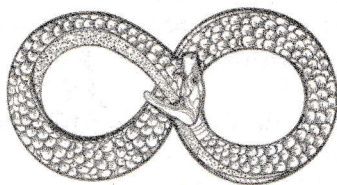


Ingineria interioară

GHIDUL UNUI YOGHIN
CĂTRE STAREA DE BUCURIE



Sadhguru

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2017

Cuprins

Cuvântul din patru litere..... *ix*

Partea întâi

O notă pentru cititor..... *xvii*

Când mi-am pierdut simțurile 1

Calea de ieșire se află în interior 19

Modelează-ți singur destinul 35

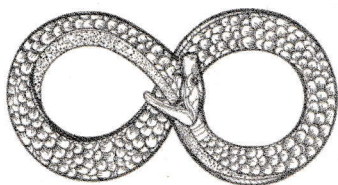
*Acolo unde nu există hotare,
nu există nici povară..... 43*

„... Și acum Yoga” 67

Partea a doua

O notă pentru cititor	83
<i>Corpul</i>	85
<i>Mintea</i>	151
<i>Energia</i>	207
<i>Bucuria</i>	259
Glosar	261

Partea întâi



Când mi-am pierdut simțurile

*Am devenit atunci un bărbat
Care nu făcea decât să urce Dealul
Aveam timp să ucid
Dar nu am ucis decât ceea ce eram
Eu și Al Meu.*

*Când Eu și Al Meu au dispărut
Mi-am pierdut întreaga voință
și toate capacitățile
Iată-mă astfel un vas gol
În slujba Voinței Divine
Și a puterii infinite a acesteia.*

În orașul Mysore există o tradiție: dacă ai ceva de făcut, trebuie să urci pe Dealul Chamundi. Dacă nu ai nimic de făcut, trebuie să urci pe Dealul Chamundi. Dacă te îndrăgostești, trebuie să urci pe Dealul Chamundi. Dacă iubirea ta se destramă, *trebuie* să urci pe Dealul Chamundi.

Într-o după-amiază, când nu aveam nimic de făcut, iar una din iubirile mele se destrămasese, am urcat pe Dealul Chamundi.

Mi-am parcat motocicletă și m-am așezat pe o stâncă situată la circa două treimi de la baza dealului. Aceasta a devenit pentru mine „piatra contemplației” mele. Între timp m-am dus de multe ori în acest loc. O tufă de mur și un copac își prinseseră cu tenacitate rădăcinile într-o fisură a suprafeței stâncoase. Sub mine se întindea imaginea panoramică a orașului.

Până în acel moment m-am identificat întotdeauna cu corpul și cu mintea mea. Acestea erau „eul” meu, iar lumea exterioară era undeva „acolo”, diferită de mine. Subit, nu am mai putut face diferența dintre mine și restul lumii. Continuam să îmi țin ochii deschiși, dar aerul pe care îl respiram, stânca pe care stăteam, atmosfera din jurul meu – totul devenise una cu mine. Eram una cu tot ceea ce exista. Eram conștient, dar îmi pierdusem simțurile. Natura diferențiată a simțurilor mele nu mai exista. Cu cât încerc mai abitir să descriu această experiență, cu atât mai nebunește sună ea, căci tot ce mi s-a întâmplat atunci a fost indescriptibil. Eu existam *pretutindeni*. Această existență nu mai avea granițe și hotare clar definite. Tot ce exista undeva exploda și devenea una cu tot restul existenței. Am devenit astfel o unitate adimensională, de o perfecțiune absolută.

De atunci, viața mea nu a mai fost altceva decât o prelungire indefinită a acelui moment.

Când mi-am revenit la simțurile normale, mi s-a părut că nu trecuseră decât zece minute, dar ceasul îmi arăta ora 7:30 seara! Trecuseră patru ore și jumătate. Ochii îmi erau în continuare larg deschiși, soarele asfințise, iar afară era întuneric. Eram plenar conștient, dar tot ceea ce considerasem până atunci că sunt eu dispăruse complet.

Nu am fost niciodată genul lacrimogen, dar iată-mă acum, la vârsta de 25 de ani, pe o stâncă de pe Dealul Chamundi, într-o stare de extaz atât de profundă încât

lacrimile îmi curgeau liber pe obraji, udându-mi complet cămașa!

Întotdeauna am fost un om fericit și senin. Mi-am trăit viața exact așa cum mi-am dorit. Am crescut prin anii 60, epoca Beatles-ilor și a blugilor. Am citit cărți de filozofie și de literatură europeană – Dostoievski, Camus, Kafka și așa mai departe. Acum explodasem însă într-o dimensiune complet diferită a existenței, despre care nu știam nimic, și mă simțeam scăldat într-o emoție la fel de inedită – un fel de exuberanță sau de extaz – pe care nu mi-am imaginat-o niciodată până atunci. Când am încercat să găesc o explicație pentru ceea ce mi se întâmpla cu ajutorul minții mele sceptice, singurul lucru pe care mi l-a putut spune aceasta a fost că poate înnebuneam! Nu conta însă prea mult pentru mine: ceea ce mi se întâmpla era atât de frumos încât nu doream să mai pierd vreodată această stare.

Nu am putut niciodată să descriu ce mi s-a întâmplat în acea după-amiază. Cred că cea mai corectă modalitate de a-mi descrie experiența ar fi să spun că am urcat dealul, dar nu am mai coborât niciodată.



M-am născut la Mysore, un oraș princiar frumos din sudul Indiei, capitala unui stat indian, renumită pentru palatele și pentru grădinile sale. Tata era medic, iar mama casnică. Eu am fost cel mai mic din cei patru copii ai familiei.

Școala mă plictisea. Îmi era imposibil să particip la ore, întrucât îmi dădeam seama cu ușurință că profesorii vorbeau despre lucruri care nu însemnau nimic pentru viața lor. Când aveam doar patru ani, eram însoțit la școală de guvernantă, căreia îi spuneam să mă lase în fața porții de

la intrare și să nu intre în clădire. De îndată ce pleca, mă aventuram în canionul cu care se învecina școala și în care exista o varietate incredibilă de forme de viață. Am început să colectez foarte multe insecte, broaște și șerpi, în sticle pe care le obțineam de la cabinetul medical al tatălui meu. După câteva luni, când părinții mei au descoperit că nu mă duceam la școală, au devenit mult mai puțin impresionați de explorările mele biologice. Peste noapte, mi-au interzis să mai merg în canion, în expedițiile mele. Copleșit, așa cum mă simțeam adeseori, de ceea ce mi se părea a fi lumea rigidă și lipsită de imaginație a adulților, mi-am focalizat atenția în alte direcții și mi-am găsit altceva de făcut.

În anii care au urmat, am preferat să îmi petrec zilele rătăcind prin pădure, unde prindeam șerpi, pescuiam, mergeam pe cărări ascunse și mă urcam în copaci. Obișnuiam să mă cațăr până în vârful celor mai înalți copaci, așezându-mă pe cea mai de sus creangă, cu ghiozdănelul în care aveam prânzul și sticla mea de apă. Mișcarea unduitoare a ramurilor îmi inducea o stare de transă, în care mi se părea că sunt adormit, deși eram cât se poate de treaz. Uitam complet de timp atunci când eram cățărat într-un copac. Obișnuiam să stau astfel de la 9:00 dimineața până la 4:30 după-amiază, când suna clopoțelul și elevii plecau acasă. Mult mai târziu, mi-am dat seama că ceea ce făceam în această etapă primară a vieții mele era sinonim cu un rudiment de meditație. Mai târziu, când am început să îi învăț pe oameni să mediteze, am folosit întotdeauna tehnica legănatului. De bună seamă, la acea vârstă nu auzisem încă cuvântul „meditație”. Pur și simplu îmi plăcea felul în care mă legăna copacul, făcându-mă să intru într-o stare între cea de somn și cea de veghe.

Orele de clasă mi se păreau în continuare plicticoase, iar pe mine mă interesa orice altceva – felul în care era

Reconstruim lumea, structura solului, maniera în care trăiau oamenii. Obişnuiam să merg cu bicicleta pe drumurile noroioase de la țară, făcând cel puțin 35 de kilometri pe zi. Când ajungeam acasă, eram acoperit din cap până-n picioare de noroi și de praf. Îmi plăcea cu deosebire să îmi construiesc hărți mentale ale drumului parcurs, astfel încât mai târziu, atunci când eram singur, să pot închide ochii, redesenând în mintea mea întregul peisaj pe care l-am văzut în după-amiaza respectivă – fiecare piatră, recoltele de pe câmp și copacii. Eram fascinat de diferitele anotimpuri și de maniera în care se schimba pământul atunci când era arat, și mai târziu, atunci când începeau să germineze plantele sădite. Această pasiune m-a atras către opera lui Thomas Hardy, datorită descrierilor pe care le făcea peisajelor englezești, care se întind pe pagini întregi. Și eu făceam același lucru cu lumea din jurul meu, în mintea mea. Chiar și astăzi, în mintea mea se derulează filme video nesfârșite. Dacă doresc, pot viziona de la bun început tot ce am observat de-a lungul anilor, cu o claritate incredibilă.

Am fost multă vreme un sceptic absolut. Încă de la vârsta de cinci ani, atunci când familia mea mergea la templu, eu aveam foarte multe întrebări. Cine este Dumnezeu? Unde se află El? Sus în cer? Unde este acest cer? Pe la șapte ani aveam încă și mai multe întrebări. La școală ni s-a spus că Pământul este rotund. În acest caz, de unde putem ști ce înseamnă „sus”? Nimeni nu mi-a putut răspunde vreodată la aceste întrebări, așa că nu am mai intrat niciodată în templu. Din acest motiv, părinții mei erau nevoiți să mă lase în grija celui care supraveghea încălțăminte la lăsată afară de cei care intrau în templu. Acesta era tot timpul cu ochii pe mine, conștient că la cea mai mică neglijență a sa, aş dispărea! Mai târziu, nu am putut să nu remarc faptul că cei care ies dintr-un

Restaurant par mult mai fericiți decât cei care ies dintr-un templu. Acest lucru m-a intrigat.

Deși eram un sceptic, nu m-am identificat niciodată cu această etichetă. Aveam foarte multe întrebări legate de absolut orice, dar nu simțeam niciodată nevoia de a trage concluzii. Mi-am dat astfel seama de la o vârstă foarte fragedă că nu știam nimic despre niciun lucru. În consecință, am devenit extrem de atent la toate lucrurile din jurul meu. Dacă cineva îmi dădea un pahar cu apă, mă uitam la el minute în șir. Dacă luam de pe jos o frunză, aceasta mă fascina. Noaptea mă uitam pur și simplu la întuneric. Dacă priveam o pietricică, imaginea acesteia se rotea la nesfârșit în mintea mea, astfel încât ajungeam să îi cunosc fiecare aspect, din toate unghiurile.

De asemenea, am înțeles de timpuriu că limbajul nu este altceva decât o conspirație inventată de oameni. Dacă cineva vorbea, el nu făcea decât să scoată anumite sunete, cărora eu le atribuiam anumite sensuri. Prin urmare, am încetat să mai atribui sunetelor sensurile obișnuite, iar acestea au devenit dintr-odată foarte amuzante. Puteam vedea cu ochii liberi cum din gurile oamenilor ies tipare, nu simple sunete. Dacă mă uitam fix la ei, aceștia se dezintegrau și păreau să se transforme într-un vârtej de energie. Singurele lucruri care mai rămâneau în final erau tiparele!

Aflat în această stare la limita ignoranței absolute, aproape orice îmi putea capta atenția. Fiind medic, dragul meu tată s-a gândit că am nevoie de o evaluare psihiatrică. După cum s-a exprimat el însuși: „Acest băiat se uită tot timpul în gol, fără să clipească. Cred că și-a pierdut mințile!” Mie mi s-a părut întotdeauna uimitor faptul că oamenii nu păreau să realizeze imensitatea stării de „nu știu”. Cei care distrug această stare prin convingerile și prin prezumțiile lor ratează complet o posibilitate

fantastică – aceea de a cunoaște. Ei uită că „nu știu” este singura poartă către contemplație și către cunoaștere.

Mama m-a învățat să fiu atent la profesorii mei. Și am făcut-o. Le-am acordat o atenție pe care nu cred că au mai primit-o vreodată de la altcineva! Nu aveam nici cea mai mică idee ce spuneau, dar atunci când mă duceam totuși la ore, mă uitam la ei cu o intensitate de neclintit. Dintr-un motiv sau altul, niciunul nu a părut foarte mulțumit. Unul dintre profesori a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a obține un răspuns de la mine. Când a văzut că prefer să rămân tăcut, m-a prins de umăr și a strigat agresiv la mine: „Ori ești un sfânt, ori ești diavolul pe Pământ”, după care a adăugat: „Eu cred că ești diavolul!”

Nu m-am simțit deloc insultat. Până în acel moment am abordat tot ce exista în jurul meu – de la un fir de praf și până la Univers – dintr-o perspectivă a minunății. În toată această rețea complexă de întrebări exista însă întotdeauna o certitudine care nu dispărea niciodată: „eu”. Acea izbucnire a profesorului meu a declanșat în mine un nou set de întrebări. Cine eram eu? Eram om, eram un sfânt, eram diavolul? Am încercat să mă contemplu pe mine însumi pentru a afla răspunsul, privindu-mă. Nu mi-a reușit. Prin urmare, am închis ochii și am încercat să aflu astfel răspunsul. Minutele s-au transformat astfel în ore, iar eu am continuat să stau cu ochii închiși.

Când am deschis în sfârșit ochii, totul mă intriga: fiecare furnică, fiecare frunză, norii de pe cer, florile, întunericul – absolut totul. Spre uimirea mea, am descoperit însă că atunci când îmi țineam ochii închiși erau mult mai multe lucruri care îmi atrăgeau atenția: maniera în care pulsează corpul, în care funcționează diferitele organe, canalele de-a lungul cărora curge energia, maniera în care este aliniată anatomia și faptul că hotarele par limitate la lumea exterioară. Acest exercițiu m-a făcut receptiv