. *Neti! neti!* strigă înțeleptul din Upanișade: „Nu! nu! tu nu ești *acesta*, tu nu ești nici *acela!*“ Cu alte cuvinte: tu nu aparții Cosmosului decăzut, *așa cum îl vezi acum*, tu nu ești antrenat cu necesitate în *această* Creație; cu necesitate vrea să spună în virtutea legii proprii a ființei tale. Căci *Ființa* nu poate întreține nici o relație cu *neființa*; or, Natura nu posedă o veritabilă realitate ontologică: ea este, într-adevăr, devenire universală. Orice formă cosmică, oricât ar fi ea de complexă și de maiestuoasă, sfârșește prin a se dezagrega; Universul însuși se resoarbe periodic, prin niște „mari disoluții“ (*mahāpralāya*), în matricea primordială (*prakṛti*). Or, tot ceea ce devine, se transformă, moare, dispăre — nu face parte din sfera ființei; să traducem încă o dată: nu este deci *sacru*. Dacă solidaritatea cu Cosmosul este consecința unei desacralizări progresive a existenței umane și reprezintă, prin urmare, o cădere în ignoranță și în durere — calea către libertate conduce în mod necesar la o *desolidarizare* de Cosmos și de viața profană. (În anumite forme de Yoga tantrică, acestei desolidarizări îi urmează un efort disperat de *re-sacralizare* a existenței.)

Și totuși, Cosmosul, Viața au o funcție ambivalentă. Pe de o parte, îl proiectează pe om în suferință și-l integrează, datorită *karmei*, în ciclul infinit al transmigrațiilor; pe de altă parte, îl ajută, indirect, să caute și să găsească „mântuirea“ sufletului, autonomia, libertatea absolută (*mokṣa, mukti*). Cu cât omul suferă mai mult, cu alte cuvinte, cu cât este mai solidar cu Cosmosul, cu atât crește în el dorința de eliberare, cu atât mai mult îl frământă se-

tea de mântuire. Prin urmare iluziile și formele cosmice se pun astfel — și aceasta în virtutea și nu în pofida magiei lor proprii, și grație suferinței pe care o alimentează fără de încetare neobosită lor devenire — în slujba omului, al cărui țel suprem este eliberarea, mântuirea. „De la Brahman și până la firul de iarbă, Creația (*sṛṣṭi*) este pentru binele sufletului, până când se ajunge la cunoașterea supremă“ (*Sāṃkhya-Sūtra* III, 47). Cunoașterea supremă, adică eliberarea nu doar de ignoranță, dar și, mai ales, de durere, de suferință.

Ecuatia durere-existență

„Pentru înțelept totul este suferință“ (*duḥkameva sarva vivekinaḥ*), scrie Patañjali (*Yoga-Sūtra* II, 15). Dar Patañjali nu este primul, nici ultimul care să constate suferința universală. Cu mult timp înaintea lui, Buddha proclamase: „Totul este durere, totul este efemer (*sarvam duḥkham, sarvam anityam*). Acesta este un leitmotiv al întregii speculații indiene postupanishadice. Tehnicile soteriologice, la fel ca doctrinele metafizice, își găsesc rațiunea de a fi în această suferință universală; căci ele nu au valoare decât în măsura în care îl eliberează pe om de „durere“. Experiența umană, oricare i-ar fi natura, generează suferință. „Corpul este durere, fiindcă este lăcașul durerii; simțurile, obiectele, percepțiile sunt suferință, deoarece conduc la suferință; plăcerea însăși este suferință, fiindcă este urmată de suferință“ (Aniruddha, comentând *Sāṃkhya-Sūtra*, II, 1). Iar Ișvara Kṛṣṇa, autorul celui mai vechi tratat *Sāṃkhya*, afirmă că la baza acestei filozofii se află dorința omului de a se sustrage chinului produs de o întreită suferință: mizeria celestă (provocată de zei), mizeria terestră (cauzată de natură) și mizeria interioară sau organică (*Sāṃkhya Kārikā*, I).

Și totuși, această durere universală nu duce la o „filozofie pesimistă“. Nici o filozofie și nici o gnoză indiană nu eșuează în disperare. Revelația „durerii“ ca lege a existenței poate, din contra, să fie considerată ca o *conditio sine qua non* a eliberării; prin

Respect pe

urmare, suferința universală are, în mod intrinsec, o valoare pozitivă, stimulatorie. Ea îi reamintește neîncetat înțeleptului și ascetului că le-a rămas un singur mijloc de a-și dobândi libertatea și beatitudinea: retragerea din lume, detașarea de bunuri și ambiții, izolarea radicală. De altminteri, omul nu este singurul care suferă; durerea este o necesitate cosmică, o modalitate ontologică la care este supusă orice „formă“ care se manifestă ca atare. Că ești zeu ori, dimpotrivă, minusculă insectă, simplul fapt de a exista în timp, de a avea o durată implică durerea. Spre deosebire de zei și de celelalte ființe vii, omul are posibilitatea să-și depășească efectiv condiția și să abolească astfel suferința. Certitudinea că există un mijloc prin care să se pună capăt durerii — certitudine comună tuturor filozofilor și misticilor indiene — nu poate conduce la „disperare“, nici la „pesimism“. Suferința este, ce-i drept, universală; dar, știind cum să procedezi pentru a te elibera, ea nu este definitivă. Într-adevăr, în cazul în care condiția umană este sortită durerii pe vecie, determinată fiind, ca orice condiție, de *karman*¹ (vezi *Adnotările la sfârșitul capitolului*) fiecare individ ce se împărtășește din ea o poate depăși, deoarece fiecare poate anula forțele karmice care o dirijează.

A te „elibera“ de suferință, acesta este scopul tuturor filozofilor și al tuturor misticilor indiene. Că eliberarea se obține direct prin „cunoaștere“, urmând, de exemplu, învățătura din *Vedānta* și din *Sāṃkhya*, sau prin mijlocirea tehnicilor — după cum o cred, împreună cu Yoga, majoritatea școlilor budiste —, fapt este că nici o știință nu are valoare dacă nu urmărește „mântuirea“ omului. „În afară de aceasta, nimic nu merită să fie cunoscut“, afirmă *Śvetāśvatara Upaniṣad* (I, 12). Iar Bhoja, comentând un text din *Yoga-Sūtra* (IV, 22), afirmă că știința care nu are drept obiect eliberarea este lipsită de orice valoare. Vacaspati Miśra își începe astfel comentariul la tratatul lui Iśvara Kṛṣṇa: „În această lume, publicul nu dă ascultare decât predicatorului care expune fapte a căror cunoaștere este necesară și dorită. Celor ce expun doctrine pe care nimeni nu le dorește nu li se dă atenție, așa cum se întâmplă cu nebunii ori cu oamenii de rând, buni pentru afacerile lor practice, dar ignoranți în științe și în arte“ (*Tattva-Kaumudī*, p. 1,

Cuprins

<i>Cuvânt înainte</i>	7
1. Doctrinile Yoga	17
2. Tehnicile autonomiei	60
3. Yoga și brahmanismul	113
4. Triumful Yogăi	153
5. Tehnici Yoga în budism	172
6. Yoga și tantrismul	209
7. Yoga și alchimia	279
8. Yoga și India aborigenă	298
<i>Concluzii</i>	362
<i>Apendice, note, bibliografii</i>	367
<i>Indice</i>	455