

PUTEREA MINTII

Descoperirea și disciplinarea forței mentale



CUPRINS

PROLOG.....	3
CAPITOLUL I De ce medităm?	6
CAPITOLUL II Principii de bază ale meditației.....	16
CAPITOLUL III Concentrarea: teorie	29
CAPITOLUL IV Concentrarea: practică	37
CAPITOLUL V Meditația.....	45
CAPITOLUL VI Meditația Jnana-Yoga: practica vedantină.....	55
CAPITOLUL VII Elemente multiplicate în cinci	63
CAPITOLUL VIII Meditația Bhakti-Yoga	72
CAPITOLUL IX Meditație și Japa: teoria Mantra-Yoga	80
CAPITOLUL X Japa și meditația: practica vedantină	89
CAPITOLUL XI Obstacole în calea meditației	101
CAPITOLUL XII Meditația avansată.....	117
CAPITOLUL XIII Yoga Kundalini.....	119

Respect pentru oameni și cărti

CAPITOLUL I

DE CE MEDITĂM?

„Fără ajutorul meditației nu e posibil să atingi cunoașterea Ființei. Fără ajutorul ei nu poti intra în starea divină. Fără ea, nimici nu se poate elibera de capcanele minții spre a cucerii nemurirea. Meditația este unicul drum real pentru dobândirea libertății. E ca o scară misterioasă care duce de la pământ la cer, de la eroare la adevăr, de la obscuritate la lumină, de la durere la fericire, de la disperare la pacea durabilă, de la ignoranță la cunoaștere. De la starea de muritor la nemurire.“

SWAMI SIVANANDA,
Bliss Divine

Cine sunt eu? Care este scopul existenței mele? De ce unele persoane par să ducă o viață mai veselă decât altele? De unde vin și încotro mă duc?

Acestea sunt întrebări clasice, pe care practic oricine și le pune măcar o dată în viață. Alții își începează căutarea sau, pur și simplu, lasă întrebările deoparte, fiind absorbiți de rutina cotidiană și de trebăuile zilnice. Dar există alții care află răspunsurile și duc o viață de plenitudine și fericire. Sensul vieții trebuie să-l căutăm cufundându-ne foarte-foarte profund în noi însine.

Totuși, oamenii, distrași de afacerile vieții, rareori se rețin un moment de la preocupările lor pentru a lua cunoștință de ceea ce se petrece în interiorul lor. Abia dacă mai sesizează că mintea lor e în continuu bombardată de percepțiile prin simțuri. Adesea, multe persoane, până nu ajung într-o situație critică de extremă nefericire, nu stau o clipă să gândească ce e cu ele și ce fac cu viața lor.

Meditația este practica prin care se prilejuiște o constantă observare a mintii. Reclamă un timp și un loc care să fie utilizate regulat în scopul de a descoperi acea fântână infinită de înțelepciune care există în interiorul nostru.

Puterea mintii

7

Capitolele următoare vă vor oferi o tratare clară a filosofiei și tehnicielor meditației. Totuși, e de preferat mai întâi să explorăm psihologia meditației și să fixăm terminologia folosită cu privire la acest subiect, pentru a ușura accesul la ceea ce ne-am propus.

Mecanica mintii

Căutarea fericirii pe care omul preconizează să o găsească îndeinde, în mod invariabil, să se îndrepte către obiecte și întâmplări externe. Mulți gândesc: „dacă aș putea să-mi cumpăr o mașină...“, sau „dacă aș fi capabil să pun mâna pe postul acela...“, sau „dacă aș trăi în America, aș fi fericit...“. Mintea se poate linși și poate rămâne pașnică un scurt interval de timp, o dată ce a dobândit obiectele dorite, dar, cu timpul, va sfârși plăcându-se să se tot joace cu noile jucării, și își va începe căutarea de plăceri în altă parte. Obiectele exterioare esuează de fiecare dată în încercarea lor de a aduce fericirea căutată. Cineva poate cucerii noi posesiuni materiale, un post cu mai multă responsabilitate, faimă și, deci, mai bine plătit, o vilă pe malul mării, dar mintea sa va rămâne mereu aceeași.

Autentica satisfacție derivă din atitudinea față de lumea exterioară, și nu de la obiectele în sine. Toată lumea trece prin momente mai dificile în viață, totuși, se trăiește mai fericit când obstacolele sunt înfrunțate cu o minte senină.

Marele pariu constă, deci, în a dobândi control asupra lumii interioare. Mintea conversează tot timpul cu ea însăși. Își amintește de evenimente trecute, își reface istoriile diverselor etape care i s-au părut mai convenabile, face planuri de viitor, dezbată în termeni de pro și contra asupra problemei cutare sau cutare. Reducând în chip metodic acest dialog intern și focalizând atenția în obiecte pozitive și inspiratoare spiritual, se poate începe o înțelegere profundă a mecanismului psihic și se poate dezvolta o viață mai eficientă.

Dar amintirea este un animal foarte îngelător și nu e aşa de ușor de domesticit. Există numeroase teorii despre forma în care funcționează. Totuși, procesul mental uman continuă să rămână intangibil și misterios. De ce se află cineva, deseori, sub presiunea acelorași probleme și a acelorași frustrări?

Există o voință liberă, un liber arbitru, dar numai când se utilizează cu scopul de a distrugе tabieturile formate de-a lungul unei vieți.

Să spune că trăim într-o societate liberă, dar adevărul este că fiecare individ este sclavul proprietății lui dorințe și emoții. Ia gândiți-vă la acel prieten care fumează și care ia hotărârea să se lase de acest viciu „mâine“. Timp de câți ani a stat prins în această capcană? El, realmente, vrea să se elibereze din ghearele obișnuinței, dar îl lipsește controlul minim necesar asupra propriei sale minti.

Mintea este, în mod sigur, ca un disc. Conține sănături sau impresiuni, numite *samskaras* în limba sanscrită. Aceste *samskaras* se formează atunci când anumite gânduri, sau *vrittis*-uri, devin o obișnuință. Spre exemplu, un om trece prin fața unei vitrine de patiserie și vede o prăjitură de ciocolată. În mintea lui survine un *vritti*: „Ce delicioasă! Vrea să mi-o cumpăr imediat!“. Dacă ar ignora acest *vritti* și și-ar îndrepta atenția asupra altui lucru, impresiunea nu ar grava un sănătuleț pe discul mintii, adică o *samskara*; dar, dacă se identifică cu gândul atractiv, îi dă viață acestuia în propria lui minte. Să se formează o nouă impresiune. Cumpără prăjitura și decide să se desfete după masă. Să presupunem că are drum prin fața aceleiași patiserii în toate zilele de marți și joi. De fiecare dată își va aminti de acea delicioasă prăjitură inițială și își va cumpăra alta. Ceea ce a fost la origine un flash în mintea lui s-a transformat acum într-o forță care îi dirijează viața. S-a format un *samskara*. *Samskaras*-urile nu trebuie să fie în mod necesar negative. Pot exista în minte impresiuni care înalță și inspiră, altele care tulbură și deprimă.

Scopul imediat al meditației este acela de a crea sănături mentale noi și pozitive, eradicându-le pe acelea care sunt destructive. E un proces absolut științific, dar, în același timp, este un scop spiritual. Nu e suficient să elimini ceea ce e negativ. Trebuie făcute eforturi pentru a cultiva dragostea, compasiunea, spiritul de slujire a celorlalți, bucuria și amabilitatea și toate celelalte calități care nu numai că ne ajută să ducem o viață fericită, ci, de asemenea, iradiază către ceilalți, stimulându-i să facă la fel cu ei însăși.

Toată lumea vrea mai-binele. Tuturor ne-ar plăcea să gândim că suntem perfecti, dar, în ciuda repetatelor hotărâri, cu toții ne

surprindem de cele mai multe ori că suntem mai puțin decât ceea ce ne-ar fi placut să fim. Cauza acestei autoiluzionări periculoase este *ahamkara*, care în sanscrită înseamnă „ego“. Sri Sankara, unul dintre oamenii cei mai înțelepti ai tuturor timpurilor, a confirmat în cartea sa *Vivekachiudamani*:

„Toate calamitățile omenești se datorează egoului. Agoniile umanității se datorează egoului. Dorința e cauzată de sclavia egoului; nu există un dușman mai mare ca egoul“.

Această *ahamkara* este cauza întregii sclavii și este obstacolul principal în experimentarea Realității interne.

Ego-ul este aspectul auto-arogant al mintii. Este cel ce separă individul de umanitatea lui cu ceilalți și cu propria sa natură interioară, susținând „egoismul“. *Ahamkara* este cel mai uriaș obstacol pentru liniștea mintii, pentru că este cea care ocupă toate mintile, independent de cum sunt indivizii, fie mai buni sau mai răi, fie că au mai multe sau mai puține bogății, mai multă sau mai puțină putere. Formele ei sunt: dorința, orgoliul, mania, decepția, avariția, geloziiile, desfrâul și ura.

Este aspectul mintii cel mai greu de controlat, pentru că natura sa este atât de înselătoare, încât e foarte greu de depășit.

Prin meditație ne transformăm în spectatori ai propriei noastre minti. În stadiile inițiale, nu se poate să ajungem la mai mult decât la o mărire a propriei înțelegeri de sine, observând cum egoul se afirmă pe sine însuși în mod constant.

Dar, cu trecerea timpului, jocul lui devine familiar și meditatorul preferă în locul lui satisfacția liniștii. Când, până la urmă, egoul este supus, energiile pot, atunci, să se utilizeze într-un mod constructiv în dezvoltarea personală și în serviciul celorlalți.

Orice persoană proiectează în jurul ei un anumit tip de vibrație. Există persoane a căror companie este o autentică plăcere. Par să aibă o anumită *prana*, sau energie vitală, pe care o împărtășesc tuturor. Există, de asemenea, negativii și deprimații, care ne dau impresia că absorb *prana* celorlalte persoane din preajma lor. Motivul acestui fapt este că există o anumită putere pe care o

conține gândul și care e foarte subtilă, dar foarte puternică. Noi toți, conștient sau inconștient, transmitem și recepționăm gânduri. Acest fapt explică cum unii indivizi pot să aibă experiențe parapsihologice întâmplătoare. Sunt unii care le numesc coincidențe, dar nu sunt. Abilitatea de a comunica și de a primi gânduri este în mod special dezvoltată la anumite persoane, dotate cu o mare intuiție.

Orice gând are greutate, formă, mărime, culoare, calitate și putere. Un meditator experimentat poate vedea toate aceste aspecte în mod direct, cu ajutorul ochiului său interior. De exemplu, un gând spiritual are culoarea galbenă, în timp ce un gând încărcat de mânie și ură are culoarea roșu-închis. Gândul este ca un obiect. În același mod în care se poate dăruia unui prieten un măr și apoi i se poate lua, tot așa e posibil să îi oferim cuiva un gând puternic și apoi să îl retragem.

Binele și Răul, prietenul și dușmanul nu sunt decât creații ale mintii. Fiecare om creează, cu propria sa imagine, o lume de virtuți și de vicii, de placere și de durere. Aceste calități nu provin de la obiectele însele, ci aparțin strict atitudinii mentale interne. Ceea ce pentru unii constituie o bucurie, pentru altul e o nefericire. Gândurile unui om îi controlează acestuia viața, îi modeleză caracterul, îi deformează destinul și pot afecta și persoanele din jur. Când a fost bine priceput potențialul cuprins într-un gând, va începe o nouă eră de înflorire spirituală, atât pentru individ, cât și pentru întreaga umanitate.

Ființa

Ce este spiritualitatea? Timpurile care au trecut au fost considerate ca epoci de decadență și alienare, în care tradițiile și religiile antice au fost respinse. Mii de căutători ai „noii ere“ au început să experimenteze un întreg evantai de produse chimice și filosofice. Persista sentimentul că adevarul se afla undeva pe aproape. Dar unde? Într-o anumită măsură, concluzia era că trebuie să mărim un pic perspectivele.

În orice societate, religia stabilită conține practici culturale și tehnici care au fost transmise din generație în generație. Dar, când mijloacele au început să fie confundate cu scopurile, membrii ei au

început să caute în altă parte – caută o inspirație vie care să aibă un efect practic și notoriu în viațile lor zilnice. Atâtă timp cât o persoană duce o viață spirituală independentă, făcând sau nu parte dintr-o tradiție instituționalizată, scopul rămâne același: dobândirea perfecționii interioare, puritatea și pacea mentală sau auto-realizarea.

Există o Putere, o Energie, cu care toate persoanele pot intra în contact. Această forță inspiră, animă, stimulează și dă tărie tuturor celor ce caută într-o direcție pozitivă. Mulți, totuși, nu sunt conștienți de această fântână interioară sau o interpretează greșit. Sunt ca acei țărani care, o dată ajunși într-o locuință de la oraș, trăiau pe întuneric, pentru că nu știau la ce folosește butonul acela ciudat înspre perete.

Lumina există și e la indemâna tuturor. Tot ceea ce trebuie să facem e să ne conectăm la sursa de curent. Această fântână de înțelegere e Ființa. Ființa nu e nici corpul individual, nici mintea, ci acel aspect profund din lăuntrul fiecărei persoane care cunoaște Adevărul.

Ea există în orice creatură și, totuși, are o existență totodată independentă de aceasta. Unii îi spun Dumnezeu, alții au numit-o Yehova, Allah, Brahma, Conștiința Cosmică, Atman, Sfântul Duh, sau Mintea Universală.

Numele și drumurile către ea sunt nenumărate, dar există o unică Esență care le impregnează pe toate. E imposibil să înțelegem Ființa cu niște simțuri și cu o minte limitată. Mintea umană nu poate capta Infinitul și Eternul, de aceea se folosește, deseori, o vizualizare pentru a ajuta indivizii să se concentreze în Cel Suprem. Creștinii se pot concentra asupra imaginii crucii sau asupra figurii cristice. Hindușii o pot face asupra imaginii lui Shiva (care, în tradiția lor, reprezintă acea Energie care distrugе formele învechite pentru a pregăti venirea nouului, Renașterea unui nou ciclu de viață), reprezentat printr-un enorm ascet, pururi Tânăr, meditând pe piscurile himalayene. Cine cunoaște Absolutul în termeni mai abstracți se poate concentra asupra unei flăcări de lumânare, asupra unei chakra (sau centru de energie al corpului), sau în sunetul OM. Dar toate acestea nu sunt decât impresii parțiale de Adevăr.

Să ne imaginăm un om de știință cu calificare înaltă. Cunoaște diverse teorii matematice, știe cât de enorm e spațiul și cât de

infim – atomul, ca și diferența dintre viață și moarte. Poate explica toate acestea în detaliu și exact. Dar cunoașterea lui este exclusiv teoretică. Nu există o formă în care să se poată defini și descrie ceea ce este nelimitat. Cunoașterea Absolută nu se poate dobândi decât prin intermediul unei experiențe directe, și nu cu ajutorul intelectului sau al simțurilor.

Practica prelungită a meditației cumințește tendințele exteriorizatoare ale minții, dezvoltă intuiția și atinge această infimă parte din Cel Suprem care zace înăuntrul nostru.

Karma și reîncarnarea

Meditația activează imensul potențial al omului. Oprind conținutele agitației ale minții și învățând-o pe aceasta să-și focalizeze puterea de concentrare, se poate dobândi un control asupra ei. A lăua cunoștință de propriile noastre gânduri contribuie la dezvoltarea puterii de transmitere a acestora către ceilalți. E nevoie, totuși, să fim foarte atenți să emitem numai energie pozitivă, vibrantă, amabilă și reverentioasă. Ca să înțelegem de ce e nevoie de o asemenea precauție în emiterea gândurilor, trebuie să trecem în revistă problema karmei și a ideii de reîncarnare.

Există o lege fizică ce stabilește că „orice acțiune provoacă o reacție opusă de aceeași intensitate“. Iisus învăță: „Faceti celorlalți tot ceea ce ati dori ca aceștia să facă pentru voi“. Ambele principii sunt exprimate în legea *Karmei*, sau a cauzei și efectului. Această lege acționează ca un bumerang. Orice gând sau faptă care provine de la o persoană se întoarce mereu la aceasta. E posibil să nu se prezinte din nou sub aceeași formă, dar, mai târziu, toată lumea are de înfruntat rezultatele propriilor ei acțiuni. O persoană veselă și generoasă obține imediat în jurul ei un răspuns de simpatie și dragoste. Egoismul, dimpotrivă, e automat respins de ceilalți, până când va învăța să elimine din el această calitate negativă. Așa e legea! Reactiile karmice nu se produc într-un mod imediat. Deseori, lecțiile nu se învăță cu ușurință și atitudinile negative se pot prelungi timp de mulți ani. O singură viață nu este suficientă pentru a atinge Perfecțiunea. Toate persoanele se reîncarnează de mai multe ori. Acesta este motivul aparentei

inegalități între indivizi. Unii sunt săraci, iar alții – bogăți. Unii sunt veseli, iar alții sunt triste. Unii sunt sănătoși, iar alții sunt bolnavi. Cauza acestor discrepanțe nu trebuie căutată în vreun destin crud sau într-un Dumnezeu indiferent la soarta oamenilor, ci în propria Karma.

Acum se poate pricepe de ce nimeni nu trebuie să se lase înșelat de fachiri sau de negustorii de mantră magice și de rețete de iluminare instantanee. Acești falși guru care preconizează o realizare imediată a Adevarului absolut, în final nu aduc decât și o mai mare deceptie, pentru că fiecare om trebuie să înfrunte, mai devreme sau mai târziu, efectele propriilor lui fapte.

Viața fiecărui este propria lui responsabilitate. A invoca dificultățile sau circumstanțele nefericite, a da vina pe părinți că le-a lipsit o psihologie adecvată pentru educarea noastră, înseamnă a ocoli abil problema. Numai și numai când vom înțelege să ne spiritualizăm viețile, vom putea rupe roata nașterilor și morților noastre și vom găsi pacea în uniunea cu Ființa.

Reîncarnarea nu este o credință exclusiv orientală. E un fapt de viață la care se referă, într-o formă sau alta, aproape toate principalele religii și filosofii mistice. Investigațiile au dat la iveală că era o doctrină deja acceptată, mai puțin în anumite religii, în epoca lui Iisus, și este încă o parte integrantă a credințelor anumitor secte iudaice.

Biblia nu conține nici un fel de condamnare a principiului reîncarnării. Dimpotrivă, când Hristos a fost întrebăt când se va întoarce Ilie, a răspuns că Ilie s-a întors, referindu-se la Ioan Botezătorul. Origene, care aparține primei Biserici Creștine Grecești, a scris chiar despre preexistența sufletului, și acest concept a fost fundamental acceptat de Biserică până în secolul al IV-lea după Hristos. Mai recent, papa Pius XII l-a numit pe Origene doctor al Bisericii Universale, prilej cu care îndemna, dacă nu la acceptarea, căcă la tolerarea învățăturilor lui.

Dar reîncarnarea nu este numai un principiu abstract. Toată lumea a experimentat memoriile vietilor trecute într-un moment sau altul al existenței. Sunt acele persoane, acele locuri, acele situații pe care avem impresia că le-am mai văzut și altă dată, deși nu am contact cu ele pentru prima oară în viață. Nu e chiar așa de rară senzația, umblând sau vorbind cu un necunoscut, că

experimentăm un misterios sentiment de familiaritate. Astă pentru că e vorba de o persoană cunoscută în viețile anterioare. La fel putem spune și despre anumite locuri. În anumite ocazii, cineva se trezește din vis părându-i extrem de familiar, deși nu are nici o legătură cu viață sau cu ambianja din jur.

E vorba de un segment de viață trecută care a apărut la suprafața minții ca să ajute karma prezentă.

Ce legătură are Yoga cu toate acestea?

Există multe metode de a elimina incertitudinile karmice. Cu ajutorul diverselor tehnici meditative ajungem să înțelegem cum operează mintea și, în acest fel, se începe un proces de creștere spirituală. Tehnicile specifice utilizate depind de natura fiecărui individ. În „Yoga”, care în sanscrită înseamnă „uniune”, există patru căi principale. Raja-Yoga este un sistem psihologic, bazat pe concentrare și meditație. Karma-Yoga constă în eliminarea egoului și în atașamentul prin slujirea dezinteresată a celorlalți. Jnana-Yoga este o metodă în care este folosit intelectul pentru negarea supunerii față de lumea materială. Bhakti-Yoga este calea uniunii cu divinul prin conversiunea emoțiilor în devotiuine.

Mai există, de asemenea, și alte forme de Yoga. Între ele, Hatha-Yoga, care e în realitate un aspect din Raja-Yoga operând cu energiile corpului astral, prin intermediul exercițiilor, posturilor fizice și a meditației asupra lui Kundalini. În acest sistem, meditatorul se concentrează într-un sunet *sanskrit* specific, cu scopul de a liniști mintea și a trezi energia pozitivă.

Se spune că cele mai multe sunt căile, dar Adevărul – unul singur. Fiecare individ trebuie să-și urmeze propriul drum către uniunea cu Izvorul Originar. Trebuie să avertizăm, totuși, că a te concentra excesiv asupra unei singure forme de yoga este un fapt care poate duce la dezechilibru, inclusiv la fanatism. Pentru a duce la bun sfârșit un progres stabil și consistent, meditatorul trebuie să își aleagă calea ce i se pare mai dragă, dar mereu ajutându-se de tehniciile și înțelepciunea celorlalte metode. Echilibrul nu se poate menține decât printr-o sinteză a tuturor căilor Yoga.

Puterea mintii

A medita în ritm regulat determină mintea să devină din ce în ce mai clară, iar motivele – din ce în ce mai pure. Subconștiul eliberează o cunoaștere ascunsă care permite înțelegerea formelor în care fiecare se atașează de sine însuși prin tabieturile și obișnuințele zilnice. Amplificând în noi conștiința Universului și schimbând propria noastră relație cu ea, egoul începe să se dilueze lent. La urmă, forțele superconștiante, sau intuitive, se eliberează, dând loc unei vieți de înțelepciune și pace.