



SHIVA - SAMHITA

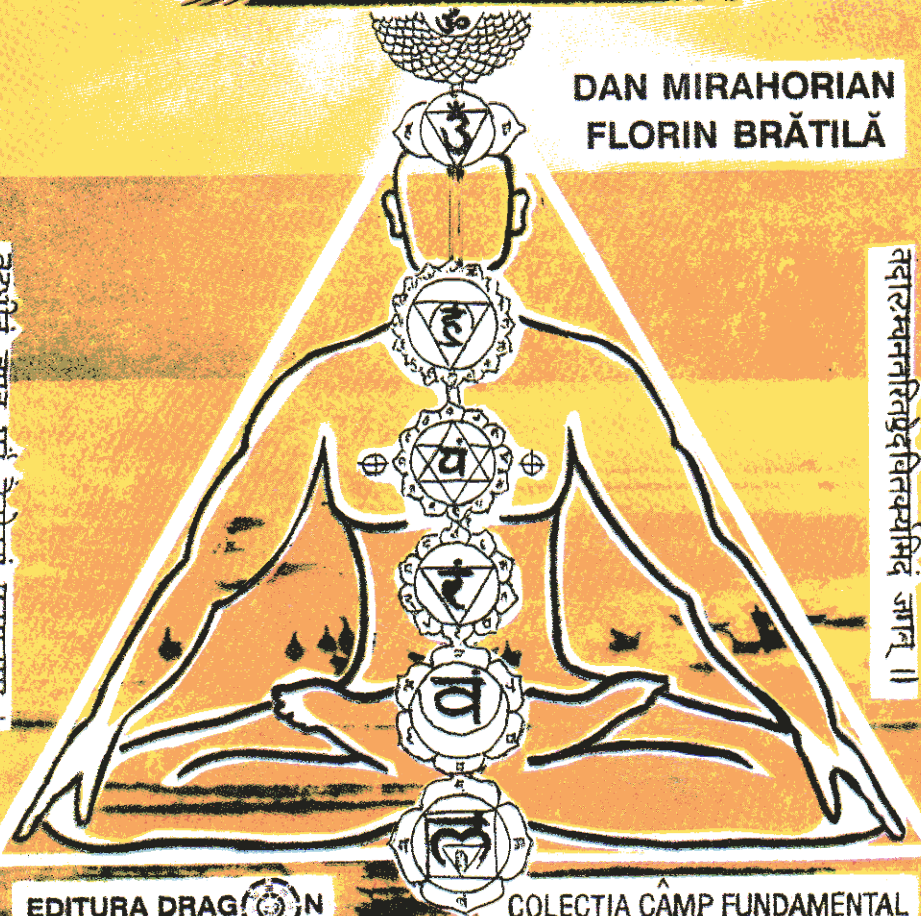
Cartea Secretelor din Hatha și Tantra-Yoga



DAN MIRAHORIAN
FLORIN BRĂȚILĂ

तदधीनं जगत् सर्वं त्रैलोक्यं सत्त्वगन्धर्वम् ।

तदालम्बनमिति श्रेयस्तित्त्वमिदं जगत् ॥



EDITURA DRAGON

COLECȚIA CÂMP FUNDAMENTAL

SHIVA - SAMHITA

Cartea Secretelor din Hatha și Tantra-Yoga

Traducere din limba sanskrită,
cuvânt introductiv, index de nume,
dicționar de termeni și note:

DAN MIRAHORIAN
FLORIN BRĂȚILĂ

EDITURA DRAGON

București, 1993

Prima Ediție București, 1993

Printed in Romania.

Copyright© 1992 — Dan Olaru

**Library of Congress Catalog Card Number 93-16577
ISBN 973-0-000 47. 6**

Macheta coperților [© 1993 – Dan Olaru]

**Redactarea și machetarea computerizată realizată de
L i v i u M a r i u s I B M C o m p u t e r s**

Toate drepturile rezervate. Această carte este protejată prin copyright. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă (în vreun fel ori vreun mijloc, incluzând fotocopierea) ori utilizată prin sisteme de stocare și afișare a informației fără permisiunea scrisă a autorului.

Pentru informații adresați-vă la C.P. 77-58, București-România. Dan Olaru

CUPRINS

	pag.
Avertisment	5
Notă privind transcripția și pronunțarea cuvintelor	11
Cuvânt introductiv	13
„SHIVA-SAMHITA” textul principal	25
Capitolul I	25
Capitolul II	38
Capitolul III	45
Capitolul IV	61
Capitolul V	70
Dicționar de termeni și note	99
Index de termeni și nume	138
Bibliografie	159

Executat prin:



Tel: 613 54 05, Fax: 312 30 23

Tiparul a fost executat la tipografia editurii



Patron unic si Director general

Cristian Putusino

AVERTISMENT

Textul Shiva-Samhita, pe care îl prezentăm în această carte, este un manual destinat profesorilor de Yoga. Din cauza pericolozității deosebite a unora dintre exercițiile prezentate în acest manual recomandăm cititorilor și practicanților Yoga să nu le practice decât sub îndrumarea competentă a unui profesor de Yoga și numai dacă acesta își asumă responsabilitatea pentru exercițiile recomandate.

Dacă discipolii Yoga cunosc că profesorul lor nu a practicat niciodată exercițiul care le este recomandat, trebuie să nu accepte hazardul experimentării.

Cel ce au practicat unele exerciții expuse în Shiva-Samhita, fără o supraveghere competentă, ignorând unele condiții cerute explicit, dar și altele nementionate în text (pentru a păstra secretul și a limita accesul celor nechemati) s-au accidentat grav (tulburări psiho-somatice și afective; cel mai adesea accidente vasculare și tulburări senzoriale) sau au decedat; de pildă nerespectarea condiției, expusă în text, de eliminare, din încăperea în care se desfășoară practica Yoga, a oricărei surse de foc deschis (flacăra), trebuie completată cu eliminarea surselor electrice de lumină și căldură (reșouri, becuri, instalații electronice etc. care toate produc scântei), dacă nu dorim declanșarea morții prin autocombustie (explozia becurilor electrice în încăperea unde se practică Yoga este un semnal, care nu trebuie ignorat).

Cel care practică Yoga și care doarece ca eforturile lor să fie încununate de rezultate (relaxare, vindecare, evoluție spre autocunoaștere și autocontrol) trebuie să știe că în ultimii două mii de ani de evoluție exterioară a civilizației umane nimeni nu a mai realizat iluminarea prin cunoaștere teoretică (acordul sau dezacordul intelectual rămânând prizonier în realitatea fenomenală) ori cultivând virtuțile morale confucianiste, creștine sau Yoga (Yama,

Niyama); căile expuse în cărți au fost artificializate și deformat, fiind uitat (sau considerându-se subînțelese) faptul că emanciparea omului trebuie să înceapă cu Samadhi (în Yoga) sau cu „ancorarea în Ultima Realitate”.

„Ancorarea în Ultima Realitate este izvorul tuturor puterilor și virtuților” afirmă maestrul spiritual taoist (Lao Tseu, Chuang Tzu, Lie Tzu) și maestri Zen [care își încep efortul de iluminare cu practica meditației așezate (Zazen), prima treaptă din Samadhi (Kenshō, Satori)]; din același motiv, cei ce urmează calea Yoga, trebuie să cunoască faptul că Patanjali își începe cu Samadhi „Aforismele despre Yoga” (Yoga Sutra) în care expune Raja-Yoga.

Maharishi Mahesh Yogi, moștenitorul tradiției meditației transcendente și inițiatorul recuperării acestora la nivelul întregii noastre civilizații (atât de către laici cât și de către oameni religioși), afirmă, în comentariul său asupra Bhagavad-Gîta, că urmașii lui Patanjali au inversat etapele Yoga, ceea ce a făcut ca nimeni (sau un număr nesemnificativ dintre adepții acestei căi) să nu mai ajungă la Samadhi (Samadhi desemnând și iluminarea ca urmare a ancorării stabile în Ultima Realitate).

Acest mesaj a fost mereu redescoperit (Iisus, Buddha, Shankara) și pierdut; Buddha a restituit omenirii calea Yoga și se afirmă că el a condus la iluminare cel mai mare număr de oameni din istoria prezentei civilizații terestre.

O părere similară este susținută și de Bhagwan Shree Rajneesh, ceea ce face ca modalitatea de contactare a Ultimei Realități, folosită în antichitate de reprezentanții spiritualității hinduse, să nu difere de Calea (Tao) de ancorare în Ultima Realitate (Tao) expusă de Lao Tseu (în: Tao Te King*) și de aceea urmată în Buddhismul Zen; aceeași cale interloară de acces în „Împărăția lui Dumnezeu” apare și în mesajul lui Iisus și este urmată de către maestri sufi (în Islam) pentru a realiza comuniunea directă cu Dumnezeu, singurul izvor al Luminii și al adevăratei credințe.

*Cititorii pot descoperi calea expusă de Lao Tseu în lucrarea Tao Te King (CARTEA CALII SPRE CER ȘI PUTERE) în traducerea și comentariul lui Tao Jian Wen, Florin Brătilă și Dan Mirahorian (în: Colecția Câmp Fundamental, 1992)

Pentru a facilita accesul contemporanilor la Adevărata noastră Natură divină și pentru a ușura efortul actual de a restabili echilibrul pierdut (individual, social, planetar) autorii prezentei traduceri au realizat o metodă înregistrată pe casete audio, care utilizează „pilotarea prin ascultare” pentru inducerea revenirii în „Albie”, pentru realizarea relaxării integrale (psihico-afective și somatice), pentru intensificarea proceselor de refacere (îmbunătățirea somnului, combaterea insomniei, eliminarea stressului), pentru vindecarea tulburărilor psihico-afective și somatice (combaterea obezității, protecție la SIDA, inducerea invulnerabilității terenului în fața agresiunilor externe) și eliberare de vicii (fumat, dependență de alimente nocive, etc.), pentru evoluție spirituală și ancorare stabilă în Ultima Realitate.

Această metodă hibridă (interioară și exterioară simultan) este o replică modernă a metodelor tradiționale de pilotare prin ascultare (utilizate în așezămintele de dezvoltare spirituală din India, Tibet, China și Japonia) și o sinteză care combină sinergic, partea eficientă a tuturor metodelor occidentale de autorelaxare psihosomatică, cu metodele utilizând pilotarea externă (învățarea rapidă indusă sugestiv).

Metoda noastră este nepericuloasă numai dacă este aplicată sub supravegherea directă a autorilor*. Nu recomandăm copierea casetelor audio (care sunt specializate pentru diferite tipuri de tulburări) și ascultarea lor fără recomandare. Ele pot declanșa tulburări ca și medicamentele luate din proprie inițiativă, iar noi nu ne considerăm responsabili pentru consecințele procurării și folosirii acestor mijloace terapeutice fără acordul și recomandarea noastră.

Cititorii interesați trebuie să știe că metoda noastră combină avantajele metodelor de relaxare psihosomatică realizate și aplicate în Occident de H.Schultz (Autogene-training), A.Caycedo (metoda sophrologică), G.Loanov (învățarea rapidă indusă sugestiv în stare de

* Prof.dr.Constantin Dumitru și prof.ing.Dan Mirahorian sunt autorii acestei metode brevetate (carte și casetă înregistrată), ce poate fi solicitată la CP 77-58, Dan Olaru, București, indicându-se adresa și numărul de telefon la care puteți fi contactați.

relaxare) și metodele moderne hibride franceze și americane pentru combaterea obezității sau eliberarea de vicii, utilizând sugestiile înregistrate pe benzi magnetice, care trec de ecranul conștiinței, datorită inducerii unor stări de conștiință profunde, caracterizate de transparență, de sugestibilitate și de lipsă de dualitate (dispare distanța subiectiv-obiectiv).

Accesul la stările profunde de conștiință, care primesc Lumina Absolutului (realității sincronice), utilizat atât în hipnoză, autohipnoză și în metodele psihoterapeutice de relaxare, cât și în Yoga, taoism și Zen, reprezintă de fapt prima etapă a trezirii conștiinței, o fază de trecere către starea de conștiință „permanentă”, ca urmare a unificării „camerelor” sau a stărilor profane de conștiință (starea de veghe profană, starea de vis și starea de somn profund, fără vise).

Cu prilejul unificării stărilor de conștiință are loc iluminarea tuturor „camerelor” conștiinței și reprezintă botezul în lumina Sfântului Duh, care umple ființa cu ocazia celei de-a doua nașteri; la acest al doilea botez cu foc, în apa primordială și Lumină se refereau atât Iisus cât și scrierile revelate ale Orientului (textele sacre ale hinduismului, taoismului și buddhismului Zen).

În lucrarea noastră aflată în curs de apariție („O Realitate Separată - Realitatea onirică și stările de conștiință în Yoga, Zen și Taoism”) prezentăm pe larg și ilustrăm cu citate din Upanishade, Vede, texte Yoga, taoiste, creștine și Zen, stările de conștiință și modalitatea de integrare sau de unificare a lor în vederea obținerii stării de „trezire” a conștiinței sau a „vegherii permanente”.

„Memoria ancestrală” ne-a condus, fără să dorim, la calea de pilotare auditivă utilizată atât în Tibet, cât și în Hiperboreea. Pavel Coruț descrie în cărțile sale din seria „Octogonul în acțiune” o metodă similară aplicată de Demian, moștenitorul tradițiilor din Hiperboreea, pentru a obține „trezirea” și accesul la puterile paranormale ale lui Varain.

Astăzi trebuie să recunoaștem că regăsirea liniștii, securității și restabilirea echilibrului pierdute (psihic, afectiv, somatic, social) nu poate fi realizată numai printr-o evadare inefficientă și ocazională în natura

exterioară (revenind la o alimentație naturistă, la remedii naturale sau prin excursii de scurtă durată în natură), ci prin regăsirea, redescoperirea și revenirea la Adevărata Natură, aflată și în fiecare dintre noi.

Metoda noastră, care este de fapt o redescoperire, presupune o excursie în peisajul nostru interior, la izvorul universului aflat și în noi înșine; ea restabilește valoarea și eficiența căilor antice, de pilotare prin ascultare, în vederea contactării Ultimei Realități, care este sursa Luminei, Informației, energiei (ritmurilor primordiale), vieții și temelia Imuabilă pe care omul trebuie să-și construiască orice edificiu.

Calea expusă și utilizată de noi ține seama de adevărul antic relevat și de către Iisus, Lao Tseu, Patanjali și Buddha: „În Interiorul nostru se află adăpostul Învulnerabil și liniștea, izvorul fericirii, sursa omnicunoașterii și a omnipotenței, și temelia emancipării noastre”, pe care zadarnic oamenii continuă să le caute în afară (alergând după plăceri urmate de suferințe; acumulând bogății, putere, faimă și ranguri în ierarhia profesională, materială, socială, politică ori planetară).

Această metodă evită dependența de pilotarea exterioară, deoarece este indusă sugestia ca orice realizare spirituală provocată din exterior să treacă progresiv sub controlul fiecărui om, în mod firesc, stabil și deliberat (sub influența sugestiilor primite în stările transparente de conștiință; prin realizarea stării unificate de conștiință, controlul și autocontrolul devin permanente, iar nu ocazionale); permeabilitatea conștiinței, indusă de pilotarea prin ascultare, permite restabilirea programului corect de funcționare al conștiinței, ceea ce determină o abordare corectă a realității fenomenale și o comportare nedistructivă cu noi înșine și cu semenii.

De abia acum, după ce a fost realizată experiența contactului experimental cu Ultima Realitate în starea de martor conștient, indusă de pilotarea prin ascultare, este obținută percepția și credința reală în Dumnezeu și începe calea practică Yoga, pentru construirea Învulnerabilității stabile, în vederea reprogramării materiei din care suntem construiți, pentru a obține nemurirea și „corpul de diamant”; de abia acum, după ce am ajuns la temelia Imuabilă a universului fenomenal, „putem construi orice

casă fără riscul de a o vedea năruită cu prima ocazie", putem avea acces la memoria permanentă a universului.

Autorii

⊙ Omul are acces la trei memorii:

1. memoria de scurtă durată, care este afectată de ciclul veghe-somn și durează câteva zile;
2. memoria de lungă durată, care este afectată de ciclul viață-moarte și durează una sau mai multe existențe; în mod obișnuit fiecare om reîncarnat vine șters, reluând drumul evoluției al cărui fruct l-a pierdut în precedenta încarnare;
3. memoria eternă, la care se obține accesul atunci când este atinsă temelia imuabilă a universului; ea este permanentă și nu este ștersă de moarte ori de dizolvarea universului (în skrt.: pralaya).

Cercetările moderne de neurochirurgie au evidențiat că memoria de scurtă durată (1) este o iluzie, pentru că omul nu uită de fapt nimic. Stimularea electrică a unor neuroni corticali și tehnicile de hipnoză regresivă declanșează derularea, în cele mai mici amănunte, a filmului evenimentelor dintr-un anumit moment al vieții (de pildă este trăită o oră istorie la școală, clipă de clipă). Memoria de scurtă durată este aparent o bancă limitată de date de care dispunem în starea profană de veghe, caracterizată de o pierdere a accesului la informațiile care continuă să existe în banca de înregistrări. Starea produsă de vidarea stării de veghe din timpul somnului profund este similară cu aceea produsă de moarte. Ștergerea produsă de moarte afectează memoria de lungă durată, localizată la nivelul camerei în care se desfășoară conștiința în starea de veghe profană, iar nu informația stocată în alte planuri ecranate ori în „camerele” profunde; prin hipnoză regresivă și prin tehnici Yoga memoria ancestrală a existențelor precedente poate fi activată experimental. Memoria de lungă durată (2) este și ea o iluzie trecătoare în raport cu memoria eternă (3) a universului și a celui om care o dată racordat la „banca de date a universului”, în momentul iluminării sau trezirii, constată lipsa de dualitate între memoria externă și cea internă, și faptul că adevărata memorie este eternă, imuabilă și aceeași pretutindeni.

NOTĂ PRIVIND TRANSCRIEREA ȘI PRONUNȚAREA CUVINTELOR

Limba sanskrită: Conceptele și cuvintele din limba sanskrită beneficiază de două transcripții:

- A. Transcripția simplificată utilizată, în toată lumea, în literatura accesibilă unui public mai larg (mai ușor de cules și de citit, pe care noi am utilizat-o în prezenta lucrare);
- B. Transcripția științifică utilizând sistemul semnelor diacritice, care redă riguros alfabetul devanāgarī (această transcripție utilizată de profesioniști este dificil de cules pentru tipar și de citit).

Forma simplificată (A) se distinge de forma științifică (B), cu semne diacritice, în următoarele puncte:

A	B	de exemplu
ch în loc de ṣ		(Chakra pentru Čakra)
n în loc de ṇ		(Sanskrit pentru Saṃskṛit)
ri în loc de ṛ		(Rigveda pentru Ṛgveda)
sh în loc de ś sau ṣ		(Śhiva pentru Śiva; sau Kṛishna pentru Kṛṣṇa)

Se observă că în transcrierea simplificată (A) dispar punctele din transcrierea (B), pronunțarea corespunzând în mare măsură literelor utilizate. Accentele sau călușurile plasate deasupra unor vocale indică vocalele lungi. Litera h, plasată deasupra, în spatele unor vocale, indică aspirația neîntâlnită în limbile latine, dar care apare în limba arabă.

Se poate acorda atenție următoarelor cazuri care diferă de pronunțarea din limba română:

1. „ch” se pronunță ca grupul „ce” din cuvintele românești: „ceai”, „ceară”;
2. „sh” se pronunță ca „ș” din cuvântul românesc: „șarpe”;
3. „j” și „jh” se pronunță ca „dj” din: „jazz” și „geană”;
4. „g” înainte de „e” și „i” se pronunță ca în cuvintele românești: „ghem” și „gheață”;
5. „a” fără accent se pronunță apropiat de „ă” românesc;
6. „ñ” se pronunță ca grupul „gn” din cuvântul francezesc: „compagnie”;
7. „y” se pronunță ca „i” din cuvintele românești: „lepure”, „led”.

Limba chineză: Transcrierea cuvintelor în limba chineză este cea Wade-Giles, utilizată în majoritatea textelor anglo-saxone.

Pentru unele nume cunoscute la noi (Lao Tseu, Tao Te King) s-a preferat transcrierea franceză EFEO (École Française d'Extrême-Orient). Tabelul de transcriere în Pinyin și în Wade-Giles, precum și modul de conversie între aceste două modalități de transcripție a limbii chineze, este prezentat în cartea „Calea Căii și Virtuții” (Tao Te King) în traducerea și comentariul lui: Tao Jian Wen, Florin Brătilă și Dan Mirahorlan (Colecția Câmp Fundamental, 1992). Considerăm că transcrierea Pinyin declarată de către Republica Populară Chineză ca ortografie obligatorie și singura valabilă pe plan internațional ascunde adevăratele simboluri sonore în mod deliberat în timp ce acestea sunt păstrate în transcrierea Wade-Giles (utilizată încă în toate țările anglo-saxone). Exemplificăm în continuare afirmațiile anterioare:

d (în Pinyin) se pronunță t („Dao” se pronunță: „Tao”)
 b (în Pinyin) se pronunță p (și tot așa este notat în
 transcripția Wade-Giles)
 g (în Pinyin) se pronunță k

Prescurtări: skrt.: sanskriță sau sanskrit;
 lit.: literal.

CUVÂNT INTRODUCATIV

Pentru traducerea textului Shiva-Samhita, pe care îl prezentăm pentru prima oară în limba română, a fost utilizată o lucrare în limba sanskrită, reluată în hindi (care a adaptat scrierea Devanagari, deja utilizată în sanskrita clasică), lucrări care au fost confruntate cu traducerea în limba engleză realizată de către Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu^①.

Shiva-Samhita este considerată de către unii comentatori^② drept o lucrare secretă fundamentală de Hatha-Yoga, destinată profesorilor, fiindcă pe de-o parte este exprimată intenția de a controla corpul, pentru a-l putea transmuta într-un corp divin, invulnerabil (corpul de diamant) cu ajutorul căruia cel realizat ori eliberat poate obține accesul nelimitat la toate planurile existențiale (în cele trei lumi), iar pe de altă parte, pentru că sunt indicate mijloacele și căile practice de acces la puterile psihice ori pentru a obține darurile divine (în skrt.: siddhis).

La fel de îndreptățiți sunt și comentatorii care consideră Shiva-Samhita drept o lucrare fundamentală a tantrismului, din cauza importanței acordate realizării Yoga (unificării cu Absolutul; Dumnezeu) prin experiența totală și integrală a vieții, prin reunirea dintre gând, sentiment și corp, ceea ce a reprezentat întodeauna o caracteristică fundamentală a tantrismului și una dintre componentele practicii (în skrt.: sadhana) respectată de

① 1. Shiva Samhita; editată în hindi și tradusă în engleză de Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Lahore, 1888; reimprimată Allahabad, 1914; Allahabad 1923.

2. Shiva Samhita; translated into English by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu Oriental Books, Reprint. Corporation, New-Dehli, 1933.

② Apartenența textului Shiva-Samhita la Hatha-Yoga este subliniată de Theos Bernard în lucrarea sa Hatha-Yoga (Columbia University Press, New York, 1944), Alan Daniello în „Yoga, the method of re-integration” (London, 1949) și H. Zimmer în „Lehren des Hathayoga” (pag.45-62).

toate școlile tantrice[⊙].

Limitarea actuală a tantrismului la unele practici sexuale reprezintă o degradare și o exteriorizare a acestei căi interioare experimentale de realizare, care încă din antichitate afirma că tot ce este necesar emancipării omului nu se află în afară ci în el însuși (uniunea sexuală fiind un mijloc exterior și doar un prilej pentru cei pregătiți să realizeze beatitudinea și uniunea interioară, care să conducă la eliberare și iluminare).

Similar stau lucrurile și în vrăjitorie ori în șamanism; în absența unui antrenament prealabil de autodisciplinare (psiho-afectivă și somatică) avantajele utilizării unor mijloace exterioare (droguri, substanțe psihotrope), în vederea obținerii accesului la puterile supranaturale (siddhis) datorită modificărilor induse stărilor de conștiință, se dovedesc nesemnificative, în raport cu riscurile uriașe asumate inutil (omul intoxicaat obține stări alterate de conștiință, care-l poartă, ca un val, unde vor ele, distrugându-l; doar cel care este stăpân pe situație poate utiliza plasticitatea indusă, care se substituie situației „normale” în care lucrurile par rigide, înghețate, stabile și dificil de modificat și controlat).

În concluzie, insistența tuturor textelor tantrice asupra pregătirii spirituale, prin practicarea perseverentă a exercițiilor Yoga răspunde unor realități obiective: 1. controlul exteriorului este doar efectul controlului interior sau autocontrolului; 2. adevărata uniune cu Divinitatea sau cu Absolutul nu se realizează în exterior ci în noi înșine.

Faptul că diversele modalități de control paranormal ale realității fenomenale apelează invariabil la tehnici similare celor din Yoga, vizând autodisciplinarea sau amplificarea stabilității mentale, ar trebui să ne semnaleze că platra unghiulară comună în practicile șamanilor (din Asia, America, Scandinavia și Africa) și în practicile tantrice, care recurg la uniunea exterioară ca la un drog,

[⊙] Major Bessu în: Hindu System of Medicine (studiu publicat în „Guy's Hospital Gazette”, 1889, reprodus parțial în introducerea la Shiva-Samhita, Allahabad, 1923) interpretează în termeni medicali anatomia și fiziologia tantrică expusă în Shiva-Samhita.

nu se află în mijloacele exterioare (tehnologice) utilizate, ci în noi înșine.

În Dharshana Upanishad se afirmă: „Oamenii profani caută zeii în apă, în oamenii cu o cunoaștere mai largă a corpurilor cerești și în imaginile făcute din lemn sau piatră; doar înțeleptul îl vede pe cel Suprem în Sine însuși”. În Shiva-dharmottara se spune: „Yoginii văd Realitatea Supremă în Sine (Atman), iar nu în imagini exterioare. Imaginile sunt concepute de dragul (existenței unui suport exterior) contemplării de către ignoranți”.

„Sinele omului (Atman) este casa lui Dumnezeu. Dumnezeu se află în fiecare dintre noi gata să ne ajute, deși în general noi îl ignorăm pe El” (Bhāgavata). De aceea Shetashvatara-Upanishad (I,12) afirmă: „Eternul (Brahman) care se odihnește în Sinele (nostru) trebuie să fie cunoscut. Cu adevărat nimic dincolo de Acela nu mai este de cunoscut...”.

În această perspectivă trebuie înțeles și mesajul lui Patanjali care în Yoga-Sûtra expune calea Yoga (lit.: „uniune”) de identificare stabilă cu Ultima Realitate, ceea ce pentru a fi realizată presupune „suprimarea fluctuațiilor mentale” (în skrt.: „chitta vritti-nirodha”) [Yoga-Sûtra I, 2], singura modalitate de a realiza transparența conștiinței (la Realitatea Supremă aflată și în noi înșine), care este și o vidare sau o golire de multiplicitate și fenomenalitate, în vederea umplerii cu Lumina Absolutului; stingerea luminii fenomenale (în skrt.: Nirvana; lit.: „extincție”) este simultan „trezirea” (Bodhi) la Adevărata Realitate sau deschiderea accesului la Adevărata Lumină (Iluminarea)☪☪.

☪ Aceeași cale de ancorare interioară în Ultima Realitate pe care o susține Iisus apare și în mesajul lui Lao Tseu (vezi: Tao Te King, Colecția Câmp Fundamental, 1992, comentariile referitoare la cap. XLVII, realizate de Dan Mirahorian).

„Împărăția lui Dumnezeu este înăuntrul vostru” spunea Iisus (Luca 17.20-21; Rom. 14.17; Vers. 23) dar și Shiva-Gîta (XIII, 32).

Lao Tseu afirmă că: „Fără să treci pragul ușii, se poate cunoaște întreg universul. fără să privești pe fereastră, se poate afla Calea Cerului” (cap. XLVII).

☪☪ În „Tratatul practic de Raja-Yoga” de Dan Mirahorian, vol. III, sînt prezentate în paralel „Aforismele Yoga” (Yoga-Sûtra) ale lui Patanjali în cele 45 de variante existente, însoțite de comentariile antice și moderne; textul prezentat cititorilor restituie sensul pierdut de peste două mii de ani al căii Raja-Yoga evidențiindu-se: 1.caracterul

Din punctul de vedere al apartenenței textului Shiva-Samhita la Hatha-Yoga^① trebuie să amintim că apariția acestui sistem Yoga este legată de numele unui ascet, Gorakhnath (din sec.XII e.n.) despre care se afirmă că a fondat ordinul Kānpata-Yogi și că ar fi autorul, atât al unui tratat, astăzi pierdut, intitulat Hatha-Yoga, cât și al unui text, care s-a păstrat: Gorakshasataka.

Mircea Eliade, care este de părere că Shiva-Samhita aparține atât tradiției din Yoga tantrică cât și căii Hatha-Yoga, afirmă că „cel din ordinul Kanphata au dat disciplinei lor numele de Hatha-Yoga”, termen care „n-a întârziat să desemneze ansamblul rețetelor și al disciplinelor tradiționale cu ajutorul cărora se ajunge la stăpânirea perfectă a corpului”^②.

Mircea Eliade, după ce a afirmat că toate tratatele de Hatha-Yoga depind într-un fel sau altul de Gorakshasataka, a selectat din numărul mare de texte pe care le posedăm astăzi, pe cele trei care se bucură de interes:

1. Hathā-Yoga Pradīpikā (de Svātmārāma Svamin; probabil din sec.XV) reproduce pasaje întregi din Gorakshasataka;
2. Gheranda Samhitā (scrisă de un anume Gheranda, vaishnava din Bengal reproduce pasaje întregi din Hathā-Yoga Prādīpikā);
3. Shiva-Samhita (mai lung decât textele precedente, el conține 517 stănte și este cel mai elaborat din punct de vedere filozofic).

Alegerea textului Shiva-Samhita dintr-o multitudine

experimental al contactului cu Ultima Realitate; 2.primordialitatea etapei de ancorare în Ultima Realitate (Brahman) care nu succede etapele de cultivarea virtuților (Yama, Niyama) ci le precede; nu întâmplător Patanjali își începe lucrarea sa cu Samadhi (prima parte este numită: Samadhi Pada; partea a doua, intitulată Kriya-Pada, sau partea care expune cele opt etape clasice (Anga), are menirea de a consolida și de a stabiliza acest contact purificator cu Absolutul).

① Hatha-Yoga (vezi Nota 57) nu este decât o parte din Raja-Yoga expusă în Yoga-Sūtra de către Patanjali.

② Mircea Eliade, Patanjali și Yoga, (Ed. Humanitas, București, 1992, paginile 188-189, 131, 139, 191, 195).

de texte este justificată de valoarea sa deosebită.

În Shiva-Samhita (operă revelată de către Shiva, care este cea mai populară divinitate în India) întâlnim o încercare de sinteză a tuturor demersurilor filozofice, dar și de trăire ori de experimentare, manifestate în spațiul hindus; în raport cu textele Hatha-Yoga menționate anterior, mai puțin elaborate din punct de vedere filozofic, Shiva-Samhita respectă toate condițiile unei „scrieri sacre” (în skrt.: Shâstra) sau ale unui text autentic; semnele distinctive (Lakshana) ale textelor autentice sunt: 1.semnele caracteristice ale căii de realizare a Sinelui fără apel la mijloacele externe (droguri; partener sexual; acțiune subiectivă, care conduce la forțare ori excese); 2.cele cinci puncte universal respectate în Purâna și în legendele străvechi.

După Amara-Simha (sec. VI-VIII e.n.), specialist în limba sanscrită, orice Purâna^① trebuie să aibe cinci „semne favorabile” (în skrt.: Lakshana), adică să trateze cinci teme precise: 1.creația (emanația; proiecția; manifestarea) lumii; 2.disoluția (resorbția; Pralaya) și regenerarea sa ciclică; 3.originile și ascendența zeilor, patriarhilor și eroilor; 4.guvernarea „legislatorilor” primordiali (Manu) și etapele de evoluție socială (divizarea în caste, specializarea) ale umanității; 5.viața și opera descendenților lui Manu. Ca și în Purâna observăm că Shiva-Samhita respectă atât redactarea în versuri (mijloc mnemotehnic sau de memorare pentru ca învățătura să poată fi transmisă oral) cât și forma de dialog între maestrul iluminat și discipolul său (există totuși Purâna care nu respectă diviziunea în cinci Laksahana).

Deși în Shiva-Samhita observăm utilizarea unor argumente din Vedanta și Sankhya, în sprijinul sistemului

^① Purâna (în skrt.: Purâna; lit.: „vechi culegeri de povestiri”) se deosebesc de vechile Itihasa, care descriu acțiunile legendare ale eroilor umani; cele 18 Purâna și cele 18 Upa-Purâna (Purâna anexe), care le sunt subordonate evocă legende în care intră în scenă divinitățile (zei, demonii). Inspirare de iubirea lui Dumnezeu (Bhakti) ele constituie principalele texte de referință ale adepților lui Vishnu, Shiva și Brahma (secte devoționale). După divinitatea implicată ele sunt divizate în Vaishnava-Purâna, Shaiva-Purâna și Brahmana-Purâna. Religia din Vedas ascunde o spiritualitate profundă în spatele unui simbolism al naturii dificil de înțeles de oamenii profani care-și limitează venerația lor la aspectele exterioare ale acestei naturi. Grație trinității (Trimurti) compusă din Brahmă (prin care totul se naște), Vishnu (prin care totul se conservă) și Shiva (prin care totul este distrus, inclusiv răul, ignoranța și iluzia), Purâna reprezintă textele care au făcut mai accesibil caracterul simbolic al acestor trei personaje divine, satisfăcând nevoile de religiozitate (de sprijin în credință) ale populației.

Yoga, care vizează unificarea cu Absolutul (Brahman, Dumnezeu), trebuie să recunoaștem că justificarea filozofică nu a reprezentat un obiectiv al unui text mnemotehnic și nici nu se putea exprima pe deplin în aceste descrieri succinte, care nu erau destinate cunoașterii orizontale limitate (Apara-Vidyâ), ci orientării experimentării pentru acces la cunoașterea supremă (Para-Vidyâ)* și reamintirii unor rețete tehnice secrete ale căror componente sau ingrediente reale nu le cunosc decât inițiații și cei ce deschid și altora calea către Ultima Realitate, dacă acest lucru este necesar și posibil.

Dacă privim lucrurile din sistemul de referință al căii ce este urmată în Yoga tantrică observăm că expunerea din Shiva-Samhita este puternic colorată de Vedanta și de către unele doctrine buddhiste, cum ar fi aceea privind vidul (în skrt.: Shûnyatâ).

Scriserile și practicile tantrice regrupate sub numele de Tantra, ascund numeroase pericole pentru oamenii care nu sunt dispuși să se supună unei stricte discipline spirituale. S-au format de-a lungul timpului două școli tantrice, care includ numeroasele curente existente:

1. Calea impură și periculoasă a Vâmâchâra** („Tantra mâinii stângi”), care practică rituri desfrânate și dezmățul sexual;
2. Calea pură, Dakshinâchâra*** („Tantra mâinii

* Cele două feluri de cunoaștere sunt definite în Mundaka Upanishad (I,1,4-5): „Există două feluri de cunoaștere; cunoscătorii lui Brahman declară – cea înaltă (Para) și aceea inferioară (Aparâ vidyâ)” [I,1,4]. „Dintre acesta cea mai joasă este Rig Veda (urmată de), Yajur Veda, Sama Veda, Atharva Veda. Fonetica, Rîtualul, Gramatica, Etimologia, Metrica și Astrologia. Iar cea mai înaltă este aceea prin care „Cel ce nu moare” (cel ce nu se degradează; Imuabilul) este cunoscut (direct)” [I,1,5]. În Shivasvarodaya se afirmă un lucru similar: „Veda (doctrina sacră) nu ar trebui să fie numită Veda (aceea care „vede” Realitatea Supremă) fiindcă nu este nici o „veda” în Veda. Numai aceea este cu adevărat Veda, (adevărată vedere) prin care Supremul este cunoscut (văzut)”. Maestrul Eckart spunea că „cel care-L vede pe Dumnezeu vede prin ochii Lui” (își modifică sistemul de referință; se află pe celălalt mal, deși continuă să trăiască în această lume).

** Calea impură privilegiază plăcerea (Vâmâ: „la stînga”; âchâra: „obicei, ritual”).

*** Calea pură este orientată către Cunoaștere (Jnâna) (dakshinâ: „la dreapta”). În hinduism, toate actele pure sunt rezervate mâinii drepte; operațiile care murdăresc trebuie obligatoriu să fie îndeplinite cu mâna stîngă.

drepte"), care practică rituri de purificare și de strictă disciplină spirituală, cerând o devoțiune absolută „Mamei Divine”, sub toate formele sale.

Tratatele tantrice cuprind toate cele cinci teme: 1.creația lumii; 2.distrugerea sau disoluția sa; 3.adorarea lui Dumnezeu în aspectele sale masculin și feminin; 4.Obținerea puterilor supranaturale; 5.diferitele căi pentru a ajunge la uniunea cu Absolutul prin meditație. Căile tantrice recurg constant la diferitele practici antice din Yoga cum sunt cele din: Karma-Yoga, Bhakti-Yoga, Raja-Yoga, Kundalini-Yoga și altele.

Tratatele tantrice sunt în general redactate sub forma unor dialoguri între Shiva-Domnul divin și perechea sa Shakti, care este întruparea „energiei divine”. Aceste texte au drept scop să ridice omul în integralitatea sa până la perfecțiunea divină învățându-l să trezească „forța cosmică” (în skrt.: Kundalini-Shakti), care stă adormită în el, la baza șirei spinării, cu ajutorul diverselor rituri și exerciții integrate, atât somatice cât și de meditație.

Calea tantrică expusă în Shiva-Samhita aparține căii pure, ce urmărește purificarea și stricta disciplinare spirituală, deoarece sunt interzise cele cinci obiecte (mijloace externe) necesare executării riturilor tantrice din calea impură: 1.Madya: vinul; 2.Mâmsa: carnea; 3.Matsya: peștele; 4.Mudrâ: acum cereale prăjite, iar nu gesturile mistice; 5.Malthuma: raporturile sexuale.

În buddhismul tibetan, termenul Tantra desemnează diferitele tipuri de texte (Tantra medicale, Tantra astrologice etc.) având în acest caz sensul de „sistem” ori de „ansamblu coerent”.

Este atribuită revelația textelor Tantra lui buddha Shâkyamuni, care a restabilit tradiția uitată, orientată către experiența interioară umană, ca singura cale de a contacta nemijlocit Ultima Realitate.

Această tradiție descrie dezvoltarea spirituală plecând de la trel categorii: temelia (solul, baza), calea și fructul. Temelia se află în persoana care practică; calea reunește diferitele modalități de meditație care contribuie la purificarea acestei temelii; fructul este starea de iluminare sau de eliberare, la care se ajunge prin practicarea continuă a acestor exerciții de meditație. Toate

formele de manifestare ale Tantra gravitează în jurul acestor trei faze.

Tradiția tibetană vorbește de patru „categorii de Tantra” care sunt: 1.Kriya-Tantra (Tantra ale acțiunii); 2.Charya-Tantra (Tantra ale practicii); 3.Yoga-Tantra și 4.Yoga-Tantra supremă. Criteriile de clasificare țin cont de diferențele de nivel spiritual ale adeptilor și de gradele de eficiență ale mijloacelor utilizate pentru a ajunge la iluminare (în skrt.: Bodhi). Textele cele mai importante ale „Yoga-Tantra supreme” sunt: Guhyasamāja-Tantra și Kālachakra-Tantra. „Anticile Tantra” ale școlii Nyingmapa divizează din nou „Yoga-Tantra supremă” în trei categorii: Maha-Yoga, Anu-Yoga și Ati-Yoga (Dzogchen). Pentru fiecare dintre aceste Tantra (ca și pentru Shiva-Samhita) baza oricărei practici eficiente este puritatea spiritului (despre care vorbește și Patanjali în Yoga-Sūtra); cel mai cunoscut dintre aceste texte este Guhyagarbha-Tantra.

Teoria polarității universale, caracteristică Tantra, care își găsește expresia în simbolismul sexual la mai multe nivele, trebuie descoperită nu numai în afară (cuplul bărbat-femele) ci și în noi înșine (cuplul Shakti-Shiva este proiectat holografic la nivelul fiecărui individ sub forma cuplului antagonic și complementar dintre polul sexual și social - al plăcerii - în raport cu polul cerebral și individual - al cunoașterii).

Abolirea dualității dintre principiul masculin (metoda Upāya)[○] și principiul feminin (înțelepciune; Prajñā), grație uniunii cu Absolutul, constituie aspectul cel mai remarcabil al acestei „Yoga-Tantra supreme”.

Analizând din punct de vedere tantric observăm că Shiva-Samhita poate fi numită „o lucrare clasică asupra Hatha-Yoga, ce indică regulile și prescripțiile cărora adeptul acestei Yoga trebuie să se supună”, „utilizând

[○] Upāya (skrt.; lit.: „sosite”) reprezintă acțiunea Absolutului în lumea fenomenală; Ea se manifestă sub forma compasiunii (Karunā) și reprezintă polul opus înțelepciunii (Prajñā) simbolul Unului și al Universului. Upāya este principiul multiplicității. Metoda constă în tranziția de la starea de conștiință individuală și speculativă la Conștiința Absolută, la cauza ultimă (Brahman), de unde decurge firesc Samādhi.

indicațiile date asupra manierei de a le pune în practică .

Numele compus de Shiva-Samhita provine din reunirea termenilor Shiva și Samhita pe care îl vom descifra în continuare.

Shiva (skr.; lit.: „Bunul, Blândul, Binefăcătorul”) este al treilea zeu al „trinității” (în skrt.: Trimūrti)¹ hinduse, care cuprinde pe Brahma, Vishnu și pe Shiva. Shiva este zeul distrugerii și al disoluției și este considerat o divinitate binefăcătoare în măsura în care poate înlătura iluzia (Maya) și distruge ignoranța (Avidyā). Unul dintre numele lui Shiva este Hara fiindcă el „îndepărtează ignoranța” (în skrt.: „avidyāder haranat”). Drept Hara este prezentat Shiva în „Shiva-mahimna Stotra” : „Salutări lui Bhava ori Brahma în care rajas (vezi Nota 7) predomină pentru a crea Universul; salutări lui Hara sau Shiva în care Tamas predomină pentru a dizolva (distruge Universul). Salutări lui Mrida sau Vishnu în care Sattva predomină, pentru a da fericire oamenilor. Salutări lui Shiva care este strălucitor dincolo de cele trei atribute” (starea Turiya pare apropiată de somn și tamasică, în raport cu starea de veghe, care este rajas, dar ea este, în același timp, luminoasă dincolo de cele trei stări de conștiință profane, oarbe și atașate de lumea fenomenală; vezi și Nota 40). [Observăm o ierarhizare a tendințelor și căilor; calea centripetă, către Unitate, este calea eliberării; calea centrifugă, către multiplicitate, este

© Această caracterizare este furnizată de „Dicționarul Înțelepciunii Orientale” (Scherz Verlag, Bern, München, Wien, 1986, p.518).

1 Trimūrti (skr.; lit.: „care are trei forme”) desemnează trinitatea hindusă formată din Brahma (care simbolizează creația), Vishnu (care simbolizează conservarea) și Shiva (distrugerea). Apariția acestei trinități divine a fost precedată în Vedas de o altă trinitate constituită din Agni (foc), Vāyu (aer, vânt) și Sūrya (soare). Cele trei personificări ale Absolutului (Brahman) se află în relație cu cele trei Guna (vezi nota 7): Brahma este încarnarea Rajas-Guna, adică a pasiunii și dorințelor, care au permis manifestarea lumii fenomenale; Vishnu este încarnarea Sattva-Guna, adică a bunătății și compasiunii care asigură conservarea și perpetuarea lumii; Shiva este încarnarea Tamas-Guna, adică a obscurității, furiei și focului distrugător, care conduc la exterminarea lumii. Shiva se află în contrast (Tamas) cu Vishnu care desemnează aspectul tandru (Sattva; vezi: Guna) al forței divine. Shiva este simbolul timpului care erodează și distruge totul (timpul fiind legat ca și spațiul de temelia „substanțială” a Ultimei Realități: Akasha (eterul, Nota 2)).

calea rătăcirii și a morții, atât în hinduism cât și în taoism].

În Mahābhārata, cel mai mare dintre cei trei zei este când Vishnu, când Shiva, care redevine stăpânul și creatorul lui Brahma și al lui Vishnu, venerat de toți zeii, distugătorul ignoranței și Domnul Yoginilor. Pentru adepții care adoră în Shiva „Idealul lor ales” (în skrt.: *Ishta-Deva*) el este divinitatea totală, Realitatea supremă. Asociat cu forțele sale dinamice, cunoscute sub numele de Shakti (soția sa al cărei simbol este Yoni) Pārvatī, Kālī sau Durgā, el încarnează Absolutul transcendent. Cele trei divinități (Trimūrti) sunt în realitate Unul, iar Unul este triplu, la fel cum și Vedas sunt triple (Samhitā, Brahmana și Sūtra), toate formând un singur tot. Ele sunt toate trei conținute în această Filintă unică, care este adevăratul Sine al fiecărui lucru.

Așa cum Shiva este una dintre cele trei încarnări ale Absolutului (Brahman) tot așa Samhitā (skrt.; lit.: „culegere”) reprezintă unul dintre cele trei „vase”, care conțin întregul mesaj din Veda; termenul Samhitā desemnează literatura vedică a Mantra*, care îmbracă forma rugăciunilor de ofrandă și a cântecelor rituale, reunite și repartizate în diferite texte vedice**.

Înainte de a încheia, redăm cuvintele lui G. Tucci*** asupra corelației dintre Absolut (Brahman) și Shiva: „Vedanta – sistemul filozofic care derivă din Upanishade – a numit Brahman (Conștiința Cosmică pură, care este suportul oricărei gândiri concrete) și l-a găsit misterioasa prezență în noi, ca Sine secret, Atman, ca lumină pură, ca principiu primordial și unică realitate imuabilă în mijlocul oceanului de transformări.

Școlile shivaité au numit Shiva sau Para-samvit,

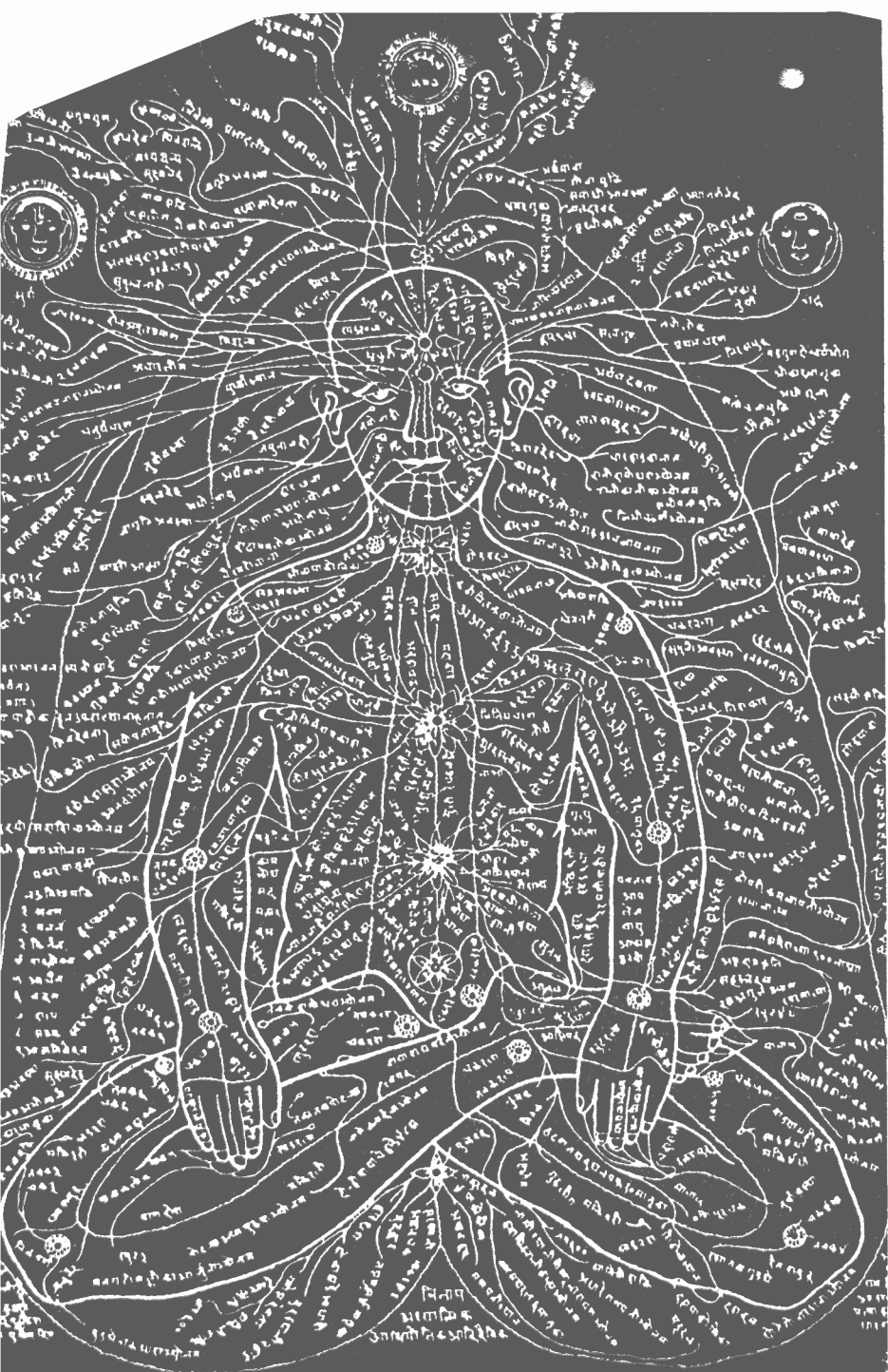
* Mantra (vezi Nota 43, 55).

** Astfel Samhitā ce aparține de Rigveda cuprinde 1.017 imnuri, adică 10.580 versuri; aceea din Samaveda 1.549 versuri, care cu excepția a 78 figurează toate și în Rigveda, dar care sunt utilizate într-un scop diferit. Relații despre celelalte Samhitā pot fi aflate din vol. I al „Tratatului practic de Raja Yoga” de Dan Mirahorian (Colecția Câmp Fundamental, 1993).

*** G. Tucci, *Théorie et Pratique du Mandala* (Ed. Fayard, 1974, p. 12).

Conștiința Supremă, care se răspândește și se desfășoară peste tot ceea ce este. În sfârșit, contrar Vedanta non dualistă, ele nu susțin că lumea este ireală iluzorie), ci o desfășurare a lui Dumnezeu, halna Sa. Eroarea provine din atribuirea unei existențe reale, obiective și autonome la ceea ce apare drept «eu» sau ca lucru; eu și lucrurile sunt «unde» (sau valuri), pe o «apă primordială», suscitată liber de necesitatea divină alimentată din eroarea noastră; ele se nasc și se succed pe suprafața primordială imobilă a acestei Conștiințe*.

Dan Mirahorlian
<< OM >>



SHIVA-SAMHITA

TEXTUL PRINCIPAL

CAPITOLUL I

■ Existența numai una.

1. Jñāna¹ (cunoașterea) singură este eternă; ea este fără început ori sfârșit; nu există nici o altă substanță reală. Diversitățile pe care le vedem în lume sunt cauzate de condițiile simțurilor; când acestea încetează, atunci numai această Jñāna singură, și nimic altceva, rămâne.

2-3. Eu, Ishvara iubitor al devotaților mei, dătător al emancipării spirituale la toate creaturile, prezint Yoganusāsana (expunerea Yoga). În această lucrare sunt respinse toate acele doctrine în dispută, care conduc la falsă cunoaștere. Aceasta este pentru dezrobirea persoanelor ale căror minți sunt neabătute și în întregime orientate către Mine.

■ Diferențe de opinie.

4. Unii laudă adevărul, alții purificarea și ascetismul; unii elogiază lertarea, alții egalitatea și sinceritatea.

5. Unii laudă dăruirea (mīla, altruismul) alții sacrificiile făcute în onoarea strămoșilor; unii elogiază acțiunea (Karma), alții cred că lipsa de pasiune (calmul, impasibil) (Valrāgya²) este cea mai bună.

6. Unele persoane înțelepte elogiază îndeplinirea datorțiilor unui cap de familie; alte autorități indică

sacrificiul focului, ca cel mai înalt.

7. Unii laudă Mantra Yoga, alții frecventarea locurilor de pelerinaj. Așa diverse sunt căile pe care oamenii le declară pentru emancipare.

8. Fiind așa de divers angajați în această lume, chiar și cel care încă cunosc ce acțiuni sunt bune și care sunt rele, deși liberi de greșală (de păcate), devin victime ale dezorientării (cad pradă rătăcirii).

9. Oamenii care urmează aceste doctrine, care au comis acțiuni bune și rele, rătăcesc constant în lumile (manifestate), rămânând prizonieri al ciclului de nașteri și morți, legați de cruda necesitate (de lumea temporală, cauzală).

10. Alții, mai înțelepți, și mai arzător devotați investigației ocultului, declară că sufletele sunt multe, eterne și omniprezente.

11. Alții afirmă că: „Numai acele lucruri există care sunt percepute prin simțuri și nimic în afară de ele; unde este cerul ori iadul?”. Această este credința lor fermă.

12. Alții cred că lumea este un curent de conștiință (o manifestare, o proiecție a Conștiinței Cosmice) și nu o entitate materială; unii numesc vidul ca cel mai mare. Alții cred în două esențe - Materia (Prakriti³) și Spiritul (Purusha⁴).

13-14. Astfel crezând în doctrine complet deosebite, cu spatele la supremul țel, ei cred, în acord cu înțelegerea și educația lor, că acest univers este fără Dumnezeu; alții, doritori să stabilească existența lui Dumnezeu își întemeiază credința (convingerile, părerile) pe argumente de nezdruccinat din unele texte ce declară diferența dintre suflet și Dumnezeu.

15-16. Aceștia și mulți alți înțelepți cu diferite denumiri, au fost declarați în Shâstra⁵ (textele sacre): „conducători ai minții omenești în eroare”. Nu este posibil să descriem în întregime doctrinele acestor persoane atât de pasionate de ceartă și controversă; de aceea oamenii rătăcesc în acest univers, fiind atrași în afara căii ce conduce la eliberare.

■ Yoga este singura metodă adevărată

17. După ce am studiat toate Shâstra (textele sacre) și după ce am meditat îndelung asupra lor, această Yoga Shâstra (textul de față) a fost găsită că este singura doctrină adevărată și fermă (solid întemeiată în Adevăr).

18. Deoarece prin Yoga toate aceste adevăruri sunt cunoscute ca certitudini (experimental iar nu teoretic), toate eforturile trebuie să fie făcute pentru a o achiziționa. Atunci care este necesitatea oricărei alte doctrine (cunoașteri intelectuale)?

19. Această Yoga Shâstra, pe care noi o prezentăm acum, este o cale foarte secretă, care poate fi revelată numai sufletelor înalte, devotate și cucernice din cele trei lumi.

■ Karma Kânda^o

20. Există două secțiuni (în Vedâs) Karma Kânda (partea dedicată acțiunii) și Jñâna Kânda (partea consacrată cunoașterii). Fiecare secțiune este la rândul său divizată în două părți.

21. Karma Kânda este împărțită în două - constând din porunci (hotărâri) și interdicții.

22. Când actele interzise sunt făcute, vor aduce cu siguranță păcat; din executarea actelor agreabile rezultă cu siguranță merit.

23. Hotărârile sunt împărțite în trei clase - nitya (permanente), naimittika (ocasionale), și kâmya (opționale). Prin neîndeplinirea nitya sau a riturilor zilnice, crește păcatul; însă prin îndeplinirea lor nici un merit nu este câștigat. Pe de altă parte datorită ocazionale și opționale, dacă sunt făcute sau lăsate nefăcute, produc merite (eficiență) sau deficiență (defect).

24. Fructele acțiunilor sunt împărțite și aparțin de două clase: cer ori iad. Cerurile sunt de variate feluri și de asemenea iadurile sunt diverse.

25. Acțiunile bune (poruncite) sunt cele mai cerești și dorințele păcătoase (care încălcă interdicțiile) sunt cele mai negre; creația este doar un produs natural al Karmei

(destinului) și nimic altceva.

26. Creaturile se bucură de multe plăceri în cer; și de multe dureri (suferințe) intolerabile în iad.

27. Rezultă din actele rele durere, iar din cele bune fericire. De dragul fericirii, oamenii îndeplinesc constant acțiuni bune.

28. Când suferințele pentru acțiunile rele sunt îndurate, atunci are loc cu siguranță o renaștere; când fructele ce rezultă din acțiunile bune au fost epuizate atunci rezultatul este același.

29. Chiar și în cer există experiența durerii prin vederea bucuriei mult mai înalte a celorlalți; cu adevărat nu este nici o îndoială că întreg universul este plin de suferință.

30. Clasificatorii Karmei (destinului, sortii) au divizat-o în două părți: rezultanta acțiunilor bune și rele; ele sunt veritabila legătură (sclavie) a sufletelor întrupate, și se manifestă fiecare la rândul său.

31. Acela care nu sunt doritori să se bucure de fructele acțiunilor lor în această lume ori în următoarea trebuie să renunțe la toate acțiunile subiective care sunt făcute urmărind fructele lor; în mod similar trebuie respinsă atașarea față de actele zilnice și ocazionale (naimittika), și să se dedice practicii Yoga.

■ Jñāna Kānda

32. Yoginul înțelept, care a înțeles adevărul Karma Kānda (acțiunea subiectivă și consecința sa: sclavia) trebuie să renunțe la acțiunile care înlanțuie; și după părăsirea atât a virtuții cât și a viciului, el trebuie să se angajeze în Jñāna Kānda (partea consacrată cunoașterii).

33. În textele Vedice, când se afirmă că „Spiritul trebuie să fie văzut” și „Despre Acela cineva trebuie să audă” se susține că doar experiența ancorării în Absolut (Brahman) este adevărul salvator (mântuitor) și dătător al adevăratei cunoașteri; de aceea textele Vedice trebuie să fie studiate cu mare grijă.

34. Acea inteligență care incită funcțiile pe cărarea

virtuții ori viciului sunt Eu (Absolutul Acela, Inteligența Cosmică, Conștiința Cosmică). Tot acest univers în mișcare și nemișcare este în Mine; toate lucrurile sunt păstrate de Mine; toate sunt absorbite în Mine (în momentul disoluției - pralaya); pentru că nu există nimic altceva decât Spirit și „Eu sunt” spiritul Acela. Nu există nimic altceva.

35. Așa cum în nenumărate vase pline cu apă, sunt văzute multe reflexii ale soarelui, deși substanța este aceeași; în mod similar indivizii ca și vasele sunt nenumărați, dar spiritul însuflețitor, ca și soarele este unul singur.

36. Ca și în vis un singur suflet creează multe obiecte numai dorindu-le; dar la trezire totul dispare în afară de acel suflet (cel ce călătorește; cel ce animează scena); așa este acest univers.

37. Ca într-o iluzie când o funie apare ca un șarpe, iar o perlă ca argintul; în mod similar tot acest univers este suprapus peste Paramâtmă (Spiritul universal, Sufletul universal, Sinele universal).

38. Ca și atunci când cunoașterea funiei este obținută, noțiunea eronată că este un șarpe nu rămâne; așa, prin creșterea cunoașterii Eului, dispare acest univers bazat pe iluzie.

39. Ca și atunci când este obținută cunoașterea mamei perlei, afirmația eronată că perla este argint nu rămâne; tot așa prin cunoașterea Spiritului (a izvorului tuturor manifestărilor), lumea apare întotdeauna ca o iluzie.

40. Ca și atunci când unul om dându-și pe pleoape cu un preparat din grăsime de broască, un bambus îi apare ca un șarpe, tot așa apare lumea în Paramâtmă, datorită înșelătorului pigment al obicelului și imaginației.

41. Ca și atunci când prin cunoașterea funiei șarpele dispare ca o iluzie; similar apare lumea prin cunoașterea spiritualei. Așa cum prin ochii îngălbeniți albul pare galben, similar această lume apare în spirit ca o boală cauzată de ignoranță; - aceasta este o greșală foarte dificil de înlăturat.

42. Ca și atunci când gălbeneala este îndepătată,

pacientul vede culoarea așa cum este, tot așa când înșelătoarea Ignoranță este distrusă, adevărata natură a spiritului este (făcută) manifestată.

43. Așa cum o funie nu poate deveni niciodată un șarpe, în trecut, prezent ori viitor; tot așa spiritul care este dincolo de toate gunăs⁷ și care este pur, niciodată nu devine univers (fenomenal; noi vedem umbra, lumina sau proiecția sa, iar nu pe El însuși).

44. Unii oameni înțelepți, adânc cunoscători ai Scripturilor, care au obținut cunoașterea Spiritului, au declarat că înșiși Devas (Zeli) ca Indra, etc., sunt ne-eterni, supuși nașterii și morții, sortiți distrugerii (degradării, curgerii, transformării; aparțin altui nivel existențial, în care continuă să existe Timpul).

45. Ca o bulă de aer în mare, care se ridică la suprafață, printre valurile agitate, tot așa această lume tranzitorie (gândurile; toate manifestările) se ridică din Spirit.

46. În timp ce Unitatea există întotdeauna, Diversitatea nu există întotdeauna; vine un timp când aceasta încetează (odată cu resorbția universului manifestat); distincțiile duble, triple și multiple iau naștere numai prin iluzie (Mâyâ).

47. Orice ar fi fost, este, ori va fi, cu formă ori fără formă, pe scurt tot acest univers este suprapus peste Spiritul Suprem (ca valurile pe suprafața unui ocean).

48. Sugerată de stăpânul sugestiei (iluziei - Mâyâ) apare Avidyâ (ignoranța). Este născută din neadevăr (ecranare) și esența sa adevărată (partea sa imuabilă, eternă) este nereală. Cum poate o cunoaștere despre această lume cu o asemenea temelie să fie reală? (Cunoașterea senzorială, verbală și intelectuală rămâne la suprafața fenomenală; ea nu vede, prin experiență directă, „fața lucrurilor” - zona de interconexiune, ci „dosul lucrurilor” - realitatea discontinuă sau proiecția iluzorie).

■ Spiritul

49. Tot acest univers, în mișcare (manifestat) sau

nemișcat (nemanifestat), a ieșit din Inteligența Cosmică. Cel ce renunță la orice altceva își redescoperă originea în Acela (Inteligența Cosmică).

50. Așa cum spațiul (Eterul; Akasha) pătrunde într-un vas, atât în interior, cât și în afară, tot astfel în miezul și dincolo de acest univers, în permanentă transformare, există o realitate Imuabilă și omniprezentă, pretutindeni (Spiritul Universal).

51. Așa cum spațiul (Eterul - Akasha) pătrunde cele cinci stări aparente ale materiei și nu se amestecă cu ele, tot așa nici Spiritul (Imuabilul, Vidul axial) nu se amestecă cu universul în permanentă schimbare (axul nemișcat al roții este temelia mișcării).

52. De la Devas (Zei) în jos, până la universul material, toate sunt pătrunse de un singur Spirit (Ax, fir) [ce unește atât mărgelile concentrice cât și cele înșirate]. Există o Sat (Existență), Chit (Inteligență), Ananda^s (Fericire) atotpătrunzătoare neîncetată și fără secund (autosuficientă; autosusținută).

53. Fiindcă nu este iluminată de nimic altceva, această Inteligență Supremă are lumină proprie; fiindcă are luminozitate proprie, adevărata natură a Spiritului este Lumina (lumina numenală transcede dualitatea întuneric-luminos caracteristică luminii fenomenale; nu lasă umbre).

54. Deoarece Spiritul în natura sa nu este limitat de timp, ori de spațiu, acesta este infinit; Spiritul este Imuabil, fără început și sfârșit, se află pretutindeni atotpătrunzător și este în întregime El însuși (autodeterminat, necondiționat din exterior).

55. Deoarece Spiritul este diferit (izolat, ecranat de spațiu și timp, deși este situat în miezul fiecărei manifestări) de această lume (care este compusă din cinci stări ale materiei - acelea sunt aparente iluzorii supuse distrugerii și transformării) El este etern; El nu poate fi niciodată distrus.

56. Din cauză că în afară și dincolo de Acela nu există nici o altă substanță (temelie invariabilă), Acela este Unul; fără El orice altceva este fals (nu are nici o bază); de

aceea El este Adevărata Existență (Ultima Realitate; Realitatea Absolută).

57. (Deoarece) în această lume, creată de ignoranță, distrugerea suferinței înseamnă câștigarea fericirii; doar prin Cunoaștere (experimentală iar nu teoretică) apare invulnerabilitatea față de orice suferință; de aceea (contactul nemijlocit cu) Spiritul este Ananda (Fericire; Beatitudine).

58. Deoarece prin Cunoaștere (conștientizare și identificare experimentală cu Ultima Realitate) este distrusă ignoranța (iluzia, întunericul), care este cauza universului (captivității, ciclului de renașteri, suferinței); de aceea Spiritul este Cunoaștere (Conștiință Cosmică); și această Sat (cunoaștere, conștiință) este în consecință eternă.

59. Deoarece în timp multiplicitatea universului își are originea în Unitate, există Unul, care este cu adevărat Eul (Sinele), neschimbător prin toate timpurile; acest Sine (Atman) este Unul și nu poate fi gândit (numit, descris, nu are însușiri: formă, gust, culoare; fără dualitate: început-sfârșit, înalt-scund, ușor-greu...).

60. Toate aceste substanțe externe vor pleri în cursul timpului; (însă) Acela (Spiritul), care este indescriptibil prin cuvinte, va continua să existe fără întrerupere, autoîntreținându-se.

61. Nici substanțele (stările: eterul, aerul, focul, apa, pământul) nici combinațiile lor și nici Devas (Zei) nu sunt perfecte; numai Spiritul este astfel.

■ Yoga și Mâyâ (iluzia)

62. După ce a renunțat la toate falsele dorințe și a abandonat toate lanțurile (atașărilor) lumești, cel ce urmează calea Yoga (de uniune cu Absolutul) vede cu siguranță în propriul Sine (Atman) Spiritul Universal (Sinele Universal - Paramâtmă).

63. După ce a văzut Spiritul acesta aduce fericirea; în propriul spirit cu ajutorul Eului el uită acest univers și se bucură de o fericire inefabilă de Samâdhi (profundă

meditație în care se realizează unitatea subiect-obiect, dintre Om și Divinitate).

64. Mâyâ (Iluzia) este mama universului. Din nici un alt principiu universul nu a fost creat; când această Mâyâ este distrusă cu siguranță lumea nu mai există (când vâlul iluziei încetează să ne mai ecraneze vederea apare Adevărata Realitate).

65. Pentru cel care această lume nu este decât terenul de manifestare al Mâyâ, demn de disprețuit și fără nici o valoare, nu există nici o fericire în bogății și nici în plăcerile trupului.

66. Această lume apare oamenilor sub trei aspecte diferite: prietenoasă, ostilă ori indiferentă: așa se întâmplă mereu în evenimentele și relațiile lumesti; este de asemenea o iluzie (rătăcire) modul în care substanțele sunt considerate: bune, rele ori indiferente.

67. Acel Spirit unic, prin diferențiere devine tată, mamă, fiu, fiică... Scripturile Sacre au demonstrat că universul este un joc sau o proiecție a Iluziei (Mâyâ). Cel ce urmează calea Yoga distruge acest univers fenomenal cu ajutorul Apavâda (eliminarea dogmelor și credințelor greșite) dându-și seama că toate programele eronate sunt numai rezultatul Adhyâropa (suprapunerii; ecranării; mascării; învelirii).

■ Definiția Parama Hamsa*

68. Când o persoană este liberă de infinitele distincții și stări de existență precum castă, individualitate (stări și nivele de conștiință atașate de lumea fenomenală) atunci se poate spune că este o Inteligență indivizibilă aflată într-o pură Unitate*.

* Giuseppe Tucci redă în lucrarea sa „Théorie et Pratique du Mandala” (p.127) următoarea variantă: « Când un om realizează această „natură a sa divină și esențială” (svarûpa) el obține atunci propria sa realitate umană. Dacă această substituție nu se realizează [între entitatea psiho-fizică a individului comun (ârôpa) și natura sa divină (svarûpa)], el cade în infern. »⁹¹

■ Emanația ori Evoluția

69. Dumnezeu (Absolutul; Brahman) a dorit să creeze creaturile sale; tot din voința Sa a venit Avidyâ (Ignoranța) mama acestui univers fals (instabil; fără existență permanentă și imuabilă).

70. A luat naștere legătura dintre Brahman pur și Avidyâ, de unde s-a ridicat Brahma, din care a venit Akâsha (Eterul).

71. Din Akâsha (Eter) a emanat aerul; din aer a apărut focul; din foc apa; din apă pământul. Aceasta este ordinea subtiliei emanațiilor.

72. Din eter a apărut aerul; din combinația aerului și eterului a apărut focul; din tripla combinare a eterului, aerului și focului a apărut apa; din combinarea eterului, aerului și apei a fost produs pământul (starea solidă de agregare).

73. Calitatea eterului este sunetul; a aerului mișcarea și tactilul. Forma este calitatea focului, gustul este calitatea apei, iar mirosul este calitatea pământului. Nimeni nu poate nega aceasta.

74. Akâsha are o singură calitate; aerul două, focul trei, apa patru iar pământul cinci calități, adică: sunet (poate fi auzit), contact (tangibil, poate fi pipăit), gust, formă și miros. Așa au declarat înțelepții.

75-76. Forma este percepută prin ochi, mirosul prin nas, gustul prin limbă, contactul prin piele și sunetul prin ureche. Acestea sunt organele de percepție.

77. Din Inteligența Cosmică a apărut tot acest univers în mișcare și în nemișcare; fie că existența sa poate fi dovedită (dedusă), fie că nu, „Atotcuprinzătoarea și Unica Inteligență” trebuie să existe.

■ Absorbția ori Involuția

78. Pământul devine subtil și este dizolvat în apă (ca sarea); apa este dizolvată în foc; și în mod similar focul se amestecă și este absorbit de aer; aerul este absorbit în eter, iar eterul este absorbit în Avidyâ (Ignoranță), care se

dizolvă la rândul său în Marele Brahma.

79. Sunt două forțe - vikshepa (energia centrifugă de dezintegrare) și âvarana (energia centripetă de transmutație) care au o mare potențialitate și putere și al căror țel (formă) este fericirea. Marea Mâyâ când este ne-inteligentă și materială, are trei însușiri sau tendințe (Gunas): sattva (echilibru, ritm), rajas (energie, excitație) și tamas (inertie, inhibiție).

80. Forma neinteligentă a iluziei (Mâyâ) acoperită de forța âvarana (ecranare) se manifestă pe ea însăși ca univers, datorită naturii forței vikshepa.

81. Când Avidya are un exces de tamas atunci aceasta se manifestă pe sine, ca Durga; Inteligența ce o prezidează este numită Īshvara.

81(a). Când Avidya are un exces de Sattva se manifestă ca frumoasa Lakshmi; Inteligența care o prezidează este numită Vishnu.

82. Când Avidya are un exces de rajas, ea se manifestă ca și zeița Sarasvatî (zeița elocvenței, erudiției, intuiției și a cuvântului divin; inventatoarea limbii Sanskrite patroana artelor și în special a muzicii); inteligența ce o prezidează este cunoscută ca Brahmâ.

83. Zei ca Shiva, Brahmâ, Vishnu și alții, trebuie să fie toți văzuți ca aspecte ale marelui Spirit; trupurile și toate obiectele materiale sunt diferite manifestări ale Avidya.

84. Înțeleptul a explicat așa creația lumii: „tattvas”³¹ (principiile) și non-Tattvas (non-elementele) sunt astfel produse și nu altcumva”.

85. Toate lucrurile sunt văzute ca finite (izolate și dotate cu calități) și solicită variate distincții, mai ales prin cuvinte și denumiri; dar nu există nici o diferență reală în esență (dualitatea este doar o aparență; condensările și stările de agregare ale apei rămân tot „apă”).

86. De aceea, lucrurile nu există; doar marele și gloriosul Unu („Acela”) care le manifestă, singur există; deși lucrurile sunt false și nereale, ca o reflexie a realului (proiecții într-o oglindă), ele par reale pentru timpul în curs (și trebuie acceptate drept ceea ce sunt: teatru de

păpuși; mânuși animate de aceeași realitate mereu vie).

87. Există numai această Unică Entitate (Realitatea unificată; fericită, întreagă și atot-pătrunzătoare) și nimic altceva; doar cel care realizează constant această Cunoaștere (experimentală în interior) este eliberat de moarte și de suferințe în „roata lumii” (Samsāra)¹¹.

88. Când, prin cunoaștere acestea toate devin percepții iluzorii (Āropa) și prin respingere intelectuală (Apavāda; discriminare - Viveka), sunt înlăturate celelalte doctrine, atunci acest univers este dizolvat în Unu; atunci, există acel Unu și nimic altceva; atunci numai Acela este perceput clar de minte.

■ Karma îmbracă pe Jīva cu halna trupească

89. Din Annamāyā-Kosha (vehiculul fizic) al tatălui, și în acord cu Karma trecută, sufletul uman este reîncarnat; (din cauză că vehiculul fizic limitează mișcările sufletului) înțeleptul consideră acest frumos corp ca o pedeapsă, pentru a îndura efectele Karmelor (faptelor) trecute.

90. Acest templu al suferințelor și al bucuriilor (corpul uman) construit din carne, oase, nervi, măduvă și sânge peste care se suprapune Prānamaya-Kosha (vehiculul vital sau subtil) format din canale (nāḍi) subtile [care alimentează cu Prāna toate părțile corpului] este numai de dragul mântuirii (salvării și îspășirii) de suferințe.

91. Acest corp este sălașul lui Brahma (flautul prin care cântă Divinitatea) și este compus din cele cinci elemente; mai este cunoscut sub numele de Brahmānda¹² (oul lui Brahma ori microcosmos) și a fost făcut pentru a învăța, prin experiență, bucuria în plăcere ori suferința în durere (calea lentă de eliberare; calea progresivă prin încercare și eroare).

92. Din propria combinație a Spiritului care este Shiva și a Materiei care este Shakti, și prin interacțiunea lor inerentă unul asupra celuilalt, toate creaturile s-au născut.

93. În acest univers, nenumăratele obiecte manifestate (materiale, dense) sunt produse din combinația încincită a tuturor elementelor subtile. Inteligența, care este

conținută în ele prin Karma, este numită Jîva (ego)¹³. Toată această lume derivă din cele cinci elemente. Jîva este cel ce se bucură de fructele acțiunilor.

94. În conformitate cu efectele Karmelor trecute ale Jîvas, Eu reglez toate destinele lor. Jîva este Imaterial și se află în toate lucrurile; însă el intră în corpul material pentru a se bucura de fructele karmel.

95. Legați de Karma lor, în lanțul materiei, Jîvas primesc nume variate. În această lume, Jîvas vin mereu pentru a fi supuși consecințelor acțiunilor lor (karma).

96. Când fructele karmel au fost consumate, Jîva este absorbit în Parabrahman¹⁴.

CAPITOLUL II

■ Microcosmosul (Brahmânda)¹²

1. În acest corp muntele Meru¹⁵ (adică: coloana vertebrală) este înconjurat de șapte insule; există râuri, mări, munți, câmpii; de asemenea există regi (și zei) ai domeniilor.

2. Există în noi văzători și înțelepți; (sunt aici și acum, în noi înșine) toate stelele și planetele. Există locuri sacre de pelerinaj și altare; dar și zeiță care prezidează aceste altare.

3. Soarele și Luna, care sunt agenți ai creației și distrugerii, se mișcă de asemenea și în interior. Éterul, aerul, focul, apa și pământul sunt de asemenea acolo (totul se află în fiecare parte, pretutindeni).

■ Centrele nervoase (Chakra)¹⁶

4. Toate ființele care există în cele trei lumi pot fi de asemenea găsite în corp; înconjurând Meru ele sunt angajate în funcții precise.

5. (Însă omul obișnuit nu cunoaște aceasta). Cel ce obține cunoașterea directă despre toate acestea este cel ce urmează calea Yoga; nu este îndolală asupra acestui lucru.

6. În acest corp care mai este numit și Brahmânda (microcosmos, oul universului) există o lună cu raze de nectar, plasată în vârful șirei spinării; ea are opt petale

Kalâs (în forma de semicerc).

7. Această floare (Lotus) are fața în jos și din ea picură nectar (ambrozia nemuririi) zi și noapte. Ambrozia în continuare se subdivide în două părți subtile;

8. Una dintre acestea trece prin canalul (Nâdli) numit Idâ, merge prin corp pentru al hrăni, ca apele cerescului Gange; cu siguranță această ambrozie hrănește întregul corp prin canalul Idâ.

9. Această rază de lapte (lunară) trece prin partea stângă. Cealaltă rază, care este strălucitoare ca cel mai pur lapte și este izvorul marii bucurii, intră pe calea din mijloc (numită Sushumnâ) în măduva din șira spinării, în scopul de a permite alimentarea (auto-întreținerea) acestui Lotus (al Lunii).

10. La baza muntelui Meru se află un Soare cu 12 petale (Kalâs). Pe calea din dreapta (Pingalâ) stăpânul creaturilor transportă (fluidul) prin razele sale în sus.

11. Cu siguranță acesta înghite secrețiile vitale și nectarul, transpirat de raze. Împreună cu atmosfera, soarele se mișcă prin întregul corp.

12. Canalul (Nâdli) din partea dreaptă (Pingalâ) este o altă formă a soarelui, și este dătătorul iluminării (Nirvanei)¹⁷. Stăpânul creației dar și al distrugerii (soarele) se mișcă în acest vas prin semnele ecliptice favorabile.

■ Canalele subtile (Nâdis)¹⁸

13. În corpul omului sunt 350.000 nâdis; dintre ele principale sunt patrusprezece;

14-15. Sushumnâ, Idâ, Pingalâ, Gândhârî, Hastijihvikâ, Kuhu, Sarasvatî, Pusâ, Sankhinî, Payasvanî, Vârunî, Alumbusâ, Vishvodarî și Yashasvanî. Primele trei canale (Sushumnâ, Idâ și Pingalâ) sunt cele principale, care le controlează pe toate celelalte.

16. Între acestea trei, Sushumnâ este cel mai înalt și mai iubit de cel ce practică Yoga. Celelalte canale îi sunt subordonate acestuia în corpul (subtil al) omului.

17. Toate aceste principale nâdis (vase) au gurile îndreptate în jos și sunt ca niște fire subțiri de lotus. Ele

sunt susținute toate de coloana vertebrală și reprezintă soarele, luna și focul (Kundalini).

18. Cel mai intim dintre aceste trei este Chitră; acesta este cel mai iubit de mine. În Sushumna, se află cel mai subtil dintre toate cavitățile (canalele), numit Brahmarandhra¹⁹.

19. Strălucitor cu irizații în cinci culori, pur, mișcându-se în mijlocul Sushumnă, acest Chitră este partea vitală a corpului și centrul Sushumnă (în golul central al măduvei din șira spinării).

20. Acesta a fost numit în Shâstra, Calea către Cer (către Ultima Realitate); acest canal (Nâdis) este dătătorul bucuriei și al nemuririi; parcurgând (contemplând) această cale interioară Marele Yogin poate distruge toate păcatele.

■ Reglunea pelviană

21. Două degete deasupra rectului și două degete sub organ este âdhara²⁰, un lotus având dimensiunea de patru degete.

22. În pericarpul lotusului âdhara se află un frumos Yoni triunghiular ascuns și ținut secret în toate Tantras²¹.

23. În acest lotus se află suprema zeiță Kundalini, care are caracteristicile focului (electricități) și o formă încolăcită. Kundalini are trei spire și jumătate (ca un șarpe) și este amplasată în gura Sushumnă.

24. (Zeița Kundalini²²) reprezintă forța creativă a lumii, care este întotdeauna implicată în creație. Kundalini Shakti este și zeița vorbirii al cărei grai nu poate fi auzit (manifestat) și care este laudată de toți zeii.

25. Nâdi (canalul), numit Idâ, este situat în partea stângă, și, după ce încolăcește Sushumna, intră prin nara stângă. (Iese prin nara dreaptă).

26. Pingala este un canal situat în partea dreaptă; el înfășoară canalul central (Sushumna) și intră prin nara dreaptă. (Iese prin nara stângă).

27. Nâdi situat între Idâ și Pingala este numit

Sushumna. El are șase stadii, șase forțe* și șase lotuși cunoscuți de Yogini.

28. Primele cinci trepte** ale Sushumnei sunt cunoscute sub diferite nume; fiind necesare ele au fost dezvăluite (prezentate) în această carte.

29. Celelalte canale ce se ridică din Mulâdhara, merg în variate părți ale corpului, de exemplu: limbă, organe sexuale, ochi, picioare, călcâie, urechi, abdomen, subțioară, degete (mâini), scrotum și anus. Luând naștere din locul amintit ele se opresc la destinațiile descrise anterior.

30. Din toate aceste (patrusprezece) Nâdis (principale) iau naștere gradat alte ramuri și subramuri, așa că în cele din urmă ajung la un număr de 350.000, și alimentează toate zonele corpului.

31. Aceste Nâdis sunt răspândite longitudinal și transversal prin corp; ele sunt vehicule ale senzațiilor și controlează mișcarea eterului (Prana) reglând de asemenea funcțiile motoare²³.

32. În abdomen arde focul (care digeră hrana) situat în mijlocul sferei soarelui ce are douăsprezece petale; este cunoscut ca focul lui Vaisvânara; acest foc este născut dintr-o porțiune a propriei noastre energii și digeră diferitele tipuri de alimente, care ajung înăuntrul corpurilor creaturilor.

33. Acest foc crește viața, dă putere și hrănește; el face corpul plin de (căldură și) energie, și distrugând toate bolile conferă invulnerabilitate (imunitate la îmbolnăvire; sănătate).

34. Înțeleptul ce urmează calea Yoga aprinde acest foc al lui Vaisvânara după convenitele ritualuri, și trebuie să sacrifice hrană zilnic pentru întreținerea lui, în

* Cele șase forțe desemnează atât funcțiile specifice ale sistemului nervos spinal (coordonarea zonei inervate), cât și funcțiile subtile corespunzătoare, din corpul astral (puterile paranormale de cunoaștere senzorială și de acțiune).

** Primele cinci trepte denumesc atât regiunile (părțile componente ale) coloanei vertebrale, cât și stadiile (treptele) tantrice: cervical, dorsal, lombar, sacral și coccigian.

conformitate cu învățăturile transmise de către maestrul său spiritual (Guru, Dumnezeu).

35. Acest corp numit Brahmânda (microcosmos) are multe părți, însă (în această carte) am enumerat pe cele mai importante dintre ele, care trebuie să fie cunoscute.

36. Variate sunt numele lor și nenumărate sunt locurile în acest corp uman; însă nu pot fi toate enumerate aici.

■ Jīvâtma

37. În trupul astfel descris, locuiește Jîva¹³, atotpătruzătorul, înfrumusețat cu o ghirlandă de dorințe fără sfârșit și înălțuit (de corp) de karma (de destin, acțiuni și de starea conștiinței de veghe, atașată de lumea fenomenală).

38. Jîva, înzestrat cu multe calități și agent al tuturor evenimentelor, se bucură de fructul variatelor Karme acumulate în viața trecută.

39. Orice este văzut printre oameni (plăcere ori durere) este datorat karmei. Toate creaturile se bucură ori suferă, în funcție de rezultatele acțiunilor lor (reținute în programul karmei).

40. Dorințele (sau atașarea pozitivă) și repulsiile (sau atașarea negativă uneori instinctuală, irațională), care determină plăcerea ori durerea (în această viață), acționează în conformitate cu memoria faptelor din viațele precedente (Karma), prin care a trecut Jîva.

41. Jîva, care a acumulat un exces de acțiuni bune și virtuozitate, primește o viață fericită; în lume el se întâlnește cu lucruri plăcute și bune pentru a se bucura, fără nici o tulburare.

42. În raport cu felul karmei omul îndură durere ori plăcere. Jîva care a acumulat un exces de datorii (cauzate de faptele rele), niciodată nu va fi lăsat în pace; doar prin Yoga el se poate elibera de karma sa; în afară de karma, nimic nu este în lume. Din Inteligența Cosmică învăluită (ecranată) de Mâyâ, toate lucrurile s-au născut și au evoluat.

43. Diferite creaturi se nasc pentru a îndura

consecințele karmei lor într-un anotimp potrivit; așa cum din greșeală o perla este luată drept argint, tot astfel din cauza alterării proprii sale karme, un om se înșală considerând universul relativ drept o realitate absolută (Brahman) [realitatea fenomenală este luată drept suprema autoritate]²⁴.

44. Toate aceste iluzii iau naștere din cauza atașării de lumea fenomenală (dorințe); ele pot fi eradicat cu mare dificultate; doar atunci când apare cunoașterea experimentală a Ultimei Realități, crește și cunoașterea salvatoare a nerealității lumii; doar atunci sunt distruse toate dorințele.

45. Fiind absorbit și atașat de lumea manifestată (relativă, fenomenală, tranzitorie) apare inducerea în eroare asupra celui care este izvorul manifestării (Subiectul; Creatorul). Nu există nici o altă cauză a acestei iluzii; chiar acesta este adevărul.

46. Iluzia lumii manifestate (Maya)²⁵ este distrusă atunci când Realizatorul (Izvorul) manifestării devine manifest (perceput experimental prin trăirea ancorării în Ultima Realitate). Această iluzie nu încetează atât timp cât cineva gândește „Brahman nu este”²⁶.

47. Dacă oamenii ar privi în interior și ar explora (dincolo de suprafață) profunzimile materiei (Prakriti)²⁷, această falsă cunoaștere ar dispărea; Altfel nu poate fi îndepărtată iluzia și sideful perlei continuă să fie luat drept argint.

48. Atât timp cât nu apare cunoașterea despre Acela (fără pată) care a manifestat totul (Ultima Realitate, Brahman), lucrurile vor continua să fie considerate separate și diverse (se menține aparența multiplicității)²⁸.

49. Când acest corp, obținut prin karma este transformat în mijloc, pentru a obține Nirvana (beatitudinea unității cu Divinitatea), doar atunci purtarea împovărată a corpului ajunge la fruct (este roditoare), nu altminteri.

50. De orice natură ar fi dorința originară (vâsană)²⁹ ea este atașată (lipită) și însoțește Jîva (în cursul variațiilor sale incarnări); similară este iluzia pe care acesta o

suferă, în funcție de faptele și greșelile sale.

51. Dacă practicantul Yoga intenționează să traverseze dincolo din oceanul lumii, el trebuie să îndeplinească toate datoritiile condiției sale de viață (ashrama) renunțând la toate fructele acțiunilor sale³⁰.

52. Persoanele atașate de obiectele simțurilor și cele doritoare de plăceri senzoriale (și senzuale) pierd drumul Nirvanei (Iluminării); amăgiți de iluzia (cunoașterii și puterii) prea multor vorbe, oamenii cad în acțiuni păcătoase.

53. Când o persoană nu mai vede nimic altceva aici jos (când se detașează de nivelul fenomenal), ea vede Sinele (Atman) în loc de ego (Jîva)*; atunci nu mai există păcat (pentru el) și renunță la toate acțiunile rituale (exterioare, mimate, care caută rezultatul - fructul). Aceasta este părerea inițiaților și a mea.

54. Toate dorințele și atașările (de lumea succesului diacronică; în continuă transformare) sunt dizolvate numai prin Cunoașterea directă (Gnosis; Jñāna) a realității imuabile (sincronice; permanente), și nu altfel. Când toate principiile (tattvas)³¹ minore, încetează să mai existe, atunci Principiul Meu devine manifestat (realitatea fenomenală devine transparentă exprimând caracteristicile Ultimei Realități)**.

* Într-o altă variantă de traducere această propoziție devine: „când un om nu mai vede nimic altceva aici, văzând Sinele prin sine, atunci este eliberat (mântuit) de păcate”.

** „Stingerea” (în skrt.: „Nirvana”) golirea sau vidarea, de umplerea fenomenală, declanșează „aprinderea” sau cuplarea rezonantă la Ultima Realitate, care aduce contactul cu Lumina Absolutului sau Iluminarea.

CAPITOLUL III

■ Despre practica Yoga. Vâyus (Suflurile)³²

1. În inimă există un lotus strălucitor cu douăsprezece petale împodobit cu semne strălucitoare. El are cele douăsprezece litere sublime de la K la th (adică k, kh, g, gh, n, ch, chh, j, jh, ñ, ã, t, th).

2. Prana locuiește aici împodobită cu diferite dorințe însoțite de acțiunile trecute, care nu au un început și sunt asociate cu egoismul (ahamkára).

[Notă - Inima este în centrul unde se află sămânța: YAM.]

3. De la diferitele modificări ale caracteristicilor Prana, aceasta a primit diverse nume; toate nu pot fi menționate aici.

4. Prâna, apâna, samâna, udâna, vyâna, nâga, kurma, Krikara, devadatta și dhananjaya.

5. Acestea sunt cele zece nume principale descrise de mine în această Shâstra; ele îndeplinesc toate funcțiile din organism și incită la aceasta prin propria lor acțiune.

6. Dintre cele zece, primele cinci sunt conducătoare; chiar dintre acestea Prâna și Apâna sunt cel mai înalți agenți, în opinia mea.

7. Sediul Pranei este zona cardiacă (inima); iar sediul apâna zona sexuală (anusul); sediul samâna se află în regiunea plexului solar (sub buric); sediul udâna, este în zona gâtului; în timp ce vyâna se mișcă prin tot corpul.

8. Celelalte cinci sufluri (vâyus) rămase (naga, etc.), îndeplinesc în trup următoarele funcții: răgâlaia (vomă),

deschiderea ochilor, (activarea corpului și a zonelor corticale corespondente) foame și sete, căscat, și în fine, sughițat.

9. Cel care cunoaște în acest mod microcosmosul corpului său, este absolvit de toate păcatele și atinge cea mai înaltă stare (starea invulnerabilă la perturbațiile din lumea fenomenală: enstaza)³³.

■ Guru (Maestrul spiritual)³⁴

10. Acum vă voi spune ce ușor este să atinți succesul în Yoga (Realizarea unului cu Absolutul) prin cunoașterea căreia (cunoaștere experimentală Interioară) Yoginul nu eșuează niciodată.

11. Numai cunoașterea dăruită de Guru, prin buzele sale este puternică și folositoare (doar pilotarea prin ascultare este eficientă); altfel ea devine nefructificabilă, slabă ori foarte plină de suferințe (dureroasă).

12. Doar cel care este devotat oricărui cunoașterii (care este vid, fără prejudecăți), acordând Gurului toată ascultarea (atenția; predarea; ascultarea) obține ușor fructul acelei cunoașteri³⁵.

13. Nu este nici cea mai mică îndoielă că Guru trebuie considerat la început ca tată și mamă simultan și chiar drept Dumnezeu; el trebuie servit cu gândul, cuvântul și fapta de către toți discipolii săi.

14. Prin favoarea unui Guru orice bun dorit de cineva (legat de evoluția spirituală) poate fi obținut. De aceea un Guru (adevărat) trebuie să fie ascultat zilnic; altfel nimic nu poate fi de bun augur.

15. Maestrul spiritual (Guru) trebuie să fie salutat, după ce a fost înconjurat de trei ori și cu mâna dreaptă a fost atins piciorul său de lotus.

■ Adhikāri

16. Persoana, care are control asupra sa, atinge cu adevărat succesul prin credință³⁶; nici o alta nu poate reuși. De aceea, cu (rădăcina în) credința (realizată în

urma contactului experimental cu Absolutul) trebuie să fie practică cu grijă Yoga (pentru a nu pierde acest contact) și cu perseverență (continuitate).

17. Cei care sunt înclinați spre plăceri (senzuale) ori care se mențin într-o companie rea, cei care nu cred, și care nu au respect pentru maestrul lor, cei care participă la grupări ce propagă promiscuitatea, cei care mint, sau comit falsuri și cei care se lasă antrenati în controverse inutile, cei care sunt cruzi (în gânduri, limbaj și fapte) și cei care nu dau ascultarea necesară maestrului lor, nu vor atinge niciodată succesul.

18. Prima condiție pentru a obține succesul este credința fermă că Vidya (Para-Vidyâ; Cunoașterea spirituală) trebuie să urmeze și să se fructifice; a doua condiție este să ai încredere (credință în Vidya) [în experiența spirituală, care permite accesul la iluminare (Para-Vidyâ)³⁷]; a treia este respectul față de Guru; a patra este spiritul de egalitate (mentală) universală; a cincea este detașarea senzorială; a șasea condiție este aceea de a mânca moderat (alimentație sattvică)*; acestea sunt toate condițiile, căci nu există o a șaptea (condiție).

19. După ce a primit instrucțiuni în Yoga și a fost acceptat de către un Guru, care cunoaște Yoga, discipolul trebuie să practice cu pasiune și credință (în acord cu metoda predată de profesor; fără să caute satisfacții exterioare efortului întreprins).

■ Alegerea locului și condițiilor favorabile practicii Yoga

20. Lasă Yoginul să meargă într-un loc retras, frumos și plăcut ori într-o încăpere liniștită; să intre în poziția padmasana (lotus), așezându-se pe un loc acoperit cu o rogojină (făcută din larba Kusa) și să înceapă să practice așezarea (controlul vizând așezarea sau suspendarea

* Vezi lucrarea: „Bazele alimentației pentru evoluție spirituală în Yoga, taoism, buddhism Zen (inclusiv arte marțiale) și în creștinism” de Dan Mirahorian (în curs de apariție).

fluctuațiilor mentale și somatice) și stabilizarea respirației*.

21. Începătorul înțelept trebuie să-și țină corpul necliștit (imobil, cu șira spinării verticală) și inflexibil (ca și cum ar fi legat ori imobilizat din exterior) cu mâinile unite ca într-o rugăciune, și să salute Guru în partea stângă (stare de recunoștință - prezența liderului spiritual este salutată și atunci când persoana sa este absentă). El trebuie de asemenea să-l salute pe Ganesha³⁸, în partea dreaptă, și apoi pe gardienii lumilor și pe zeța Ambika, care se află în partea stângă.

■ Prânâyâma (Controlul Pranei sau al respirației)³⁹

22. Apoi, înțeleptul practicant trebuie să închidă cu degetul mare al mâinii drepte, nara dreaptă (pingala), și să inspire aer prin Idâ (nara stângă); să țină aerul în interior - suspendând voluntar inspirația - cât de mult poate; și după aceea lasă-l să expire încet, și nu forțat, prin nara dreaptă.

23. Din nou, trebuie să inspire prin nara dreaptă, și să-și oprească respirația cât timp puterea lui îl permite; apoi lasă-l să expire aerul prin nara stângă, nu forțat ci, cât mai încet și mai calm (blând).

24. În acord cu metoda din Yoga, indicată mai sus, trebuie să practice douăzeci de opriri ale respirației (kumbhakas)³⁹. El trebuie să practice aceasta zilnic (fără neglijență ori lene) fără să se forțeze prea mult și liber (cu mintea vidă, egală, neperturbată) de orice factori

* Stabilizarea sau regularizarea respirației, în vederea realizării invarianței ritmului și a amplitudinii procesului respirator, determină extinderea invarianței (reacție inversă; feed-back), atât în plan somatic, cât și în plan psihoafectiv.

³⁸ Ganesha sau Ganapati este fiul lui Shiva și a Mamei Divine, Pârvați; Ganesha este zeul înțelepciunii, denumit de asemenea: „cel care îndepărtează obstacolele”. El garantează succesul, atât în existența terestră, cât și în viața spirituală. Numeroase ritualuri de cult divin (Pûja) încep printr-o invocare numelui său. Ganesha-Gîtâ este o versiune a Bhagavad-Gîtâ, în care numele lui Krishna este înlocuit prin Ganesha.

antagoniști (de iubire și ură; de îndolală, competițiile ori grabă; cu toată atenția „în” ceea ce faci iar nu „după” rezultatele exterioare).

25. Aceste rețineri ale respirației (kumbhaka) trebuie să fie practicate de patru ori zilnic: (1) o dată, devreme dimineata, la răsăritul soarelui; (2) la prânz; (3) la apus; (4) la mijlocul nopții (se introduce o perioadă stabilă de șase ore, care nu este modificată; rezultatul obținut este amplificat de realizarea unor reflexe condiționate).

26. Dacă această reținere a respirației a fost practică zilnic, timp de trei luni, cu regularitate, atunci nadis-urile corpului (canalele subtile energetice) vor fi sigur și pe deplin purificate.

27. Când nadis-urile Yoginului sunt astfel purificate atunci defectele (dereglările, obturările și bolile) sale sunt toate distruse și el intră în primul stadiu al căii Yoga numit Ârambha⁴⁰, în care se percepe Adevărul.

28. Anumite semne sunt percepute în corpul Yoginului ale cărui nadis-uri au fost purificate. Voi descrie, pe scurt, toate aceste variate semne.

29. Corpul persoanei ce practică regularizarea respirației (echilibrarea Soarelui și a Lunii împreună cu reținerea suflului inspirat) devine armonios dezvoltat, emite un miros dulce, arată frumos și plăcut. În toate tipurile de Yoga, prânayâma are patru trepte: 1. stadiul de început (Ârambha-avastha); 2. stadiul de cooperare a ego-ului și a Eului superior (ghata-avastha); 3. Parichaya-avastha (cunoașterea); 4. consumarea sau arderea finală (nishpattiavastha).

30. Am descris deja începutul ori Ârambha avastha al pranayamei; restul va fi descris ulterior. Cele patru trepte ale controlului respirator distrug toate păcatele și suferințele.

31. Următoarele calități caracterizează cu siguranță întotdeauna corpul și mintea oricărui Yogin - apetit puternic, digestie bună, bună dispoziție, miros plăcut, figură plăcută, mare curaj (neclintire interioară; atenție; lipsa fricii somatizate; blândete; animalele nu îl sunt ostile), puternic entuziasm și deplină putere.

32. Acum vă voi spune marile obstacole în calea Yoga care trebuie să fie evitate, fiindcă prin îndepărtarea lor Yoginul trece dincolo de oceanul suferințelor lumești.

■ Lucrurile la care trebuie să se renunțe

33. Cel ce urmează calea Yoga trebuie să renunțe la următoarele: 1.substanțe acide în alimentație; 2.substanțe astringente; 3.substanțe picante și fermentate; 4.sare; 5.condimente, afrodisiace (muștar, piper); 6.lucruri amare (ceal, cafea, tutun, lucruri arse); 7.mers extenuant; 8.bala timpurie (înainte de răsărit); 9.lucruri prăjite în ulei; 10.furt; 11.omorârea (animalelor); 12.dușmănie cu oricare persoană; 13.mândrie (orgoliu); 14.duplicitate; 15.necinste; 16.orice exces în asceză (tapas) inclusiv postul alimentar; 17.minciună; 18.atașarea de lucruri trecătoare și de gânduri, altele decât cele legate de moksha (salvare)⁴¹; 19.cruzimea față de animale; 20.compania femellor; 21.rugăciune (atunci când se mănulește ori se șade lângă foc [pericol de autocombustie]) și adorarea focului; 22.vorbăria având drept țel lauda și rănirea sau care nu acordă atenție la cuvintele folosite ori la sensul limbajului; și în fine, 23.excesul de mâncare.

■ Mijloacele

34. Acum vă voi spune mijloacele prin care succesul în calea Yoga este repede obținut; ele trebuie să fie păstrate secrete de practicant pentru ca succesul să vină cu siguranță.

35. Marele Yogin trebuie să respecte întotdeauna următoarele reguli: să folosească: 1.unt clarificat; 2.lapte; 3.hrană dulce (sattvică); 4.să bea apă de izvor (zonă de păduri foioase) și să mănânce lucruri neprelucrate (netratate radioactiv, termic, chimic ori prin alte modalități

fizice)*; 5.camfor**; 6.cuvinte calde; 7.să aleagă un loc plăcut (ashram, mănăstire ori sihăstrie) sau o încăpere retrasă, cu o uşă mică; 8.ascultarea discursurilor (cărţilor sacre ori a măestrilor spirituali) asupra adevărului; 9.îndeplinirea îndatoririlor casei cu valragya (fără ataşament); 10.să cânte numele lui Vishnu; 11.să asculte muzică blândă (sattvică, neagresivă, dulce); 12.să-şi dezvolte răbdarea; 13.constanţa efortului; 14.lertarea; 15.moderaţia în austeritate sau asceză (tapas); 16.purificări; 17.modestia; 18.să fie devotat; 19.să facă serviciile dezinteresate (pentru Guru).

36. Când respiraţia curge prin Pingala (nara dreaptă) este timpul potrivit pentru Yogin să mănânce; când aerul intră prin Idâ (nara stângă) el trebuie să se culce.

37. Yoga (prânâyâma) nu trebuie să fie practică imediat după masă şi nici când îţi este foarte foame; înainte de a o exersa se poate mânca puţin lapte şi unt.

38. Când cineva este bine ancorat în practica sa, el nu are nevoie să asculte de aceste restricţii. Practicantul trebuie să mănânce frecvent şi în cantităţi mici de fiecare dată; el trebuie să continue practicarea zilnică a reţinerii suflului (kumbhaka) la timpul stabilit.

39. Atunci când practicantul Yoga poate să-şi regleze ritmul respirator şi să-şi suspende la voinţă sa respiraţia (oricând şi oricât doreşte) atunci cu siguranţă a obţinut succesul în kumbhaka; ce lucruri există pe care Yoginul să nu le poată comanda aici, numai realizând succesul în kumbhaka?

■ Primul stadiu

40. În primul stadiu al prânâyâma corpul Yoginul

* În unele variante este indicată regula de a utiliza betel netratat cu apă de var. De oarece în regulile ulterioare betelul este interzis, referirea trebuie să fie făcută tot la interdicţia de a utiliza lucrurile prelucrate.

** Camforul are puterea de a şterge toate influenţele şi perturbaţiile informaţionale (calitate utilizată atât în medicina Ayurvedică, cât şi în homeopatia modernă).

începe să transpire. Când acesta transpiră el trebuie să se frece bine cu mâna goală căci altfel corpul Yoginului își pierde dhātu (umorile) [se închid magnetic porii pielii prin care pot intra influențe nefaste: climatice, psihice, afective, astrale].

■ Al doilea și al treilea stadiu

41. În al doilea stadiu are loc o tremurare a corpului; în al treilea stadiu apar salturi ca de broască (primul stadiu al levitației); atunci când practica (suspendarea) devine mai îndelungată, adeptul merge în aer (se stabilizează levitația).

■ Vāyu-Siddhi

42. Atunci când Yoginul, deși este așezat în Padmāsana (Poziția Lotus), se ridică în aer și părăsește solul, știm că a obținut Vāyu-Siddhi (succes asupra aerului, independență față de eterul cuplat gravitațional), care distruge întunericul lumii.

43. Atât timp (cât nu a câștigat Vāyu-Siddhi) lasă-l să practice respectând regulile și restricțiile indicate mai înainte. Ca efecte ale atingerii perfectiunii în această prânâyāma se constată: descreșterea somnului, scăderea necesarului de alimente solide și lichide (se trece pe alimentare cu Prana); reducerea excrețiilor și urinei.

44. Yoginul ce realizează Adevărul (contactul cu Lumina numenală) devine liber de boală, nenorociri (accidente) și suferință [are conștiință trează ori permanentă (nu prezintă dualitatea veghe-somn)]; el nu are niciodată: transpirație rău mirositoare (nu putrezește), exces or lipsă de salivă sau viermi intestinali.

45. Când în trupul practicantului dispar fluctuațiile umorilor (salivă, bilă, sânge) atunci el poate să devină independent (neafectat; imun) la încălcarea regularității în

* O invulnerabilitate similară, la boli și la procesele de putrefacție, apare și la sfinții creștini.

dietă și repaus (este neperturbat de foame, sete ori oboseală).

46. Nici un efect nefavorabil nu va urma, dacă Yoginul va lua o mare cantitate de hrană, o cantitate foarte mică sau deloc. Prin puterea practicii constante Yoginul obține bhukhari-siddhi, el se mișcă ca „broasca ce sare pe pământ” (Dardura-Siddhi), când este speriată de pocnetul palmelor.

47. Cu adevărat sunt multe obstacole dificile și aproape insurmontabile în Yoga, dar Yoginul trebuie să-și continue practica orice s-ar întâmpla; chiar când viața sa ajunge la sfârșit mai există o șansă⁴².

48. Apoi lasă practicantul să se așeze într-un loc retras și să-și detașeze simțurile de la obiectele exterioare (să se retragă în albia interioară) și să rostească într-o repetiție neauzită pranava OM⁴³ în scopul distrugerii tuturor obstacolelor.

[Notă - AUM; toate trei sunetele trebuie să fie rostite distinct.]

49. Prin regularizarea respirației practicantul înțelept distruge cu siguranță toată karma sa, fie că este acumulată în această viață, fie în viațele trecute.

50. Marele Yogin distruge prin cele șasesprezece prânâyâme variatele virtuți și viciile acumulate în viațele trecute.

51. Această prânâyâma distruge păcatul, așa cum focul arde un bulgăre de bumbac; ea îl face pe Yogin liber de păcate; apoi distruge și legăturile datorate tuturor acțiunilor sale bune (obține detașarea de recompense).

52. Puternicul Yogin, după ce a atins prin prânâyâma cele opt feluri de „puteri psihice” (siddhi)⁴⁴, și după ce a traversat oceanul dualității binelui și răului, virtuții și viciului, se mișcă liber prin cele trei lumi.

■ Creșterea duratei de suspendare a respirației

53. Apoi gradat el trebuie să devină apt să practice timp de trei gharis (el trebuie să fie în stare să-și țină

respirația pentru o perloadă de o oră și treizeci de minute). Prin aceasta Yoginul fără îndolală obține toate puterile dorite.

■ Siddhis-uri, perfecțiuni ori puteri psihice

54. Yoginul obține următoarele puteri paranormale sau daruri: vakya siddhi (darul profeției), puterea să se transporte pe el oriunde vrea la voință (kamachâri), clarvederea (duradrishti), clarauz (durashruti), vederea subtilă (shukshma-drishti), puterea de a intra în orice alt corp (parakayapravesana), transmutația metalelor comune în aur prin frecarea lor cu propriile sale excreții și cu urină; el are puterea de a deveni invizibil și de a se mișca liber în aer (călărind vântul și norii).

■ Ghata Avasta

55. Când prin practica Prânâyâma Yoginul atinge starea de izolare ghâta (recipient, vas); atunci pentru el nu este nimic în acest cerc al universului care să nu poată fi îndeplinit (starea de manifestare a câmpului defensiv) [ghatâkâsha].

56. Ghâta se spune că este starea în care Prâna și Apâna vâyus, Nada⁴⁵ și Bindu, Jîvatma (Spiritul Uman) și Paramâtma (Spiritul Universal) se combină și cooperează [în circuit închis].

57. Când el obține puterea de a-și suspenda respirația (adică să fie în enstază: Samadhi), timp de trei ore, atunci sigur minunata stare pratyâhara (de detașare senzorială) este atinsă fără obstacol.

58. Orice obiect ar percepe cel ce urmează calea Yoga, trebuie să-l considere ca fiind Spirit. Atunci când modurile de acțiune ale diferitelor simțuri sunt cunoscute, ele pot fi controlate.

59. După o îndelungată practică cel ce urmează calea

⁴⁵ Iisus a redat vederea unui orb cu ajutorul propriei sale salive.

Yoga poate executa o kumbhâka (o suspendare a respirației) pentru trei ore; când pentru opt dandas⁴⁶ (echivalent trei ore) respirația Yoginului este suspendată, atunci înțeleptul se poate balansa pe degetul lui mare (obține sistemul de referință Absolut); dar el apare pentru ceilalți ca nesănătos (pentru că vede lucrurile în altă perspectivă).

■ Parichaya

60. După aceasta, prin exercițiu, Yoginul atinge Parichaya-avastha (conștiința și cunoașterea care îmbrățișează tot). Când aerul, ce părăsește nara dreaptă și stângă, rămâne nemișcat și stabil în eterul din canalul Sushumna, atunci este realizată starea parichaya.

61. Când el, prin practica Yoga, obține puterea de acțiune (kriyâ shakti) și străpunge prin cele șase chakre, atunci el atinge condiția stabilă de parichaya, și cu siguranță Yoginul vede întregile efecte ale karmel.

62. Apoi, Yoginul trebuie să distrugă multiplele karme cu pranava (OM); trebuie să îndeplinească kâavyuha (un proces mistic de rearanjare și de reprogramare a diferitelor skandhas⁴⁷ din corp) în scopul de a se bucura și suferi consecințele tuturor acțiunilor sale într-o singură viață, fără necesitatea renașterii (care presupune ștergerea).

63. La acel moment Marele Yogin trebuie să practice cele cinci dhâranâ (forme de concentrare pe Vishnu), prin care este obținut controlul asupra celor cinci elemente și sunt îndepărtate frica, leziunile ori prejudiciile, provocate de oricare din ele [aparitia invulnerabilității].

Notă: trebuie să execute cinci kumbhâka, care să însoțească dhâranâ pe fiecare centru ori Chakra.

64. Înțeleptul Yogin trebuie să practice dhâranâ astfel: cinci gharis (două ore și treizeci de minute în lotus âdhâra

* Degetul mare desemnează în hinduism Sinele Universului, iar indexul, sinele individual. Jhâna-Mudra presune punerea în contact a acestor două degete, în timp ce restul degetelor rămân întinse.

(Muladhara); cinci gharis în poziția pentru lînga (Svâdhisthânâ), cinci gharis în regiunea de deasupra acestela (plex solar - Manipura) și același lucru pentru inimă (Anâhata); cinci gharis în gât (Visuddha) și în fine să practice dharanâ cinci gharis în spațiul dintre sprâncene (Ajnapur). Prin această practică elementele (proprii sunt reprogramate iar cele) externe încetează să-l mai cauzeze rău Marelui Yogin*.

65. Înteleptul Yogin care practică permanent concentrarea (dhârana) obține un corp care nu mai moare niciodată, prin sutele de cicluri ale marelui Brahmâ (corpul neperisabil al câmpului de diamant).

■ Nishpatti

66. După aceasta, prin exercițiul gradat Yoginul atinge Nishpatti-avasthâ (condiția de consumare). Yoginul, după ce a distrus toate semințele karmel care au existat de la început, bea apele imortalității [controlează tranziția de la forma manifestată (delimitată, materială) la forma nemanifestată (nelimitată, câmp)].

67. Când obține eliberarea în viața prezentă (Jîvan-mukta)⁴⁸ liniștitul Yogin a realizat prin practică consumarea (stabilizarea, fructificarea, arderea) samadhi (care este apogeul meditației); când această stare de samadhi consumat (cuplare stabilă la Ultima Realitate) poate fi evocată voluntar, atunci Yoginul trebuie să țină chetanâ (veghea; inteligența conștientă)⁴⁹ unită cu aerul și cu forța (kriyâ-shakti) pentru a cuceri cele șase roți (chakra), și ca să absoarbă în aceasta forța numită jnâna-shakti.

68. Acum am descris conducerea aerului pentru a îndepărta tulburările (ce-l asteaptă pe Yogin); prin această cunoaștere a Vâyu-sâdhanâ dispar toate suferințele și

* Diamantul este alcătuit tot din carbon, ca și cărbunele ori grafitul, dar într-o altă aranjare și programare, care-l asigură o invulnerabilitate similară „corpului de diamant” al Yoginului, ori a materialelor de construcție ale navelor aparținând altor civilizații galactice.

bucuriile în cercul acestui univers.

69. Când îndemânaticul Yogin își plasează limba la rădăcina palatului (Khechari-Mudra) el poate bea prâna vayu, atunci are loc completa dizolvare a tuturor Yoga (adică el nu mai are nevole de Yoga și este liber de orice boli [devine unificat, floresc, fără a avea nevole să apeleze la mijloace externe]).

70. Când înțeleptul Yogin cunoscând legile de acțiune ale Prana și Apâna poate bea aer rece prin contracția gurii în forma clocului de cloară, atunci el devine apt pentru eliberare.

71. Acel înțelept Yogin care zilnic bea aerul ambrozial în acord cu regulile cuvenite, distruge oboseala, arderea (febra), decăderea, îmbătrânirea și nu este atins de arme (este invulnerabil; nu poate fi rănit).

72. Când Yoginul poate bea nectarul curgând din Luna Interoară (situată între sprâncene), îndreptând limba în sus, cu siguranță va învinge moartea în 30 de zile.

73. Închizând ferm glota prin metoda Yoga și contemplând zeița Kundalini, Yoginul bea fluidul imortalității (ce vine de la Lună) și devine un înțelept sau un poet în decurs de șase luni.

74. Dacă el bea „aer” prin clocul de cloară, atât dimineața cât și seara în amurg, vizualizând și contemplând că nectarul merge în gura lui Kundalini atunci tuberculoza (phthisis) este vindecată.

75. Când înțeleptul Yogin bea fluidul zi și noapte prin clocul de cloară toate bolile sale sunt distruse; el obține cu siguranță puterile de clarauz și de clarvedere.

76. Dacă strângând ferm dinții (presând maxilarele) și plasând limba în sus înțeleptul Yogin înghite fluidul foarte încet, înfrânge în scurt timp moartea.

77. Acela, care continuă zilnic acest exercițiu pentru numai șase luni, este eliberat de toate păcatele și elimină toate bolile.

78. Dacă este continuat acest exercițiu, timp de un an,

el devine Bhairava (skrt.; lit.: teribil, înspăimântător)*; obține puterea anima [puterea de a fi mic cât atomul] și celelalte siddhis**; cucerește toate elementele și esențele (elementalii; spiritele).

79. Dacă Yoginul poate rămâne jumătate de secundă cu limba în sus, el devine liber de boală, moarte și îmbătrânire.

80. Dacă comtemplă, în timp ce menține presiunea limbii pe palat, și unifică nectarul Lunii cu fluidul vital ori Prâna, o persoană nu moare niciodată.

81. Prin acest exercițiu și Yoga omul devine fără rival; ca un zeu (Kamadeva). El nu simte nici foame nici sete, nici somn nici leșin (închiderea circuitului asigură invulnerabilitatea la perturbații; nu este surprins de bucurie ori de durere).

82. Acționând după aceste metode marele Yogin devine fără egal în lume, perfect, independent, eliberat de toate obstacolele și poate merge oriunde.

83. Practicând aceasta el nu este niciodată renăscut, nici pătat de virtute ori viciu, dar se bucură (pentru milenii) alături de zei.

■ Asana (posturile, pozițiile corpului)

84. Există optzeci și patru de poziții, de diferite feluri. Dintre ele patru trebuie să fie adoptate, pe care le menționăm mai jos: 1.Siddhâsana; 2.Padmâsana; 3.Ugrâsana; 4.Svastikâsana.

* Bhairava este fie unul dintre numele lui Shiva, atribuit adesea și unora dintre însoțitorii săi divini, fie un candidat la admiterea într-o sectă tantrică (vezi: Tantra).

** Laghima (skrt.; lit.: „ușurință”) desemnează puterea psihică (siddhi) cunoscută în Occident sub numele de levitație (atestată de numeroase mărturi și constatată și la sfinții creștini: Sf. Thereza d'Arta); Mahima (puterea de expansiune în spațiu); Gharima (puterea de a deveni oricât de greu); Prapti (puterea de a ajunge oriunde dorești, chiar pe alte planete din alte sisteme stelare ori galactice). Aceste siddhi, și multe altele, sunt descrise indicându-se calea de a fi obținute în comentariul nostru, care însoțește traducerea „Yoga-Sutra” lui Patanjali.

■ 1. Siddhāsana

85. Siddhāsana (skrt.; lit.: „Poziția perfectă”) care dă succes practicantului se obține după cum urmează: Presați cu grijă cu călcâul Yoni (perineul)⁸⁰; celalalt călcâi al Yoginului trebuie să fie plasat pe ligament; privirea trebuie să fie fixată în sus pe spațiul dintre sprâncene; corpul (trunchiul) trebuie să fie nemîșcat și vertical iar simțurile retrase în interior. Corpul trebuie să fie întins, comod așezat și fără încovoreri. Locul unde se practică trebuie să fie retras și fără nici un zgomot.

86. Cel ce vrea să atingă o rapidă fructificare a căii Yoga prin exercițiu trebuie să adopte această postură (Siddhāsana) și să practice concentrarea asupra regiunii respirației.

87. Prin această postură Yoginul, când părăsește lumea atinge cel mai înalt sfârșit (țel) și în întreagul univers nu există o postură mai secretă decât aceasta. Prin detașare senzorială și prin contemplare în această poziție Yoginul devine liber de păcat.

■ 2. Padmāsana

88. Descriem acum Padmāsana (skrt.; lit.: „Poziția Lotusului”) care vindecă (alungă) toate bolile: după ce ai încrucișat picioarele, cu atenție plasează tălpile pe pulpele opuse (adică, piciorul stâng pe pulpa dreaptă și viceversa); încrucișează ambele mâini și plasează-le similar pe pulpe; privirea fixează vârful nasului; presează cu limba rădăcina dinților (bărbia ridicată, pieptul înainte) apoi trage aer încet, umple pieptul la întreaga capacitate (maxim) și expiră încet aerul într-un curent fără pledici (uniform, constant).

89. Nu poate fi practică de oricine; numai înțeleptul realizează aceasta cu succes (nu contează numai așezarea corpului în această poziție, care este și Mudra, ci și aceea a corpului energetic, a simțurilor și a minții).

90. Executând și practicând această postură fără îndolai energii vitale (Prāna) ale practicantului devin

imediat complet egale și curg armonios prin corp.

91. Stând în poziția Padmāsana și cunoscând acțiunea Prāna și Apāna, când Yoginul execută reglarea respirației el este eliberat din lumea dualității (universul fenomenal). Acesta este adevărul.

■ 3. Ugrāsana

92. Întindeți în afară ambele picioare și țineți-le depărtate; luați ferm capul între brațe și plasați-le pe genunchi. Aceasta este numită Ugrāsana (poziția fermă, rigidă); această poziție activează mișcarea Prānei, distruge tulburările minții și ale corpului și este numită de asemenea Paschimothana (poziția posterioară încrucișată). Acel om înțelept care practică zilnic această nobilă poziție poate cu siguranță să determine curgerea Prānei pe calea posterioară (per viam posteriori).

93. Cei ce practică această poziție obțin toate siddhi-urile; de aceea cei doritori de a atinge puterile (paranormale, psihice), trebuie să practice zilnic această asana.

94. Această utilizare specială trebuie să fie ținută secretă cu mare grijă și nu să fie dată oricui și oriunde. Prin aceasta vayu-siddhi este obținut și sunt distruse o mulțime de obstacole (dificultăți).

■ 4. Svastikāsana (skrt.; lit.: „Poziția fericirii sau prosperității”)

95. Plasați degetele picioarelor complet sub pulpe, ținând corpul drept și relaxat. Aceasta se numește Svastikāsana.

96. În acest fel înțeleptul Yogin trebuie să practice reglarea aerului. Nici o boală nu poate să-l atace corpul și el obține vayu-siddhi.

97. Această poziție este apropiată de Sukhāsana, sau postura ușoară; această poziție este dătătoare de sănătate, de influență miraculoasă asupra oamenilor și animalelor, trebuind să fie ținută secretă de Yogini.

CAPITOLUL IV

■ Yoni-Mudră. Băutura sacră a Kaulas

1. Inspirați adânc, concentrându-vă pe lotusul âdhâr (muladhara). Apoi contractați sfinterele (Yoni), care sunt situate în spațiul perineal.

2. Apoi trebuie să contemplați asupra lui Dumnezeu al iubirii care rezidă în acel Brahma Yoni și care este frumos ca floarea Bandhuk (Pentapetes Phoenicia) - strălucitor ca zece milioane de soți și rece ca zece milioane de luni. Deasupra acestui Yoni există o mică și foarte subtilă flăcără, a cărei formă este triunghiul inteligenței. Apoi Yoginul trebuie să-și imagineze, că are loc acolo, o uniune, între el și acea flăcără (Shiva și Shakti).

3. (Apoi imaginează-ți că) are loc o deplasare în sus prin vasul Sushumna, prin cele trei corpuri în ordinea lor naturală (eteric, astral și mental). (Imaginează cum) nectarul este emis în fiecare chakră, ale cărui caracteristici sunt lumina și marea fericire. Culoarea sa este roz, plină de splendoare, picurând în jeturi stropii fluidului imortal. El trebuie să bea acest vin al imortalității care este divin, și apoi să se reîntoarcă și să intre din nou în Kulă (spațiul perineal).

Notă - când aceste corpuri subtile urcă, ele beau la fiecare stadiu acest nectar numit Kulāmrita (nectarul divin al vieții eterne din zona de racordare la arborele speciei).

4. Apoi el trebuie să meargă din nou la Kulă prin

practica mantra Yoga (care include prânâyâma). Acest Yoni a fost numit de mine în Tantras ca egal vieții.

5. Din nou el trebuie să fie absorbit în acel Yoni, unde locuiește focul (vieții și al) morții - de natura lui Shiva și a lui Shakti. Astfel a fost descrisă de mine metoda practicării marii Yoni-Mudră. Totul poate fi practicat cu succes (și nu există nici un păcat care nu poate fi șters), dacă se obține executarea corectă a acestei Mudră.

6. Chiar acele mantră care sunt deformate (chhinna) ori paralizate (Kilita), arse de foc (stambhita), ori a căror flacără a devenit atenuată, ori care sunt lipsite de vigoare (întunecate) și trebuie să fie abandonate, ori care sunt rele, ori prea vechi, ori care sunt mândre de vigoarea tinereții înmugurite, ori care au trecut de partea dușmanului, ori slabe și fără esență (vitalitate), ori care au fost divizate în sute de părți chiar și ele devin fertile prin timp și metodă. Toate acestea pot da puteri și emancipare când sunt bine date discipolului de către Guru, după ce l-a inițiat conform ritualurilor și l-a scăldat de o mie de ori (în apa primordială)*. Această Yoni-Mudră a fost descrisă pentru a pregăti studentul în vederea primirii mantrelor (pentru a fi inițiat în misterele practicii mistice).

7. Cel ce practică Yoni-Mudră nu mai este murdărit de păcate dacă ucide o mie de brahmani sau dacă omoară toți locuitorii celor trei lumi⁵¹.

8. Dacă și-a ucis profesorul, bea vin, fură, ori violează nevasta preceptorului său, el nu este atins de aceste păcate prin virtutea acestei mudre (toate păcatele din viețile precedente ori din prezenta viață sunt arse).

9. De aceea, cel ce dorește emanciparea trebuie să practice aceasta zilnic. Doar prin practică continuă (abhyâsa) este obținut succesul; doar prin practică este obținut contactul experimental cu Ultima Realitate, cunoașterea imediată, credința adevărată și eliberarea.

10. Conștiința (Cosmică) perfectă este câștigată prin

* Apa primordială desemnează Absolutul, care este contactat în cursul realizării stării de Samadhi (extaz; enstază; absorbție; transă), când are loc cel „al doilea botez” în Lumina Duhului Sfânt, la care face referire și Iisus.

practică. Yoga (Unirea) este atinsă prin practică; succesul în Mudră vine prin practică; prin practică este obținut succesul în pranayana. Moartea poate fi alungată, de către victima sa, prin practică și omul devine cuceritorul morții.

11. Prin practică cineva poate obține puterea Vâch (darul de a rosti Cuvântul Divin, darul profeției) și puterea de a merge oriunde, numai prin exercitarea voinței. Această Yoni-Mudră trebuie să fie ținută în mare secret și să nu fie dată oricui. Chiar amenințat cu moartea, aceasta nu trebuie revelată și dată altora.

■ Trezirea lui Kundalini

12. Acum vă voi descrie mijloacele de a atinge succesul în Yoga. Practicanții trebuie să le țină secrete. Aceasta este cea mai inaccesibilă Yoga.

13. Când zeița adormită Kundalini este trezită, prin grația unui Guru, atunci toți lotușii și legăturile sunt perforate (puse în legătură).

14. De aceea pentru ca zeița, care este adormită în poarta Brahmarandhra (cel mai interior gol al Sushumna), să fie trezită, anumite Mudrâs trebuie să fie practicate cu cea mai mare grijă.

15. Dintre multele Mudrâs, următoarele zece sunt cele mai bune: 1. Mahâ-Mudrâ; 2. Mahâ-Bandha; 3. Mahâ-Vedha; 4. Khechari-Mudrâ; 5. Jâlandhara-Mudrâ; 6. Mula-Bandha; 7. Viparita-Karana; 8. Uḍḍana-Bandha; 9. Vajronḍi-Mudrâ și 10. Shakti-Châlana-Mudrâ.

16. Fiind cea mai dragă mie, vă voi descrie acum Mahâ-Mudrâ din a cărei cunoaștere anticul înțelept Kapila⁵² și alții au obținut succesul în Yoga.

■ Mahâ-Mudrâ

17. Ținând seama de instrucțiunile primite de la Guru, apăsăți ușor perineul cu călcâiul piciorului stâng. Întindeți piciorul drept, către exterior, și tineți-l strâns cu ambele mâini. După ce ați închis cele nouă porți (ale

corpului) plasați bărbia în piept. Apoi concentrând vibrațiile minții, inspirați și rețineți aerul prin kumbhaka (reținere după inspirație atât de mult cât vă simțiți confortabil). Aceasta este Mahâ-Mudră, ținută secretă în toate Tantras. Yoginul cu mintea neclintită după ce a practicat-o pe stânga, trebuie apoi s-o practice și pe partea dreaptă; în toate cazurile trebuie să fie fixat stabil asupra prânâyâma - controlul Prana și al respirației.

18. În acest fel chiar și cel mai nenorocos Yogin poate obține succesul. Prin aceste mijloace toate nadis-surile (canalele subtile) din corp sunt trezite și puse în activitate; viața și vitalitatea sunt crescute iar degradarea lor este blocată; toate păcatele sunt distruse. Toate bolile sunt vindecate, iar focul gastric este amplificat. Aceasta conferă o frumusețe fără defect a corpului, eliminând îmbătrânirea și moartea. Toate fructele dorințelor și plăcerilor sunt obținute iar simțurile sunt cucerite. Yoginul, așezat ferm în meditație, obține, prin practică, toate lucrurile fixate sau dorite. Nu trebuie să existe ezitare în a face astfel.

19. Această Mudră trebuie să fie ținută secretă cu cea mai mare grijă. Obținând aceasta Yoginul traversează oceanul lumii.

20. Această Mudră, descrisă de mine, îndeplinește toate dorințele practicantului; ea trebuie utilizată în secret și nu trebuie dată tuturor.

■ Mahâ-Bandha

21. Apoi (după Mahâ-Mudra) se întinde piciorul (drept) plasându-l peste pulpă (stânga); este contractat perineul și se trage apăna-vayû în sus, pentru a fi unită cu samâna-vayû; se trage prana-vayû în jos și apoi Yoginul trebuie să le unească pe cele trei în buric (adică prana și apăna trebuie să se unească cu samâna în buric). V-am descris acum Mahâ-Bandha, care arată calea de emancipare. Prin aceasta toate fluidele din vasele corpului Yoginului sunt propulsate spre cap. Aceasta trebuie practică fără grabă și cu mare grijă, alternant cu ambele

picloare.

22. Prin această practică, curenții (vayû) intră în canalul din mijloc al Sushumana; corpul este revitalizat, oasele și măduva sunt întărite, iar inima Yoginului devine plină de bucurie. Prin această bandha, marele Yogin poate să-și îndeplinească toate dorințele.

■ Mahâ-Vedha

23. O zeită a celor trei lumii când Yoginul, în timp ce execută Mahâ-Bandha, realizează unirea suflurilor, prana și apâna, încet și umple viscerele cu energia astfel obținută; o trage încet către șezut (zona sacrală a Sushumna), aceasta se numește Mahâ-Vedha (se inversează evoluția embrionară).

24. Cel mai bun dintre Yogini care cu ajutorul vayû a pătruns cu acest perforator nodul (dopul, obstacolul), care obturează calea Sushumna, trebuie apoi să străpungă nodul lui Brahma.

25. Cel ce practică această Mahâ-Vedha în mare secret, obține vayû-siddhi (succes asupra vântului: levitație și telekinezie). Distruge decăderea (îmbătrânirea, putrezirea) și moartea.

26. Zeli care locuiesc în chakre vibrează datorită blândului influx și reflux de aer din timpul practicării prânâyâma; marea zeită Kumali-Mahâ-Maya este absorbită în muntele Kallâsa.

27. Mahâ-Mudra și Mahâ-Bandha sunt (devin) fără efect dacă nu sunt urmate de Mahâ-Vedha; de aceea Yoginul trebuie să le practice pe toate trei succesiv și cu mare atenție.

28. Cel ce practică zilnic aceste trei Mudrâs, de patru ori (la interval de șase ore) cu mare grijă, va învinge fără îndoială moartea în șase luni.

29. Numai siddhâ⁵³ cunoșteau importanța acestora trei și nimeni altcineva; cunoscând aceasta practicantul obține tot succesul.

30. Acestea trebuie să fie păstrate secrete de practicantul doritor să obțină puterea; altfel este sigur că

puterile dorite nu vor putea fi obținute niciodată prin practica Mudrâs (acțiunea subiectivă colorează și împiedică percepția realității).

■ Khechari-Mudrâ

31. Înțeleptul Yogin, așezat în poziția Vajrâsana, într-un loc liber de orice perturbări, trebuie să-și fixeze ferm privirea pe punctul dintre cele două sprâncene; întorcându-și limba mult înapoi, s-o fixeze în golul de sub epiglotă, plasând-o cu mare grijă pe gura fântânii de nectar (adică să închidă trecerea aerului). Această Mudrâ, descrisă de mine pentru uzul discipolilor, mai este numită Khechari-Mudrâ.

32. Trebuie să se știe că aceasta este sursa oricărui succes; întotdeauna practicând-o, se bea ambrozie zilnic. Prin aceasta el obține vighraha-siddhi (putere asupra microcosmosului) „ca un leu asupra elefantului morții” (obținerea morții aparente; suspendarea și independența proceselor viului).

33. Dacă este pur ori impur, în orice condiție ar fi, dacă obține succesul în Khechari-Mudrâ el devine (automat) pur. Nu este îndolală în asta.

34. Cel ce practică aceasta chiar și pentru o clipă traversează marele ocean al păcatelor și după ce s-a bucurat de plăcerile lumii Devâ (zeller) este renăscut într-o familie nobilă (cel ce continuă efortul se naște pentru a doua oară, chiar în această viață, complet pur).

35. Cel ce practică Khechari-Mudrâ calm și fără lene numără ca secunde perioade de sute de Brahmas (dilatarea statică a timpului este similară celei realizate

* Regresie către stadiul vegetal și mineral. Obținerea cristalului primordial și tranziția de la materie la starea necondensată (câmp; starea fără caracteristici; fără culoare; fără formă...).

Pentru a obține contactul experimental cu Ultima Realitate (Realitatea atemporală ori sincronică; care este temelia realității temporale ori diacronice - aflată în continuă transformare și curgere) misticul hindus, cel taoist (vezi Lao Tseu) ca și misticul creștin (mesajul lui Iisus) „se stinge fără a muri” și realizează accesul la viața eternă și la „împărăția cerurilor”, aflată în noi înșine.

dinamic).

36. Cel ce cunoaște Khechari-Mudră, după instrucțiunile date de Guru, obține un sfârșit înalt, oricât de mari ar fi păcatele sale (renăște într-o circumstanță favorabilă evoluției).

37. Această Mudră, scumpă ca viața, nu trebuie dată oricui; ea trebuie ținută în secret cu mare grijă.

■ Jālandhara-Mudră

38. După ce ai contractat mușchii gâtului, apasă bărbia în piept. Aceasta se spune că este Jālandhara Mudră. Chiar și zeli o prețuiesc ca inestimabilă. Focul digestiv (reprezentat în plan somatic și prin sucii gastrici) din regiunea ombilicală bea nectarul care transpiră din lotusul cu o mie de petale, situat în creștetul capului (putem astfel preveni ca nectarul să fie consumat altfel); pentru a reține nectarul trebuie să fie practică această Bandha.

39. Prin această Bandha, Yoginul însuși, bea nectarul și obține imortalitatea bucurându-se în cele trei lumi.

40. Această Jālandhara-Mudră amplifică eficiența practicii Yoga; Yoginul doritor de succes trebuie să o practice zilnic.

■ Mula-Bandha

41. Apăsând hotărât anusul cu călcâiul, se trage forțat în sus apăna-vayū; printr-un efort progresiv și lent în cursul practicii. Aceasta este descrisă ca Mula-Bandha distrugătoare a îmbătrânirii și a morții.

42. Dacă, în cursul practicii acestei Mudră Yoginul poate uni apăna cu prana vayū atunci aceasta devine identică cu Yoni-Mudră.

43. Cel ce a realizat Yoni-Mudră, ce nu se poate realiza decât cu mare dificultate în această lume (șezând în padmasana, liber de orice gând) părăsește solul și se mișcă în aer prin virtutea acestei Mudră.

44. Dacă înțeleptul Yogin este doritor să treacă

oceanul lumii, el trebuie să practice această Bandha în secret, în locuri retrase (în pădure, pustiu; în nici un caz în casă sau într-o localitate, deoarece apar și efecte nedorite).

■ Viparita-Karana

45. Punând capul pe sol, el trebuie să întindă picioarele în sus, mișcându-le periodic în cerc. Aceasta este Viparita-Karana ținută secretă în toate Tantras.

46. Yoginul ce practică aceasta zilnic trei ore, înfrânge moartea și nu este distrus în cursul Pralaya (la dizolvarea prezentului univers fenomenal).

47. Cel ce bea nectarul nemuririi devine egal cu Siddhas⁵³, iar cel ce practică această Bandha devine un adept între toate creaturile (intră în curentul Căii).

■ Uddâna-Bandha

48. Când intestinele de deasupra și dedesubtul buricului sunt aduse în stânga se numește Uddâna-Bandha (distrugător a tuturor păcatelor și suferințelor). Viscerele din stânga cavității abdominale trebuie trase deasupra buricului. Aceasta este Uddâna-Bandha sau leul care învinge elefantul morții.

49. Yoginul care o practică de patru ori pe zi purifică Centrul Solar (buricul și rădăcina) prin care Prana este absorbită și purificată.

50. Yoginul cu siguranță învinge moartea dacă o practică timp de șase luni; focul gastric este împlânzit și are loc o creștere și o purificare a fluidelor corpului.

51. Ca o consecință este obținută de asemenea vighrahasiddhi. Toate bolile Yoginului sunt distruse de această bandha.

52. După ce a aflat metoda de la Guru, înțeleptul Yogin trebuie să practice cu mare grijă. Aceasta este cea mai inaccesibilă Mudră, trebuie să fie practică într-un loc retras și fără perturbații.

■ Shakti-Châlan-Mudrâ

53. Lasă-l pe înțeleptul Yogin cu corpul așezat neclințit și cu mintea vidă și fermă să tragă în sus pe zeța Kundalini dormind în lotusul âdhâr, cu ajutorul apâna-vayû. Aceasta este Shakti-Châlan-Mudrâ dătătoare a tuturor puterilor.

54. Cel ce practică Shakti-Châlan-Mudrâ zilnic crește vîta și distruge bolile (inversează curgerea în clepsidra vieții).

55. Părăsind somnul, șarpele Kundalini urcă în sus: de aceea lasă pe Yoginul doritor de putere să practice aceasta.

56. Cel ce practică mereu această Shakti-Châlan-Mudrâ după indicația Gurului său, obține vîgrahasiddhi, care dă puterea animă, și alte siddhis și elimină teama de moarte.

57. Cel ce practică bine Shakti-Châlana-Mudrâ, timp de două secunde și cu grijă, este foarte aproape de succes. Această Mudrâ trebuie să fie practică de Yogin în poziția cuvenită (presând perineul cu călcâiul).

58. Acestea sunt cele zece Mudrâs al căror egal nu a existat și nu va exista; prin practica oricăreia dintre ele o persoană devine Siddha și obține succesul.

[NOTĂ:Vajronḍi-Mudrâ descrisă în acest capitol în original este omisă deliberat aici, fiindcă aceasta este o practică printre tantriștii de clasă Inferioară (n.t.)]

CAPITOLUL V

1. Pârvati - O, Doamne, O iubite Shankari de dragul aceloră ale căror minți sunt în căutarea supremului sfârșit⁵⁴, spune-mi care sunt obstacolele în calea Yoga.

2. Shiva - Ascultă, O zeiță! îți voi enumera acum toate obstacolele care stau în calea Yoga. Pentru atingerea emancipării (eliberării; mântuirii; realizării omniscienței și omnipotenței), cele mai importante dintre toate obstacolele sunt plăcerile legate de satisfacerea simțurilor (bhoga) [Toate formele de atașare de lumea fenomenală sunt datorate ignoranței statice și dinamice]*.

■ Bhoga (Plăcerile senzoriale)

3. Femeile (senzualitatea), paturile (lânzezeala, lenea), scaunele (poziția socială, mobilierul confortabil), hainele și bogățiile sunt obstacole în calea Yoga; de asemenea betelul, mâncărurile gustoase (rafinete), trăsăturile (sedentarismul), regatele și puterea asupra celorlalți oameni; la fel acumularea de bunuri (aur, argint,

* Prejudecățile, obiceiurile, tiparele instinctuale psihoafective (înăscute și dobândite) și programarea socială alcătuiesc ignoranța memorată, statică ori potențială (programată), care condiționează tiparele cognitive și de activitate eronate (ignoranța dinamică desfășurată sau manifestată). Plăcerile legate de satisfacerea simțurilor (în skrt.: bhoga) fac parte din ignoranța manifestată, ca urmare a unei programări inadecvate evoluției spirituale a omului.

cupru, pietre prețioase, lemn de aloe) de ranguri și de cunoștințe; învățarea Vedas și a Shâstra (scrierile sacre); dansul, cântatul și ornamentele; harpa, flautul și toba; călăritul pe elefanți și pe cai; soțiile și copiii; întrecerile și vânătorile; bucuriile lumesti, toate acestea sunt doar o parte dintre multele obstacole. Acestea sunt obstacole ce iau naștere din Bhoga (atașarea de plăcerile senzoriale). Ascultă acum obstacolele ce iau naștere din religia rituală.

■ Dharma (ritualismul religiei)

4. Următoarele sunt obstacolele pe care ritualismul le-a interpus (între om și Dumnezeu): abluțiuni, rugăciuni la zeltăți, respectarea zilelor sacre ale lunii, sacrificiul focului, tângirea după rezultat (inclusiv Moksha), în loc de a se atașa de calea care conduce la Moksha, reguli de morală (străine de Moksha), jurăminte și pocălnță [supunere față de ierarhia socială și familiară a valorilor], posturi excesive (privare de alimente), respectul unor îndatoriri religioase, tăcerea (Imobilismul), spectacole și sacrificii de tot felul (Inventarea de sărbători și ritualuri periodice, declanșarea unor războaie sfinte pentru a menține polarizarea atenției oamenilor în afară), obligația efectuării de sacrificii și jurăminte de postire (Chandrayama)* și a unor pelerinaje la locurile sfinte (a fost stimulată căutarea exterioară și rătăcirea deși textele sacre ale omenirii susțin calea „așezării” și căutării în interior a Sinelui și a împărăției lui Dumnezeu), atașarea de căutarea în afară a liniștii și securității [ritualuri orientate greșit; căutarea acumulării bogățiilor, falmii și urcării în ierarhiile sociale artificiale (caste și ranguri

* Moksha (în skrt.; lit.: eliberare definitivă, eliberare de toate legăturile terestre, de Karma și de ciclul renașterilor grație uniunii cu Dumnezeu și cunoașterii Ultimei Realități) este cel mai înalt dintre cele patru țeluri ale existenței umane, celelalte trei fiind Artha (bogăția), Kama (plăcerea) și Dharma (datoria). Pentru omul care aspiră la spiritualitate, realizarea Moksha constituie unicul scop al existenței sale.

** Chandrayama desemnează jurământul religios care impunea creșterea și reducerea hranei în funcție de fazele lunii (în skrt.: Chandra).

inventate); liniștea și invulnerabilitatea sunt imposibile de atins dacă este menținută atașarea, orientarea și dependența față de lumea exterioară]; tolerarea deliberată a căilor greșite [practici ascetice excesive, inutile și nocive, care deși nu au condus pe nimeni la iluminare, au fost tolerate pentru că au furnizat exemple demne de evitat, folosite pentru a fi menținute dependența și supunerea oamenilor în fața puterii laice alături de cea religioasă]; amplificarea disjunției dintre contemplator și obiectul contemplării [preotul oficiant al ritualului s-a interpus între om și Absolut, eliminându-se legătura directă a flecărui; împărăția lui Dumnezeu a fost plasată deliberat în exterior, în Ceruri; în lipsa experienței directe s-a pierdut credința și a fost favorizată apariția unei multiplicități de credințe dependente de puterea temporară, în slujba cărora au fost de fapt puse: laicizarea poruncilor religioase sub forma normelor morale a slujit extinderii puterii și acumulării de resurse materiale, energetice și umane de către guvernanti; cuceririle teritoriale au fost favorizate de colonizarea religioasă, care a șters tradițiile (inclusiv prin vânarea și eliminarea fizică a reprezentanților altor curente de gândire și experimentare, sau prin incendierea bibliotecilor, ce nu puteau fi puse sub control) și a reprogramat conceptual, afectiv și senzorial oamenii, pentru a deveni vulnerabili la mijloacele de manipulare utilizate în scopul de a fi înstrăinați și robotizați.]

■ Jñāna (obstacole provenite din cunoașterea eronată sau din atașarea de cunoașterea exterioară)

5. Acum vom prezenta obstacolele care provin din cunoaștere. Așezarea în Gomukh-asana și practicarea Dhauti (spălarea intestinelor în Hatha Yoga). Cunoașterea distribuției nădisurilor (vaselor subtile din corpul uman);

* Toate notele din paranteze reprezintă explicitări ale autorilor prezentei traduceri.

învățarea pratyâhâra (a modalităților de subjugare a simțurilor); încercarea de trezire a forței Kundalini prin mișcarea rapidă a stomacului (un proces din Hatha Yoga); Intrarea pe drumul Indriyas, și cunoașterea acțiunii nâdisurilor. Acum ascultă despre noțiunile greșite de dietă.

6. Acea samâdhi (transă) ce poate fi indusă deodată prin ingerarea unor substanțe chimice sau mâncând anumite feluri de alimente, este o greșeală. Acum vei auzi despre influența companiei.

7. „Ține companie virtuosului și evită pe aceea a viciosului” nu este (întotdeauna) o afirmație corectă. Măsurarea greutateii și ușurimii aerului inspirat și expirat (este o idee eronată).

8. Brahman este „în corp”; „El este realizatorul formei”; „El are o formă”; „El nu are formă” ori „El este totul”; toate aceste doctrine sunt obstacole. Aceste noțiuni sunt impedimente și înghețări verbale ale formei Jñâna [cunoașterea supremă (Para-Vidyâ) transcede dualitatea]

■ Patru feluri de Yoga

9. Yoga, care transcede dualitatea, este de patru feluri: Mantra-Yoga, Hatha-Yoga, Laya-Yoga și Raja-Yoga.

■ Sâdhaka (aspiranții)

10. Trebuie cunoscut că aspiranții sunt de patru feluri: slabi (lipsiți de energie), moderați, arzători și cei mai arzători - cei mai buni care pot trece oceanul lumii.

* Medicul se adresează în primul rând celor bolnavi, care au nevoie de ajutorul său. Similar, Iisus și alți maeștrii spirituali s-au adresat celor care, într-un anumit moment și loc, au avut nevoie de ajutorul lor. Izolarea în pustii, în vederea evoluției spirituale este doar o etapă care facilitează obținerea capacităților necesare pentru a fi cu adevărat de folos oamenilor (fiindcă un „orb nu poate călăuzi spre lumină un alt orb”) și universului (se realizează corecția erorilor apărute și reprogramarea universului fenomenal, de către cel ce a stabilit contactul cu Marea Minte sau cu Inteligența Cosmică).

■ Slabi (buni pentru Mantra-Yoga)

11. Oameni neîntreprinzători, comozi, bolnavi și cei care găsesc defecte profesorilor lor, cei avari, pacătoși, gurmanzi și atașați fără ajutor de soțiile lor; cei nestatornici (instabili), timizi, bolnavi, dependenți și cruzi, cei al căror caracter este rău și cei ce sunt inerti (indolenți) - aceștia toți sunt aspiranți slabi. Acești oameni obțin succes în doisprezece ani cu mare efort; pe ei profesorul îi găsește buni pentru Mantra-Yoga.

■ Moderăți (buni pentru Laya-Yoga)

12. Cei cu mintea liberă, blânzi, cumpătați, doritori de virtute, dulci în vorbă; care niciodată nu ajung la extreme în nici o acțiune. Aceștia trebuie să fie inițiați de profesorul lor în Laya-Yoga (și obțin succesul în nouă ani).

■ Arzători (buni pentru Hatha-Yoga)

13. Cei cu mintea liniștită, care cunosc Laya-Yoga și sunt independenți, plini de energie și de vitalitate, plini de simpatie, iertători, darnici, cinștiți, curajoși, plini de credință; cei care se închină la picioarele Gurului lor, și care sunt angajați permanent în practica Yoga - acești oameni sunt adhimâtra⁵⁸. Ei obțin succes în practica Yoga în 6 ani și trebuie să fie inițiați în Hatha-Yoga și în ramurile sale.

■ Cei mai arzători (buni pentru toate ramurile Yoga)

14. Cei care au cea mai mare cantitate de energie, cei întreprinzători, angajați și eroici (care sacrifică orice altceva), care cunosc Shâstras (Scripturile) și perseverează; cei liberi de efectele emoțiilor oarbe, cei care nu se tulbură ușor și cei care sunt tineri (prima parte a tinereții); cei moderăți în dietă, care își stăpânesc simțurile; cei fără frică, curăți și îndemânatici; cei care

sunt un ajutor pentru toți; cel competenți, fermi, talentați, mereu egali și mulțumiți; cel iertători, având o natură bună și cei religioși, tăcuți și modești (care își țin străduințele secrete); cel cu blândete în vorbă și cei pașnici (blânzi, neagresivi, pacifici); cei care au credință în Shâstras și se predau (se închină) lui Dumnezeu și maestrului lor (Guru); cel care au aversiune să-și plardă timpul în societate; cel care nu sunt bolnavi și care sunt obișnuiți cu datoritiile adhimâtra; cei care practică fiecare ramură (anga) de Yoga; toți aceștia obțin, fără îndoială, succesul în trei ani și pot fi inițiați în orice ramură Yoga, fără nici o ezitare.

■ Invocarea umbrel (Pratikopâsana)

15. Invocarea umbrel (Pratika) conferă discipolului atât vizlunea asupra obiectelor văzute cât și aceea asupra obiectelor nevăzute; fără îndoială obținând această vedere autentică omul devine pur.

16. Dacă vei păstra o privire fixă (la înfinit, privind în gol) vei reuși să vezi pe cerul clar și senin, iluminat de soare, propria ta reflexie divină (umbra); ori de câte ori aceasta este văzută, chiar și pentru o singură secundă pe cer vei vedea deodată pe Dumnezeu.

17. Cel care zilnic își vede umbra sa pe cer, va crește numărul anilor săi și nu va pleri într-o moarte accidentală.

18. Dacă umbra este văzută în întregime, reflectată în câmpul cerului, atunci cel ce practică Yoga, obține victoria; el cucerește (controlează) vayû și poate să meargă oriunde dorește (prin levitație iar ulterior prin translocație).

■ Cum trebuie să fie invocată umbra

În momentul răsăritului ori pe lună plină, discipolul trebuie să-și fixeze privirea pe gâtul umbrel pe

* Invocarea sau contemplarea „umbrei” (în skrt. „Pratika”) deschide „al treilea ochi” sau „vederea astrală” permanentă care corespunde „trezirii”, „iluminării” ori celei de-a „două nașteri”, când omul primește botezul în Lumina Sf. Duh.

care o aruncă (pe sol); apoi după un timp, să se uite spre cer; dacă va vedea o umbră gri completă pe cer, este bine și va trebui stabilizat fenomenul.

19. Cel care practică mereu aceasta cunoaște Paramâtmă¹³ și devine în întregime fericit, prin grația umbrei sale.

20. În momentul începerii unei călătorii, a unei căsnicii (mariaj), lucrări sau în caz de dificultate (necaz, suferință, zăbucium) această practică este de mare folos. Această invocare a umbrei distruge păcatele și crește virtutea, [datorită restabilirii legăturii cu Izvorul vieții (Paramâtmă)].

21. Prin practică continuă, el începe în cele din urmă să vadă imaginea divină în propria sa inimă; și astfel Yoginul perseverent obține eliberarea.

■ Raja-Yoga⁵⁹

22. Practicantul trebuie să-și astupe urechile cu degetele mari, ochii cu indexul, nările cu degetele mijlocii și cu celelalte patru degete rămase să apese pe buza superioară și inferioară. Yoginul care-și ține astfel neclintit „aerul”, își vede sufletul său sub formă de lumină.

23. Când cineva vede fără obstacol, chiar și pentru o clipă, această lumină este eliberat de păcat și atinge cel mai înalt sfârșit⁶⁰.

24. Yoginul, eliberat de păcate, care practică continuu acest exercițiu, devine una cu acel Suflet (luminos) și își uită corpurile sale (fizic, subtil și causal).

25. Cel ce practică acest exercițiu în secret, este absorbit în Brahman, deși a săvârșit fapte păcătoase.

* Ori de câte ori întâlnim termenul „aer” trebuie să ne gândim la suflul interior, având natura energiei subtile (Prana, Vayu).

⁶⁰ În realitatea absolută, lipsită de dualitate, începutul este identic cu sfârșitul (realitate circulară); începutul, a doua naștere și eliberarea din starea actuală de sclavie, dependență și suferință coincide cu țelul și cu cel mai înalt sfârșit (Nirvana; Iluminarea), din realitatea relativă sau lumea temporală.

26. Acest exercițiu trebuie păstrat secret; acesta conduce deodată la convlgeră (credință bazată pe experiență); el conferă oamenilor Nirvana. Aceasta este Yoga cea mai dragă mie. Datorită practicilor gradate a acestuia Yoginul începe să audă sunetele mistice (nâdas).

■ Sunetele Anâhad⁶⁰

27. Primul sunet care apare este ca un „hum” al unor albine îmbătate de miere; apoi sunetul unui flaut; urmează, după aceea, sunetul unei harpe; după aceasta, ca urmare a practicării gradate a căii Yoga, care distruge întunericul lumii aude sunetele clopotelor; apoi sunetele ca ale tunetului (unei cascade). Când cineva își fixează fără frică întreaga atenție pe aceste sunete, el obține absorbția completă (enstaza; Samadhi; Iluminarea).

28. Când mintea unui Yogin este complet angajată (atașată, concentrată) în acest sunet, el uită de toate lucrurile externe (obține detașarea de lumea fenomenală; uitarea) și este amplificată absorbția în acest sunet.

29. Prin această practică Yoga el cucerește (transcede) toate cele trei calități (gunas⁷) și dualitatea (bine-rău); și fiind liber de toate stările (condiționate) el obține absorbția în chidākāsha (eterul Inteligenței²³).

■ Un secret

30. Nu există pozițiile de valoare Siddhāsana (Poziția perfectă), nici o putere precum Kumbha (reținerea suflului), nici o Mudrā precum Khechari (închiderea circuitelor energetice subtile) și nici o absorbție ca aceea datorată nâda (sunetul mistic).

31. Acum voi descrie experiența anticipată a salvării pe care cunoscând-o chiar și aspirantul păcătos poate obține mântuirea.

32. După adorarea (predarea în fața) lui Dumnezeu, așa cum trebuie, și după îndeplinirea celor mai eficiente tehnici Yoga, fiind așezat într-o stare calmă și fixă, și într-o poziție (stabilă) având mereu aceleași caracteristici,

înteptul Yogin trebuie să se inițieze în această Yoga prin plăcerea Gurului său.

33. După ce a dăruit toate vitele și proprietățile Gurului care cunoaște Yoga, și după ce l-a mulțumit cu mare grijă, permite discipolului întept să primească această inițiere.

34. După ce l-a mulțumit pe Brahman (și pe ceilalți preoți) dându-le toate felurile de lucruri bune (renunțând la bunuri și alte surse de atașare, contestare sau dispută), discipolul întept trebuie să primească această Yoga în casa mea (adică templul lui Shiva) în deplina puritate a inimii (celui care nu are comori și conflicte pe pământ).

35. După ce a renunțat prin metodele de mai sus la toate corpurile precedente (rezultate ale karmelor trecute) și fiind în corpul spiritual (ori luminos) Yoginul trebuie să primească cea mai înaltă Yoga.

36. Șezând în Padmāsana (Poziția Lotus) în solitudine și tăcere (renunțând la societatea semenilor), Yoginul trebuie să-și preseze cele două vijnana nādis (vasele conștiinței; posibil arterele carotide*) cu două degete.

37. Obținând succesul în această practică, el devine plin de fericire și este transparent mental (necolorat, detașat); de aceea trebuie să se străduiască cu toată puterea.

38. Cel ce practică aceasta mereu obține succesul în scurt timp; el realizează de asemenea vayū-siddhi.

39. Yoginul, care face aceasta măcar odată, distruge cu adevărat toate păcatele și obține fără îndoială intrarea vayū în canalul din mijloc.

40. Yoginul, care practică aceasta cu perseverență, este divinizat chiar și de zei; el obține puterile psihice cum sunt animă, laghimă, ș.a. și poate merge oriunde în cele trei lumi, atunci când dorește.

41. În funcție de puterea cuiva de a practica controlul vayū, el obține comanda deplină asupra corpului său; înteptul, rămânând în Spirit, se bucură de lume în corpul

* Numele arterei carotide provine din limba greacă (karoun; lit.: „a stupefia, a amorți”), deoarece o presiune asupra ei produce leșinul.

prezent.

42. Această practică Yoga este foarte secretă și nu poate fi dată tuturor; acest secret poate fi revelat numai acelui om la care toate aptitudinile (progresele) de Yogin sunt observate.

43. Yoginul trebuie să se așeze în Padmāsana, să-și fixeze atenția asupra cavității gâtului; să-și plaseze limba la baza palatului; prin aceasta el va stinge foamea și setea.

44. Sub cavitatea gâtului există un frumos nâdl (vas) numit kurma^{*}; când Yoginul fixează atenția pe acesta, obține o mare concentrare a principiului gândirii (chitta).

45. Când Yoginul se gândește constant că a obținut cel de-al treilea ochi (ochiul lui Shiva - situat în mijlocul frunții), atunci el percepe un foc strălucitor ca fulgerul. Contemplându asupra acestei lumini (fulger), toate păcatele sunt distruse și cea mai păcătoasă persoană obține cel mai înalt sfârșit (mântuirea, eliberarea).

46. Dacă Yoginul experimentat se gândește la această lumină zi și noapte, el vede Siddhas (sfînți, semi-zei, adepți iluminați) și poate cu siguranță să converseze cu ei^{**}.

47. Cel ce contemplă shunya (vidul sau spațiul) în timp ce se plimbă ori stă în picioare, dacă visează ori este treaz, devine întru totul eteric și este absorbit în chid-ākāsha [domeniul Conștiinței absolute și omniprezente (Chit), Ideatică lui Brahman].

48. Yoginul doritor de succes trebuie întotdeauna să obțină această cunoaștere; prin exercițiu periodic el devine egalul Meu (Shiva, Brahman, Absolut, Dumnezeu); prin forța acestei cunoașteri el devine iubit de toți (radiază iubire).

49. După ce a cucerit toate elementele fiind vid de toate speranțele și de toate legăturile lumești, dacă

* Kūrma (skrt.; lit.: „broască țestoasă”) îl desemnează și pe Vishnu în a doua sa încarnare (Avatāra; teofanie).

** Contact cu ființele din planul astral sau eteric.

Yoginul se așează în Padmāsana, și își fixează privirea pe vârful nasului, atunci mintea sa devine moartă (vidă, fără fluctuații mentale), el obține puterea spirituală numită Khechari.

50. Marele Yogin zărește Lumina pură, ca sfântul munte (Kailāś), și prin forța exercițiului său el devine stăpânul (slujitorul) și păzitorul Luminii.

51. Întinzându-se pe pământ, el trebuie să contemple această lumină; procedând astfel, toată plictiseala (dezgustul), slăbiciunea și oboseala sunt distruse. Contemplând partea din spate a capului (dar și a corpului) său el devine cuceritorul morții. [Anterior am descris efectul fixării atenției culva asupra spațiului dintre sprâncene, așa că nu a mai fost repetat aici.]

52. Din cele patru feluri de hrană (adică aceea care este mestecată, aceea care este suptă, aceea care este linsă și aceea care este băută), pe care un om le mănâncă, se produce un fluid care este transformat în trei părți. Cea mai bună parte (cel mai fin extract al hranei) merge să hrănească corpul subtil (Linga-Sharīra, sediul forței, sau Sūkshma-Sharīra⁵⁹); a doua, ori partea mijlocie a fluidului nutritiv, hrănește corpul fizic (corpul sau învelișul grosier: Sthūla-Sharīra) compus din cele șapte umori (dhātus).

53. A treia ori partea inferioară părăsește corpul sub formă de excremente și urină. Primele două esențe ale hranei se găsesc în nădis și sunt transportate de ele; ele hrănesc corpul de la cap la picioare.

54. Când vayû se mișcă prin toate nădis-urile, atunci, datorită acestui vayû fluidele corpului obțin o extraordinară forță și energie.

55. Cele mai importante dintre aceste nădis-uri sunt în număr de patrusprezece*, și sunt distribuite în diferite părți ale corpului, îndeplinind diverse funcții. Ele sunt fle slabe ori puternice, și prâna (energia vitală) curge prin ele.

* Același număr apare și la meridianele, prin care circulă energia vitală Qi, din tradiția medicală chineză a acupuncturii.

■ Cele șase Chakras

■ 1.Chakra Mulâdhâra

56. La două degete deasupra rectului și două degete sub Linga, patru degete în lățime, există un spațiu ca o rădăcină în formă de bulb.

57. În acest spațiu se află Yoni (izvorul)⁶¹ având fața către partea posterioară; acel spațiu este numit „rădăcină”; acolo locuiește zeița Kundalini. Aceasta înconjură ca un șarpe toate nadisurile și are trei spire și jumătate; și ținându-și coada în gură, se odihnește în golul Sushumnă.

58. Zeița Kundalini doarme acolo ca un șarpe, și este luminoasă prin propria sa lumină. Ca un șarpe trăiește între încheieturi; este zeița limbajului și mai este numită sămânță (bija și vîja⁶²).

59. Plină de energie ca și aurul, arzător să știi că această Kundalini este puterea (Shakti) al lui Vishnu; ea este mama celor trei Gunas⁷ (calități) [sattva (echilibru, ritm), rajas (agitație, energie) și tamas (inertie, apatie)].

60. Acolo, frumoasă ca floarea Bandhuk, este plasată sămânța focului divin al iubirii: LAM; aceasta este strălucitoare ca aurul arzând și este descrisă în Yoga ca fiind eternă.

61. Sushumnă de asemenea o îmbrățișează fiindcă frumoasa sămânță este acolo; aceasta se odihnește acolo strălucind ca o lună de toamnă, cu luminozitatea a milioane de soări și răceala a milioane de luni. Zeița Tripûra Bhairavi are acestea trei (foc, soare, lună) luate împreună și este numită vîja. Aceasta este de asemenea numită „Marea energie”.

62. Vîja este dotată cu puteri de acțiune (mișcare) și senzație și circulă prin întregul corp. Aceasta este subtilă și are o flamă ca de foc; uneori se ridică și alteori cade în apă. Aceasta este „Marea Energie” care stă în perineum

⁶¹ Mûlâ (skrt.; lit.: „origine, rădăcină”).

și mai este numită Svayambhu-Linga (auto-născută)⁶³.

63. Toată aceasta este numită âdhâr-padma (lotus suport)⁶⁴ și cele patru petale ale sale sunt desemnate de literele v, ś, ſ, s.

64. Lângă acest Svayambhu-Linga este o regiune aurită numită Kula (familie); adeptul prezidat este numit Dviranda iar zeița ce prezidă este numită Dâkini. În centrul acestui lotus se află Yoni, unde stă Kundalini; energia care circulă deasupra acestuia este numită kama-vîja (sămânța dragostei). Înțeleptul, care întotdeauna contemplă acest lotus (Mulâdhara), obține Dârduri-siddhi (puterea de a sări ca broasca); și treptat el poate părăsi solul (ridicându-se stabil în aer).

65. Strălucirea corpului este crescută; focul gastric devine puternic; apare eliberarea de boală; se amplifică inteligența și apare omnicunoașterea.

66. El cunoaște ce a fost, ce se întâmplă și ce va fi, împreună cu cauzele evenimentelor; el stăpânește parte neauzită a științelor împreună cu misterele lor.

67. Pe limba sa dansează întotdeauna zeița învățării (elocvenței); el obține Mantra-Siddhi (succes în mantră), numai printr-o constantă repetare.

68. Acestea sunt spusele Gurului: „aceasta înlătură bătrânețea, moartea și nenumăratele tulburări”. Cel ce practică Pranayama trebuie mereu să mediteze la aceasta; numai prin contemplarea sa, Marele Yogin este eliberat de toate păcatele.

69. Când Yoginul contemplă lotusul Mulâdhâr (Svayambhu-Linga), atunci, fără îndolală, din acel moment, toate păcatele sale sunt distruse.

70. El obține orice dorește mintea sa; prin exercițiul constant el îl vede pe Acela care dă salvarea, care este cel mai bun înăuntru și în afară și care trebuie să fie implorat (rugat, venerat) cu mare grije.

71. Cel care, părăsind pe Shiva (Dumnezeu), care este înăuntru, se roagă la ceea ce este în afară (adică rugăciuni adresate formelor exterioare) este ca acela care aruncă bomboana din mână și rătăcește apoi în căutarea hranei.

72. El trebuie de aceea să mediteze zilnic, fără neglijență, asupra propriului Svayambhu-Linga; și să nu aibă nici o îndoială că din aceasta vor veni toate puterile.

73. Prin exercițiul regulat el obține succesul în șase luni; și fără îndoială că Vayu-l său intră în canalul din mijloc (Sushumna).

74. El cucerește mintea și poate să-și rețină respirația și sământa⁶⁵; atunci el obține fără nici o îndoială succesul în această lume și în oricare alta.

■ 2. Svâdhisthâna Chakra (Plexul prostatic)

75. Cea de-a doua Chakra este situată la baza organului. Are șase petale desemnate prin literele: b, bh, m, y, r, l. Tulpina sa se numește Svâdhisthân; culoarea lotusului este roșu-sângerlu; adeptul (Inițiatul) prezidat se numește Bâlâ și zeita Râkini (este cea care prezidează).

76. Cel ce contemplă zilnic acest lotus devine obiectul de dragoste și de adorație al tuturor zeitelor frumoase.

77. El poate recita fără frică variatele Shastras și științe, necunoscute lui înainte; el este eliberat de orice boală și se mișcă fără teamă prin univers.

78. El înfânge moartea fără să fie înfrânt de nimeni; el obține cele mai mari puteri psihice, cum ar fi: animă, laghimâ⁶⁶, etc. Vayû său circulă liber și egal (echilibrat) prin tot corpul; umorile corpului său sunt purificate și crescute; de asemenea crește în el ambrozia transpirată de acest lotus eteric. [Bîja-Mantra („cuvântul sământă”⁶² este: V AM)]

■ 3. Manipura Chakra

79. A treia Chakra este numită Manipura Chakra și este situată la două degete sub ombrilic; are culoare aurie și zece petale desemnate prin literele d, dh, n, t, th, d, dh, n, p, ph. [Bîja-Mantra (simbol sonor) este: R AM]

80. Adeptul prezidat este numit Rudra - dătător de lucruri bune (favorabile) - și zeita ce prezidează este numită cea mai sacră Lâkini.

81. Când Yoginul contemplă Manipura Chakra obține

puterea pătâl-siddhi (dătător de constantă fericire). El devine stăpân al dorințelor distruge suferințele și bolile; el înșeală moartea și obține puterea de a intra în alte corpuri.

82. El poate face aur, etc.; vede adeptii (clarvedere); descoperă medicamente (remedii) pentru boli și vede comorile ascunse.

■ 4. Anâhata Chakra

83. În inimă este a patra Chakra numită Anâhata Chakra. Are douăsprezece petale desemnate prin literele k, kh, g, gh, ñ, ch, chh, j, jh, ñ, t, th. Culoarea sa este roșu-sângeriu închis; aceasta are sămânță vayû și este un foarte plăcut punct. (sămînța vayû este ॐ : Y A M)

84. În acest lotus există o flacără numită vânlînga; contemplând-o, cineva obține obiecte din universul văzut și nevăzut (translocăție, condensări, aport).

85. Adeptul prezidat este numit Pinâki, iar zeita este Kâkini. Cel care contemplă neabătut Anâhata Chakra este arzător dorit de fecloarele cerești.

86. El obține cunoașterea încomensurabilă; cunoaște trecutul, prezentul și viitorul; are clarauz, clarvedere și poate merge prin aer oriunde vrea.

87. El vede adeptii (sfinții, maeștri spiritali, zeii) și o întâlnește pe zeita cunoscută ca Yôginis; obține puterea cunoscută ca: Khadharî și controlează tot ce se mișcă în aer (eter; Akasha).

88. Cel ce contemplă zilnic Bânalinga fără îndolală obține Khecharî (și se mișcă în aer, detașat sau împreună cu corpul) și Bhucharî (merge la dorință oriunde în lume).

89. Nu pot descrie în întregime importanța meditației pe Anâhata Chakra; chiar și zeli, precum Brahma, țin secretă metoda contemplării sale.

■ 5. Vishuddha Chakra

90. Situată în zona gâtului se află a cincea Chakra numită Vishuddha Chakra. Este colorată ca aurul

strălucitor; are șasesprezece petale și este sediul vocalelor a, â, i, î, u, û, ri, rî, lri, lrî, e, ai, o, au, am, ah. Inițialul prezidat se numește Chhagalânda, iar zeita care îl prezidă Sâkini. Bîja-Mantra este: H A M

91. Cel ce mereu o contemplă este stăpânul Yoginilor și merită să i se spună înțelept; prin meditație pe Vîshuddha Chakra, Yoginul înțelege deodată sensul celor patru Veda și misterele lor.

92. Când Yoginul fixându-și mintea pe acest punct secret se simte furios, atunci fără îndoială toate cele trei lumi încep să tremure.

93. Chiar, dacă din întâmplare, mintea Yoginului este absorbită în acest loc, atunci el devine înconștient de lumea exterioară și se bucură cu siguranță de lumea interioară (obține starea de concentrare invulnerabilă la perturbările externe).

94. Corpul său niciodată nu devine slab (obosit, lipsit de forță), și își păstrează puterea sa deplină pentru o mie de ani, devenind mai dur decât diamantul.

95. Când Yoginul părăsește această contemplare, atunci pentru el mil de ani din această lume apar ca tot atâtea momente (controlul static al timpului este replica celui dinamic)⁶⁷.

■ 6. Aîña Chakra

96. Aîña Chakra are două petale și este situată între sprâncene; are literele h și ksh; inițialul este numit Shuklâ Mahâkala (Marele Timp Alb) iar zeita Hâkini îl prezidează.

97. În acest lotus se află bîja⁶² eternă (silaba: THAM) strălucitoare ca luna de toamnă. Înțeleptul pusnic, cunoscând aceasta nu este niciodată tras în jos (atașat de lumea fenomenală). [Bîja-Mantra este: A]

98. Aceasta este marea Lumină ținută secretă în toate Tantras; contemplând-o se obține cel mai înalt succes.

99. Eu sunt dătător al mântuirii. Eu sunt al treilea membru (Linga) în Turiya⁶⁸ (starea de extaz și unul dintre numele lotusului cu o mie de petale). Contemplând acestă Chakra, Yoginul cu siguranță că devine ca și Mine.

100. Cele două canale numite Idâ și Pingalâ sunt adevăratele Varana și Asî. Spațiul dintre ele este numit Vârânasi (Benares, orașul sfânt al lui Shiva). Acolo se zice că locuiește Vishvanâtha (Stăpânul universului).

101. Măreția acestui loc sfânt a fost arătată în numeroase scrieri sacre de către înțelepții pătrunzători ai adevărului. Marele său secret a fost foarte elocvent revelat de aceștia.

■ 7. Lotusul cu o mie de petale (Sahasrâra-Chakra)

102. Sushumna merge de-a lungul măduvei din șira spinării până în locul unde este situat golul lui Brahma (Brahmarandhra). De acolo printr-o anumită derivație (ramură) aceasta merge în partea dreaptă a lotusului Ajnâ Chakra, de unde ajunge în nara stângă, fiind numită Gange (Gangele eteric).

103. Lotusul care este situat în Brahmarandhra este numit Sahasrâra (cu o mie de petale). Din spațiul triunghiular, elixirul transpiră continuu. Acest fluid lunar al imortalității curge fără încetare prin Idâ, într-un flux continuu. Mergând la nara stângă, acesta a primit de la Yogini numele de Gange.

104. Din partea dreaptă a lotusului Ajnâ Chakra și mergând către nara stângă, curge Idâ. Ea este numită Varana (Gangele de nord).

105. Yoginul trebuie să contemple spațiul dintre cele două (Idâ și Pingalâ) ca Vârânasi (Benares). Pingalâ vine de asemenea în același mod din partea stângă a lotusului Ajnâ Chakra și merge către nara dreaptă, și a fost numită de noi Asî.

106. Lotusul care este situat în Mulâdhâr are patru petale. În spațiul dintre ele locuiește soarele.

107. Din acea sferă a soarelui otrava exudă continuu. Acel venin excesiv încălzit curge în sus prin Pingalâ⁶⁶.

108. Veninul (mortalitatea, nocivitatea și radioactivitatea fluidului solar) care se varsă acolo continuu, (curge) în curent, merge către nara dreaptă, în

timp ce fluidul lunar al imortalității se varsă în stânga.

109. Ridicându-se din partea stângă a lotusului Ajnâ și îndreptându-se către nara dreaptă, această derivație nordică a lui Pingalâ a fost numită Inima lui Asi.

110. Ajnâ Chakra cu două petale a fost astfel descrisă ca locul unde locuiește zeul Maheshvara. Yoginii descriu încă trei trepte sacre deasupra acesteia. Ele sunt numite Vindu, Nâda și Shakti, și sunt situate în lotusul frunții.

111. Cel care contemplă continuu lotusul ascuns Ajnâ, distruge dintr-o dată toate karmele vietilor sale trecute, fără nici o opoziție (nu apar reacțiuni, reveniri).

112. Rămânând în acest loc, dacă Yoginul meditează constant, atunci pentru el toate numele și formele (nama-rupa)⁷⁰, rugăciunile și ritualurile exterioare apar ca fără nici o valoare.

113. Yakshas, Râkshashas, Gandharvas, Apsarâs și Kinnaras⁷¹, toate divinitățile și spiritele sunt la picioarele sale și-l slujesc.

114. Întorcând limba și plasând-o în lungul gol al palatului, Yoginul trebuie să intre în contemplația care distruge toate temerile. Toate păcatele celui a cărui minte poate rămâne nemișcată, chiar pentru o singură secundă, sunt pe dată distruse.

115. Toate rezultatele (fructele), care au fost descrise anterior ca izvorând din contemplarea celorlalți cinci lotuși pot fi obținute numai din cunoașterea lotusului Ajnâ.

116. Înteleptul, care practică, continuu, contemplarea Ajnâ Chakra, este eliberat de înlănțuirea dorințelor și se bucură de fericire.

117. Dacă în momentul morții, Yoginul contemplă Ajnâ Chakra, părăsind această viață cel sfânt este absorbit în Paramâtmă.

118. Cel care contemplă Ajnâ Chakra stând în picioare ori mergând, dormind ori veghind, nu este atins de păcate, chiar dacă este posibil (să se considere de către alții) ca el să facă lucruri păcătoase⁷².

119. Yoginul este eliberat de înlănțuirea propriei sale acțiuni (încetează să acționeze subiectiv). Importanța contemplării Ajnâ Chakra nu poate fi descrisă în întregime. Chiar și zeii ca Brahma, etc., au aflat numai un fragment din măreția sa de la Mine.

■ Lotusul cu o mie de petale (Sahasrara)

120. Deasupra acesteia, la baza palatului, se află Sahasrâra; în acel loc unde se află golul lui Sushumnâ.

121. De la baza sau rădăcina palatului Sushumnâ se extinde în jos, până când ajunge la Mulâdhâra și perineu; toate canalele subtile îl înconjoară, ori sunt susținute (alimentate) de acesta. Aceste canale (nâdis) sunt semințe ale misterelor și izvoarele tuturor principiilor care alcătuiesc omul și arată calea către Brahma (calea care conferă omului salvarea).

122. Lotusul, care se află la rădăcina palatului, este numit Sahasrâra (cu o mie de petale); în centrul său există un Yoni (loc sau centru de forță) care are fața în jos. Bîja mantra este pranava (OM)

123. În aceasta este rădăcina Sushumnâ, împreună cu golul său; aceasta se numește Brahmarandhra (golul lui Brahma) ce se extinde până la Mulâdhâra.

124. În acel gol al Sushumnâ, locuiește ca forță internă Kundalini. În Sushumnâ există de asemenea un curent constant de forță numit chitrâ; acțiunile ori modificările sale trebuie să fie numite în opinia mea ca Brahmarandhra (transformări ale golului, vidului).

125. Numai realizând experimental acesta (numai reamintindu-ne aceasta), cineva obține cunoașterea Absolutului (Brahman), iar toate păcatele sunt distruse și nu se mai naște niciodată ca om.

126. El trebuie să-și fixeze întreaga atenție asupra suspen-dării circuitului teluric (skrt.; lit.: „să introducă degetul mare în gură desemnează în hinduism contemplarea și practică constantă care conduce la absorbția completă, Mudrâ); prin aceasta Prana (vayû) care curge prin corp este oprită (unificarea nivelului subiectiv și obiectiv)⁷³.

127. Datorită acestuia (vayû) omul rătăcește în cercul universului; de aceea, Yoginul nu dorește să mențină această circulație; toate nâdis sunt legate cu câte opt noduri; numai acest Kundalini poate străpunge aceste noduri și poate trece prin Brahmarandhra arătând calea salvării.

128. Dacă vayû este reținut în întregime în toate canalele subtile, atunci Kundalini părăsește aceste noduri și forțează drumul său în afara Brahmarandhra.

129. Atunci vayû vital curge continuu în Sushumnâ. În dreapta și stânga lui Mulâdhâra sunt situate Idâ și Pingala. Sushumnâ trece prin mijlocul acestei Chakra.

130. Golul din Sushumnâ aflat în sfera âdhara este numit Brahmarandhra. Înteleptul care cunoaște aceasta este eliberat din lanțul Karma.

131. Toate trei canalele se întâlnesc cu siguranță în gura Brahmarandhra; scăldându-se în acest loc, cel ce o face obține salvarea (mântuirea; eliberarea).

132. Între Gange și Jamûna, curge acest Sarasvati*; scăldându-se la unirea lor norocosul obține „salvarea”.

133. Am spus înainte că Idâ este Gangele, iar Pingala este fiica soarelui (Jamûna); în mijlocul Sushumnâ este Sarasvati; locul unde toate trei se întâlnesc este cel mai inaccesibil.

134. Cel ce execută scufundarea mentală până la temelia unde are loc unirea Albului (Idâ) și Negrului (Pingala) devine eliberat de toate păcatele și atinge eternul Brahma.

135. Cel ce execută rituri funerare pentru strămoșii săi la această joncțiune a celor trei râuri (Triveni) procură salvarea pentru strămoșii, și el însuși atinge cel mai înalt sfârșit.

136. Cel care zilnic execută cele trei datorii (permanente, ocazionale și opționale) prin meditație mentală în acest loc primește o recompensă de neșters.

137. Acela care se scaldă măcar odată în acest loc sacru se bucură de fericire cerească, iar numeroasele sale păcate sunt arse; el devine un Yogin cu mintea pură.

138. Dacă este pur ori impur, în orice stare ar fi, prin executarea abluțiunilor în acest loc mistic, el devine fără îndolală sfânt.

* 1. Fluviul devenit legendar, în parte subteran, care se varsă în Yamûna în apropiere de Prayâga.

2. Zeița „valului de cuvinte”, a elocvenței, erudiției, înțelegerii și cuvântului divin. Patroana artelor, muzicii i se atribuie zeiței Sarasvati invenția scrierii sanscrite și a modului său de transcriere (Devanâgarî).

139. La timpul morții el trebuie să se scalde, în apa acestui Triveni (Trinitatea râurilor); cel ce moare gândind la aceasta, atinge salvarea apoi și acolo⁷⁴ (acum și aici).

140. Nu există, în cele trei lumi, un mai mare secret decât acesta. El trebuie păstrat ascuns (utilizat numai atunci când este nevoie). El nu trebuie revelat.

141. Dacă mintea devine ferm fixată chiar pentru o jumătate de secundă asupra Brahmarandhra, acela devine liber de păcate și atinge cel mai înalt sfârșit.

142. Sfântul Yogin a cărui minte este absorbită în aceasta (Brahmarandhra), este absorbit în Mine după ce s-a bucurat de puterile animă, laghimā etc.

143. Omul cunoscând acest Brahmarandhra, devine cel mai iubit de Mine în această lume; învingând păcatele el devine apt pentru salvare; împărțind cunoașterea, el salvează mii de oameni.

144. și cel cu patru fețe și zeli pot obține cu greu această cunoaștere; aceasta este cea mai fără de preț comoară a unui Yogin; acest mister al scufundării în Brahmarandhra trebuie ținut în mare secret.

■ Luna misterelor

145. Am spus înainte că există un centru de forță (Yoni) în mijlocul Sahasrâra; sub acesta se află Luna; înțeleptul trebuie s-o contemple.

146. Contemplând asupra Yoni (Yoginul) devine adorabil în această lume și este respectat de zei și adepți.

147. El trebuie să contemple asupra oceanului de lapte din sinusurile frontale; din acel loc el trebuie să mediteze asupra Lunii, care se află în Sahasrâra.

148. În sinusul frontal se află Luna, care conține nectar și are șasesprezece petale (Kalās). El trebuie să contemple această Lună fără pată (fără rugină, Imuabliā). Prin practică constantă, el o vede în trei zile. Numai văzând aceasta, practicantul arde toate păcatele sale.

149. Viitorul i se relevă, iar mintea sa devine pură; deși este posibil să fi comis cele cinci mari păcate, el le distruge, în momentul contemplării.

150. Toate corpurile cerești (planetele, etc.) devin favorabile; toate pericolele sunt distruse; toate accidentele

înlăturate; succesul este obținut în război; puterile Khechari și Bhuchari sunt obținute prin vederea Lunii, care este în interiorul capului. Numai prin simpla sa contemplare toate aceste rezultate apar. Prin practică constantă Yoga, cineva poate deveni cu adevărat un om realizat (adept). Devine, cu adevărat, egalul Meu. Studiul continuu al științei Yoga, conferă succes Yoginilor. Aici sfârșește descrierea Ajñapura Chakra.

■ Muntele mistic (Kailâsa)⁷⁵

151. Deasupra acesteia (adică: sfera lunară) se află un lotus strălucitor cu o mie de petale. El este în afara acestui microcosmos al corpului, și este dătător al salvării.

152. Numele său este „muntele” Kailâsa și aici locuiește marele stăpân (Shiva) numit Nakula, care este neperisabil, fără creștere sau descreștere.

153. Oamenii, imediat ce descoperă acest foarte secret loc, sunt eliberați de renaștere în acest univers. Prin practica acestei Yoga, el obține puterea de a crea (materializa) ori distruge (dematerializa) creația, acest agregat de elemente.

154. Când mintea este fixată ferm în acest loc, care este și reședința, numită Kailâsa, a „Marii Lebede” (Parama-Hamsa), acel Yogin înlătură bolile, accidentele și trăiește îndelung, eliberat de moarte.

155. Când mintea Yoginului este absorbită în marele Zeu, numit Kulâ, atunci este atins Samâdhi deplin (desăvârșit; invulnerabil); atunci Yoginul atinge fermitatea (constanța, invarianța).

156. Prin meditație constantă, el ulti lumea și apoi progresiv Yoginul obține puteri minunate (Siddhis).

157. Yoginul trebuie să bea continuu nectarul, care curge din acesta; prin aceasta el dă lege morții (controlează moartea) și cucerește Kulâ. Aici forța kulâ-kundalini este absorbită; după aceasta creația cvadruplă este absorbită în Param-Âtman.

■ Raja Yoga

158. Prin această cunoaștere, „modificările minții” (chitta-vritti)⁷⁶ sunt suspendate, oricât de active ar fi; de aceea Yoginul trebuie să încerce să obțină această cunoaștere, fără oboseală și fără egoism (să facă fapte obiective).

159. Când modificările principiului gânditor sunt suspendate, atunci acela sigur devine Yogin; atunci este cunoscut Invizibilul, Divinul (Eternul Imuabil) și Conștiința Supremă (Pură; Cunoașterea Absolută).

160. El trebuie să contemple propria sa reflexie în cer, aflată dincolo de Oul Cosmic⁷⁷ (în maniera descrisă anterior). Prin aceasta, el trebuie să se gândească, fără încetare, la Marele Vid.

161. Marele Vid, al cărui început este vid, al cărui mijloc este vid, al cărui sfârșit este vid, are strălucirea a zece milioane de soli și răceala a zece milioane de luni. Contemplând continuu aceasta se obține succesul.

162. Yoginul trebuie să practice, cu energie, zilnic această dhyâna (meditație) și într-un an el va obține succesul.

163. Cel a cărui minte este absorbită în acel loc chiar și pentru o secundă este cu siguranță un Yogin, complet devotat, care este venerat în toate lumile.

164. Toate depozitele sale de păcate (karma) sunt distruse deodată.

165. Văzând aceasta cineva nu se reîntoarce niciodată pe cărarea acestui univers muritor; Yoginul trebuie, de aceea, să practice aceasta cu mare grijă pe calea Svâdhisthân.

166. Nu pot descrie măreția acestei contemplații. Cel care o practică, o cunoaște. El este respectat de Mine.

167. Prin meditație cineva cunoaște deodată minunatele efecte ale acestei Yoga (contemplarea vidului) fără îndolală el atinge puterile psihice numite animă și laghimă etc.

168. De aceea am descris Raja-Yoga care este ținută secretă în toate Tantras; acum voi descrie Rajadhirāj Yoga.

169. Șezând în Svastikâsana, într-o frumoasă sihăstie, departe de oameni și de animale, după ce a adus jertfe Gurului, Yoginul trebuie să practice această contemplație.

170. Cunoscând argumentele Vedanta⁷⁸ că Jiva este Independent și autosusținut, practicantul trebuie să-și facă de asemenea mintea autosusținută⁷⁹; să nu contemple nimic altceva.

171. Fără îndoială prin această contemplație este obținut cel mai înalt succes (mahâ-siddhi); suspendând funcționarea diacronică (discontinuuă) a minții (este declanșată funcționarea imuabilă, sincronică, nemișcată, holografică); el însuși devine împlinit (perfect, deplin eliberat).

172. Cel ce practică aceasta mereu, este un Yogin cu adevărat lipsit de atașare exterioară (fără pasiune); el niciodată nu folosește cuvântul „Eu” ci întotdeauna se găsește și privește de pe poziția adevăratului său Sine (Âtman).

173. Ce este sclavia, ce este emanciparea? Pentru el totul este una; fără îndoială cel ce practică aceasta mereu, este cu adevărat eliberat (evoluat, dincolo de dualitate).

174. Doar el este Yogin, cu adevărat devotat și venerat în toate lumile, fiindcă contemplă Jivâtma și Paramatmă, ca legate una de alta, precum „Eu” și „Sunt”, care renunță la „Eu” și „Tu” și contemplă indivizibilul (Unitatea, Acela, Invizibilul, Indescriptibilul); Yoginul, eliberat de toate atașările, își găsește adăpostul în această contemplație, în care prin cunoașterea superpoziției și negării (ecranării, învăluirii), toate vălurile (ecranele) sunt dizolvate.

175. Părăsind acel Brahman, care este manifestat, care este cunoaștere (intelectuală, verbală, senzorială), care este plăcere (iluzorie luată drept fericire), cel care este Conștiința absolută părăsește rătăcirile (în lumea fenomenală) și ocolește discuția inutilă despre manifestat și nemanifestat.

176. Cel ce meditează asupra acestui univers, în mișcare și nemișcare, care este cu adevărat nemanifestat, și abandonează supremul Brahman - care se manifestă

direct - este cu adevărat prizonier în acest univers.

177. Yoginul eliberat de orice atașament, exersează constant în păstrarea acestei practici care conduce la Adevărata Cunoaștere, așa ca ea să nu poată fi din nou acoperită de ignoranță.

178. Înțeleptul retrăgându-și toate simțurile sale de la obiectele exterioare și fiind eliberat de orice companie, rămâne în mijlocul acestor obiecte ca într-un somn adânc (pare numai că nu le percepe fiindcă are ominicunoaștere).

179. Astfel practicând constant, lumina Sinelui devine manifestată; aici sfârșesc toate învățăturile pentru Guru; (maestrul nu mai poate ajuta pe student mai departe). În continuare discipolul trebuie să se ajute singur, profesorul nu îl mai poate ajuta la creșterea rațiunii sau puterii; el poate câștiga Cunoaștere numai prin propria sa practică [întră sub pilotarea Absolutului (Dumnezeu, Brahman) reprezentat de propriul Sine (Âtman)].

180. Acea Cunoaștere de la care vorbirea și mintea se întorc neputincioase ori induse în eroare poate fi obținută numai prin practică; fiindcă această Cunoaștere esențială (pură) izvorăște din ea însăși.

181. Hatha Yoga nu poate fi obținută fără Raja Yoga; nici Raja Yoga fără Hatha Yoga. De aceea Yoginul trebuie să învețe întâi Hatha Yoga ascultând de indicațiile unui Guru înțelept.

182. Cel care, în timp ce trăiește în acest corp fizic, nu practică Yoga, trăiește numai de dragul plăcerilor senzuale.

183. Din momentul în care începe până în momentul în care obține perfectă stăpânire de sine, Yoginul trebuie să mănânce moderat și simplu căci altfel, deși este inteligent, nu poate obține succesul în practica sa⁸⁰.

184. Într-un grup de oameni înțeleptul Yogin trebuie să rostească cuvinte de bine și nu trebuie să vorbească mult; el mănâncă puțin, doar atât cât este necesar pentru a menține corpul fizic; trebuie să renunțe la compania oamenilor, căci altfel nu poate obține Mukti (salvarea)⁸¹.

185. Să practice în secret, liber de compania oamenilor

într-un loc retras. De dragul aparențelor el trebuie să rămână în societate, dar inima sa nu trebuie să fie aici. El trebuie să nu renunțe la datoriile profesiei sale, castă, rang; însă să le execute ca un instrument al Domnului. Făcând astfel nu se face nici un păcat.

186. Chiar capul de familie (grihastha) urmând cu înțelepciune această metodă poate obține succesul.

187. Rămânând în mijlocul familiei, făcându-și întotdeauna datoria de cap de familie, cel ce este liber de merite și greșeli, care își restrânge simțurile sale atinge salvarea. Capul de familie practicând Yoga nu este atins de păcate; dacă protejându-și familia face vreun păcat el nu este atins de acesta.

188. Acum vă voi prezenta cele mai bune practici, *japa*⁸² pentru mantra; cu ajutorul acestora cineva poate obține fericirea în această lume și în lumea de după aceasta.

189. Cunoscând, această înaltă mantra, Yoginul atinge cu siguranță succesul (siddhi); aceasta conferă toată puterea și toată fericirea Yoginului concentrat (absorbit în *japa*).

190. În lotusul Muladhara-Chakra se află sămânța (bîja) limbajului strălucitoare ca fulgerul (silaba: AIM).

191. În inimă este sămânța iubirii, frumoasă ca floarea *bandhuk* (KLIM). În spațiul dintre sprâncene *Ajña-Chakra* este bîja *Shakti* (STRIM) strălucitoare ca zece milioane de luni. Aceste trei semințe trebuie ținute secrete; ele dau bucuria și emanciparea. Lasă pe Yogin să repete cele trei mantre și să încerce să atingă succesul [numele mistice ale mantrelor bîja nu sunt date în text; întreaga mantră este: OM, AIM, KLIM, STRIM]⁸³.

192. El trebuie să învețe această mantră de la Guru, să o repete firesc, nici prea repede și nici prea rar, ținând mintea liberă de toate îndoleliile și înțelegând relația mistică între litere (sunete, imagine) și mantra (sens).

193. Înțeleptul Yogin fixându-și intenționat atenția pe această mantra, executând toate datoriile legate de casta sa, trebuie să execute o sută de mii de *homs* (sacrificii ale focului) și apoi să repete această mantră trei sute de mii

de ori în prezența zeiței Tripura.

194. La sfârșitul acestei sacre repetări (japa) înțeleptul Yogin trebuie să execute din nou homa (sacrificiul focului), într-un gol triunghiular cu zahăr, lapte, unt și floarea karavi (oleandru).

195. Prin execuția aceasta de Homa-Japa-Homa, zeița Tripura Bhairavi care a fost venerată prin mantra anterioară, devine mulțumită și satisface toate dorințele Yoginului.

196. După ce l-a venerat pe Guru și după ce a primit de la acesta cea mai înaltă mantră, în modul corespunzător trebuie să execute repetarea sa în modul expus; cu mintea concentrată, chiar și omul cel mai îngreunat de karmele trecute obține succesul.

197. Yoginul care a controlat simțurile sale, prin repetarea acestei mantră o sută de mii de ori, câștigă puterea de a atrage ca un magnet pe ceilalți oameni.

198. Repetând aceasta de două ori pe zi el poate controla toate persoanele - ele vin la el natural ca și cum ar fi libere, ca femeile ce merg într-un pelerinaj. Oamenii îi dau lui tot ce posedă și rămân mereu sub controlul său.

199. Repetând această mantră de trei ori pe zi, toate zeltățile care prezidează sferile cerești, ca și sferile însăși, sunt aduse sub controlul său.

200. Repetând-o la șase intervale de timp, el devine vehiculul puterii, protector al lumii, înconjurat de servitorii.

201. Repetând-o la doisprezece intervale de timp, stăpânii Yakshas, Rākshas și Nāgas ajung sub controlul său; toți ascultă de comenzile sale constant.

202. Repetând la cincisprezece intervale de timp, Siddhas, Viddiyādhārās, Gandharvas, Apsarās intră sub controlul Yoginului. Nu este îndolală asupra acestui lucru. El atinge imediat cunoașterea a tot „ce se aude” (el devine instrumentul prin care cântă Absolutul, flautul, trestia) și astfel devine atotcunoscător.

203. Repetând mantră la optsprezece intervale de timp, el, în corpul său, poate să se ridice de la sol; el obține cu adevărat un corp luminos; poate merge oriunde în univers;

unde îi place; el vede porli pământului, adică vede interspațiile și moleculele pământului solid.

204. Repetând-o la douăzeci și opt intervale de timp, el devine stăpânul. Viddyâdharâs, înțeleptul Yogin devine kama-rûpa (adică poate obține orice dorește; la orice formă). Repetând-o la treizeci intervale, el devine egal lui Brahmâ și Vishnu⁸⁴. El devine un Rudra, prin repetare la șaiseci intervale, și repetând de zece milioane de ori marele Yogin este absorbit în Param Brahma. Un astfel de practicant poate fi cu greu găsit în cele trei lumi⁸⁵.

205. O zeiță! Shiva, distrugător al Tripura, ești acea Primă (Unică) și Cea mai înaltă cauză. Înțeleptul îl atinge pe El, care este neschimbat (imuabil), fără moarte, în deplină pace, nemăsurat (incomensurabil) și liber de toate relele; cel mai înalt țel.

206. O mare zeiță! Această știință a lui Shiva este o mare știință (mâhâvidyâ)⁸⁶, care a fost întotdeauna ținută secretă. De aceea, această știință revelată de Mine, înțeleptul trebuie s-o țină secretă.

207. Yoginul doritor de succes, trebuie să țină Hatha Yoga ca un mare secret. Ea fructifică cât este secretă; revelată își pierde puterea.

208. Înțeleptul care o citește zilnic, de la început la sfârșit și gradat, obține fără îndolală succesul în Yoga. El obține emanciparea pe care o venerază zilnic.

209. Lasă ca această știință să fie recitată de toți oamenii sfinți, care doresc emanciparea. Prin practică continuă succesul este obținut. Fără aceasta cum ar putea urma succesul?

210. De aceea Yoginul trebuie să urmeze calea Yoga după regulile practicii. Cel ce este mulțumit cu ceea ce obține, care își restrânge simțurile, fiind un cap de familie, care nu este atașat de datorile casnice, cu siguranță atinge emanciparea prin practica Yoga⁸⁷.

211. Chiar capii unor familii bogate și regii au obținut succesul prin japa, dacă ei au executat corect datorile Yoga. De aceea, un cap de familie poate să se exerseze în Yoga (căci bogăția și condiția sa de viață nu sunt obstacole în aceasta).

212. Trăind în casă, între soție și copil, dar fiind liber de atașare față de ei, practicând Yoga în secret, un cap de familie chiar descoperă semne de succes (care încet îi încununează eforturile sale); astfel urmând învățătura Mea, el trăiește întotdeauna într-o deplină fericire.

DICȚIONAR DE TERMENI ȘI NOTE

1. Jñāna, Jñāna-Kanda și Jñāna-Yoga

Jñāna (skrt.; de la rădăcina: „jñā” lit.: „a ști”, „a cunoaște”) este termenul care în hinduism desemnează: 1. cunoașterea generală; 2. înțelepciunea spirituală și iluminarea, cunoașterea Ultimei Realități, înțelegerea transcendențială a unității dintre Sinele uman (Ātman) și Sinele universalul (Brahman). Tot în hinduism Jñāna mai este considerată și calea de a ajunge la cunoașterea lui Dumnezeu utilizând logica și intelectul pur.

Metoda sa „Neti, Neti” [lit.: „Nici (aceasta), Nici (aceea)"] presupune o capacitate de discriminare (Viveka) capabilă să respingă drept ireal tot ceea ce este Maya (iluzie), toate dorințele și toate atașările, până când nu rămâne decât Absolutul (Brahman) singura și unica realitate imuabilă. Ramakrishna referindu-se la ineficiența acordului ori dezacordului intelectual asupra evoluției spirituale către iluminare și la ariditatea, sterilitatea și parțialitatea acestei căi în care gândul a fost rupt de sentiment și de experimentare, afirma: „Nu vreau să fiu zahărul, ci să gust zahărul!”

În buddhism termenul Jñāna (în pali: „Nāna”) desemnează cunoașterea intelectuală a fenomenelor și a legilor lor împreună cu definirea corectă a tuturor Dharmelor (termen generic care desemnează calea, legea, principiile și „ceea ce constituie Adevărata Natură”). Buddhismul Mahāyāna înțelege prin Jñāna stăpânirea tuturor învățăturilor raționale cuprinse în Scripturile aparținând Hīnāyana. Bodhisattva realizează Jñāna în ultimul stadiu (al zecelea) al drumului său către starea buddha; acest al zecelea tărâm (în skrt.: „bhūmi”) este

numit Dharmameghâ-Bhûmi („Tărâmul Norului Legli“) și desemnează starea în care toate virtuțile infinite și toată cunoașterea (Jñâna) au fost realizate.

Jñâna-Kânda desemnează în hinduism partea (în skrt.: „kânda“) din Vedas care se referă la Cunoaștere (în skrt.: „Jñâna“), în care este expus sistemul filozofic din Vedanta sub forma Upanishadelor și a textelor revelate (Shruti). Cealaltă parte din Vedas se referă la acțiune și este numită Karma-Kânda (vezi Nota 6).

Jñâna-Yoga desemnează în hinduism calea Cunoașterii, una din cele patru căi principale Yoga, care conduce la Dumnezeu prin cunoaștere și analiză intelectuală*. Capacitatea de discriminare (Viveka) permite recunoașterea faptului că lumea fenomenală este efemeră și ireală, conducând la concluzia că nu există decât o singură realitate eternă, imuabilă și inalterabilă: Brahman. Această cale solicită nu numai o inteligență înaltă, dar și o detașare, o renunțare și o mare puritate a minții. Jñâna-Yoga are drept țel depășirea Ignoranței (Avidyâ). Meditația unui Jñâna-Yogin are drept obiect Absolutul fără calități (Brahman) identic cu Âtman.

2. Valrâgya [skrt.; lit.: „absența pasiunii (atașării, colorării)“] desemnează în hinduism absența atașării pozitive și negative (atracție ori repulsie) care colorează, menține tiparul (programul) și ecranează mental și senzorial Adevărata Realitate. În Occident acest termen a fost eronat tradus printr-un termen cu care nu este echivalent decât aproximativ: „renunțare“; pentru că termenul occidental presupune și o (auto)constrângere sau o suferință legată de renunțare, lucru care nu se întâmplă în realitate (suferința umană avându-și izvorul nu în detașare ci tocmai în atașarea de lucrurile efemere din lumea fenomenală). În Vedanta starea Valrâgya indică faptul că omul transcende lucrurile efemere din lumea fenomenală descoperind realitatea eternă și imuabilă a

* Swami Vivekananda în lucrarea sa: Jñâna-Yoga (ed. Albin Michel, 1973) face o introducere în Jñâna-Yoga, din care noi prezentăm citatul anterior.

Sinelul universal (Brahman). Cel ce descoperă bucuria lecturii Scripturilor sacre, nu se constrânge și nu suferă pentru că nu mai citește, de exemplu cărțile de copii; pur și simplu este depășit acest stadiu de selectivitate și această detașare. Shankara în Tattvabodha prezintă Vairâgya drept una dintre cele patru dispoziții ale spiritului indispensabile omului care aspiră la evoluția spirituală. Celelalte trei sunt: Viveka (discriminarea); Mumukshutva („aspirația către eliberare”) și Shatka-sampatti („Cele șase Mari Victorii”: 1. Controlul interior, în special al minții (Shama); 2. Controlul organelor de simț (Dama); 3. Îndeplinirea propriilor datorii (Uparama); 4. Acceptarea răbdătoare și egală a tuturor perechilor de contrarii (Titikshâ); 5. Credința în Sfintele scripturi și încrederea în Guru (Shraddha); 6. Facultatea de concentrare și de contemplare a textelor Vedanta și a cuvintelor maestrului (guru), într-un loc izolat, cât și capacitatea de a instrui elevi considerați apți (Samâdhâna); în fine cel ce practică Vairâgya este numit Vairâgi).

3. Prakriti (skrt.; lit.: „natură, materie”) desemnează în hinduism materia originară, din care este făcut universul.

Structura sa se organizează în jurul a trei calități sau tendințe (Gunas): 1. Tamas, 2. Rajas și 3. Sattva (vezi Nota 7). După filozofia Sankhya [unul din cele șase sisteme filozofice ortodoxe (darshana) ale hinduismului, sistem fondat de sfântul legendar Kapila] Prakriti este numită și Pradhâna (natură ne-evoluată, nediferențiată) și este reală; ea este aceea care crează lumea gândirii și a fenomenelor datorită apropierii sale de Purusha. Pentru Advaita-Vedanta (unde realitatea nu este decât energie care se manifestă și sub forma conștiinței) materia nu posedă nici o calitate definitivă, pentru că ea nu poate fi percepută decât în stare de veghe sau de vis, dar nu în timpul stării de somn profund sau Turîya (starea „a patra” de „supraconștiință” caracteristică Iluminării). Deci real este numai ceea ce are realitate permanentă în fiecare dintre cele patru stări de conștiință.

4. Purusha (skrt.; lit.: „om”) desemnează omul originar și etern, flința supremă, una dintre cele două realități recunoscute de filozofia Sâmkhya care vede în Purusha Sinele, Absolutul, conștiința pură. El este „spectatorul” care asistă la transformările (mutațiile) lui Prakriti, deși universul nu poate să emane (să se proiecteze) decât din unirea dintre Purusha și Prakriti. În filozofia Vedanta Purusha este asimilat lui Âtman, și cu aceeași ocazie lui Brahman.

Utilizat la plural Purusha desemnează zeli, forțele divine masculine și active. Agni (focul) este Purusha divin; Purusha-Nârâyană îl desemnează pe zeul creator Brahma.

5. Shâstra (skrt.; lit.: „învățământ, manual”) este în hinduism termenul general care desemnează „scrierile sacre”: Vedas, celelalte texte sacre în acord cu ele, cărțile de legi, lucrările savante cum ar fi comentariile. În buddhism acest termen desemnează tratatele care răspund la întrebările dogmatice și filozofice ridicate de doctrina buddhistă. Redactate de gânditori aparținând Mahayana aceste tratate prezintă o interpretare sistematică a filozofiei expuse în Sutrelle buddhiste. Shâstras buddhiste au un accentuat ton didactic și reprezintă o parte esențială a canonului buddhist chinez Tripiitaka (skrt.; lit.: „trei coșuri”).

6. Karma, Karma-Kanda și Karma-Yoga

Prin Karma [skrt.; lit.: „act, faptă”] se înțeleg în hinduism: 1. o acțiune fizică sau psihică; 2. consecința unei acțiuni fizice sau psihice; 3. suma tuturor consecințelor actelor unui individ, comise în această viață sau într-o viață anterioară; 4. lanțul cauzalității din lumea morală.

Karma unui om se formează plecând de la propriile sale Samskâra (lit.: „impresii, repercursiuni”²⁹). Acest potențial de programe sau impresii este cel care ghidează comportamentul și cel care orientează motivațiile actelor omului și gândurilor sale prezente și viitoare. Orice Karma este sămânța unei alte Karma ce va veni. Recoltăm fructele Karmei sub formă de bucurie sau de suferință

după natura actelor și gândurilor care au fost semănate.

Omul are libertatea alegerii, are posibilitatea „auto-determinării” ceea ce reflectă libertatea supremă a Sinelui uman Âtman sau a conștiinței interioare. Prin abandonare, în fața lui Dumnezeu, se șterg legăturile Karmel. După iluminare, nu se mai produce nici o Karma.

Se disting trei feluri de Karma: Âgâmi-Karma (Karma viitoare; se realizează în viitor în conformitate cu legea cauzalității, plecând de la acțiunile și intențiile prezente), Prârabdha-Karma (Karma începută; care se manifestă acum) și Sanchita-Karma (Karma constituită în trecut, dar care nu a fost urmată încă de efect). În Vedas numele Karma desemnează de asemeni actele rituale și comportamentul altruist. În concepția buddhismului Mahayana și Zen, Karma (în pâll: „Kamma”) desemnează legea cauzalității universale care se manifestă în felul următor: «Actul (Karma) este asimilat unei plante care lasă să-l cadă o sămânță, care germinază și se dezvoltă lent dând naștere unei o alte plante care produce un fruct. Atunci când acest fruct este copt, el se detașează și cade atingându-l inevitabil pe autorul actului. „Coacerea” sau „maturizarea” actului este o consecință necesară a subiectivității acestuia și, cum durata acestui fenomen depășește pe cea a unei vieți și chiar a mai multora, fapta (Karma) obligă ființa să renaască pentru a culege fructul (Samsâra)»^{*}. Consecința Karmică a unui act (de natură fizică, psihică ori verbală) nu depinde de împlinirea actului în sine, cât de intențiile care l-au produs; doar intențiile subiective sunt izvorul efectelor Karmice.

Numai acțiunea lipsită de orice dorință de posesie, lipsită de atașare, de ură ori de orblre rămâne fără consecințe Karmice. Acțiunile bune, care merită recompensă antrenează și ele o Karma și deci o renaștere. Pentru a scăpa din ciclul renașterilor (Samsâra), trebuie să ne abținem de la orice acțiune subiectivă, bună sau rea. Legea Karmel nu implică un determinism rigid. Dacă actele

^{*} A. Bareau, En suivant Buddha, (Lebaud, 1985) p.126

trecute determină totuși forma renașterii, ele nu au nici o influență asupra acțiunilor prezente. Karma plasează individul într-o situație dată, dar fără să îi dea și răspunsul la acea situație.

Karma-Kānda desemnează partea „activă” a Vedas consacrată riturilor, sacrificiilor și ceremoniilor. Aceste practici au făcut obiectul unei interpretări ulterioare în filozofia Pūrva-Mīmāṃsā (sistem filozofic care se referă la riturile care pregătesc omul pentru a realiza cunoașterea). Această parte rituală din Vedas, care mai este numită și Karma-Mārga se compune din Samhitā și Brāhmaṇa. Cealaltă parte din Vedas sau Jñāna-Kānda se referă la cunoaștere.

Karma-Yoga este una din cele patru mari Yoga, aceea a căii de uniune cu Dumnezeu cu ajutorul acțiunilor obiective (dezinteresate; nonintenționale); fidelul dăruiește lui Dumnezeu toate acțiunile sale și toate fructele pe care acestea le procură.

În Bhagavad-Gītā (cap. III), Krishna îi spune lui Arjuna: «Pentru omul meditativ există calea cunoașterii; pentru cel activ calea acțiunii dezinteresate (naishkarmya). Nimeni nu va deveni perfect renunțând să făptuiască, căci nimeni nu se poate abține de la fapte, deoarece Guna ne constrâng iremediabil să acționăm. Îndepliniți deci fiecare acțiune ca o ofrandă către Dumnezeu și eliberează-te de orice atașare față de rezultatele acțiunilor. Doar astfel omul atinge Adevărul Ultim grație acțiunilor, fără să se preocupe de fructele culese. Nebunul lucrează pentru a acumula fructele activității sale. Înteleptul de asemenea acționează, dar fără să caute vreo recompensă.»

Fidelul trebuie să ajungă să se considere ca un spectator iar nu ca un actor și să înțeleagă că el este Ātman¹³, separat de Guna⁷ care declanșează acțiunile, de care el trebuie să se detașeze interior (păstrând imuabilă ori neperturbabilă oglinda mentală interioară).

* Găsim o introducere în Karma-Yoga în lucrarea lui Swami Vivekananda intitulată Karma-Yoga și Bhakti-Yoga. (The Complete Works, 8 vol., Calcutta, 1957-1959).

7. Guna [skrt.: lit.: „calitate fundamentală”]. Obiectele lumii fenomenale (Prakriti) sunt structurate în hinduism în jurul a trei tendințe sau calități (Guna): Sattva, Rajas și Tamas. Cele trei Guna (Triguna) caracteristice ale Mâyâ (Iluziei) depind de Brahman a cărui realitate o acoperă totuși. Dacă cele trei Guna sunt în echilibru perfect, nici un fenomen nu se mai produce; nu există nici manifestare și nici creație. Dacă echilibrul este rupt, se manifestă creația.

În universul fizic, Sattva reprezintă Purul și Rafinatul (de ex.: lumina soarelui); Rajas reprezintă activitatea (de ex.: un vulcan); iar Tamas greutatea inerția ori imobilitatea (de ex.: un bloc de granit). Din punctul de vedere al emanației (revelației, evoluției), Sattva reprezintă esența a ceea ce trebuie realizat; Tamas este obstacolul care împiedică realizarea iar Rajas desemnează forța care învinge inerția (obstacolul, Tamas). În conștiința omului, Sattva corespunde unei stări de pace, de repaus calm și tăcere; Rajas la forma activității pasiunii și a agitației permanente iar Tamas a lipsei de interes, lenii, indolenței și prostiei. Caracterul și starea de spirit a oamenilor depinde de Guna lor dominantă. Cel ce caută evoluția spirituală trebuie să se străduiască să înfrângă Tamas cu ajutorul Rajas și să se stăpânească Rajas cu ajutorul Sattva, pentru că în final, după triumful Sattva și aceasta să fie depășită prin realizarea Sinelui (Âtman).

În filozofia Vedanta cele trei Guna sunt comparate cu trei hoți. Această comparație este ilustrată într-o mică povestire:

„Trei hoți au atacat un neguțător, care se întorcea în satul său, și i-au luat tot ce avea. Tamas vroia să-l ucidă pentru a elimina orice urmă a ticăloșiei lor. Ceilalți doi aveau scupule și Rajas a spus: „Să-l legăm de un arbore. Karma sa va decide dacă cineva îl va găsi ori nu.” Ei l-au legat de un arbore și au plecat repede. După ce s-au îndepărtat puțin, Sattva a revenit pe urmele pașilor săi și a tălat legăturile. Neguțătorul strălucind de fericire a spus: „Tu m-ai salvat; vino în sat cu mine și te voi răsplăti. — Nu pot, răspunse Sattva, căci oamenii mă vor recunoaște ca hoț. Singurul lucru pe care puteam să-l fac era să te eliberez de legături.”

Gunâtita [skrt.; lit.: „cel ce a depășit (cele trei) Guna”] desemnează pe adeptul care eliberându-se din plasa calităților fundamentale ale lumii fenomenale (Prakriti) transcede lumea materială și realizează Absolutul (Brahman). El ajunge la eliberare (Moksha) scopul tuturor fideliilor hinduismului.

8. Sat-Chid-Ânanda (skrt.; lit.: „existență, conștiință, fericire”) este o expresie creată plecând de la conceptele de: 1. Sat (existența și ființa absolută, eternă și permanentă identică cu Brahman la fel ca și Chit ori Ânanda); 2. Chit (Conștiința absolută care înglobează și cele patru stări de conștiință: starea de veghe, de vis, de somn profund și Samadhi, numită de asemenea Turîya [„a patra” (stare)]); 3. Ânanda (skrt.; lit.: „beatitudine, fericire supremă”).

În fața imposibilității de a traduce în cuvinte Absolutul (Ultima Realitate, Brahman) este utilizată această formulare verbală și aproximație conceptuală pentru a stimula intuiția adeptului care aspiră la eliberare (Moksha).

9. Paramahansa (skrt.; lit.: „lebedă supremă”) este: 1. termenul care desemnează stadiul suprem de Sannyâsin [omul care renunță la lume pentru a trăi în cea mai totală renunțare, consacrându-și în întregime viața realizării

* Chit este un concept fundamental în Vedanta și desemnează Conștiința care diferă fundamental de concepția occidentală. În timp ce noi evoluăm într-o lume conceptuală bazată pe afirmația „eu gândesc deci eu exist”, Vedanta constată că „eu exist chiar și atunci când nu gândesc”, când sunt inconștient, adormit ori în starea de Samadhi. După Advaita-Vedanta nu există nici atei și nici oameni care neagă pe Dumnezeu, căci și dacă mă îndoiesc de Dumnezeu, nu pot să nu mă îndoiesc că pun la îndoială existența sa; pentru a mă îndoii îmi trebuie Chit, conștiință, adică exact acel lucru de a cărui existență mă îndoiesc; iar chit este identică cu Dumnezeu sau Brahman. Imensul joc de imagini generate de Antahkarana („Organul intern”), creatorul lumii aparențelor, nu este decât o palidă reflexie a strălucirii Chit (Conștiința Supremă) care este o „Lumină mai strălucitoare decât aceea produsă de o mie de soți”.

eliberării (Moksha)]*. Titlul onorific pe care un guru îl poate atribui discipolului său (cum a fost cazul lui Yogânanda și a maestrului său Yuktेशvar); 2. termen desemnând un călugăr aparținând unei ramuri particulare a adepților lui Shankara.

Hamsa (skrt.; lit.: „lebedă”) desemnează: 1. casta unică, în epoca în care nu exista decât o singură Veda și un singur zeu, situație descrisă și în Bhâgavata-Purâna; 2. în Mahâbhârata este numele atribuit lui Krishna; 3. Hamsa ori Paramahamsa este și numele atribuit sfinților.

9.1. Referindu-se la Bhâgavata-Purâna, G. Tucci [„Theorie et Pratique du Mandala”, Ed. Fayard, 1974, p.126-128] afirmă că „marii sfinți vishnuiți, precum Shaitanya” s-au gândit să realizeze în ei starea de Râdhâbhâva (unlunea dintre Krishna și Râdhâ), care caracterizează Indescriptibila unlene divină...

Această simbolică transportă adeptul într-un alt plan supraterestru, etern și absolut, care este o sferă celestă dincolo de planul diacronic al dualității și relativității.

Acest plan sacru (Vrindavana) este similar experienței din buddhism și shivism și se află dincolo de vârful existenței individualiste (bhûtaloka); este locul Identității (sincronicității) în care această lume a dualității și succesului (diacronică) a fost resorbită și transfigurată. Când acest androgin inițial a fost reconstituit, cele două aspecte ale conștiinței și ale psihicului, a eulul și a non-eulul, au fost reunite într-o stare de unitate și de echilibru. Pe planul experienței, manifestarea fracturării se face prin polarizarea omului în două aspecte opuse (și complementare): bărbatul și femeia. Iubirea trebuie să conducă la reintegrare, care este în același timp o

* Sărăcia Sannyâsin-ului nu este numai materială; ea include ceea ce mistică creștină numește „sărăcia în spirit” adică absența concepțiilor dualiste, cum sînt binele și răul, atracția ori repulsia (dezgustul), frica ori dorința și altele. Utilizarea unor termeni cum sînt Sannyâsin ori Bhagavan de către adepții occidentali ai unor guru contemporani oferă un exemplu asupra devalorizării suferite de către unele concepte. Dacă un șoricel este numit elefant cuvîntul „elefant” își pierde sensul inițial și este alterată funcția limbajului de vehicul al informației.

sublimare. Dacă întâlnirea acestor două aspecte ale ființei umane rămâne limitată la sfera senzorială, ea este – similară căderii în ignoranță și pierderii trezirii (bodhi) – numai o pierdere a sămânței: o nouă decădere și mult mai gravă. Căci, nu este căutată o satisfacție personală, ci o sublimare a stărilor sufletești mergând până la extazul completei fuziuni spirituale, unde nu mai există nici eu și nici tu, ci doar un singur și unic Sine. Simțurile trebuie să fie ca moarte. Atunci are loc transferul și sublimarea care conduc la omul etern.

„Există trei feluri de oameni: omul etern (sahaja), omul necreat și omul încarnat supus Karmei” (Bhāgavata-Purāṇa).

Această transmutație este realizată considerând bărbatul ca o bucurie și femela ca o beatitudine; raportul dintre cei doi nu este acela de iubire fizică (kama), ci de prăti sau prema care desemnează sublimarea spirituală a iubirii. Acest raport se realizează înlocuind entitatea psiho-fizică a individului (âropa, Jiva) cu adevărata sa natură de esență divină (svarupa).

Din omul bătrân se naște un nou om; are loc accesul la un alt plan, dincolo de dualitate, care totuși, nu se realizează decât după parcurgerea unui drum periculos, pe parcursul cărui este ușor să cazi în prăpăstii adânci. Căci cel ce se angajează pe această cale (tantrică) fără să fie pregătit suficient nu ajunge la mântuire ci la pierdere și rătăcire.

„Gnoza tantrică, ca și cea buddhistă ori din shivism a încercat să reconstituie unitatea omului pe care asceza extremă amenința să o fractureze (renunțarea absolută, castitatea extremă nu conduceau la echilibrul necesar ci la o amplificare a fracturărilor și dezordinilor psiho-afective): „În profunzimile corpului uman sălășulește un șarpe negru care zi și noapte te mușcă, iar omul poate cu mare greutate să elimine impulsurile acestui Kama”. Kama nu este iubirea ci un nume generic pentru toată viața instinctuală, sediul necontrolat al procreației și al plăcerii. Gnoza indiană dându-și seama de pericolul negării sau extirpării acestei părți a ființei

noastre, și, în loc să urmeze calea renunțării, și-a îndreptat întreaga sa atenție asupra transferului și sublimării acestor pulsioni irezistibile.

Femeia nu a mai fost evitată, ca în disciplinele ascetice ale școlilor ortodoxe, ci ea a devenit chiar mijlocul de a obține salvarea. Ea este cealaltă parte din noi înșine pe care o resimțim ca pe o durere atunci când ne lipsește. Creând în noi propria noastră împlinire realizarea individuală ajunge la desăvârșire reconstituindu-se echilibrul primordial dintre Shiva și Shakti sau dintre Yang și Yin (în taoism). Aici nu mai este vorba de simțuri căci cel ce se abandonează simțurilor este pierdut ca o turmă (pasu), antrenată fatal spre propria sa distrugere. Este vorba de o renaștere a omului în armonia serenă în care Sinele contemplă și domină bogăția mișcărilor minții.»

10. Lakshmi (skrt.; lit.: „șansă”, „zeița fericirii”) semnifică în Rig-Veda pur și simplu „norocul, șansa”. În Atharva-Veda apare sub aspectul unei ființe feminine purtătoare când a norocului când a necazului. Mai târziu Lakshmî sau Shrî a devenit zeița fericirii, soția lui Vishnu și mama lui Kâma (zeul iubirii și al poftei senzuale).

Conform legendei Lakshmî a apărut din spuma oceanului, ca și Afrodita, în momentul "Baterii mării de lapte" (pentru alegerea apei imortalității și scoaterea lucrurilor înghițite de ocean în timpul potopului) de către zei și Asura (demoni, spirite rele; în Rîgveda: tot zei) Vishnu-Purâna atestă de mai multe ori originea oceanică a lui Lakshmî. Când Vishnu s-a încarnat în Krishna, ea a devenit Rukminî; asemănător atunci când Vishnu s-a născut sub trăsăturile lui Parashu-Râma, ea a devenit soția sa Dharanî.

11. Samsâra (skrt.; lit.: „migrație”) desemnează în hinduism ciclul de nașteri, de morți și renașteri, căruia îi sunt supuși toți oamenii, atât timp cât ei rămân prizonieri ai Ignoranței; atât timp cât nu-și realizează experimental Identitatea cu Brahman.

În buddhism și Zen termenul Samsâra este tradus prin „ciclul existențelor” ceea ce desemnează șirul de renașteri în sânul diferitelor condiții de existență (Gati) de care individul nu se poate elibera atât timp cât nu a atins Nirvana. În buddhismul Mahâyana, termenul Samsâra desemnează și lumea fenomenală care este considerată ca având natură identică cu Nirvana. Unitatea de natură dintre Samsâra și Nirvana se bazează pe concepția că totul este iluzie; Samsâra și Nirvana nu sunt decât simple cuvinte fără conținut real, ele sunt vide (Shûnyata).

Dacă se ia în considerare Adevărata Natură a lumii nu numai aspectul său fenomenal, ne putem da seama de ce Samsâra și Nirvana nu sunt distincte una de cealaltă. Pentru a putea scăpa de Samsâra și pentru a putea intra în Nirvana este indispensabil să renaștem în forma umană; celelalte forme de existență nu permit ființelor să pună capăt ciclului lor, pentru că ele sunt incapabile să înțeleagă că dorința și ignoranța constituie motorul Samsâra fiind astfel incapabile să depășească aceste obsacole.

12. Brahmanda (skrt.; lit.: „oul lui Brahma”) este termenul care desemnează universul, lumea aparențelor.

13. Jîva (skrt.; de la „Jîv”: „a trăi”) desemnează în hinduism ființa vie încarnată și deci muritoare. Sinele încarnat se identifică cu un corp muritor și cu mintea (gândirea). Devenit eu individual (ego) el își crează iluzia unei dualități (separări între eu și realitatea înconjurătoare; între eu și ceilalți oameni) și a unei cauzalități (succesuri, curgeri) și se înlanțuie astfel în ciclul nașterilor și al morții. Jîva este Îshvara (skrt.; lit.: „domnul universului”), dar numai în manifestarea sa

* Îshvara (de la rădăcina skrt.; Ish: „a domni”) desemnează conceptul de D-zeu personal, creator al universului. Brahman este Îshvara când este personificat și asociat lumii fenomenale, sau atunci când constituie obiectul adorației și venerației noastre. Svâmi Vivekananda spunea: „Îshvara este forma supremă pe care spiritul uman o poate da Absolutului (Brahman)”.

parțială. Din punct de vedere filozofic Jîva este Brahman, adică realitatea absolută manifestată ca sine individual, grație puterii sale (Shakti). Numărul de Jîva este infinit, în timp ce Sinele veritabil (Âtman) este unic.

Jivâtman este Âtman care se manifestă sub forma sinelui încarnat. El locuiește într-un corp pe care-l utilizează ca instrument sau vehicol cunoscând că în realitate, el este și rămâne Âtman.

Âtman este termenul care desemnează în concepția hinduistă Sinele veritabil și nemuritor al omului, pe care occidentalii îl numesc „suflet”. Spectator imparțial al Jîva, el se situează dincolo de corp și de gândire; Conștiință absolută, el este identic cu Brahman. Caracteristicile proprii lui Âtman sunt identice cu cele ale lui Brahman: ființă și existență eternă și absolută, conștiință absolută și fericire absolută. Deși buddhismul neagă existența lui Âtman din motive pedagogice (Anâtman) el recunoaște existența Adevăratei Naturi (Naturii de Buddha; în skrt.: Buddhatâ) care este după concepția Mahayana natura veritabilă, imuabilă și eternă a tuturor ființelor; fiindcă toate ființele posedă această Natură de Buddha, este posibil ca urmând calea, toate să obțină Iluminarea și să devină Buddha, independent de nivelul de existență, în care sunt situate într-o anumită încarnare.

Paramâtman (skrt.; lit.: „Âtman suprem”) este Sinele superior, adesea tradus prin „sufletul universal” ori „Eul Suprem” (Paul Brunton) Sinele suprem este Conștiința absolută, identică lui Brahman.

14. Parabrahman (skrt.; lit.: „Brahman suprem”) este o expresie complet irațională (redondantă; pleonasm), fiindcă Brahman este prin definiție Ființa (Existența) absolută, Conștiința absolută și Fericirea Absolută ceea ce nu comportă un grad superior.

„Brahman” este Realitatea Absolută Imuabilă și eternă, descrisă drept Realitatea Supremă în Vedanta nondualistă (care nu trebuie confundat cu Brahmâ – vezi Trimurti în „Cuvântul Introductiv”). Religiiile dualiste

întemelte pe existența unui zeu personal, nu cunosc nimic care să fie echivalent conceptului de Brahman. În forma sa abstractă conceptul de Conștiință Absolută este de neconceput rațional. La cea mai mică tentativă de concretizare Ultima Realitate devine îshvara.

Brahman fiind o stare de transcendență pură, nu poate fi conceput (format; descris; urmat) nici de gândire și acțiune (reguli morale, rituri) și nici prin cuvinte. După cum spunea pe bună dreptate Shri Râmakrishna „nici o limbă niciodată nu l-a pătat pe Brahman”. Pentru a ajuta fideli care au setea de a cunoaște sunt utilizate expresii de apropiere de Ultima Realitate cum sunt: „Unul fără secund” sau „Satchidânanda” (vezi Nota 8). Fără Brahman care este Ființa (Existența) absolută, nici o altă existență nu este posibilă; Brahman care este Conștiința face posibilă percepția Ființei și a Beatitudinii.

Brahman, care este Chit, Conștiința absolută, se reflectă în Jîva, dând naștere gândirii care crează lumea aparențelor, alcătuită din nume și forme (Nâmarûpa). După cum indică o celebră formulare vedică „Kham Brahman” (Totul este Brahman), numai Brahman există; noi nu facem decît să proiectăm asupra Lui iluziile datorate imaginației noastre, așa cum o sfoară este luată drept șarpe.

15. Meru, deasemenea Sumeru (în skrt.; lit.: „vârful lumii”) desemnează muntele situat în centrul universului, după antica reprezentare cosmologică indiană, acesta este locul de întîlnire și de viață al zellor. Ideea despre Meru este comună în hinduism și buddhism, dar sistemele cosmologice bazate pe existența sa sunt diferite.

În hinduism Gangele celest (Gangâ) își are izvorul în vârful muntelui Meru, înainte de a se diviza în patru fluvi terestre care curg în cele patru direcții cardinale.

Acest „ax al lumii”, care face legătura între lumea subpămînteană (infern) și cer, este și un simbol pentru coloana vertebrală și pentru axul imuabil al universului (Ultima Realitate).

16. Chakra (skrt.; lit.: „roată, cerc”) desemnează în hinduism: 1.cercul de adoratori al lui Dumnezeu; 2.Termenul pentru centrele prin care trece energia subtilă (Prana, Kundalini) din corpul astral al omului. Aceste centre culeg, transmit și redistribuie energia subtilă care le traversează. Deși Chakras corespund uneori cu unele organe fizice (de ex.: inima sau plexul solar) trebuie să nu fie confundate cu acestea, căci ele aparțin unui alt nivel al realității fenomenale. Chakras sunt puncte de întâlnire și interpenetrare a fizicului și a psihicului. Cele șapte Chakras din Kundalini-Yoga [aceste centre sunt de asemenea cunoscute în islamism, taoism și creștinism (Isihasm) sub denumiri diferite] sunt situate în lungul Sushumna, adică de-a lungul principiului canal (nadis) care transportă energia subtilă în lungul coloanei vertebrale (canalul prin care urcă Kundalini-Shakti în cursul trezirii spirituale a omului). Primele șase Chakras sunt situate în interiorul învelișului corporal grosier, în timp ce a șaptea planează deasupra creștetului capului. După trezirea lui Kundalini, fenomen ce se produce ca urmare a anumitor exerciții Yoga, energia subtilă urcă din prima Chakra, situată la baza Sushumna, până la a șaptea, activându-le pe toate, una după cealaltă. Fiecare Chakra pe care o activează Kundalini îl face pe Yogin să resimtă un fel particular de fericire (Ananda); el primește anumite daruri divine sau puteri psihice (Siddhi) și obține o formă precisă de cunoaștere, de unde numele de Centrul al Conștiinței (Chaitanya) atribuit Chakras.

Oamenii dotați și cei capabili să vadă corpul astral al semenilor lor descriu Chakras ca pe niște „flori de lotus” cu un număr de petale variabil; așa sunt reprezentate în mod tradițional.

17. Nirvâna (skrt.; lit.: „extincție”) desemnează în hinduism starea de eliberare sau de iluminare, caracterizată prin disoluția eului individual și efemer în Brahman. Nirvâna eliberează omul de suferință, moarte și renaștere, de toate formele de înălțătură terestră. Este starea de conștiință supremă și transcedentală care în

hagavad-Gîta este numită Brahma-Nirvâna, în panishade: Turîya, în Yoga: Nirbîja-Samadhi, iar în Vedanta: Nirvikalpa-Samadhi.

În toate ramurile buddhismului Nirvana reprezintă telul practicii spirituale. În buddhismul primitiv prin Nirvâna se înțelegea eliberarea din ciclul renașterilor (Samsara) și trecerea la o condiție de existență complet diferită. Considerată necondiționată (Asamskrita) [fără formă; dincolo de existența diacronică] Nirvâna este o poartă de acces în tărâmul transcendent și supranatural (Lokattara) [al imortalității, imposibil de localizat material în spațiu și timp; accesibil doar prin experiența mistică] și se caracterizează prin absența succesiunii (nașterii, devenirii, transformării și al dispariției).

Se disting două feluri de Nirvâna: Nirvâna „non fixată” (Apratishthita-Nirvâna) și Nirvâna completă sau stabilă (Pratishthita-Nirvâna).

În buddhismul Zen, Nirvâna este considerată ca realizarea Adevăratei Naturi a spiritului, identică cu Adevărata Natură a omului, adică natura de buddha (Busshô).

În concepția Ch'an (Zen chinez) Prajna (înțelepciunea) și Nirvana sunt două aspecte ale unei și singure stări; Nirvâna este starea în care trăiește omul care a realizat Prajna și deci cunoașterea propriului său spirit, sau altfel spus Adevărata Natură a Sinelei; Prajña este înțelepciunea omului care a realizat Nirvâna.

18. Nâdî (skrt.; lit.: „tub, vas, venă”) desemnează canalele subtile care conduc indispensabila Prâna, în toate regiunile corpului pentru a le alimenta.

19. Brahmarandhra în hinduism desemnează pasajul amplasat în creștetul capului; anumite exerciții Yoga permit realizarea unei treceri în acest loc, prin care conștiința poate să se elibereze pentru a intra în sferele superioare. Același termen este utilizat ca simbol al dematerializării conștiinței (vezi Nota 22).

20. Ādhâra (skrt.; lit.: „recipient”) desemnează vasul în care se manifestă conștiința; adică instrumentul fizic și psihic al corpului și al gândirii, compus din cinci învelișuri (Kosha), care îmbracă Conștiința absolută a omului (Ātman).

Mûla (skrt.; lit.: „origine, rădăcină”).

Mûlādhâra-Chakra (skrt.; lit.: „Chakra recipientului de la rădăcină”) desemnează centrul situat la baza Sushumnâ (cel mai important Nâdî, care urcă în interiorul coloanei vertebrale până la creier, între rădăcina organelor genitale și anus).

21. Tantra (vezi și „Cuvântul introductiv”) desemnează scrierile și practicile tantrice, care au ca temă centrală energia divină sau forța creatoare (Shakti), care sub forma unei zeițe, încarnează aspectul feminin al fiecărei divinități; ea este în principal cunoscută ca soția lui Shiva.

22. Kundalini-Shakti (skrt.; lit.: „forța șarpelui”) desemnează forța cosmică conținută în om, la baza coloanei vertebrale, care poate fi trezită, prin exerciții spirituale, și adusă în starea de a se ridica din Chakra în Chakra.

23. Ākāsha (skrt.; lit.: „eterul, spațiul”) este elementul cel mai subtil, dintre cele cinci elemente, care umple și penetrează tot spațiul universului fiind, atât în hinduism cât și în buddhism, suportul vieții și al sunetului.

El este baza memoriei eterne a universului (tiparele ākasha); datorită existenței eterului ca suport este posibilă propagarea sunetului luminii și a impulsului nervos; extracția voluntară (biologică sau tehnologică) a eterului dintr-un corp conduce la imobilizare, anestezie și tăcere absolută (fenomen semnalat și în prezența navelor altor civilizații galactice).

Chidakasha este domeniul Conștiinței absolute și omniprezente (Chit), identică cu Brahman.

24. Astăzi se face mereu confuzie între Absolut

(Nitya - permanent, etern Brahman) și Relativ (Lîla, Mâyâ, Anitya - efemer). Oamenii au ajuns să creadă în autoritatea naturii sau lumii fenomenale, care nu este decât un „joc” (Lîla), o proiecție înșelătoare a adevăratei autorități eterne și imuabile (Dumnezeu).

25. Lîlamâyâ („jocul iluziei”) produs de lumea fenomenelor.

Mâyâ (skrt.; lit.: „iluzie, înșelătorie, aparență”) este principiul universal al filozofiei Vedanta, baza gândirii și a materiei. Mâyâ este forța (Shakti) a lui Brahman, Indisociabil legată de Brahman, cum este căldura de foc. În calitate de iluzie cosmică și de ignoranță, Mâyâ îl acoperă (ecranează) pe Brahman. Ea aruncă un văl peste vederea oamenilor, astfel ca aceștia să nu perceapă din univers decât multiplicitatea sa iar nu realitatea și unitatea sa. Mâyâ are două aspecte: Avidyâ (Ignoranța) și Vidyâ (cunoașterea). Avidyâ îl îndepărtează pe om de Dumnezeu și-l înlănțuie din ce în ce mai mult în această lume a pasiunilor și suferințelor. Vidyâ conduce omul la cunoașterea manifestărilor lui Dumnezeu și se manifestă prin apariția virtuților (puterilor). Aceste două aspecte evoluează în timp, spațiu și cauzalitate, ceea ce le face relative. Omul depășește definitiv dualitatea orizontală Vidyâ și Avidyâ în ziua când realizează experimental contactul vertical cu Ultima Realitate (Absolutul, Brahman) aflată și în el însuși.

26. Iluzia (Mâyâ) nu încetează dacă rămânem ancorați la suprafața manifestată în care ne țin gândirea, simțurile ori cuvintele; acordul ori dezacordul rațional nu a condus niciodată la iluminare ci la rătăcire, stagnare și degradare. Doar experiența contactului nemijlocit cu Ultima Realitate, scufundarea în Oceanul pe suprafața căruia ne aflăm ca niște valuri, prin Samadhi (enstază), ne aduce adevărata credință și cunoaștere a Adevărului, care este simultan și Sublimul; doar atunci apare transmutația divină, și a doua naștere, care face ca simțurile și gândirea noastră să fie transformate, astfel încât realitatea fenomenală este

percepută ca o desfășurare și o înghețare sau condensare a Unității divine.

27. Prakriti (vezi Nota 3).

28. Menținerea stării profane de conștiință caracterizată de instabilitate și multiplicitate (fragmentare în timp și spațiu; delocalizare; rătăcire) face imposibilă percepția reală a Unității; încercarea de a simula rațional ori verbal percepția unității rigidizează, uniformizează și limitează realitatea. Orice atitudine mentală ori imaginativă de unificare, atât timp cât nu este părăsită suprafața (cât nu treci pe celălalt mal, de unde apare natural perspectiva corectă asupra lumii) este o mimare sau o imitație a „adevăratei vederi”, fără valoare (nu apar siddhis); doar contactul cu Ființa (Brahman) operează transmutația, care nu limitează mintea și simțurile la o perspectivă lipsită de culoarea și bucuria diversității. Cuvintele nu pot descrie unitatea decât ca principiu și adevăr sublim, dar plasa cuvintelor scapă mereu esența la care nu se poate ajunge decât experimental: „așezându-ne aici și acum, scufundându-ne în adâncul din noi înșine” până atingem temelia imuabilă a universului, locul de intersecție a multiplicității („centrul roții” la Lao Tseu, unde discontinuitatea face loc continuității și unității).

29. Vāsanā (skrt.; lit.: „idee, aspirație, impresie”) desemnează în hinduism dorințele, înclinațiile, ambițiile ascunse și îngropate în noi, dar care pot în orice moment să revină la suprafață. Ele fac parte integrantă din Samskāra⁶, cu care sunt identificate uneori.

Samskāra (skrt.; lit.: „impresii, repercursiuni”) desemnează în hinduism impresiile, gusturile, predispozițiile s. potențialitățile, care se dezvoltă în conștiință ca urmare a unor acte, traume sau gânduri trecute (în viața prezentă sau în existențele anterioare). Acumularea tuturor Samskāra reprezintă caracterul unui om. În buddhism acest termen este tradus prin „intenție, concepție, creație psihică” și desemnează atât acțiunea

de modelare, cât și starea pasivă a celui care este modelat.

30. Āshrama sau ashram desemnează în hinduism: 1. Centrul de studiu religios și de practică meditativă; acest centru poate fi o casă, o fermă, o sihăstrie sau o mănăstire. Orice loc de adunare a persoanelor, care își consacră viața evoluției spirituale, este un āshram; 2. hinduismul conform instrucțiunilor vedice distinge patru „stadii” în viața oamenilor: Brahmacharya, Grihastha, Vānaprastha și Sannyāsa [fiecare om având de îndeplinit datorile conforme „stadiului” de viață la care a ajuns (ashrama)]. Dintre aceste datorii renunțarea la fructul acțiunilor întreprinse este esențială atât în hinduism și buddhism cât și în taoism și Zen (Wu-Wei).

31. Tattva (skrt.; lit.: „adevăr, adevărata natură, principiu fundamental”) provine de la rădăcina Tat („acela”), care desemnează Esențialul, prezent în fiecare lucru. Fiecare filozofie hindusă posedă un anumit număr de principii (Tattva), ca bază a sistemelor lor de gândire.

32. Yoga Vayu desemnează tehnica reunirii suflurilor în inimă, similară întucâtva respirației embrionare din taoism (T'ai-hsi).

33. Samadhi este o stare interioară de extaz (enstază), sau de absorbție (transă), invulnerabilă la perturbațiile din lumea fenomenală, ca urmare a ancorării (atașării) stabile în Ultima Realitate.

34. Guru desemnează în hinduism și buddhism: maestrul ori „călăuza”, pe calea spirituală. Tradiția hindusă distinde patru nivele ale guru:

1. părinții, care ne dau acces la corpul nostru, familiarzându-ne cu viața și dificultățile sale;
2. maestrii profani, profesorii din școli ori universități, ocupându-se unilateral de formarea noastră profesională ori socială, ne umplu ca pe niște

„recipiente” cu informații, în loc să ne arate cum să ne dezvoltăm capacitățile latente existente în noi;

3. maestrul spiritual, este acela care cunoaște Calea; din propria sa experiență el ne poate dezvălui sensul și scopul vieții, drumul realizării de Sine, arătându-ne pericolele și dificultățile existenței și vieții atașate de realitatea fenomenală, Maestrul ne poate ghida pe Cale, dar nu o poate parcurge în locul nostru; nu există „transport spiritual” pe spatele unui „asin” și nici „daruri” (Chuang Tzu spunea că: „dacă Tao ar putea fi dăruit supușii l-ar fi oferit regilor”).
4. maestrul cosmic (Avatara; Mesagerul lui Dumnezeu; Incarnarea Conștiinței divine) este Acela către care ne conduce un adevărat guru spiritual; el este Incarnarea lui Dumnezeu și este pe deplin iluminat. (pentru creștini guru cosmic este Iisus Hristos).

În Yoga maestrul spiritual deschidea discipolului calea către maestrul cosmic al tuturor Yoginilor, care este Conștiința cosmică, Ultima Realitate sau Brahman; doar maestru cosmic (Brahman; Dumnezeu; sau una dintre manifestările sale: Shiva) deține atât existența eternă și imuabilă cât și întreaga cunoaștere, putere și fericire. Astfel este respectată pe deplin prima poruncă creștină pe care a repetat-o și Iisus: „ancorarea cognitivă și afectivă în Dumnezeu.”

Marii maștrii spirituali ai omenirii [printre care includem maștrii Yoga și maștrii taoiști (ale căror relicve din morminte s-au dematerializat)] și maștrii cosmici, care au venit ca mesageri și incarnări ale Divinității (Mesia, Avatara) au reactualizat mesajul spiritual de a căuta în noi înșine Calea spre Cer și „Împărăția lui Dumnezeu” și reprezintă „Căl” și „porți” deja deschise către Ultima Realitate.

35. Înainte de a fi pilotat de către Marele maestru (Ultima Realitate) discipolul trebuie să se lase pilotat de guru (când nu știi alfabetul nu te oprește profesorul care te

învată). Nu contează acordul ori dezacordul tău intelectual, deși primul ușurează predarea. Asemănător, expresiile paradoxale din Zen (Koan) și din sufism (shatadat) nu solicită înțelegerea rațională ci suspendarea activității verbale ori intelectuale (vidul). Între oameni nu există comunicare (dialog), atunci când sunt plini de propriile lor păreri și când nu au umilință și deschidere spre părerile oricât de deosebite ale celorlalți.

Înainte de a fi ascultat un guru (care se poate dovedi un impostor) discipolul trebuie să descopere în el însuși realitatea gândurilor, cuvintelor și acțiunilor sale. Niciodată el nu trebuie să se lase manipulat către infantilism, dependență și castrare, fiindcă nimeni nu poate parcurge în locul său Calea.

Calea Yoga, ca și cea taoistă ori Zen, conduce la eliberarea omului din starea de prizonier față de diferitele presiuni din lumea fenomenală; inflația unor secte și curente mistice în Occident conduse de falși „guru”, care cer supunerea totală din partea discipolilor lor, cu abandonarea completă a bunurilor lor, a gândirii și forței lor de muncă, în folosul unor „lideri spirituali”, este o formă de ștergere și de manipulare grosolană derivată din condițiile inițial sincere de pilotare. În fața acestor forme de condiționare, de agresiune asupra oamenilor și de distorsionare a adevărului, care conduce la o nouă formă de sclavie, în locul eliberării insistăm asupra importanței utilizării tuturor aptitudinilor noastre pentru a evita un astfel de deznodământ tragic.

Gândiți totul cu propria voastră minte; nu vă lăsați mintea anesteziată de cel ce vă atrag spre capcana plăcerilor procurate cu mijloace externe (droguri, sexualitate).

Preferați cărțile și pilotarea prin ascultare, utilizând casetele de relaxare, vindecare (eliberare de vicii) și contactare a Ultimei Realități, elaborate de noi; aceste casete au avantajul de a putea fi analizate, înainte de a fi

* Saint Exupery spunea că „cel ce e diferit de mine, departe de a mă leza mă îmbogățește”.

utilizate (nu există riscul inducerii unor programe ori a unor sugestii, cu care noi nu suntem de acord).

Cine nu acționează prudent astăzi când există o inflație de secte și maestri, de profeți și de predicatori, care practică prozelitismul activ, poate deveni victima hoților de conștiințe, risipindu-și inutil viața; va deveni un om ratat, șters (fără memorie și gândire proprie) o unealtă la îndemâna bisericii, guvernanților politici ori a civilizațiilor galactice agresive (demonice).

36. Autocunoașterea, care este calea de a realiza experimental înrădăcinarea în Ultima Realitate, precede adevărata credință; toate celelalte credințe, care nu sunt bazate pe percepția directă a Luminii numenale, sunt false (simulări, construcții mentale fără temelie); neavând contact cu Absolutul, credința nu poate „muta muntii din loc”. Acest obiectiv al contactării Ultimei Realități, reprezintă începutul și sfârșitul practicii Yoga (care începe și sfârșește cu Samadhi) al cărei țel este stabilizarea contactului obținut de la început; practica Yoga la Patanjali nu începe cu Yama și Niyama, care sunt etape exterioare, de cultivare a virtuților, ci cu Samadhi, adică cu realizarea contactului cu Izvorul tuturor virtuților.

Aceeași perspectivă și atitudine apare la Lao Tseu (în Tao Te Ching) și la Chuang Tzu, la Maharishi Mahesh Yogi (în comentariul său asupra Bhagavad-Gîta) și la Bhagavan Shree Ramesh (în cartea sa „Spiritualitatea tantrică”); de aceea, nu este întâmplător faptul că Patanjali își începe și își sfârșește cu Samadhi celebra sa carte Yoga Sutra („Aforisme despre Yoga”) în care expune calea Râja-Yoga.

Ultarea deliberată a acestui mesaj atât de către confucianiști cât și de către religia islamică, buddhistă și creștină, care treptat s-au transformat în sisteme morale de îndoctrinare ștergere și manipulare, au avut drept țel amplificarea disponibilității și vulnerabilității oamenilor față de presiunile din lumea fenomenală și din cea socială (ceea ce a condus la situația de dezrădăcinare, înstrăinare, uniformizare și robotizare a oamenilor la care

suntem martori astăzi).

37. Vidyâ (skrt.: „știință, cunoaștere, doctrină”) desemnează în hinduism cunoașterea, care este clasificată în două categorii:

1. Apara-Vidyâ (Cunoașterea limitată sau redusă) constă în cunoașterea intelectuală (orizontală);
2. Para-Vidyâ (Cunoașterea superioară sau verticală) desemnează cunoașterea dobândită prin intuiție și experiență spirituală; numai această formă de cunoaștere verticală permite accesul la iluminare, la Eliberare (mântuire) și la înțelegerea Ultimei Realități.

38. Prânâyâma (skrt.; lit.: „control al Prana”) desemnează a IV-a etapă din Râja-Yoga^{69.1}. Această etapă constă în execuția unor exerciții respiratorii asociate unor mantra^{43.55}. Suflul respirator este divizat în trei faze: Pûraka (inspirația), Rechaka (expirația) și Kumbhaka (reținerea suflului).

39. Kumbhaka desemnează în hinduism: 1. Acțiunea de reținere a suflului între inspirație (Pûraka) și expirație (Rechaka) și invers. Exercițiul este descris în Râja-Yoga și în Hatha-Yoga; 2. Întreruperea respirației. Se poate practica după două metode diferite: fie prin exercițiile respiratorii din Prânâyâma (prin concentrare se obține o întrerupere artificială a respirației), fie prin exerciții spirituale (fără a fi cât de puțin preocupat de respirație, dacă întreaga gândire este orientată către obiectul meditației, se atinge un nivel de concentrare în care respirația se întrerupe firesc, de la sine).

Aceste două metode permit practicarea Kumbhaka într-un mod natural, fără nici un risc de vătămare a corpului. În cartea sa intitulată Kundalini-Yoga (1953), Shivananda explică faptul că prin Kumbhaka corpul este îmbogățit cu Prana (vezi Nota 60). Termenul sanskrit: Kumbhâ, înseamnă: „recipient, vas de apă”.

40. Arambha-avastha este primul stadiu sau stare de conștiință, în care se află discipolul după purificarea nadis (canalelor subtile) cu ajutorul exercițiilor prāṇāyāma. Arambha desemnează legea cauzalității, iar Arambha-Vāda este teoria, după care creația se supune legii cauzalității și este deci efectul unei cauze. Cu alte cuvinte este desemnată starea de conștiință (Avastha) vulnerabilă la condiționările externe (fenomenale, cauzale, senzoriale, psiho-afective, fiziologice). Există patru Avastha (skrt.: „stare sau nivel de conștiință”): Jagrat (starea de veghe, denumită și Valshvānara în Vedanta), Svapna (starea onirică, de vis, denumită și Taijasa – „Cea Luminoasă”), Sushupti (starea de somn profund) și Turiya („a patra”).

Ghatha-avasta (skrt.; lit.: „starea limitată”) este starea de veghe profană, care se transmută în Parichaya-avasta („starea (non-dualistă), care îmbrățișează tot”; ultima este starea fără forme și fluctuații (Nishpattia-Avastha) care apare în momentul iluminării, care este și cel al stingerii luminii fenomenale (Nirvāna). Fiecare stare de conștiință se află în corespondență cu o anumită circulație a Pranei și cu un anumit ritm respirator; controlul respirației facilitează deschiderea căii către Ultima Realitate.

41. Moksha desemnează în hinduism „eliberarea definitivă”, detașarea de toate legăturile terestre, ale Karma și ale ciclului de renașteri (Samsāra), grație uniunii cu Dumnezeu și cunoașterii ultimei Realități. Moksha este cel mai înalt dintre cele patru țeluri ale existenței umane; celelalte trei țeluri sunt: 1.Artha (acumularea bogățiilor); 2.Kāma (plăcerea); și 3.Dharma (datoria). Pentru omul care aspiră la spiritualitate, realizarea Moksha constituie unicul țel al existenței sale.

42. În „Cartea tibetană a morților” (Bardo Thödol) este descrisă metoda de pilotare prin audiere, în starea intermediară (Bardo) în vederea eliberării. Dacă cel ce moare pierde momentul, în care percepe Spiritul, în Adevărata sa Natură, sub forma luminii strălucitoare, și nu

reuşeşte să se identifice cu această viziune, el rămâne prizonier în lumea fenomenală într-un nou corp, supus experienţelor, ce vor surveni într-o altă încarnare; autorii textului Śhiva-Samhita cunoşteau existenţa acestel ultime şanse de salvare deoarece apelau la pilotarea sufletului către Lumina numenală a celui ce părăsea trupul (înainte de dezagregarea celor cinci Skandha)⁴⁷.

43. Pranava este termenul care desemnează silaba mistică şi sacră OM. Pronunţarea alungită a sunetelor conţinute în această mantra este numită Dîrgha-Pranava ; silaba OM este pronunţată AOUMM (se caută perceperea sunetului interior de dincolo de sunet).

Mantra (de asemenea Mantram) desemnează aici o silabă sau o succesiune de silabe încărcate cu energie (şi informaţie); mantra sunt expresii ale anumitor aspecte ale divinităţilor sau ale unor forţe cosmice. În numeroase şcoli buddhiste şi hinduiste repetarea mantra este o formă de meditaţie. În Vajrayana (buddhism tibetan) ele joacă rolul de suport şi de protectori ai spiritului. Recitarea mantra este însoţită de vizualizare şi de atitudini corporale precise (Mudra).

Mantra-Yoga este Calea Yoga, care tinde să realizeze uniunea cu Dumnezeu sau Brahman graţie repetării (Japa) unei Mantra. În conformitate cu Purăna, Japa reprezintă în era noastră o cale uşoară de a ajunge la cunoaşterea lui Brahman (Brahma-Vidya).

Japa (sau Japam) [lit.: 1., a murmura, a şuşoti"; 2., roزاری"] desemnează repetarea unui nume sau a unei formule sacre (Mantra) în scopul absorbţiei meditative. Această repetare se poate efectua mental sau cu voce tare. Obiectul Japa poate fi numele unui zeu sau o mantră, atribuită fiecărui discipol de către guru. Japa este un exerciţiu esenţial pentru calmarea şi purificarea minţii. Se disting trei tipuri de Japa: 1. cu voce tare (Likhita-Japa); 2. mută, când buzele se mişcă, fără emiterea sunetului (Vaikhari-Japa); 3. repetiţia mentală (Mānasika-Japa).

44. Siddhi (skrt.; aprox.: „putere perfectă“)

desemnează în hinduism puterile psihice, curent clasificate drept „supranaturale” care apar în paralel cu evoluția spirituală, pe măsură ce se dezvoltă accesul experimental la Conștiința Cosmică (Ultima Realitate). Practicarea anumitor exerciții din Râja-Yoga expuse de Patanjali în Yoga-Sutra (cap. III, 16-55), și a anumitor tehnici tantra descrise în Shiva-Samhita, permite obținerea Siddhis-urilor dorite. Toți marii maștrii pun în gardă discipolii contra atașării de acest nou nivel fenomenal, care blochează realizarea deplină a Adevărului absolut.

În contextul căii Yoga buddhiste, Siddhi desemnează controlul perfect al forțelor corpului și al naturii fenomenale.

Toate puterile psihice (vibhûti) sunt de fapt manifestări ale puterii divine sub forma cunoașterii, iubirii, energiei și forței. Ele sunt întâlnite la maștrii spirituali, artiști, descoperitori și savanți geniali. La o scară restrânsă puterile supranaturale (Vibhûti; Siddhi) provoacă aceleași efecte cu Avatara, ajutând oamenii să-și îndrepte căutarea spre calea evoluției spirituale.

45. Nâda (skrt.; lit.: „sunet; ton”) desemnează energia vibrațională, care se manifestă sub forma sunetului; sunetul interior, mistic.

Nada-Bindu desemnează vibrația originală, sunetul primordial, Cuvântul (în skrt.: Vâch) care a dat naștere universului; Nada-Brahman desemnează simbolul sonor OM, sunetul lui Brahman. Se afirmă că flințele care au ajuns la un înalt stadiu de iluminare percep acest sunet.

Bindu (skrt.; lit.: „punct”) este simbolul universului în forma sa inițială, nemanifestată. Transformarea nemanifestatului în lumea manifestată, a aparențelor, este comparată cu generarea de către punct a tuturor liniilor și formelor. În buddhismul tantric, acest termen desemnează și sămânța omului, Izvorul unei noi vieți și a unor noi forme.

46. Dandas și gharis desemnează intervalele de timp: opt dandas = trei ore; trei gharis = o oră și treizeci de

minute.

47. Skandas (skrt.; lit.: „grup, agregat”) este termenul care în buddhism și Zen desemnează cele cinci grupuri sau „agregate care alcătuiesc personalitatea”: 1.corporalitatea - forma (Rûpa); 2.percepția (Vedanâ); 3.conștiința (Samjñâ); 4.conceptul sau acțiunea (Samskâra); 5.cunoașterea (Vijñâna). Aceste agregate mai sunt adesea menționate drept „grupuri de atașare”, din cauza dorinței (Trishna), care le este inerentă – în afara cazurilor de Arhat și buddhas – dau naștere atașării și sunt deci izvoare de nefericire și suferință.

48. Jivan Mukta (skrt.; lit.: „eliberat în viață”) desemnează în hinduism omul care trăiește încă într-un corp deși s-a eliberat de ignoranță (Avidyâ) și de iluzie (Mâyâ). Detașat de identificarea cu corpul și cu mintea (gândirea), el ajunge la Eliberare. El știe că fiind Sinele (Atman), este una cu Brahman.

49. Chetanâ desemnează inteligența și conștiința conceptuală.

50. Vezi Adhara, Muladhara. (Nota 20).

Yoni (skrt.; lit.: „sân, origine, izvor”) desemnează în hinduism cauza primordială, matricea, izvorul oricărei deveniri. Este reprezentat printr-un triunghi orientat cu vârful în jos, simbolul matricii feminine și al misterului cosmic. Singur sau în asociație cu Linga (simbolul falic al lui Shiva), Yoni este venerat de Shakta (adoratorii lui Shakti).

51. Nici un păcat nu-l pătează pe cel ce face fapte obiective; orice greșală este însă plătită imediat de făptuitorul care a ajuns la controlul paranormal al lumii fenomenale prin propria sa eliminare (dispare perturbarea ecologică și cosmică care însoțește actuala rătăcire numită evoluție exterioară ori tehnologică).

52. Kapila este sfântul legendar care a creat sistemul filozofic Sankhya. Legenda spune că a declanșat o reacție de tip nuclear, în momentul în care s-a supărat pe oamenii nerecunoscători („din ochiul lui Shiva” a apărut un soare ce a transformat totul în cenușă; dealul lui Kapila).

Lui Kapila îi este atribuit textul Tattvasamāsa ("Esența Adevărului"), care nu cuprinde decât 54 de cuvinte. Această lucrare nu ne lămurește asupra debutului filozofiei Sankhya al cărui text, cel mai vechi atestat, Sankhya-Kārika, al lui Ishvarakrishna, urcă la o dată în jurul anului 500 e.n.

53. Siddha (skrt.; lit.: „perfect, împlinit”) desemnează în hinduism pe omul sfânt iluminat ce a atins perfecțiunea, și care a ajuns la scopul suprem al evoluției spirituale, la eliberare (Moksha). În Purāna, un Siddha este un semizeu dotat cu o imensă putere și puritate.

54. Este vorba de moartea mistică care este simultan debutul celei de a doua nașteri; ea facilitează realizarea contactului nemijlocit cu Ultima Realitate (aici Shiva îl desemnează pe Brahman). Sămânța, deși pare moartă, este mai aproape de renaștere decât o plantă, care aparținând lumii vii (în transformare), este supusă dezagregării și morții; trecerea în faza de suspendare a vieții este atât la sămânță cât și la om, o etapă către o nouă viață, în realitatea fără succesiune și dualitate (atemporală, sincronică).

55. Mantra-Yoga – vezi Nota 43.

56. Laya-Yoga este una dintre căile ununii cu Dumnezeu prin adorare și venerare plină de credință, simultan cu un intens antrenament de trezire al lui Kundalinii.

Laya-Samadhi provine de la „laya”: „ascensiune la”, și desemnează fuziunea cu conștiința universală supremă în starea de conștiință numită Turīya (în

skrt.; lit.: „a Patra”).

Laya desemnează disoluția, fuziunea, dispariția și ascensiunea sufletului individual la Absolut, uniunea cu Dumnezeu.

57. Hatha-Yoga. La origine această cale Yoga nu era decât un grup de tehnici preluate din sistemul Râja-Yoga expus de Patanjali în Yoga-Sutras. Aceste tehnici permit stimularea centrilor de energie psihică (Chakra) pentru a face să progreseze Kundalini către nivelele de conștiință tot mai înalte. Principalele exerciții aparținând acestei căi sunt: Asana și Prânâyâma. Scopul exercițiilor de a controla fluxul de Prana în vederea reunirii suflului solar (Ha) [cunoscut sub numele de Prâna] cu suflul lunar (Tha) [cunoscut și sub denumirea de Âpana^{60.1}], ceea ce conferă puteri spirituale Hatha-Yoginului și permite lui Kundalini să înceapă să alimenteze diferitele Chakras.

În afară de diferite poziții fizice (Asane) în Hatha-Yoga sunt utilizate și diferite exerciții de purificare (Kriya).

Trebuie să nu confundăm Hatha-Yoga tradițională, care era o parte preliminară a Râja-Yoga ce aspira la eliberare și la uniune cu Ultima Realitate (Dumnezeu), cu Hatha-Yoga practică în Occident, în zilele noastre (al cărei obiectiv a devenit exclusiv sănătatea fizică).

58. Adhimâtra desemnează în hinduism Realitatea Supremă, dincolo de orice măsură (comparație, raportare) și descriere mentală ori verbală; acesta este un alt termen pentru a numi pe Dumnezeu ori Absolutul (vezi: Brahman – Nota 14).

59. Sharîra (skrt.; lit.: „corp, înveliș”) desemnează în hinduism forma perisabilă. Trei învelișuri (vehicule; corpuri) îl îmbracă pe Âtman:

1. Sthula-Sharîra (corpul grosier; identic cu Annamaya-Kosha);
2. Sûkshma-Sharîra sau Linga-Sharîra, corpul subtil, constituit din Prânamaya-Kosha, Manamaya-Kosha

- și Vijñanamaya-Kosha;
3. Kârana-Sharîra, învelișul cauzal, identic cu Ānandamaya-Kosha.

59.1. Râja-Yoga (skrt.; lit.: „Yoga regală”) este una dintre cele patru căi Yoga care vizează realizarea uniunii cu Dumnezeu, după sistemul descris de Patanjali în tratatul său Yoga-Sûtra.

Termenul Râja-Yoga nu a fost însă creat decât mult timp după Patanjali.

Râja-Yoga se compune din opt etape succesive:

1. Yama (Interdicții, porunci);
2. Niyama (Noninterdicții, porunci, reguli); aceste două etape (Yama și Niyama) conțin zece porunci, care sunt simultan reguli și exerciții pregătitoare, atât de purificare somatică, psihică și morală, cât și modalități de reprogramare a comportamentului, față de sine și față de ceilalți (inclusiv norme de conduită socială - etică și morală).
3. Āsana (Pozitiile corporale); desemnează exercițiile de antrenament somatic, ce vizează menținerea corpului într-o poziție așezată (stabilă, neclintită), care să nu jeneze concentrarea (ci chiar s-o amplifice).
4. Prānāyāma („Controlul Pranel”); cuprinde exerciții respiratorii care sunt esențiale din cauza influenței suflului asupra gândirii, comportamentului și a corpului subtil (pranic sau energetic). Etapele 3 și 4 ale acestui sistem constituie Hatha-Yoga.
5. Pratyāhara (Detașarea senzorială); desemnează separarea sau retragerea simțurilor de la obiectele

* În Yoga-Sûtra aceste opt etape realizează un cerc complet, fiindcă ele sunt precedate și conduc la Samadhi (starea finală și invulnerabilă, permanentă și stabilă care conduce la eliberare; Samadhi inițial este o stare vulnerabilă, instabilă și ocazională, necesară trezirii adevăratei vederi și credințe, dar și a dorinței de realizare spirituală; în lipsa adevăratei credințe și a dorinței de realizare spirituală discipolul nu este suficient motivat pentru a susține efortul îndelungat necesar eliberării și iluminării sale, adică realizării stării finale de Samadhi, care este stabilă și invulnerabilă)

lor, pentru a evita orice perturbare a spiritului de către influențele externe.

6. Dhâranâ (Concentrarea); capacitatea de a menține gândirea fixată pe un obiect (extern, intern, obiectiv, subiectiv), fără ca ea să se disperseze și nici să scape controlului (care vizează focalizarea).
7. Dhyâna (Meditația); capacitatea de a extinde focalizarea; ajuns la acest nivel, gândirea nu mai trebuie să proiecteze propriile sale idei asupra obiectului meditației, ci să se unifice total cu el (meditația este o curgere neperturbată a concentrării care se delocalizează, devenind holografică - vede în fiecare parte obiectul concentrării).
8. Samâdhi (Enstază; Contemplația); desemnează starea de conștiință superioară, în care dispare dualitatea subiect-obiect (intern-extern) și în care are loc absorția (identificarea) invulnerabilă în Ultima Realitate (lumea fenomenală este transmutată; este văzută așa cum este ea).

60. Anâhata-Shabda (skrt.; lit.: „sunete fără origine”; sunetele inimii) desemnează în hinduism sunetele mistice, denumite adesea și „muzica sferelor”, care pot fi percepute în cursul meditației, de la un anumit nivel de evoluție spirituală. Uneori silaba OM este considerată „sunet mistic” (Anâhata-Shabda).

Pentru Nada – vezi Nota 45.

60.1. Vâyu (skrt.; lit.: „aer, vânt”) îl desemnează și pe zeul Vânturilor, care în Vedas apare în același car cu Indra, dar Indra ține fratele. Trei divinități vedice întrețin între ele relații privilegiate: Agni (focul) al cărui loc este pe pământ; Vâyu (vântul) al cărui loc este în aer; și Surya (soarele) al cărui loc este în cer. Vayu s-a născut din suflul Purusha și mai poartă și alte denumiri cum sunt: de „purător al parfumurilor”, „cel care este în perpetua mișcare.”

Prâna (skrt.; lit.: „respirație, suflu vital”)

desemnează energia cosmică, care penetrează, conservă și animă corpul omului și al celorlalte viețuitoare; această energie se manifestă cel mai clar sub forma suflului. În hinduism se disting cinci categorii de Prana:

1. Prâna, esența suflului, forța vitală pură în sine; denumire generică atribuită tuturor celorlalte forme de energie vitală;
2. Vyâna este energia vitală (Prâna) care veghează asupra circulației sângelui;
3. Samâra este Prâna care supraveghează procesele de absorbție și asimilare a hranei și menținerea echilibrului corpului controlând reacțiile metabolice legate de alimentație;
4. Apâna este Prâna care asigură eliminarea tuturor materiilor uzate și controlează zona de excreție și de reproducere situată în partea inferioară a corpului;
5. Udâna este Prâna care acționează asupra părții superioare a organismului și facilitează dezvoltarea spirituală, asigurând conexiunea dintre latura fizică și cea spirituală a ființei noastre.

61. Yoni – vezi Nota 50.

62. Bija (în skrt.; lit.: „energie, sămânță, germen, forță conținută în rădăcini”) desemnează energia ascunsă în spatele oricărei manifestări materiale, și în particular în Bija-Mantra („cuvântul sămânță”) [o mantră adaptată, deosebit de eficientă, pe care maestrul o dă discipolului pentru a facilita evoluția spirituală a acestuia]. Esența unui anumit aspect al Realității Supreme se află concentrată în literele Bija-Mantra sub forma unui simbol sonor. Aceste sunete simbolice, care-și au izvorul în experiența spirituală a unui sfânt, posedă forțe mistice și divine, care sunt percepute de un veritabil maestru spiritual, dispus să le primească. În momentul inițierii fiecare discipol primește de la maestrul său spiritual o

astfel de Mantra*.

63. Svayambhû (skrt.; lit.: „ce există prin sine însuși; autonăscut”) caracterizează atât lucrurile din lumea fenomenală care există prin ele însele (prin forța Ideli ascunsă în profunzimea lor) cât și Ființa Imuabilă care există prin ea însăși, cauza primordială și inexplicabilă din care s-a născut Brahmă (în legenda creației a lui Manu este prezentat Svayambhû drept ființa ce există prin ea însăși).

64. Adhar-Padma (lotusul recipient; lotusul de bază) compus din cinci învelișuri (Kosha), care învălule conștiința absolută a omului (Âtman).

65. Energia și Informația din sămânță atunci când este risipită în exterior, pe calea centrifugă, conduce la multiplicitate, degradare, îmbătrânire și moarte; Yoginul parcurge calea centripetă în care esența energetică și informațională din sămânță este reținută, transmutată și utilizată pentru amplificarea vieții, puterii și aptitudinilor utile susținerii efortului în vederea continuării evoluției spirituale.

66. Vezi Nota 44.

67. Controlul dinamic spațio-temporal este datorat rotației planului existențial, care privit din laterală își pierde suprafața devenind energie pură (fără dimensiuni; în afara timpului; el pare că se deplasează cu viteza luminii, când de fapt este pretutindeni).

Shiva-Samhita și alte texte sacre hinduse și chineze cunosc atât controlul dinamic cât și controlul static al spațiului și timpului, prin detașarea de sistemul de pilotare (și de referință) local, cu ajutorul protecției eterice (care

* Mesajul lui Iisus indică primirea (însămânțarea), dezvoltarea (creșterea) și rodirea (fructificarea) Cuvântului semănat în: „Pilda Semănătorului” și în „Pilda grăuntelui de muștar și a aluatului” (Matei 13; Ioan 5.35; Luca 8.5, 11.13; Marcu 4.14)

asigură atât scutul defensiv, corpul de diamant, levitația, invizibilitatea cât și translocația).

68. Turiya – vezi Nota 40.

69. La numeroase vîetuitoare terestre este verificată experimental afirmația din Shiva-Samhita privitor căreia polul otrăvurilor, care dă moartea, este asociat cu polul care susține și viața, prin reproducere sexuală (la multe specii, printre care și la Insecte, scorpioni și pisicile de mare, otrava este eliberată în mod constant de un ac situat la coadă). Cercetările științifice efectuate asupra somonilor, care, după cum se știe, îmbătrânesc rapid și mor după reproducere, dacă nu ajung la timp în apa sărată a oceanului, au evidențiat faptul că acest pol este responsabil de secretarea unor „hormoni ai morții”, care accelerează procesul de îmbătrânire (acest centru este comandat de hipofiză, care se află la om în legătură cu centrul dintre sprâncene, iar la reptile și la octopode cu cel de-al „treilea ochi”).

Opoziția dintre polul superior (Intelectual, cerebral, Individual, care exprimă și asigură unitatea și coordonarea organismului viu) și polul Inferior (polul acumulării reziduurilor metabolice și al excretei; polul Instinctual al plăcerii și al reproducerii sexuale, prin care continuă căderea în multiplicitate) este exprimată atât la nivelul instinctelor de supraviețuire ale Individului și ale speciei cât și la nivelul comportamentului Individual și social.

Strategia Yoga transformă în cooperare sinergică autogenerativă actualul antagonism distructiv (care conduce la epulzare, îmbătrânire și moarte, din cauza căutării în exterior a plăcerilor senzuale și datorită risipirii forței genezice); fapta și gândirea Individului, ancorat în Ultima Realitate, devin obiective, neutre și servesc specia; de exemplu: prin iubire încetează polarizarea subiectivă și competiția iar energia circulă liber între cei doi poli a căror dualitate dispare, ca și cum s-ar petrece o regresie în prima copilărie. Este astfel neutralizată otrava și radioactivitatea polului sexual, care, fiind și zona de

ataşare a individului (frunzei) la marele arbore al fiinţei sociale (prezentă şi viitoare), întreţine conflicte interioare şi exterioare; o dată cu integrarea şi pacificarea celor doi poli ai fiinţei, Kundalini-Shakti se trezeşte natural şi activează Ajnâ-Chakra, dispărând simultan atât starea de competiţie, cât şi căutarea anihilării oponentului exterior ori interior (ceasul biologic şi programarea morţii, care se află în directă legătură cu „ochiul lui Shiva”, sunt modificate de cel ce obţine activarea şi trezirea acestui centru).

70. Nâma-rûpa (skrt.; lit.: „nume-formă”) este în hinduism termenul care desemnează Mâyâ, lumea fenomenală, în care toate lucrurile posedă un nume şi o formă. În buddhism acest termen semnifică personalitatea terestră în componentele sale esenţiale, fizice şi psihice.

Acest termen compus, desemnează de asemenea uneori cele cinci Skandha: Rûpa (forma), corespunde primului Skandha, în timp ce Nâma (numele), le evocă pe celelalte patru. Nâmarûpa constituie şi cel de-al patrulea termen al „Lanţului de producţie condiţionată” (Pratitya-Samutpâda). El este rezultatul reîntoarcerii conştiinţei (Vijñâna) la originea sa, şi declanşează apariţia unei noi entităţi individuale.

71. Yaksha desemnează un grup de creaturi supranaturale, servitori ai lui Kubera, zeul bogăţiei. Ele nu posedă calităţi particulare şi sunt puţin agresive, de unde şi numele de Punyjana („Creaturi Bune”).

Râkshasa desemnează spirite mai mult sau mai puţin malefice. Sunt cunoscute trei categorii de Râkshasa: 1. spirite inofensive ca Yaksha, care în buddhism sunt considerate creaturi demonice, ce bântuiesc locurile izolate (pustniile) şi perturbă cu gălăgia provocată de vehiculele lor meditaţia pustnicilor; 2. titanii sau duşmanii zellor; 3. demonii sau diavolii care locuiesc în zona cimitirelor şi chinuiesc oamenii.

72. Omul ancorat în Ultima Realitate este unit cu

Dumnezeu și nu poate face lucruri păcătoase pentru că descoperindu-se pe Sine în fiecare dintre creaturi și ființele umane, le iubeste cu adevărat; chiar dacă ceilalți din ignoranță consideră faptele sale drept păcate, el este detașat complet de fructele acțiunilor sale, ceea ce-l face să rămână imperturbabil, imparțial și nepătat (neafectat de succes sau efect).

73. Introducerea degetului mare în gură restabilește marele circuit universal (cosmic), care e scurtcircuitat de un circuit teluric (în acupunctura tradițională chineză nivelul S-SP aparține pământului degetului mare și centrului)

74. Bardo Todol utilizează ocazia morții pentru obținerea eliberării (vezi Nota 42).

75. Kailāsa (skrt.; lit.: „muntele de argint”) desemnează muntele mitic din Himalaya, loc care se presupune a fi paradisul lui Shiva. Acest munte reprezintă pentru hinduși cel mai sacru dintre munți și constituie obiectul a numeroase pelerinaje; în buddhism este de asemenea venerat Kailāsa, ca munte sacru.

76. Chitta-Vritti (skrt.; lit.: „stări mentale ori psiho-afective”) desemnează în hinduism vibrațiile psihice, gândurile ori fluctuațiile psiho-afective. În sens larg, acest termen se referă la starea ori dispoziția materiei mentale (chitta), care se manifestă sub forma diferitelor fluctuații (valuri, cicluri) sau vârtejuri (vritti) ale minții (Chitta): amintiri, dorințe, instincte ori sentimente.

Definiția Rāja-Yoga este dată de Patanjali în Yoga-Sūtras în aforismul (I, 2): „Yoga este efortul de suprimare a fluctuațiilor mentale”. [În: Tratatul practic de Rāja-Yoga, vol.III (Aforismele despre Yoga ale lui Patanjali), în traducerea și comentariul lui Dhirendra Brahmachary și Dan Mirahorlan, cititorii vor descoperi și cele patruzeci și cinci de variante existente ale Yoga-Sūtras, însoțite de comentariile antice și moderne.]

77. Brahmânda – vezi Nota 12.

78. Vedanta este un cuvânt compus din Veda (în skrt.; lit.: „vedere; cunoaștere; doctrină sacră”) și anta (în skrt.; lit.: „sfârșit”), de aici denumirea: „Sfârșitul Vedas”, acordă acestui sistem filozofic, care este cel mai intim legat de religia hindusă.

Vedanta cuprinde considerațiile finale, conținute inițial în Upanishade, reflecții și revelații relative la Brahman, la Âtman și la raporturile dintre unul și celălalt; toate aceste considerații și reflecții au fost regrupate de Bâdarâyana în lucrarea sa Vedanta-Sûtra, baza filozofiei Vedanta (Uttara-Mimânsâ).

Vedanta a dat naștere la trei curente principale:

1. Advalta-Vedanta (non-dualistă sau monistă), al cărei principali maștrii au fost Gaudapâda, Shaukara, Padmapâda, Sureshvara și Vidyâranya.
2. Vishishtâdvalta-Vedanta (non-dualism sau monism diferențiat), al cărei principal susținător a fost Râmânuja.
3. Dvalta-Vedanta (Vedanta dualistă), al cărei principal reprezentant este Madhva.

79. Mentea autosusținută desemnează experiența Centrului de Conștiință Mobil (C.C.M.), ce are loc în cursul detașării de corp, cunoscută și sub numele de călătorie astrală.

80. Reguliile alimentare în practica Yoga sunt abordate în cartea „Principiile alimentației, favorabile evoluției spirituale și vindecării tulburărilor psiho-afective și somatice, în Yoga, taoism, Zen și creștinism” de Dan Mirahorian.

Pentru evoluția spirituală trebuie preferată alimentația vegetariană sattvică, simplă, naturală, neprelucrată termic, radioactiv sau chimic (fără aditivi sintetici de culoare, gust ori conservare), în cantitate moderată, necontaminată și încărcată cu Prana (energie vitală; vie; cu minimum de verigi intermediare între om și

soare).

81. Mukti (vezi Moksha: Nota 41 și Jivan Mukta: Nota 48).

82. Japa, Mantra – vezi Nota 43.

83. Mantra OM = AUM – vezi Nota 43.

84. Trimûrti (Brahma, Vishnu, Shiva) – vezi nota subsol din „Cuvântul introductiv”.

85. Ca și pentru taoiști nu este greu să ieși în față (să te evidențiezi; să te expui), ci să nu lași urme și să te ascunzi; civilizațiile galactice supraevolute au găsit cum să se ascundă, astfel încât „cu greu să poată fi găsite în cele trei lumi”.

86. Mahâ vidya desemnează: 1.Cunoașterea lui Brahman și Iluminarea Supremă; 2.Cele zece divinități care trebuie implorate pentru a ajunge la cunoașterea lui Brahman. Acestea sunt Kâlî, Târâ, Shodashî, Bhuvaneshvarî, Bhaîravî, Chinnamastâ, Dhûmavati, Vagâlâ, Mâtangî și Kamalâ. Aceste divinități sunt personificări ale Shakti lui Brahman și facilitează celui care le imploră, accesul la cunoașterea lui Brahman și la Iluminarea Supremă.

87. Deși nu este atașat de datoriile sociale (familiale, casnice) și rămâne martor, cel ce vrea să evolueze spiritual poate utiliza fiecare ocazie și activitate pentru a se concentra perfect; din fiecare acțiune îndeplinită cu succes, în stare de detașare de rezultat, apare ocazia de a practica Yoga; practica Yoga, de fiecare clipă, iar nu numai cu ocazia unor exerciții, reprezintă o cale de a realiza rugăciunea permanentă, în vederea uniunii omului religios sau laic cu Dumnezeu.

INDEX DE TERMENI ȘI NUME*

A

Abhyāsa	practică; activitate repetată; exercițiu de disciplinare spirituală
Ādhāra	recipient
Adhimātra	Indescriptibil, de neconceput, Suprem, Dumnezeu sau Absolutul, Brahman
Advaita	non-dualism
Advaita-Vedanta	Vedanta non-dualistă; reprezentată de Shankara; identitatea lumii sensibile cu lumea Absolută; a sufletului cu Dumnezeu
Agni	focul; obiect de venerație la hinduși
Aham Brahman Asmi	„Eu sunt Brahman“, afirmație din Vedanta proclamând identitatea absolută a Sinelui cu Brahman
Ahamkāra	ego, Conștiința Sinelui; motorul gândului, care creează iluzia diferențierii lucrurilor, multiplicității lumii
Ahimsa	non-violență; una din cele cinci discipline (porunci) ale primei etape (Yama) din Rāja-Yoga (cele zece porunci aparțin Yama și Niyama)

* Acești termeni apar în notele de subsol, în dicționarul de termeni și în textul Shiva-Samhita.

Ajapa-Mantra	repetare voluntară ori involuntară a unei Mantra sau a unei formule sacre; după textele Hatha-Yoga zgomotul alternativ al respirației (inspirație, expirație) al unei flințe vii reprezintă o rugăciune inconștientă, al cărei text este fie „SO’HAM”: „El este Sinele”, fie HAMSA: „Eu sunt Acela”
Ajnâ-Chakra	al treilea ochi; sediul conștiinței; centru astral (subtil) situat între sprancene
Ajñâna	vezi: Avidya
Akâma	fără dorință, dispariția Ego-ului
Akâsha	eter
Amoghasiddhi	„cel ce și-a realizat țelul fără să se tulbure”; ca Mûdrâ reprezintă absența fricii
Amrita	ambrozie, nectar divin; nemurire; soma
Anâhata-Chakra	chakra inimii, care domină elementul aer, armonia
Anâhata-Shabda	sunet mistic, muzica sferelor
Ananda	beatitudine, fericire supremă
Anandamaya-Kosha	vehiculul beatitudinii sau învelișul cauzal
Anâtman	Non-Sine; impersonalitate, teorie centrală a buddhismului care neagă existența, în interiorul ființelor a unui Sine (Âtman), ca substanță neperisabilă, nemuritoare, unică și independentă
Anga	membre; parte; ramuri; etape în Râja-Yoga
Anitya	impermanență; realitatea fenomenală, relativul
Annamaya-Kosha	învelișul nutritiv, corpul fizic
Antahkarana	organul intern
Antara-Kumbhaka	reținere suflu după inspirație
Antaranga-Sadhana	lit.: „exerciții spirituale interioare” (ultimile trei etape din Râja-Yoga – etapele interioare: Dhâraṇa, Dhyâna și Samadhi, care împreună alcătuiesc Samyama)

Antarâtman	Sinele interior, scântela divină din fiecare om
Apana	vezi Prana
Apara-Vidyâ	cunoașterea limitată, relativă, indirectă, orizontală, senzorială, opusă cunoașterii esențiale, supreme imediate și absolute a lui Brahman: Para-Vidyâ
Aparigraha	lipsa lăcomiei (poruncă în etapa Niyama din Râja-Yoga)
Apâya	condiție rea de renaștere (vezi: Gatî)
Arambha-Avastha	starea dependentă cauzal; condiționată; vulnerabilă
Arghya	sacrificiu, ofrandă
Arhat	sfânt ce a atins cel mai înalt nivel pe Calea supranaturală (Ârya-Mârğa) din Hinayâna, de unde nu mai înveți nimic altceva; erou; idealul buddishmului primitiv
Artha	lucru, bogăție, posesie
Âsana	poziții corporale; așezare; loc pe care se așează un om în căutarea realizării spirituale
Asat	non-ființă; non-existență; temelia lumii materiale
Âshrama	a doua etapă în viața hindușilor; loc de meditație
Ashtânga-Yoga	Yoga cu opt stadii
Âsrava	pată, murdărie, secrete
Asteya	respectul curățeniei și purității; una din cele cinci discipline (porunci), ce aparține primei etape (Yama) din Râja-Yoga
Asura	zei; demoni; forțe obscure
Atharvaveda	a patra Veda consacrată „cunoașterii formulelor magice“
Ati-Yoga	vezi: Dzogchen; Yoga extraordinară
Âtman	Sine; suflet; Sinele veritabil și nemuritor al omului; spectatorul imparțial al Jiva; Eul suprem

Ātmasamarpana	abandon total, supunere completă a sinelui lui Dumnezeu
AUM	vezi: OM
Avadāna	miracol; gen literar buddhist compus din legende
Āvarana	acoperire, ecranare de către Avidyā și Māyā a Adevăratei Realități (Brahman; Dumnezeu)
Avasthā	stare sau nivel de conștiință
Avatāra	„coborâre”, „încarnare a conștiinței divine pe pământ”; mesager al lui Dumnezeu
Āvesha siddhi	puterea de a intra în alte corpuri, ce trece sub controlul yoginului avansat
Avidyā	necunoaștere (individuală și cosmică); ignoranță; iluzia care împiedică la nivel individual distincția între permanent și efemer, între realitate și aparență; la nivel cosmic este Māyā
Avidyā-Māyā	Māyā a ignoranței
Aviveka	lipsa discernământ, fără capacitate de diferențiere
Avyakta	non-manifestat
Ayam Ātman Brahman	„acest Sine este Brahman”
Āyurveda	„știința vieții (lungi și sănătoase)”; Upaveda (Veda secundară); Veda medicală

B

Bala	forță
Bandha	atașare; înălțuire; exercițiu în Hatha-Yoga
Bardo	stare de conștiință intermediară (în buddhismul tibetan)
Bardo Thödol	eliberare prin audiție în starea intermediară de conștiință (în momentul morții)

Bhagavad-Gîtâ	cântecul preafericitului Domn; cântecul divin
Bhagavân	sfânt, binecuvântat Domn
Bhakti	iubire de Dumnezeu, devoțiune, predare
Bhakti-Yoga	Calea iubirii și devoțiunii
Bhâva	sentiment, senzație, extaz, atitudini față de Idealul aies (Ishta-Deva)
Bhava-Chakra	roata vieții; ciclul renașterii, (vezi: Samsâra)
Bheda	diferențiere, multiplicitate
Bhoga	plăceri senzoriale
Bhûmi	tărîmuri, etape pe calea spre starea de buddha
Bhûta	cele cinci elemente din lumea materială (Prakriti)
Bhûta-Siddhy	controlul elementelor și al tendințelor (Guna)
Bîja	sămânță, energie
Bija-Mantra	Mantra sămânță; cuvântul însemănat de Iisus sau de alt maestru spiritual (Guru)
Bindu	punct, sămânță
Bodhi	trezire, iluminare
Bodhisattva	flință trezită (iluminată)
Buddha	trezitul; omul care a obținut (primit) iluminarea perfectă, care-l permite să se elibereze din ciclul renașterilor (Samsâra)
Buddha, Natură de	Adevărata Natură (echivalentul Sinelui în buddhism)
Buddhism	vezi: Dicționar de termeni
Buddhism Dhyana	în chin.: Ch'an; în jap.: Zen
Buddhism Tibetan	vezi: Bardo Thödol
Brahmâ	vezi: Trimurti

Brahma-Chaitanya	conștiința lui Brahman; Turiya
Brahmacharya	castitate; disciplină, virtute și poruncă în etapa Yama, din Raja-Yoga
Brahman	Absolut, Ultima Realitate, Conștiința supremă, Coemică sau Absolută
Brahmana	texte aparținând corpului Veda
Brahma-Nadi	canalul prin care Kundalini începe să urce în corp
Brahmā-Nāma	exerciții Japa constând în repetarea numelui lui Brahma
Brahma-Bhāvanā	Identificarea propriului Sine cu Ultima Realitate sau Conștiința Absolută (Chit)
Brahmānda	„oul lui Brahman”
Brahman Satyam, Jagat Mithya	formula celebră în Advaita-Vedanta care semnifică: „numai Brahman este real”; lumea nu-l decât o iluzie, un vâl, o aparență
Brahmarandira	pasaj în creștetul capului
Brahmasithi	înrădăcinare solidă în divin
Brahma-Sūtra	sau Vedanta-Sūtra (cuiere de aforisme asupra filozofiei Vedanta)
Brahma-Yoga	uniune cu divinul Infinit, cu Totul, manifestat ori nemanifestat
Buddhatā	vezi: Natura de Buddha
Buddhi	Intelligență
Buddhi-Yoga	calea Viveka, sau discriminativă, pentru cunoașterea Sinelei și a Absolutului

C

Chaitanya	starea conștiinței trezite la spiritualitate; calificativ al inițiaților
-----------	--

Chaitanya-Purusha	conștiința lui Purusha
Chaitya-Purusha	în filozofia Sâmkhya se consideră că fuziunea sufletului cosmic (Purusha) și a naturii materiale (Prakriti) a dat naștere universului
Chakra	roată, cerc, centru subtil, lotus
Chakra-Bandha	starea în care toate Chakras sunt conectate și activate; atunci Kundalini urcă în Sahasrara și provoacă iluminarea
Chamatkâra	uimire, dincolo de obișnuit și de domeniul senzorial ori intelectual; care nu se manifestă decât în lumea conștiinței superioare în timpul intuiției și iluminării
Chañchala	gândire ce „sare”, rătăcește, mental agitat
Chandī	scriere sacră, care descrie Mama Divină (Shakti) ca Ultima Realitate
Chândogya-Upanishad	Upanishadă, aparținând Sama-Veda, care arată identitatea dintre Sinele Individual (Âtman) și Sinele universal (Absolutul, Brahman)
Chandra-Nâdī	canal al energiei lunare = Idâ
Chela	servitor, elev, ucenic ori discipol spiritual, care se pune în serviciul unui guru
Chetas	Inteligență, conștiință conceptuală
Chid-Âbhâsa	aparență similară conștiinței; conștiința sufletului individualizat Jiva
Chid-Âkâsha	domeniul Conștiinței absolute și omiprezente (Chit), identică cu Brahman
Chidâtman	conștiința lui Âtman (a Sinelei); conștiință identică cu Brahman sau Conștiința Absolută
Chit	Conștiință absolută
Chitam	sediul inconștientului, conștientului și supraconștientului
Chitra-Nâdī	canalul interior al Sushumna prin care urcă Kundalini și curenții conștiinței psihice, conduși de Sattva

Chit-Shakti	conștiința considerată ca energie supremă, forța care face să se nască universul
Chitta	mintea; instanță a Antahkarana; materia psihică; sursa oricărei percepții și gând
Chitta-Vishepa	gândire ecranată de instabilitate, oscilații, confuzie, rătăcire
Chitta-Vritti	vârtejuri mentale, perturbații ori fluctuații psihico-afective; stări de spirit; stări ale materiei psihice
Chitta-Vritti-Nirodha	suprimarea fluctuațiilor mentale; Samadhi; controlul gândurilor
Chuang Tzu	în Pinyin: Zhuangzi; în EFEO: Tchoung Tseu. Termen ce desemnează simultan atât pe filozoful taoist, cât și opera acestuia

D

Dahara-Vidyā	realizarea Âtman în regiunea interioară a inimii „orașul lui Brahma”; dahara: „mica sală”; vidya: „cunoaștere”
Daivi-Shakti	„forța divină” prezentă în mantra transmisă de un guru
Dâkini	ființă demonică feminină; în calitate de Yidam integrează forțele eliberate de cei ce meditează în cursul vizualizării sale (vezi: Sâdhana)
Dakshinā	zeița inteligenței divine care prezidează sacrificiile și ofrandele; partea dreaptă; cadou oferit maestrului spiritual drept mulțumire, pentru instruire; sudul; vaca
Dardura-Siddhi	dardura: „broască”; puterea de a sări în aer ca o broască
Darshana	viziune, contemplare, sistem filozofic
Deha-Abhyâsha	atașarea sau identificarea cu corpul datorată ignoranței
Deva	divinități, zei muritori, supuși ciclului renașterilor

Devadatta	supus voinței lui Dumnezeu
Dhâranâ	concentrarea, etapa a VI-a din Râja-Yoga
Dharma	principiu, lege, cale
Dhyâna	meditație, reculegere, etapa a VII-a în Râja-Yoga
Divya-Jyotish	Lumina ceaștă (astrală) percepută în cursul meditației; semn de progres spiritual
Duhkha	suferință
Duhkha-Nirodha	suprimarea sau încetarea suferinței
Dvaita	dualitate
Dvaita Vedanta	Vedanta dualistă
Dvâtrimshadvara Lakshana	cele „32 de semne ale perfecțiunii” ce apar la un buddha
Dzogchen	Marea împlinire; lecțiile secrete de Yoga ale lui buddha Shâkyamuni; Ati-Yoga
Dyoya-Drishti	„Ochiul divin”; „Al treilea ochi”; (drishi: „Ochi”) „Ochiul lui Shiva”; Ajna-Chakra, situată între sprâncene

E

Ekâdashi	a 11-a zi după luna nouă sau plină; zi de post, meditație și reculegere
Ekâgrata	concentrarea întregii atenții pe un singur (eka) punct sau obiect
Ekam Sat Vipra Bahudkâ Vadanti	în Rigveda se afirmă: „nu există decât un singur Adevăr dar înțelepții îl dau nume diferite”

G

Gangâ	fluviul Gange
Gâvashthira	„ferm în lumina iluminării”; anticii Rishi (înțelepți)

Ghatākasha	„vasul eteric”; câmpul defensiv
Goloka	lumea (loka) vacilor (go); paradisul lui Krishna; sediul lui Vishnu
Grihastha	capul familiei; șeful casei
Grihya-Sûtra	regulile și riturile domestice; datorile membrilor familiei
Guha	„agresorul”; porecla zeului războiului (Skanda); porecla lui Shiva
Guna	calități fundamentale, tendințe
Gumâtita	cel ce a depășit Guna
Guru	maestrul spiritual, profesor
Gurubhāva	forța spirituală a unui guru
Gurudeva	categoría supremă de guru: încarnarea divină (Avatāra); termen ce-L desemnează pe Dumnezeu manifestat
Gurukripā	grația (Kripā) prin care guru face să beneficieze elevul care este demn să primească învățătura
Gurumantra	Mantra încredințată de guru discipolului în momentul inițierii

H

Ha	sufiul Solar cunoscut sub numele de Prana
Hamsa	iebădă; sufletul (Ātman); casta unică; mantra; efânt; numele lui Krishna
Hara	poreclă a lui Shiva; abdomen, plex solar
Harī	poreclă a lui Vishnu
Hari-Hara	simbolul Advaita; unitatea contrariilor
Hari-OM	Mantra
Hatha	reuniune: „Ha” – suflu solar, și „Tha” – suflu

lunar

Hatha-Yoga-Pradīpikā

„Lumina Hatha-Yoga”

Hinayana

„Micul Vehicul”

Hindi

este o limbă care utilizează scrierea Devanāgarī ca și limba Sanskrită clasică

Hiranyagarbha

„Oul de aur”

Homa

sacrificiu vedic cu ofrande oferite focului; rit de purificare interioară

Idā

nâdī (vas subtil) ce absoarbe Prana prin nara stângă și împrăștează ca și Luna; sistem parasimpatic; asociată laptelui

Idām

aceasta; universul fenomenal; opus lui Tat: Acela

Iluminare

experiența trezirii ori celei de-a doua nașteri; căderea vălurilor Ignoranței: în skrt.: Bodhi; în jap.: Satori sau Kensho

Indra

zeul firmamentului; personificarea atmosferei

Indriya

„organe senzoriale”

Indriya samvara

„protecția simțurilor”; tehnică de meditație invulnerabilă la perturbații

Īsha

numele hindus al lui Iisus; numele unei Upanishade

Ishta-Deva

„ideal ales”; „divinitate venerată”

Ishta-Mantra

mantra aleasă

Īshvara

„domnul universului”; Dumnezeu

Īshvara-Pranidhana

oferirea către Dumnezeu a tot ce înfăptuiești în gândire, cuvinte și acțiune (poruncă în Niyama, a II-a etapă din Rāja-Yoga)

J

Jada-Samadhi	Samādhi inconștient - tamașic, apare în timpul somnului profund; lipsa conștiinței permanente. Împiedică descoperirea Ultimei Realități (Jada: „apatic, indiferent“)
Jagat	universul, lumea fenomenală
Jāgrat	una dintre cele patru Avastha; starea de veghe a conștiinței
Jīva	jīv: „a trăi“; suflet (flință, eu viu) muritor; starea de ego; stare atașată de corp și minte
Jīvātman	Ātman, manifestându-se sub forma Sinelui Incarnat
Jñana	jña: „a cunoaște“; cunoaștere, înțelepciune, iluminare
Jñana-Kānuu	vezi: Note
Jñana-Mudrā	gest al mâinii de uniune a sufletului individual (index) cu sufletul cosmic (degetul mare) pentru a indica Adevărata Cunoaștere (restul degetelor rămân întinse)
Jñanā-Yoga	vezi: Note
Joriki	în jap. lit.: „puteri psihice“; termen echivalent lui siddhi în buddhismul Zen;

K

Kaigen	în Zen; în jap.; lit.: „a deschide ochiul“; experiența iluminării
Kailāsa	muntele sfânt din Himalaya
Kaivalya-Mukti	eliberare absolută
Kaivalya-Pāda	partea a IV-a din Yoga-Sûtra lui Patanjali
Kāla	timp

Kâla-Bhairava	timpul care devorează totul; simbolul lui Shiva
Kâla-Chakra	Roata timpului
Kali-Yuga	Era cosmică Kali, din ciclul Kalpa
Kalpa	ciclu, perioadă cosmică
Kâma	dorință senzuală; poftă sexuală; plăcere
Kanda	capitol, parte, carte
Kapila	întemeietorul sistemului filozofic Sāṅkhya
Karana-Sharīra	corp cauzal; corpul beatitudinii
Karma	act; consecința actelor; rezultatul tuturor actelor săvârșite
Karma-Kānda	vezi: Note
Karma-Yoga	vezi: Note
Kham Brahman	„Totul este Brahman”
Klesha	pasiuni; impurități; obstacole
Kosha	înveliș, vehicul, corp
Kriya	acțiune, efort, împlinire, purificare
Kumbhaka	reținere suflului: starea de „vas” pentru suflul
Kundalini	șarpe, forța șarpelui; energia cosmică
Kundalini-Shakti	Puterea lui Kundalini; forța cosmică din om
Kundalini-Yoga	vezi: Note
Kūrma	broască țestoasă

L

Laghiman Siddhi	ușurință, puterea psihică a levitației
Lakshana	semne favorabile ale textelor autentice (vezi Cuvânt introductiv)

Lakshana-Vākya	cunoașterea ultimă ancorată în Dumnezeu, care decoperă caracterul efemer (iluzoriu dar și divin) al lumii fenomenale
Lakshmi	șansa; zeța fericirii și a norocului; soția lui Vișnu
Lakshya	exprimată sub forma imaginii; scop; ideal ales (Ișhta-Deva); ascensiune către Absolut
Lilā	joc; lumea fenomenală
Lilāmāyā	jocul iluziei
Linga	simbolul phalic al lui Shiva
Loka	lume; Triloka (cele trei lumi: cerul, pământul și infernul)

M

Mahābhūta	elementele grosiere
Mahādeva	„Marele Zeu”; termen cel desemnează pe Shiva; zeul protector al Yoginilor
Mahātattva	„Marele principiu fundamental”
Mahāvākya	„mari propoziții”; „mari afirmații”; Mantra
Mahāvrata	marele jurământ; Yoga-Sūtra II, 31 = Yama (porunci)
Mahāyāna	„Marele vehicul”
Mahā-Yoga	uniunea supremă
Maheshvara	„marele Iahvara”; nume atribuit lui Shiva
Mālā	rozariu; mătănii cu 108 bile-perle pentru Japa
Manana	reflecție; considerație
Manas	capacitate de reflecție
Mandala	cerc; arc; segment; desene mistice; reprezentări simbolice
Mantra	silabe mistice

Mantra-Yoga	vezi: Notă
Matsya	pește; incarnarea lui Vishnu
Maunā	porunca tăcerii; exercițiu de asceză [Tapas; metodă și virtute în al doilea stadiu (Niyama) din Rāja-Yoga]; starea de conștiință a unui Muni
Mâyā	iluzie; înșelătorie; aparență
Mīmāṃsā	căutare mentală; cele două sisteme filozofice Pūrva-Mīmāṃsā și Uttara-Mīmāṃsā (Vedanta)
Meru	de asemenea Sumeru; „vârful lumii”; munte situat în centru universului; șira spinării; axul universului
Moksha	eliberarea definitivă
Mukti	vezi: Moksha
Muni	discipol; erudit; sfânt, ce a ajuns la un nivel de conștiință ridicat, grație ascezel și exercițiilor spirituale

N

Nāda	sunet, ton, energie vibratorie
Nādī	tub; vase; vene; canale subtile
Nāga	„șarpe”; semizele; dragoni
Nāmajapa	repetarea unuia dintre numele lui Dumnezeu
Nāmarūpa	„nume (și) formă”
Nandi	adorator al lui Shiva, care trebuie să ia forma unui taur pentru a suporta puterea extazului; taurul lui Shiva (simbol al Ultimei Realități)
Neti, Neti	„nici, nici”
Nidrā	somn
Nirodha	abolire, suprimare

Nirvâna	extincție; iluminare
Nitya	permanent, etern; Adevărata Realitate
Niyama	a doua etapă de pregătire în Râja-Yoga

O

Ojas	forță, energie vitală; formă supremă de energie în corpul uman (transmutarea energiei sexuale)
Ojas-Shakti	efectul produs de energia concentrată a Ojas
OM	vezi: Note
OM Mani Padme Hum	„OM gluvaerul Lotusului”
OM TAT SAT	OM! Acela este Ființa – Existența eternă; OM Acela Există (Acela este ci ce este)

P

Padma	Lotus
Padmāsana	poziția Lotus
Parabrahman	„Brahman suprem” (expresie redondantă)
Paramahansa	„Iebăda supremă”
Paramārtha	„Realitatea supremă”; Adevărul (lucrul) suprem
Paramitā	„ceea ce a atins celălalt mal”; virtuți; haruri divine; virtute a unei bodhisattva
Para-Vidyā	cunoașterea imediată și absolută a Ultimei Realități; cunoașterea verticală experimentală
Patañjali	autorul Yoga-Sutra
Pingalā	absoarbe Prana prin nara dreaptă; dă căldură și energie, (ca Soarele); corelat cu marele simpatie
Prajña	starea de somn adânc în care are loc fuziunea ocazională și inconștientă a Jīva cu Brahman

Prakasha	lumină; claritate; fulger; iluminare
Prakriti	natură; materie primordială
Pralaya	dizoluția universului manifestat la sfârșitul ciclului (Kalpa)
Prāna	„respirație, suflu vital”; energia cosmică ce penetrează, conservă și activează corpul
Pranamaya-Kosha	corpul eteric; astral; corpul energetic; dublul; umbra; învelișul subtil ori vital care animă și menține corpul și gândirea
Pranava	termen ce desemnează silaba mistică OM
Prāna-Vidyā	priza de conștiință a energiei vitale – Prana
Prānayama	control Prāna (etapa a IV-a din Rāja-Yoga)

R

Radha	partenera lui Krishna în jocurile amoroase (Rasañila)
Rāga	pasiune
Rajas	vezi Guna
Rāja-Yoga	Yoga regală, expusă de Patanjali în Yoga-Sutra
Rishi	profeți, înțelepți

S

Sādhana	„mijloc de a ajunge la scop”; exercițiu; practică
Sahasrāra-Chakra	vezi: Chakara
Samādhi	„fixare, atașare”; trană; absorbție, enstază; stare supremă de conștiință în care dispare dualitatea dintre subiect (meditant) și obiect (Dumnezeu, Absolut)
Samsāra	migrație, ciclul nașterilor; ciclul existențelor
Sanskāra	impresii, repercusiuni, tendințe ascunse datorate

	experiențelor trecute
Samskrita	„condiționat”; ansamblul fenomenelor condiționate, cuplate supuse legii transformării (nașterii, devenirii, dispariției)
Samhita	culegere de cânturi; rugăciuni
Samyama	autocontrol; „echilibrul spiritului”; sinteza etapelor Dharana, Dhyana și Samadhi
Sankalpa	„intenție, voință”; gânduri controlate și orientate (opus: Vikalpa)
Sannyâsa	renunțare
Sannyâsin	omul care a renunțat la lume pentru a se consacra eliberării, mântuirii (Moksha)
Sanskrita	limbajul zellor; Ilumiinații vorbesc această limbă; limbaj astral adaptat planului fenomenal
Santosha	„mulțumire, moderarea dorințelor”; una dintre cele cinci virtuți practice și porunci din Niyama (etapa a II-a din Râja-Yoga)
Sat	Ființa, Existența eternă permanentă și imuabilă (lipsită de transformare, succesiune ori localizare în timp și spațiu; ea este dintotdeauna pretutindeni aceeași)
Satchidânanda	Ființa eternă (Sat) este conștiință (chot) și beatitudine (ânanda)
Sattva	vezi: Guna (Note)
Satya	adevăr, autentic
Shabda	sunet; aspect subtil și grosier; amprenta vibrațională
Shakti	„Soartă, putere, energie”; soția lui Shiva; Mama Divină
Shankara	vezi: Vedanta non-dualistă (Avertisment)
Sharîr	corp, înveliș
Shâstra	scripturi sacre; scrieri revelate

Saucha	„puritatea”; alături de Tapas (Asceză), Svādhyaya, Santosha și Ishvara-Pranidhana, alcătuiesc cele cinci porunci, practici și virtuți din Niyama (a doua etapă din Rāja-Yoga), descrisă de Patanjali în Yoga-Sutra (II, 32)
Shiva	vezi: Cuvânt introductiv și Trimurti
Shiva-Samhita	vezi: Cuvânt introductiv
Shraddha	credință; încredere
Shrota-Āpanna	„cel ce intră în curent”
Shruti	„a auzi”; textele revelate (auzite de Ilumiinați)
Shūnyatā	vid; vacuitate
Siddha	perfect, desăvârșit
Siddhi	puteri psihice
Skandha	agregate; grupuri; corpuri
Smṛti	texte transmise
Soma	băutură care conferă puteri supranaturale
Sushumnā	canal central în coloana vertebrală
Sushupti	somn
Sūtra	fîr; aforism; enunțuri concise și cifrate
Svādhyāya	studiu personal; studiul „Scrierilor sacre” (Shastra)
T	
Tajasa	starea de vis; lit.: „Cea luminoasă”
Tamas	vezi și: Guna; Inerție, greutate, materialitate
Tanmātra	elemente subtile
Tantra	vezi: Cuvânt introductiv
Tapas	foc; asceză

Tat	„Acela”; utilizat în textele sacre ca substantiv pentru a desemna Absolutul infinit, Dumnezeu
Tattva	adevărată natură, principiu fundamental, adevăr, esență
Tat Tvam Asi	„Tu ești Acela” adică „Absolutul este aceeași natură cu tine” (apare în Chandogya Upanishad)
Tha	Ha(+); Tha(-); Tha este suflul lunar cunoscut și sub numele de Āpana (vezi Ha și Hatha-Yoga)
Triguna	cele trei Gunas
Trimūrti	„care are trei forme”; trinitatea hindusă formată din trei zei Brahma (creatorul), Vishnu (conservatorul) și Shiva (distrugeătorul)
Trishna	sete; dorință; lăcomie
Turiya	a „patra” stare de conștiință

U

Udana	prana ascendentă ce leagă părțile fizice și metafizice
-------	--

V

Vairāgya	detașare, decolorare
Vayu	„aer, vânt”; zeul vânturilor
Vidyā	„cunoaștere, doctrină”
Vijñāna	conștiință, cunoaștere, stare de realizare care permite iluminarea
Vikaipa	„îndoială, idei false” care apar din Inconștient asemenea unor contracurenți generați de Samskara
Vikshepa	„desfășurare”, suprapunere, mișcare, ecranare
Virya	energie, forță de voință, determinare, virtute
Vishnu	una din principalele divinități ale hinduismului (vezi

Cuvânt introductiv; Trimûrti)

Viveka	„discriminare”; discernământ între real și ireal, etern și efemer
Vritti	val; derulare (gânduri); fluctuații; vârtej (mental, afectiv ori instinctual)

Y

Yaksha	divinități; demoni
Yantra	Imagine mistică; suport pentru concentrare și meditație
Yoga	„uniune” cu Absolutul
Yoga-Nidra	Yoga conștiinței permanente; Yoga somnului
Yoga-Sûtra	„Aforismele Yoga” ale lui Patanjali
Yoni	matricea; Muma
Yuga	eră cosmică din ciclul universului (Kalpa)

BIBLIOGRAFIE

1. **Siva Samhita, rescrisă în sanskrită de Mahāsiddha Indrabhūti Ramana, după Ākāśa Ālaya-Vijñāna, 1952.**
2. **Siva Samhita, editată în hindi și tradusă în engleză de Rai Bahadur Shrisa Chandra Vasu, Lahore, 1888, reimprimată Allahabad, 1914; Allahabad 1923.**
3. **Shiva Samhita, translated into English by Rai Bahadur Shrisa Vashu, Oriental Books, Reprint Corp.; New-Dehli, 1933, 1970.**

COLECȚIA CÂMP FUNDAMENTAL

CĂRȚI APĂRUTE

TAO TE KING (CARTEA CĂII SPRE CER ȘI PUTERE) de Lao Tseu, în traducerea și comentariul lui Tao Jian Wen, Florin Brătilă și Dan Mirahorian, 1992

CĂRȚI ÎN CURS DE APARIȚIE

YOGA-SŪTRA (Aforisme despre Yoga) de Patanjali, în traducerea și comentariul lui Swami Dharendra Brahmachari și Dan Mirahorian

ULTIMA REALITATE (TAO) ȘI CIVILIZAȚIA UMANĂ (Implicațiile terapeutice, mistice, filozofice, artistice și științifice ale concepției taoiste), de Florin Brătilă și Dan Mirahorian

O REALITATE SEPARATĂ – Realitatea onirică și stările de conștiință în Yoga, Zen și taoism, de Florin Brătilă și Dan Mirahorian

MANUAL DE RELAXARE INTEGRALĂ (sinteza sistemelor antice și moderne, orientale – Yoga, Zen, taoism, buddhism tibetan – și occidentale – oculte, mistice și psihoterapeutice, de relaxare integrală), de Dumitru Constantin și Dan Mirahorian

Prospecte și casete audio de relaxare (indusă prin ascultare) specializate (pentru intensificarea odihnei; pentru obținerea autocontrolului; pentru vindecarea tulburărilor psihoafective și somatice – insomnie, obezitate, ș.a.), de Dumitru Constantin și Dan Mirahorian

Cititorii sunt rugați să solicite lucrările dorite la adresa:
Dan Olaru, Of.77 - CP 58, București

SHIVA-SAMHITA

Cartea Secretelor din Hatha și Tantra-Yoga

Shiva-Samhita este, un tratat de Yoga, bazat pe un sistem filozofic și de experimentare, care se referă atât la Ultima Realitate, la Manifestarea proceselor din Lumea fenomenală și la starea actuală de rătăcire și de dependentă a omului (atașare; suferință), cât și la Calea interioară de Eliberare, care-l conduce pe om la realizarea experimentală a supremei Identități, a sufletului individual, cu Principiul Etern, reprezentat acum de Shiva, unul dintre cele trei moduri de exprimare sau de manifestare (Trimurti) ale Absolutului (Dumnezeu; Brahman).

Shiva-Samhita este considerată de către unii comentatori drept o lucrare secretă fundamentală de Hatha-Yoga, destinată profesorilor, fiindcă pe de-o parte este exprimată intenția de a controla corpul pentru a-l putea transmuta într-un corp divin, Invulnerabil (corpul de diamant) cu ajutorul căruia cel realizat ori eliberat poate obține accesul nelimitat la toate planurile existențiale (în cele trei lumi), iar pe de altă parte, pentru că sunt indicate mijloacele și căile practice de acces la puterile psihice ori pentru a obține darurile divine (în skrt.: siddhis).

Această lucrare vizează restituiră tradițiilor antice (mistice, medicale și orthotehnologice; interioare, exterioare și hibride) de acordare cu Ultima Realitate și compensarea ori echilibrarea evoluției științifice și tehnologice, de tip occidental (evoluție exterioară, orizontală).

Integrarea modalităților terapeutice orientale, cu cele occidentale, impusă de lipsa de eficiență a mijloacelor unilaterale de control exterior nu este decât o anticipare a marii sinteze dintre Est (interior; vertical) și Vest (exterior; orizontal) ce trebuie realizată dacă dorim să supraviețuim ca civilizație în Era Marelui Contact cu civilizațiile galactice.

EDITURA DRAG

CÂMP FUNDAMENTAL



I.S.B.N. 973-0-00047-6

Preț 2000 Lei