

Simona Trandafir
Liviu Gheorghe

Sebastian Teodor
Claudiu Trandafir (Sahajananda)

Respect pentru oameni și cărți

Manual de yoga

Hridaya - Yoga Inimii Spirituale



EDITURA KAMALA

2017

Introducere în yoga

Există în viața oricărui om aspirația constantă de împlinire. Din motive misterioase avem senzația că ceva ne lipsește, că toate lucrurile sunt parțiale ori incomplete. Fericirea, unul dintre scopurile fundamentale ale vieții, pare să vină odată cu trăirea, adeseori momentană, a sentimentului de a fi întreg, de a avea ceea ce îți dorești. Lucrul, situația, ființa dorită a căror adăugare ar conduce către această întregire sunt prin urmare căutate cu febrilitate.

Însă odată obținute, odată experimentată acea fericire efemeră, senzația de gol, de lipsă își face din nou simțită prezența. Iar ceea ce urmează este stabilirea unor noi ținte, a unor noi părți care, adăugate, să ne readucă în întreg. O analiză simplă a situației ne pune în fața unei aparente imposibilități, a neputinței de a fi mereu fericiți, mereu împliniți. Aceste experiențe se succed și se pierd în efemeritate.

Și cu toate acestea, din adâncul sufletului irumpe, uneori nostalgic, dorul nostru de întregire, dorul nostru de eternitate. Dorința ca acea fericire-împlinire să nu aibă sfârșit. La fel și viața care le conține. Vrem ca această certitudine a continuității existenței să biruie chiar și momentul morții. Ne-ar plăcea atât de mult să fim chiar noi aleșii sorții și să dăinuim veșnic...

Intuim însă, de la un moment dat, că nu același mod de a trăi și a percepe existența ca cel de până acum ne va permite să ne luăm zborul spre înalturi, ci înțelegerea și realizarea a "**cine suntem noi cu adevărat**", iar acest lucru face ca întoarcerea către spiritualitate, către ceea ce promite realizarea acestor dorințe, să fie de cele mai multe ori soluția aleasă.

În primul rând este nevoie de o înțelegere, de o cunoaștere de sine care să ne lumineze motivațiile până atunci obscure ale vieții noastre. Iar aceasta se obține prin auto-observare, prin conștiință, prin

veritabila apropiere de sine. Iar apoi, odată început acest proces, intervin metodele ce permit unificarea naturii noastre lăuntrice. Această reîntregire sau, mai bine spus, unificare se produce în câmpul conștiinței noastre.

Constanta existenței noastre este însuși sentimentul că existăm, această ființare care nu ne părăsește nici măcar în somn. Descoperirea acestui "fir roșu" care ne pătrunde existența este, în fapt, momentul descoperirii adevăratei noastre naturi care poartă în ea fericirea și împlinirea atât de mult căutate.

Centrul acestei existențe este numit Inima Spirituală și, cu toate că localizarea acesteia este tot în zona pieptului, ea nu este totuna cu organul cu același nume. Ea unifică părțile componente a ceea ce numim "eu" ca spațiu interior și totodată, pe măsura renașterii acestei conștiințe a unității și completitudinii, ne deschide spre a cuprinde în noi, liber, universul înconjurător.

Din acest motiv, ceea ce rezultă este o intrare în viața lumii cu mult mai responsabilă și mai profundă decât ceea ce am putea realiza cu mintea, o participare vie și plină de pace. Ceea ce înseamnă "lumea" își lărgeste definirea pentru a cuprinde în ea viața pură a spiritului eliberat din sclavia materiei și a simțurilor, care trăiește fericit minunea de A FI.

Mulți oameni nu înțeleg încă imensa importanță a procesului de auto-cunoaștere și a unei analize serioase a stărilor sau senzațiilor lor, și nici necesitatea unui studiu aprofundat al propriei ființe.

Este de asemenea adevărat că febrilitatea de a trăi, când este confruntată cu atâtea surse de distragere a atenției, incită ființa umană să se cantoneze la propria sa periferie, făcând-o să se mențină într-o stare de semi-conștiință. Această situație întreține în ea nenumărate conflicte și se află la originea multor stări de dezechilibru interior care conduc la stări nevrotice.

Este necesar un bilanț sincer și obiectiv pentru a ne da seama de propriile posibilități latente, de slăbiciunile noastre, de resursele noastre, toate acestea ajutându-ne după aceea să ne întărim cât mai mult, să ne amplificăm stăpânirea de sine și echilibrul, să acționăm corect pentru a restabili armonia atât în ceea ce privește viața interioară, cât și în relațiile cu ceilalți.

Unii oameni își dau seama rareori de situația în care se află și tolerează următoarele:

- mândria față de modalitățile eronate de a gândi; ei se cred liberi, în timp ce în realitate acționează automat pe baza unor programe subconștiente care le conduc existența.

- faptul că se cunosc extrem de puțin și, datorită acestei necunoașteri, se confruntă cu diferite situații grele, aceste aspecte aflându-se la originea majorității suferințelor și a neînțelegerilor care survin în societate.

- dorința de a domina lumea exterioară și de a se impune despotice asupra Naturii, uitând să își folosească propriile resurse interioare.

- uitarea de Sine și de Dumnezeu.

- ignorarea dictonului: "Cunoaște-te pe tine însuși".

De multe ori, suferința generează acel impuls suficient de puternic pentru ca omul să se trezească din somnul său și să acționeze pentru a readuce în viața sa armonia, sănătatea, echilibrul, iubirea și credința, amintindu-și de el însuși și de Dumnezeu.

Să nu uităm însă că fiecare dintre noi, indiferent de vârstă, poate să aleagă modul în care trăiește. Este important să ne reamintim că putem fi mai fericiți, mai sănătoși și mai deschiși față de semenii noștri și, nu în ultimul rând, să trăim armonia naturală care este expresia propriei perfecțiuni.

În vremurile noastre există puține sisteme eficiente care ar putea veni în întâmpinarea aspirației autentice ce vizează procesul cunoașterii de sine și al evoluției. Dintre acestea, unul din cele mai importante este Yoga.

Suntem bucuroși să constatăm că și în România, în ultimii ani a apărut o creștere a interesului față de filozofia și practica Yoga. Prin această lucrare de specialitate urmărim să oferim accesul la o formă de Yoga care reunește sinergic atitudini și metode îndreptate spre revelarea naturii noastre Reale, *ātman*, pe care tradițiile contemplative au denumit-o Inima Spirituală. **Yoga Inimii Spirituale** - căci aceasta este denumirea formei de Yoga pe care o practicăm în cadrul Centrului de Yoga și Meditație Kamala - are la bază **principiile și viziunea spirituală tradițională ce se regăsesc în Yoga clasică (Patañjali), în *advaita vedānta*, în tantra, în șaivism.**

Ce este yoga

Yoga este o cale de evoluție spirituală, un ansamblu de metode, de tehnici practice care vizează recunoașterea unității care există, la nivel esențial, atât între corp, minte și spirit, cât și între individual și universal, între om și Dumnezeu. Ea se găsește în cultura orientală în toate marile tradiții autentice ca o bază teoretică și practică pentru realizările de natură spirituală, ca o pregătire a aspirantului pentru trăirile mistice specifice căii pe care o urmează, fiind însă și o linie clar definită de transformare.

Yoga nu este o religie pentru că în fapt permite oricărei religii să se folosească de ea pentru a-și atinge țelul spiritual. În egală măsură ea este accesibilă și celor care nu au niciun fel de credință religioasă pentru că pornește de la elementele palpabile ale existenței pe care urmărește să le armonizeze și să le transforme în bine.

Etimologic, cuvântul Yoga provine de la rădăcina sanscrită *yuj* care înseamnă “a uni, a pune împreună, a ține strâns, a înjuga”.

Prin urmare, Yoga este regăsirea, prin tehnici specifice, a unității între anumite aspecte parțiale ale unei realități, fie că este de natură fizică, psihică sau spirituală.

Există în universul care ne înconjoară o legitate care face ca ceea ce putem numi „întreg” pe un nivel să fie o „parte” a unui nivel superior. Celula, de exemplu, așa cum este ea, poate fi descrisă ca un „întreg”, ca un tot unitar, dar în aceeași măsură poate fi descrisă ca o parte a unui organ. Organul, la rândul său, poate să fie considerat un întreg, dar în același timp el este o parte a unui corp. La o scară mai largă, Pământul poate fi considerat un întreg, dar în același timp el este o parte a sistemului solar. Sistemul solar, la rândul său, este o parte a galaxiei.

În yoga, această recunoaștere a unității a tot pornește de la realitățile cele mai concrete (corp, minte) pentru a pătrunde în realități de un ordin din ce în ce mai subtil și mai elevat pe măsură ce se avansează în ceea ce ar putea fi numit un proces de „elevare a conștiinței”. Centrul în jurul căruia această unire se conștientizează este Inima Spirituală, iar ea este însăși viața universului.

Una dintre experiențele pe care se bazează yoga este **conștientța conștiinței**. O problemă filozofică mereu actuală este aceea de a defini

ce înseamnă „a exista”. Descartes a rostit faimoasa maximă care spune „Cogito, ergo sum” („Gândesc, deci exist”) care s-a transformat în crezul gândirii moderne, științifice, dar care a limitat într-o oarecare măsură existența doar la acțiunea de a gândi.

De fapt, problema nu este de a defini existența, pentru că aceasta este o evidență ce nu are nevoie propriu-zis de o descriere, ci de a defini conștiința asupra acestei existențe, așa-numita conștiință de sine. Așadar, într-o primă etapă suntem conștienți că existăm și ne simțim individualizați față de universul înconjurător ca o unitate. Prin urmare am putea spune că această conștiință este caracteristica ființei umane de a integra într-o unitate existența proprie.

La început, această conștiință se referă la corp, minte, personalitate, însă ea are tendința spontană să cuprindă în sfera ei de existență din ce în ce mai multe lucruri și aspecte ale universului. Procesul acesta de expansiune a conștiinței este asimilat în tradiția spirituală cu „elevarea conștiinței”.

Această definire nu este exhaustivă, ci reprezintă mai degrabă un model de lucru care să ne permită să înțelegem ce anume se produce când, prin practica yoga, apare o modificare în calitatea conștiinței de sine care ne permite o integrare din ce în ce mai bună în mediul înconjurător: în cel fizic (printr-o stare de sănătate ori de armonie cu lumea în care existăm), în cel social (prin îmbunătățirea capacității de a comunica și relaționa cu cei din jur, atât oameni, cât și alte ființe) și în cel spiritual.

Deși am început să definim Yoga ca o expansiune a conștiinței printr-un proces de unificare și integrare, ea reprezintă în același timp un act de cunoaștere de sine, o pătrundere în intimitatea cea mai profundă a existenței noastre, în chiar centrul sentimentului de „a fi”.

Tradiția spirituală hindusă vorbește de faptul că fiecare ființă este o parte a unei realități mai profunde, de natură divină, și această „parte-întreg” este numită „ātman” sau, așa cum o vom numi în românește, „Sine” ori ”Inimă Spirituală”.

Această „Inimă” reprezintă adevărata noastră natură în puritatea și eternitatea ei originală.

Printr-un proces de învăluire gradată, de „îmbrăcare” cu diferite realități de ordin inferior, Sinele apare ca fiind „ego”-ul sau conștiința limitată de sine. Prin urmare, evoluția spirituală mai poate fi definită și ca o eliberare de toate aceste „văluri” limitatoare care ne acoperă adevărata natură care este Inima Spirituală, *ātman*, printr-un proces de cunoaștere de sine.

Egoul este conștiința de sine limitată, care stabilește bariere între ceea ce este perceput ca „eu” și restul universului. De aceea, el este perceput ca o tendință de involuție, de restrângere a conștiinței. Adesea, o persoană care este întrebată „cine ești tu?” va tinde să își exprime existența printr-un număr de caracteristici care să o individualizeze, să o separe de restul universului. Își va spune numele, profesia, pregătirea școlară sau profesională, calitățile sau defectele personalității etc., cu alte cuvinte va urmări să își definească cât mai clar un contur, o limită a conștiinței de sine.

Sufletul se manifestă ca o tendință opusă acestei contracții pe care o exprimă egoul. Sufletul reprezintă la rândul său o conștiință de sine, care însă urmărește să cuprindă în ea cât mai mult din universul înconjurător, ființe, obiecte, realități, fenomene etc. Această stare, pe care unele tradiții o numesc „trezire” sufletească, este începutul procesului de cunoaștere de sine, al acelui proces de îndepărtare a limitelor și barierelor din calea manifestării adevăratei noastre naturi care ne reintegrează în unitatea a tot ceea ce există, proces pe care l-am numit „elevarea conștiinței”.

Deși aparent am descris două mișcări, una de expansiune printr-o cuprindere și integrare din ce în ce mai vastă a realității înconjurătoare, și una de interiorizare din ce în ce mai profundă pentru a pătrunde în intimitatea realității noastre divine, ele (cele două mișcări) fac parte din același proces de revelare, de dezvăluire a adevăratei noastre naturi, numită de noi Inima Spirituală.

În mișcarea de pătrundere în intimitatea realității noastre divine, există senzația ori percepția străbaterii unor învelișuri care par să acopere Inima Spirituală. Învelișurile despre care vorbim în această descriere sunt numite în tradiția yoghină „*kośa*”. Ele sunt în număr de cinci și încep de la cel mai subtil, așa-numitul înveliș de beatitudine, de fericire (*ānandamayakośa*) sau corp cauzal (*kāraṇa śarīra*) și se încheie cu cel mai concret care este învelișul fizic (*annamayakośa*) sau