

Puterea Gîndului - Swami Sivananda

CAPITOLUL 1

FIZICA ȘI FILOSOFIA PUTERII GÂNDULUI

Gîndul întrece lumina în viteză

În timp ce lumina călătorește cu circa 300.000 de kilometri pe secundă, gândurile ajung practic instantaneu la locul de destinație.

Gîndul este mai fin decât eterul (n.n. Shivanada nu vorbește aici despre Akasha, materia subtilă ultimă, ale cărei vibrații produc întreaga manifestare, deci și gîndul, ci de mediul subtil prin care se transmite electricitatea), mediul electricității. Prin intermediul unei transmisii radio, un cântăreț care cântă la Calcutta poate fi ascultat în propriul nostru apartament din Delhi. Orice mesaj poate fi recepționat prin intermediul unor asemenea transmisii.

Într-un mod asemănător se comportă și mintea omului. Un sfânt ce emană valuri spirituale de pace, armonie și echilibru, trimite de fapt în lume gânduri de pace și armonie. Acestea călătoresc mai repede decât lumina în toate direcțiile, pătrunzând în mințile altor oameni și producându-le, prin fenomenul subtil al rezonanței, gânduri similare de armonie și pace. În schimb, un om angrenat în activități lumești, a cărui minte este plină de gelozie, răzbunare și ură, emite gânduri discordante ce pătrund la rândul lor în mințile a mii de oameni, creându-le stări asemănătoare, dizarmonioase.

Mediul prin care călătorește gîndul

Dacă aruncăm o piatră într-un bazin cu apă, ea va produce o succesiune de valuri concentrice având drept epicentru locul impactului. Lumina unei lumânări va da și ea naștere unor valuri de vibrații eterice călătorind în toate direcțiile, pornind de la centru.

În același mod, atunci când un gând, bun sau rău, străbate mintea unei persoane, el dă naștere unor vibrații în MANAS,

(sau atmosfera mentală), care vor călători în toate direcțiile, la mare distanță de emițător.

Care poate fi mediul prin care călătorește gândul de la o minte la alta?

Cea mai bună explicație este că MANAS, sau substanța minții, umple ca un eter întregul spațiu, servind drept vehicul pentru gânduri, la fel cum PRANA este vehiculul pentru sentimente, lumină și electricitate, iar aerul pentru sunet.

Eterul spațiului înregistrează gândurile

Forța sau puterea gândului este atât de mare, încât poți învârti pământul prin intermediul ei. Ea poate fi transmisă de la un om la altul. De pildă, puternicele gânduri ale marilor înțelepți de altădată, numiți și RISHIS, se păstrează încă înregistrate în AKASHA.

Yoghinii clarvăzători pot percepe aceste gânduri-imagine. Ei le mai pot încă citi. Suntem practic înconjurați de un ocean de gânduri. Plutim în acest ocean. Cu toții absorbim anumite gânduri și emitem altele în acest univers al gândurilor. Astfel, fiecare are propria lui lume a gândurilor, și toate aceste lumi se dizolvă în marele ocean al Minții Cosmice.

Gândurile sunt vii

Gândurile trăiesc. Ele sunt la fel de solide în lumea lor ca și o piatră în lumea fizică. Corpul nostru poate înceta să mai fie, dar gândurile noastre nu pot muri niciodată.

Fiecare schimbare de gând este însoțită de o vibrație nouă în materia mentală. Gândul-forță are nevoie de o anumită materie subtilă (un mediu) pentru a putea acționa. De aceea, cu cât mai puternice sunt gândurile, cu atât mai devreme vor apare rezultatele lor. Când gândul este focalizat, dându-i-se o anumită direcție particulară, el va produce anumite efecte, direct proporțional cu puterea de concentrare a emițătorului (adică cu forța cu care acesta emite gândul).

Gândurile sunt forțe subtile

Gândul este o forță subtilă, pe care ne-o putem procura și prin hrană. Cei care au citit CHHANDOGYA UPANISHAD vor

înțelege cu ușurință acest lucru.

Dacă mâncarea este pură, gândul devine și el pur. Cel care are gânduri pure vorbește cu multă autoritate și produce o impresie foarte vie în mințile celor care îl ascultă. El poate influența astfel mii de persoane printr-un singur discurs.

Gândul pur este mai ascuțit decât tăișul lamei. De aceea, nu emiteți decât gânduri sublime, pure. Acest lucru este posibil prin cultivarea puterii gândului, care este o știință exactă.

Gândurile sunt mesaje transmise în lume

Cei care emană gânduri de ură, gelozie, răzbunare și răutate sunt cu adevărat oameni foarte periculoși. Ei întrețin în lume o atmosferă de agitație și zbucium. Gândurile și sentimentele lor negative sunt transmise în eter precum mesajele radio sau TV, și sunt recepționate de acei oameni ale căror minți rezonază cu asemenea vibrații.

Căci gândul se mișcă cu o viteză uluitoare, putând influența multă lume. Astfel, cei care emit gânduri sublime și pioase îi pot ajuta deopotrivă pe cei din apropiere, dar și pe alții, aflați la mare distanță.

Gândurile au o putere enormă

Gândurile pot vindeca bolile. Ele pot transforma mentalități. Gândurile pot face practic orice. Chiar și marile minuni au fost create practic prin puterea incredibilă a gândului.

Gândul este o forță dinamică. El este determinat de vibrațiile PRANA-ei psihice (sau SUKSHMA PRANA) asupra substanței mentale. Gândul este o forță la fel ca și gravitația, atracția sau respingerea.

Unde-gând și transferul gândurilor

În fond, ce este această lume? Nimic altceva decât materializarea gândurilor formă ale lui HIRANYAGARBHA sau Dumnezeu.

Ați învățat la școală despre unde de căldură, de lumină și electricitate. Ce nu ne învață știința, dar ne-o spun înțelepții yoghini, este că există și unde-gând, care au o putere enormă. Practic, toți experimentăm inconștient, într-o măsură mai mare

sau mai mică, puterea gândului. Marii yoghini ca JNANADEV, BHARTRIHARI și PATANJALI obișnuiau să trimită și să recepteze mesaje către și de la persoane aflate la mare depărtare, prin telepatie și transferul gândurilor. Telepatia a fost primul telegraf fără fir și primul serviciu telefonic pe care le-a cunoscut vreodată lumea.

La fel cum practicați exercițiile fizice și sportul, jucând tenis și cricket pentru a vă menține sănătatea fizică, ar trebui să vă mențineți sănătatea mentală prin emiterea unor forme-gând corecte, consumarea de alimente SATTVA-ice, recreare mentală într-o manieră inocentă și pură, schimbarea dispoziției launtrice prin emanarea de gânduri bune, nobile, sublime, precum și prin cultivarea bunei dispoziții.

Minunile vibrațiilor-gând

Orice gând care pornește de la voi este o vibrație ce nu va muri niciodată. El va continua să treacă prin vibrația sa toate particulele universului, și dacă este un gând nobil, sfânt și plin de forță, el va activa în mod similar toate mințile ce rezonază cu el. Acest mecanism va permite tuturor celor care vă seamănă să preia gândurile voastre în mod inconștient și să înceapă să emită gânduri asemănătoare, în funcție de propria lor capacitate launtrică. Rezultatul va fi că, chiar fără să cunoașteți consecințele propriilor voastre acțiuni, voi veți fi pus în mișcare forțe uriașe, amplificate prin puterea rezonanței, care vor înfrânge gândurile malefice emenate de cei egoiști sau răi.

Diversitatea vibrațiilor-gând

Fiecare om își are propria sa lume mentală, modul său de a gândi, propriile căi de înțelegere a lucrurilor și căile sale de acțiune.

Așa cum fața și vocea unui om diferă de ale celorlalți, la fel diferă și modurile de a gândi și de a înțelege. Aceasta este motivul pentru care apar atât de des neînțelegerile între oameni, chiar și între cei apropiați sau prieteni.

De regulă, noi nu putem înțelege corect viziunea celui alt. De aici, fricțiuni, rupturi și certuri ce se produc într-un minut, chiar între prietenii vechi. Aceasta explică de ce pe pământ

prietenii nu durează niciodată prea mult.

Ca să ne putem înțelege empatic unii pe alții, ar trebui mai întâi să ne acordăm pe frecvența vibrațiilor mentale ale celuilalt, renunțând pe moment la propria noastră frecvență. Dacă ne blocăm accesul la modul "lui" de gândire (la frecvența sa de emisie mentală), nu îl vom putea înțelege niciodată, percepându-l doar într-un mod critic, în funcție de propriul nostru filtru mental (care distorsionează realitatea gândirii celuilalt). Unde nu există empatie, cu greu putem vorbi de o prietenie autentică.

Gândurile de ură, gelozie, egoism sau desfrâu, produc imagini distorsionate în minte, determinând întunecarea înțelegerii, pervertirea intelectului, pierderea memoriei și confuzia mentală.

Conservarea energiei-gând

În fizică există termenul de "putere de orientare". Deși masa de energie există, curentul nu va trece prin ea. Mai întâi trebuie să conectăm masa la un magnet, pentru ca apoi curentul electric să înceapă să curgă prin intermediul puterii sale de orientare.

În mod similar, energia mentală care este disipată și direcționată greșit prin diferite gânduri lumești lipsite de valoare, ar trebui focalizată pentru a putea fi direcționată corect prin canalele spirituale.

De aceea, nu stocați în creier informații nefolositoare. Învațați să decon condiționați mintea. Uitați tot ceea ce ați învățat și care nu vă mai este de nici un folos. Atunci veți avea rezerve enorme ce vor putea fi umplute cu gânduri divine. Veți câștiga astfel o nouă putere mentală, căci razele disipate ale minții vor fi acum adunate într-un mănunchi strâns focalizat.

Teoria celulelor și gândurile

Celula este o masă de protoplasmă ce conține un nucleu și este înzestrată cu inteligență. Unele celule secretă anumite produse în interior, în timp ce altele le excretă în exterior. Celulele organelor genitale secretă sămânța; cele ale rinichilor excretă urina. Unele celule joacă rolul unor soldați. Ele apără organismul de intruși și de atacurile corpurilor străine

otrăvitoare sau ale virușilor. Ele le digeră, după care le elimină. Alte celule sunt căraușii substanțelor hrănitoare către țesuturii și organe.

Celulele își îndeplinesc activitatea fără aportul volitiv conștient. Munca lor este controlată de sistemul nervos simpatic. Pe această cale, ele se află într-un contact direct cu mintea și creierul.

Orice impuls al minții, orice gând, este transmis celulelor. Astfel, ele sunt mult influențate de diferitele condiții sau stări ale minții. Dacă mintea este deprimată, confuză, sau conține alte emoții și gânduri negative, acestea sunt transmise telegrafic prin nervi, fiecărei celule a corpului. Celulele-soldați intră atunci în panică. Agitația le slăbește puterea, ele nu își mai pot îndeplini corect funcțiile, iar eficiența lor scade.

Unii oameni au o conștiință corporală foarte puternică, dar nu au nici o idee despre Sine. Ei duc o viață neregulată, nedisciplinată, umplându-și stomacul cu dulciuri, aluaturi, ș.a.m.d. Organele lor digestive și cele eliminatorii nu mai știu ce este odihna. În consecință, ei suferă de slăbiciuni și boli fizice. Atomii, moleculele și celulele corpului lor produc vibrații discordante sau dizarmonioase. Ei nu cunosc speranța, încrederea, credința, seninătatea și buna dispiziție. Dimpotrivă, ei sunt nefericiți. Forța-viață nu mai operează corect în ei. Vitalitatea lor scade, iar mintea le este constant umplută de teamă, disperare, îngrijorare și anxietate.

Primele gânduri și știința modernă

Gândul este cea mai puternică forță de pe pământ. El este cea mai puternică armă din arsenalul unui yoghin. Gândurile constructive transformă, înnoiesc și modelează.

Posibilitățile uriașe ale acestei forțe au fost dezvoltate până la perfecțiune de către strămoșii noștri antici, care le-au găsit cele mai înalte utilizări. Căci gândul este prima forță ce stă la originea susținerii întregii creații. Geneza întregii manifestări fenomenale este explicată ca un prim gând ce a țâșnit în Mintea Cosmică.

Lumea este o Idee Primară, ce a devenit manifestă. Primul Gând a început să vibreze în Tăcerea Eternă a Esenței Divine. Terminologia clasică se referă la acest aspect, la ICHHA, dorința lui HIRANYAGARBHA, Sufletul Cosmic, care s-a manifestat în

SPANDA, sau vibrația.

Această vibrație nu poate fi comparată cu oscilațiile rapide ale particulelor fizice, ci este ceva infinit de subtil, atât de subtil încât nu poate fi practic conceput de mintea normală.

Această teorie explică faptul că toate forțele își au originea ultimă în starea de vibrație pură. Recent, știința modernă a ajuns la concluzii apropiate, cercetând natura fizică externă.

Radiumul și rarii yoghini

Radiumul este o substanță rară. Tot atât de rari în această lume sunt și yoghinii care își pot concentra gândurile.

Așa cum tămâia emite constant parfumul său dulce, la fel aura yoghinului care își controlează gândurile și care este concentrat perfect asupra lui Brahman, sau Infinitul, iradiază un parfum divin. Strălucirea și parfumul feței sale este BRAHMA-VARCHAS. Atunci când ții în mână un buchet de iasomie și trandafiri, parfumul lor umple întregul spațiu, mângâind pe cei care îl miros. La fel se petrece cu yoghinul ce a atins controlul gândurilor, căci el devine o forță cosmică, faima și reputația sa răspândindu-se în lume precum parfumul.

Gândul are greutate, mărime, formă, culoare și nume

Orice gând are greutate, formă, mărime, culoare, calitate și putere, ce pot fi percepute de către clarvăzători prin ochiul interior.

Gândurile sunt ca obiectele. Așa cum îi poți dărua unui prieten o portocală și apoi i-o poți lua înapoi, la fel poți dărua și lua înapoi un gând. De aceea, trebuie să învățați tehnica corectă a manevrării și manipulării gândului.

Imaginați-vă că aveți o minte perfect calmă, fără gânduri. Când primul gând va apare, el va purta un nume și va avea o formă. Forma este starea mai grosieră, iar numele starea mai fină a unei singure puteri de manifestare, numită gând. Dar toate trei nu formează în realitate decât una; oriunde se află una dintre ele, celelalte două vor fi și ele acolo. Oriunde avem un nume, avem și forma și gândul. Un gând spiritual are o culoare galbenă. Un gând de furie și ură este colorat într-un roșu întunecat și un gând egoist are o culoare maro, etc.

Puterea, acțiunea și foloasele gândului

Prin puterea de a vă controla gândurile puteți dobândi o putere creativă. Gândul trece de la unul la altul, influențează mase de oameni, astfel încât cei cu gânduri mai puternice îi vor influența pe cei cu gânduri mai slabe.

Există astăzi numeroase cărți asupra cultivării gândului, puterii și dinamicii lui. Studiindu-le veți putea dobândi o înțelegere completă a gândului, puterii sale, activităților și foloaselor pe care le puteți dobândi mânuindu-l.

Trăim într-un ocean nesfârșit de gânduri

Gândul este deopotrivă lumea întreagă, marile dureri, bătrânețea, moartea, păcatul, pământul, apa, focul, aerul, eterul. Gândul este cel care îl leagă pe om. De aceea, cel care își controlează gândurile devine un adevărat Zeu pe acest pământ.

Trăim într-o lume de gânduri. La început există gândul. Apoi începe exprimarea acelui gând prin organul vorbirii. Gândirea este intim legată de vorbire. Gândurile pline de răutate, mânie sau amărăciune, îi rănesc pe ceilalți. Dacă mintea, care este cauza tuturor gândurilor - dispare, la fel vor dispărea și obiectele lumii exterioare.

Sunetul, pipăitul, forma, vederea, gustul și mirosul, cele cinci învelișuri, trezirea, visul și somnul adânc - toate acestea nu sunt decât produsul minții. SANKALPA, pasiunea, mânia, legaturile, timpul - toate sunt produse de minte. Mintea este regele INDRIYAS-urilor sau al simțurilor. Iar gândul este rădăcina tuturor proceselor mentale.

Gândurile pe care le percepem în jurul nostru (sub forma obiectelor exterioare) nu sunt decât minte exprimată în forme sau substanță. Gândul creează, gândul distruge. Dulceața și amăreala nu sunt proprietăți ale obiectelor, ci ale minții și ele își au sediul în subiect, în gândirea sa. Toate obiectele acestei lumi sunt puse în legătură și asociate numai prin jocul minții, care le dă culoare, formă și toate celelalte calități cu care suntem obișnuiți. Mintea își poate asuma forma oricărui obiect la care se gândește intens.

Prietenia și dușmănia, virtutea și viciul există doar în

mente. Fiecare minte creează o lume a binelui și a răului, a plăcerii și mâniei, doar prin propria sa imaginație. Binele și răul, plăcerea și durerea nu izvorăsc din obiecte; ele aparțin doar propriei voastre atitudini lăuntrice. Nu există nimic bun ori plăcut în această lume; ele există însă în mintea voastră.

Gândurile, electricitatea și filosofia

Gândurile sunt o putere uriașă, mult mai mare decât cea a electricității. Ele vă controlează viața, vă modelează caracterul și vă structurează destinul.

Observați cum un singur gând atrage apoi numeroase altele, într-o foarte scurtă perioadă de timp. Să ne imaginăm că vă vine ideea să vă invitați prietenii la un ceai. Singur gândul de "ceai" atrage automat gândurile de lapte, zahăr, cești, mese, scaune, fețe de masă, șervețele, lingurițe, prăjituri, biscuiți, etc. În mod similar, lumea în care trăim nu este decât o expansiune de gânduri. Dar expansiunea gândurilor minții către obiectele exterioare nu este decât un lanț pentru suflet, de care ne putem elibera doar prin renunțarea la gânduri.

Trebuie să fiți extraordinar de atenți (conștienți) pentru a putea ucide gândurile încă în germene. Doar atunci veți fi cu adevărat fericiți. Mintea se joacă și trișează. Doar înțelegându-i natura, căile și mijloacele de acțiune, o veți putea controla cu ușurință.

Cea mai extraordinară carte din lume în materie de filosofie idealistă practică este YOGA-VASISHTHA. Esența acestei cărți este următoarea: "Singurul care există este Brahman cel non-dual, sau sufletul nemuritor. Acest univers, privit ca univers, nu există. Numai cel ce își cunoaște Sinele Suprem va fi eliberat de ciclul nașterilor și morților.

Stingerea gândurilor și a VASANAS-urilor înseamnă MOKSHA (eliberarea). Expansiunea minții este SANKALPA. SANKALPA sau gândul, prin puterea sa de diferențiere, generează acest univers. Lumea nu este astfel decât un joc al minții. Ea nu există în cele trei perioade de timp (trecutul, prezentul și viitorul). Stingerea SANKALPAS-urilor înseamnă MOKSHA. Anihilați mărunțul "ego", VASANAS-urile, gândurile. Meditați asupra Sinelui și deveniți un JIVANMUKTA (un eliberat în viață).

Mintea - o proiecție a gândului

Meditația profundă demonstrează că întregul univers nu este în realitate decât proiecția minții umane. Purificarea și controlul minții este scopul central al oricărei YOGA. Mintea în sine nu este decât o înregistrare de impresii ce se exprimă fără încetare sub formă de impulsuri și gânduri. Mintea înseamnă acțiune, mișcare. Gândul te îndeamnă să acționezi, iar activitatea înseamnă impresii noi pentru minte.

Yoga rupe acest cerc vicios, utilizând metode de inhibare efectivă a funcțiunilor minții. Yoga verifică, controlează și oprește funcția-rădăcină a minții, și anume gândirea. Când gândul este transcens, începe să funcționeze intuiția și apare cunoașterea de Sine.

Gândul are puterea de a crea și de a distruge lumi cât ai clipi din ochi. Mintea creează lumea potrivit propriei ei SANKALPA, sau gândiri. Ca un vis ce generează alt vis în interiorul lui, mintea - care nu are o formă vizibilă, generează lumile vizibile.

Gândurile, lumea si realitatea eternă

Mintea este cauza-rădăcină a celor trei SAMSARAS (cele trei lumi iluzorii), cu miile lor de mlădițe, ramuri, frunze și fructe. Cel care va distruge gândul, va distruge dintr-o dată și copacul Samsaric, căci îi va tăia rădăcina.

Acest lucru necesită însă o nesfârșită răbdare și perseverență. Când toate gândurile vor fi eliminate, vă veți scălda în oceanul beatitudinii. Această stare nu poate fi descrisă, ci doar experimentată.

Așa cum focul este absorbit în sursa sa atunci când combustibilul se termină, la fel și mintea se reabsoarbe în sursa sa, Atman (Sinele Suprem), atunci când toate SANKALPAS-urile sau gândurile sunt anihilate. Cel care realizează aceasta atinge KAIVALYA, experiența Realității Eterne, starea de libertate absolută.

CAPITOLUL 2

LEGILE ȘI DINAMICA PUTERII GÂNDULUI

Gândul - arhitect al destinului

Dacă mintea se oprește continuu asupra unui anumit lanț de gânduri, ea formează treptat un culoar prin care forța-gând va trece automat, creând o anumită obișnuință mentală ce va supraviețui morții și, întrucât aparține egoului, va fi purtată cu sine în următoarea încarnare, ca tendință mentală sau capacitate.

Să ne amintim că fiecare gând își are propria imagine mentală. Esența diferitelor imagini mentale formate într-o anumită viață fizică se structurează în planul mental și va constitui baza (chintesența) următoarei încarnări. La naștere, sufletul este înzestrat nu numai cu un nou corp fizic, dar și cu o nouă minte și un nou intelect (BUDDHI).

Este dificil să explici detaliat activitatea gândului și modul în care determină el destinul omului. Orice KARMA (acțiune) produce două categorii de efecte, una asupra minții individuale, iar cealaltă asupra lumii. Omul își structurează coordonatele vieții sale viitoare prin efectele acțiunilor sale asupra celorlalți.

Orice acțiune are un trecut (o cauză) ce conduce la ea, și un viitor ce derivă din ea. Acțiunea presupune o dorință care a generat-o și un gând care a modelat-o. Fiecare gând este o verigă într-un lanț nesfârșit de cauze și efecte, fiecare efect devenind la rândul său o cauză și fiecare cauză fiind efectul unei cauze anterioare; iar fiecare verigă a acestui lanț neîntrerupt este structurată din trei componente - dorință, gând și acțiune. Dorința stimulează gândul; gândul se manifestă printr-o acțiune. Acțiunea constituie chiar urzeala destinului.

Spre exemplu, cel ce privește cu invidie egoistă posesiunea altora, chiar dacă nu se transformă într-un hoț activ în prezent, are toate șansele să devină unul într-o viață viitoare, în timp ce ura și răzbunarea mentalizate prea mult sunt semințele din care se va naște un viitor ucigaș.

Dimpotrivă, iubirea altruistă va transforma ființa mai întâi într-un filantrop, apoi într-un sfânt; și fiecare gând de compasiune va modela caracterul tandru și milostiv al unui adevărat prieten al universului.

Nu trebuie să cădeți în greșeala fatalismului, căci aceasta nu produce decât lene și inerție. Trebuie doar să recunoașteți și

să înțelegeți marile puteri ale gândului și, prin trudă, să ajungeți la o gândire corectă, ce vă va făuri apoi un mare destin.

Cel care cultivă o acțiune, culege un obicei; cel care cultivă un obicei, culege un caracter; iar cel care cultivă un caracter, culege un destin. Omul este stăpânul propriului destin. El își poate controla destinul prin puterea gândului. La fel, destinul actual poate fi schimbat. Nu depinde decât de om, căci toate facultățile, energiile și puterile zac latent în el; ele trebuie doar manifestate plenar, și omul va deveni liber și mare.

Gândurile vă cizelează întățișarea

Fața omului este ca o placă de gramofon. Tot ceea ce el gândește, se înregistrează imediat pe figura sa. Gândurile vicioase ale mâniei, geloziei, urii, desfrâului, răzbunării, etc., lasă adevărate răni și cicatrice pe fețele celor care le emit.

Din natura acestor semne, cei care știu să le citească pot cunoaște stările de spirit ale celorlalți. Ei pot diagnostica ușor boala din mințile oamenilor. Cel care crede că își poate ascunde gândurile este doar un sărman naiv. El seamănă cu struțul care, atunci când este vânat, își ascunde capul în nisip, imaginându-și că nimeni nu îl mai poate vedea.

Fața este arătătorul și tiparul minții. Fiecare gând taie o brazdă pe față; gândurile divine o luminează, în timp ce cele malefice o întunecă. Gândurile divine emise constant conduc la mărirea auri sau a haloului. Gândurile rele emise constant adâncesc impresiile negative, la fel cum o piatră ce izbește în zid va adânci mereu gaura din el. Expresia feței trădează cu ușurință starea interioară a minții, sau conținutul acesteia. Gânduri, sentimente, stări și emoții, toate produc impresii puternice asupra feței, reflectându-se pe ea la fel ca reclamele afișate pe ziduri.

Gândurile modelează expresia fizică

Mintea este expresia subtilă a corpului fizic. Corpul fizic este manifestarea exterioară a gândurilor. Astfel, cel care își modelează mintea, își modelează implicit și corpul.

Așa cum un om cu o înfățișare grosolană nu se bucură îndeobște de prea multă simpatie și milă din partea celor din

jur, nici cel cu o minte grosolană nu poate inspira mai multă simpatie. Minteia își reflectă cu atâta fidelitate stările lăuntrice pe față, încât un om inteligent o poate citi cu multă ușurință. Iar corpul, la rândul său, răspunde acestor stări: teama creează instantaneu o reacție fiziologică de apărare; anxietatea, mânia, durerea, veselia, etc., toate creează reacții interne ale organismului.

Ochii vă trădează gândurile

Ochii reprezintă ferestrele sufletului; de aceea, în ei se poate citi cel mai ușor starea lăuntrică a minții. Ochii sunt ca un instrument telegrafic ce transmite mesaje. În ei poți citi gândurile de trădare, depresiune, tristețe, ură, voioșie, pace, armonie, sănătate, putere, vigoare și frumusețe.

Dacă aveți facultatea de a citi în ochii altora, le puteți citi deopotrivă și gândurile. Cu puțină hotărâre, perspicacitate, antrenament, inteligență și experiență, veți ajunge să citiți dominanta unui om (caracterul său) din semnele feței sale, precum și urmărindu-i conversația și comportamentul.

Gândurile negative otrăvesc viața

Gândurile de îngrijorare sau de frică sunt forțe de temut care există în lăuntrul ființei noastre. Ele otrăvesc înseși sursele vieții și distrug armonia, eficiența pe termen lung, vitalitatea și vigoarea. În timp ce gândurile opuse de bucurie, bună dispoziție și curaj - vindecă, mângâie, alină iritarea și sporesc enorm eficiența ființei prin multiplicarea puterilor mentale. De aceea, nu vă pierdeți niciodată buna dispoziție. Zâmbiți și râdeți tot timpul.

Dezechilibrele psiho-fizice

Gandul își exercită influența asupra întregului corp. Durerea mentală slăbește organismul fizic, dar nu mai puțin adevărat că și corpul influențează mintea; un corp sănătos este barometrul unei minți sănătoase. Când corpul e bolnav, mintea se îmbolnăvește și ea.

Pornirile violente ale unui caracter prea aprins produc serioase daune celulelor creierului, generând produși chimici

otrăvitori în sânge, dau naștere unui șoc general și depresiei, și suprimă secreția sucurilor gastrice, a bilei și celorlalte sucuri digestive din tubul alimentar, secătuiesc energia, vitalitatea, induc îmbătrânirea prematură și scurtează viața. Când suntem furioși, mintea devine perturbată, fapt care creează apoi disfuncționalități la nivelul corpului, datorită intrării în agitație a întregului sistem nervos. Aceasta este explicația "nervilor" pe care îi avem, sau a stării de enervare. De aceea este preferabil să ne controlăm mânia prin iubire. Mânia este o energie atât de puternică, încât ea nu poate fi controlată prin intelectul obișnuit (VYAVAHARA BUDDHI), ci numai prin intelectul pur (SATTVA BUDDHI) sau discernământ (VIVEKA-VICHARA).

Puterile creatoare ale gândului

Gândul creează lumea. El determină devenirea lucrurilor într-o existență. Gândurile dezvoltă dorințele și excită pasiunile. În mod analog, gândurile contrare ce urmăresc anihilarea dorințelor și pasiunilor vor contrabalansa efectele primelor gânduri. Acesta este un lucru foarte important: când sunteți asaltat de o anumită dorință sau pasiune, gândul contrar vă va ajuta să o distrugeți. Dacă gândiți despre cineva că el este prietenul vostru, acest lucru se va transforma în realitate. Dacă în schimb îl vizualizați ca dușman, mintea va actualiza deopotrivă și acest gând. De aceea, cel care știe cum să lucreze cu mintea, controlând-o printr-o practică constantă, poate atinge fericirea.

Gândurile atrag gânduri similare

În lumea gândurilor, ca și pretutindeni în univers, funcționează "legea atracției prin rezonanță". Oamenii care au gânduri similare se simt atrași în mod natural unul către celălalt. Sau cum spune înțelepciunea populară: "Cine se aseamănă, se-adună", ori "Spune-mi cu cine te întovărășești ca să-ți spun cine ești".

Doctorul va fi atras de alți doctori, sau de cercurile medicale; poetul de alt poet (sau de un suflet poetic); cântărețul de alți cântăreți; filosoful de filosofi; vagabondul de vagabonzi, etc. Mintea are putere de atracție. Omul își atrage continuu spre sine din universul vizibil și din cel invizibil (ce

conține forțele vieții) gândurile, influențele și condițiile cel mai apropiate de cele ale propriilor idei. Ducând cu voi anumite gânduri și reținându-le o durată mai lungă de timp, veți atrage fără încetare, conștient sau inconștient, tot ceea ce corespunde calității voastre dominante de gândire. Gândurile sunt proprietatea voastră privată și le puteți folosi într-un mod creator, împlindu-vă dorințele, prin cunoașterea puterii lor și utilizarea lor conștientă, prin focalizare și concentrare.

Voi țineți în mâinile voastre întreaga putere de a vă alege gândurile și de a atrage astfel spre voi influențele pe care le doriți. folosiți această putere, și nu vă limitați la a fi sărmame creaturi bătute de valurile circumstanțelor întâmplatoare. Reamintiți-vă că "omul este ceea ce el gândește".

Gripa spaniolă și contaminarea prin gânduri

Acțiunile mentale sunt acțiuni reale, căci gândurile sunt forțe dinamice. Să ne amintim, de asemenea, că gândul este foarte contagios; da, chiar mult mai contagios decât gripa spaniolă. Un gând de simpatie vă atrage instantaneu simpatia celorlalți. Un gând de mânie produce vibrații similare în toți cei din jurul mâniosului. Gândul părăsește creierul (mintea) emițătorului și începe să călătorească, influențând mințile pe care le întâlnește în cale, uneori chiar la mare distanță.

Un gând de bucurie trezește spontan bucuria și în cei din jur. Reamintiți-vă plăcerea ce o simțiți și duiosia ce vă cuprinde privind o ceată de copii zburdând și dansând de bucurie. De aceea, nu conțineți să emiteți gânduri sublime, elevate. Cu cât gândul emis va fi mai puternic, cu atât va fi mai mare puterea voastră asupra celor din jur. Dacă așezați un om cinstit lângă un hoț, ori primul va începe să fure, ori hoțul va deveni om cinstit; depinde de puterea lăuntrică a celor doi. În viață suntem mereu supuși diferitelor influențe, căci gândul este extrem de contagios; de aceea, nu vă lăsați pradă influențelor negative, în schimb, raspândiți influența voastră sublimă în mințile celor din jur.

Aplicarea unei legi psihologice

Păstrați-vă inima tânără. Nu gândiți niciodată: "Am îmbătrânit", căci acest gând vă va copleși. La vârsta de 60 de

ani, gândiți: "Mă simt ca la 16 ani", căci întotdeauna omul devine ceea ce el gândește. Aceasta este o mare lege psihologică.

Gândiți: "Sunt puternic", și veți deveni puternic; dacă gândiți: "Vai, ce slab sunt", veți deveni și mai slab. Dacă gândiți: "Sunt un prost", cu siguranță că veți deveni unul. Dar dacă gândiți: "Sunt un înțelept sau un Zeu", veți deveni un înțelept ori un Zeu.

Gândul este cel care modelează omul. Imaginația poate face adevărate minuni. Prezentul vostru este rezultatul gândurilor voastre anterioare, iar viitorul își are sămânța în gândurile voastre actuale. Dacă gândiți corect, veți gândi și acționa corect. Vorbirea și acțiunea întotdeauna urmează gândirii.

Înțelegeți legile gândirii

Fiecare om ar trebui să aibă o înțelegere atotcuprinzătoare asupra legilor gândirii și a utilizării lor. Doar astfel va putea el să trăiască în această lume fericit și senin. El poate folosi aceste forțe ca pe un sprijin care să servească scopurilor sale într-o manieră optimă.

Pe de altă parte, el poate neutraliza forțele ostile sau curențele antagoniste. La fel cum peștele știe să înainteze împotriva curentului, va putea și el să învingă curenții ostili, adaptându-se acolo unde este cazul și protejându-se prin folosirea unor metode și precauții speciale. Altfel el va deveni un sclav, care va fi măturat de colo-colo de către diferenții curenți cu care se intersectează; asemenea oameni, chiar când sunt bogați și posedă totul, se simt nefericiți și triști.

Căpitanul unui vas își poate conduce lin corabia numai dacă cunoaște legile navigației, capcanele mării, căile și curenții oceanici. Altfel vasul său își va pierde busola, navigând în derivă, până când se va izbi de vreun iceberg sau de vreo stâncă, eșuând. În mod asemănător, navigatorul înțelept ce plutește prin oceanul vieții, trăiește în calm și liniște, și își atinge întotdeauna scopurile vieții - atunci când are o cunoaștere detaliată asupra Legilor Naturii și ale Gândirii.

Cel care cunoaște Legile Gândirii își poate modela caracterul exact așa cum dorește. De aceea, deveniți o încarnare a binelui; gândiți numai bine, faceți numai bine.

Serviți, iubiți, dăruți. Căutați fericirea altora, căci ceea ce veți culege va fi propria voastră fericire. Circumstanțele vieții, oportunitățile și mediul vă vor deveni atunci favorabile.

Dacă preferați să îi răniți pe cei din jur, provocând scandal, confuzie, răspândind zvonuri, lovind pe la spate, dacă îi exploatați pe ceilalți, dacă le luați proprietatea prin mijloace nepermise, dacă tot ceea ce faceți cauzează doar durere, durere veți culege. Cu timpul, circumstanțele vă vor deveni nefavorabile, iar mediul ostil.

Aceasta este legea naturii și a gândirii. Așa cum vă puteți clădi un caracter bun sau rău printr-o gândire sublimă sau abjectă, la fel, vă puteți modela circumstanțele favorabile ori nefavorabile prin acțiunile voastre bune sau rele. Un om ce posedă un mental discriminativ este întotdeauna atent, vigilent și circumspect. El își strunește cu grijă gândurile, adâncindu-se în introspecție ca să înțeleagă mai bine. El știe ce procese au loc în uzina sa mentală, ce VRITTI sau GUNA îl domină la un anumit moment. El nu permite nici măcar unui singur gând malefic să pătrundă prin porțile uzinei sale mentale, ci le strivește încă de la rădăcină.

Gândind întotdeauna numai binele, supraveghindu-și natura gândurilor prin introspecție, omul discriminativ își clădește un caracter nobil, croindu-și astfel un destin înalt. El nu vorbește mult, și este întotdeauna foarte atent cu cuvintele care îi ies pe gură. Vorbirea sa e dulce și plină de iubire. El nu rostește niciodată cuvinte dure, care ar putea răni pe alții. Răbdarea, compasiunea, iubirea și adevărul răzbat întotdeauna din spusele lui; de aceea, el produce o impresie profundă și favorabilă în mințile celorlalți.

El practică AHIMSA (respectarea adevărului) și BRAHMACHARYA (controlul perfect al potențialului sexual) în gând, cuvânt și faptă; urmărește să își păstreze echilibrul mental și să fie întotdeauna optimist. Practicând toate aceste TAPAS-uri (austerități) deopotrivă fizic, verbal și mental, el reușește să își controleze acțiunile. El nu mai poate gândi răul; de aceea, el nu mai poate face rău.

Acționând astfel, un asemenea om reușește să își atragă toate circumstanțele favorabile, căci cel care răspândește fericire, o va atrage la rândul lui. Acesta este caracterul prin care omul își făurește caracterul și destinul, prin puterea gândului său. Un caracter urât poate fi transmutat într-unul bun

prin emiterea unor gânduri frumoase, iar circumstanțele defavorabile pot fi schimbate în circumstanțe favorabile prin înfăptuirea binelui.

Legile gândirii înalte

Omul devine ceea ce el gândește. Cum îi sunt gândurile, așa îi va fi și viața.

Gândirea orientată exclusiv asupra obiectelor lumii exterioare înseamnă durere. Prin însuși actul gândirii, omul este înlănțuit în materie. Gândul pur, interiorizat, este în schimb o forță mai puternică decât electricitatea. Cel care știe să își liniștească mintea, va fi fericit și liber de-a pururi. Manifestați-vă toată voința în scopul cuceririi propriei voastre minți. Aceasta este adevărata bărbăție, sau PURUSHARTHA.

Negarea eului limitat este un mijloc de purificare și rafinare a minții. Gândurile trebuie mai întâi purificate, iar apoi liniștite, căci numai o minte perfect calmă va putea înlătura vălurile ignoranței.

Aspectul subtil al alimentelor cu care ne hrănim formează mintea. Dar hrana nu este numai ceea ce noi mâncăm, ci tot ceea ce lăsăm să intre în noi prin intermediul simțurilor. Învățați să îl vedeți pe Dumnezeu pretutindeni. Aceasta este adevărata hrană a ochiului. Puritytea gândului depinde de puritatea hranei. Puteți vedea, auzi, simți gustul mai bine, dacă mențineți în permanență gânduri sublimе, divine.

Dacă priviți un obiect printr-un filtru de sticlă verde sau roșie, el vă va apare colorat în verde sau roșu. La fel, și obiectele lumii exterioare sunt colorate de dorințele voastre prin intermediul filtrului mental. Toate stările mentale sunt tranzitorii; ele nu pot produce decât durere și tristețe.

Bucurați-vă de libertatea gândirii. Eliberați-vă de sclavia prejudecăților ce înăbușă intelectul și întunecă gândurile. Gândiți-vă la Atman (Sinele Suprem, Spiritul nemuritor ce există în fiecare om). Aceasta este gândirea corectă. Atman se revelează pe Sine după purificarea gândurilor. Când mintea este senină, eliberată de dorințe, de motive, de speranțe, de obligații și restricții, de orice fel de gând - atunci, Supremul Atman strălucește. Sufletul trăiește experiența extazului. Și voi puteți trăi viața pe care o duc sfinții. Dar nu veți obține o

victorie sigură și permanentă până când nu vă veți fi cucerit mintea, gândurile și egoul inferior.

Gândul - un bumerang

Fiți întotdeauna atenți la ceea ce gândiți, căci tot ceea ce iese din mintea voastră se întoarce înapoi. Orice gând pe care îl emiteți este un bumerang.

Dacă urâți pe cineva, ura se va întoarce împotriva voastră. Dacă iubiți, veți primi înapoi iubire. Un gând rău este de trei ori blestemat. În primul rând, el îl rănește pe emitent, afectându-i corpul mental. În al doilea rând, el îl rănește pe cel căruia îi este adresat. În sfârșit, el face rău întregii umanități prin vicierea atmosferei sale mentale. Dacă întrețineți gânduri de ură, sunteți deopotrivă un criminal, căci gândurile voastre ucid în lumea lor, dar și un sinucigaș, căci ele se întorc împotriva voastră. În plus, o minte angrenată în gânduri malefice acționează ca un magnet, atrăgând gânduri similare și amplificând astfel răul inițial. Gândurile rele aruncate în atmosfera mentală otrăvesc mințile receptive. Iar cum gândul este rădăcina acțiunii, menținerea persistentă a unui gând rău va conduce în timp la comiterea unor acțiuni criminale.

Gândurile și valurile mării

Gândurile sunt precum valurile unui ocean. Ele sunt nenumărate. Cucerirea lor vi se va părea la început o încercare disperată, fără șanse autentice de succes.

Unele gânduri vor rezista voinței voastre, în timp ce altele vor țâșni năvalnic exact atunci când credeți că ați învins. Vechile gânduri suprimate vor apare din nou după câțva timp. Cu toate acestea, nu trebuie să disperați: puterea lăuntrică spirituală se dobândește gradat. Veți reuși cu siguranță până la sfârșit. Toți marii yoghini de altădată au atins realizările lor sublime doar după ce au trecut prin aceleași dificultăți.

Procesul de distrugere a clișeelelor mentale este dificil și îndelungat. Ansamblul gândurilor nu poate fi distrus într-o zi sau două. De aceea, nu trebuie să renunțați la practică după apariția primelor dificultăți.

Prima încercare ar trebui să fie reducerea dorințelor, căci ea va genera o scădere automată a gândurilor. Apoi, gradat, ele vor dispărea.

Culoarea și influența gândurilor divine

BUDDHA obișnuia să afirme: "Tot ceea ce suntem este format din gândurile noastre". Acestea sunt adevărata cauză a ciclului renașterilor. De aceea, noi trebuie să purificăm aceste gânduri.

Atunci când ne aflăm în preajma unui înțelept, simțim o stare incredibilă de calm; pe când atunci când ne aflăm în compania unui om egoist sau rău, nu ne simțim în largul nostru. Explicația constă în interferarea auri noastre cu aura înțeleptului, ce emite vibrații de pace și liniște, ori cu aura egoistului, ce emite vibrații malefice ale unor gânduri rele.

Unul din efectele gândurilor este crearea unei forme definite. Calitatea și natura gândului îi determină acestuia culoarea și claritatea formei-gând. O formă-gând este o entitate vie ce are o puternică tendință de a împlini intenția autorului ei. De pildă, formele-gând albastre denotă devoțiune. Formele-gând ale renunțării de sine au cel mai frumos azuriu imaginabil, înconjurat de un halou alb-strălucitor. Formele-gând ale egoismului, orgoliului și mâniei au, respectiv o culoare gri-maronie, portocalie și roșie.

Suntem întotdeauna înconjurați de aceste forme-gând iar mințile noastre sunt serios afectate de ele. Nici măcar un sfert din mințile noastre nu ne aparțin, ci le culegem pur și simplu din atmosfera mentală. Majoritatea sunt gânduri rele. De aceea, este de preferat să rostim mereu în gând numele lui Dumnezeu, căci asta ne va proteja.

Aura și dinamica unei minți dezvoltate

Influența înaltă pe care o exercită o minte înalt dezvoltată asupra uneia mai puțin dezvoltate trebuie subliniată în mod deosebit. Este imposibil să descrii în cuvinte ce înseamnă să fii în prezența unui maestru, sau a unui adept avansat. Chiar dacă ei vorbesc rareori, prezența lor dăruiește o senzație copleșitoare iar mințile celor din jur se umplu de inspirații nebănuite.

Mintea poartă în sine aura psihică și mentală. Termenul sanscrit pentru aură este Tejas. El înseamnă strălucirea sau haloul ce emană din fenomenul minții. La cei care au căutat dezvoltarea plenară a minții lor, această aură este extrem de strălucitoare. Ea are puterea de a călători la mare distanță și de a afecta benefic mulțimi mari de oameni, dacă aceștia au privilegiul de a intra sub influența ei directă. Mai trebuie să menționăm că aura spirituală este infinit mai puternică decât orice aură psihică, PRANA-ică (energetică) sau mentală.

Mișcarea gândurilor și a stărilor

Oamenii ce au gânduri sau stări întunecate atrag către sine lucruri întunecate și gânduri malefice de la alte persoane și din înregistrările AKASHA-ice păstrate în eterul fizic.

Cei care au o fire tonică, încrezătoare și voioasă atrag la rândul lor gânduri similare. De aceea, ei ating mereu succesul în tot ceea ce întreprind. Oamenii care întrețin stări negative, de depresiune, mânie sau ură, îi rănesc în mod deliberat pe alții, căci îi infestază cu gândurile lor malefice, distructive, pe care le sădesc în subconștientul acestora. Ei se fac astfel vinovați de un rău uriaș pe care îl produc lumii gândurilor. Oamenii veseli și fericiți sunt o binecuvântare pentru societate, căci ei aduc fericirea și altora.

Așa cum o femeie frumoasă și conștientă de frumusețea ei refuză să iasă în public sau își acoperă fața atunci când i-a ieșit un coș pe nas, la fel ar trebui să evitați și voi să ieșiți în public și să vă amestecați cu prietenii atunci când sunteți deprimat, sau când aveți gânduri de ură ori gelozie, căci atunci veți fi o amenințare pentru toți cei din jur, pe care i-ați putea infesta.

Mișcarea gândurilor prin univers

După ce au părăsit creierul, gândurile încep să hoinărească. Când un gând, bun sau rău, este emis de mintea unei persoane, el dă naștere unor vibrații în MANAS sau atmosfera mentală, ce pot călători oricât de departe în toate direcțiile.

Un înțelept trăind în Himalaya poate astfel trimite un gând puternic în orice colț din America. Cel ce urmărește să se purifice în sihăstrie, purifică de fapt întreaga lume, căci nimeni

nu poate împiedica aceste gânduri pure să influențeze pe toți cei ce doresc să le primească.

Așa cum soarele continuă să transforme în vapori fiecare picătură de apă de pe pământ, iar acești vapori se ridică unindu-se și formând astfel norii, la fel toate gândurile pure pe care voi le proiectați se vor ridica în spațiul mental, vor întâlni gândurile similare emise de cei care se aseamănă cu voi, iar în final, aceste gânduri divine vor coborî ca o ploaie mentală de o forță copleșitoare, pentru a numici forțele (gândurile) malefice.

CAPITOLUL 3

VALOAREA ȘI UTILIZĂRILE PUTERII GÂNDULUI

Serviți altora prin vibrațiile voastre mentale

Un adevărat sihasru sau SANNYASIN poate realiza orice prin vibrațiile sale mentale. Un SANNYASIN sau un yoghin nu trebuie să devină președintele unei asociații sau vreunui partid politic pentru a-și îndeplini scopul. Aceasta este doar o idee puerilă. Există indieni care și-au asumat astăzi spiritul misionar al vestului și strigă pretutuindeni că SANNYASINII ar trebui să preia conducerea în activitățile sociale și politice. Ce greșală tristă!

Un înțelept nu trebuie să urce pe o platformă pentru a ajuta umanitatea, nici să predice pentru a eleva mințile oamenilor; propria lui viață este o întrupare a învățăturii sale. Propria lui gândire elevează mințile oamenilor.

Înțeleptul este garanția vie a realizării lui Dumnezeu și mulți și-au găsit inspirația doar în privirea unor asemenea sfinți.

Gândurile lor pure și puternice călătoresc la distanțe foarte lungi, purifică lumea și pătrund în mințile a mii de oameni.

Doctorii pot vindeca prin sugestie

Doctorii ar trebui să aibă o cunoaștere profundă a științei sugestiei. Cei care nu cunosc aceste legi pot face uneori foarte

mult rău. Uneori, ei își pot chiar ucide propriii pacienți, înspăimântându-i (inducându-le sugestii negative).

Dacă vine pacientul cu o tuse obișnuită și doctorul îi spune: "Sărmane prieten, ai TBC. Trebuie să mergi la Bhowali (sau în Elveția, sau la Viena) și să te tratezi prin injecții antituberculoase"; bietul pacient este atât de înspăimântat încât el se poate chiar îmbolnăvi de ftizie, deși tusea sa era doar o tuse obișnuită, datorată vreunui guturai. Este un simplu exemplu de sugestie distructivă.

Doctorul ar fi trebuit să-i spună; "O, nu-i nimic. E doar o simplă răceală. Măine te vei simți deja mai bine. Ia un purgativ și inhalează puțin ulei de eucalipt, modifică-ți dieta alimentară sau chiar poți posti astăzi". Un asemenea doctor este ca un zeu. El ar trebui adorat.

Sugestia are puterea de a vindeca. Ea este un tratament fără medicamente. Există chiar o terapie sugestivă. Prin sugestii binefăcătoare și puternice puteți vindeca orice boală. Va trebui să învățați această știință și să o practicați, indiferent dacă sunteți specializați în homeopatie, medicină alopatică, ayurvedică sau Unani. Știința sugestiei se mulează perfect pe orice sistem. Prin amabilitate și bunătate medicul își va atrage o mulțime de pacienți și își va îmbunătăți astfel practica.

Yoghinii își transmit mesajul prin transfer de gânduri

Prin vibrațiile lor spirituale și prin aura lor magnetică, yoghinii autentici și necunoscuți ajută mult mai mult umanitatea decât "yoghinii" de pe platformele adunarilor și ale sălilor de conferință. Vorbitul la microfon este practicat doar de aceia care au un grad mai scăzut de spiritualitate, ce nu posedă știința și puterea de a-și folosi facultățile paranormale și forțele latente din ei.

Marii adepți și MAHATMAȘII (lit. Marele Suflet) își transmit mesajele prin telepatie aspiranților merituoși din diferitele colțuri ale lumii. Mijloacele de comunicație care nouă ne apar drept

paranormale sunt instrumentele firești de lucru ale marilor yoghini.

Influențați-i pe alții prin gândul vostru

Puteți influența pe altcineva fără a folosi limbajul vorbit. Tot ceea ce vă este necesar este o bună concentrare mentală, direcționată de voință. Aceasta se numește telepatie.

Iată un exercițiu dacă doriți să practicați telepatia. Gândiți-vă la un prieten sau o rudă ce locuiește departe de voi. Imaginați-vă fața lui cât mai clar și distinct. Dacă aveți fotografia lui, priviți-o și vorbiți-i cu voce tare. Înainte de culcare concentrați-vă intens asupra pozei. Peste două, trei zile o să primiți cu siguranță o scrisoare de la el. Important este doar să nu aveți îndoieli.

Veți obține astfel succesul și o mare încredere în știința telepatiei. Câteodată, pe când citiți ziarul sau aveți ceva de lucru, vă treziți subit primind un mesaj de la cineva drag. Dintr-o dată vă gândiți la el. Este evident că în clipa aceea el vă trimite un mesaj, gândindu-se profund la dumneavoastră (acest proces nu trebuie să fie neapărat conștient; asemenea lucruri se petrec în mod curent la mulți oameni care receptează sau emit în mod inconștient mesaje mentale altora).

Vibrațiile mentale călătoresc mai rapid decât lumina sau electricitatea. În exemple cum ar fi cele de mai sus, mintea subconștientă recepționează mesajele și impresiile și le transmite apoi mentalului conștient.

Diferite utilități ale puterii gândului

Știința puterii gândului este deopotrivă interesantă și subtilă. Dintr-o anumită perspectivă, lumea gândurilor este mai reală decât universul fizic.

De aceea, puterea gândului este foarte mare, căci ea acționează nu doar în universul vizibil, ci și în cel invizibil. Fiecare

gând pe care îl emiteți are o valoare intrinsecă pentru voi, pe toate planurile posibile. Puterea copului fizic, a minții, succesul în viață și charisma personală - toate depind de natura și calitatea gândurilor voastre. Dar pentru acesta trebuie mai întâi să cunoașteți știința gândurilor și să vă dezvoltați puterea gândului. Dacă aveți o înțelegere cuprinzătoare a modului în care acționează vibrațiile-gând, dacă cunoașteți tehnica controlului gândurilor, precum și metoda de transmitere benefică la distanță prin formarea unor gânduri-undă puternice, clare și perfect definite - atunci puterea voastră mentală va spori de mii de ori. Atunci veți putea realiza adevărate minuni.

Dacă gândul bun eliberează, gândul rău înlănțuie. De aceea, cei care gândesc corect obțin eliberarea. Manifestați puterile oculte ascunse în interiorul vostru prin înțelegerea și realizarea puterilor minții. Închideți ochii; concentrați-vă gradat. Veți putea astfel vedea obiecte aflate la mare distanță, auzi sunete îndepărtate, trimite mesaje în orice parte nu doar a acestei planete, ci și în alte părți din univers, vindeca persoane aflate la mii de kilometri distanță, ieșind astfel în afara timpului și spațiului.

Credeți în puterile minții. Pasiunea, atenția, voința credința și concentrarea vă vor aduce fructul dorit. Amintiți-vă mereu că mintea se naște din ATMAN (Spiritul) prin puterea MAYEI (Iluziei).

Gândurile pot împlini orice misiune

Puteți ajuta un prieten aflat la greu, transmitându-i gânduri de ușurare, fără să fiți nevoiți să vă mișcați din locul în care vă aflați. Puteți ajuta un prieten ce caută Adevărul transmitându-i mental, într-un mod cât mai clar și bine definit, adevărurile pe care le cunoașteți.

Dacă trimiteți cuiva un gând de iubire sau de ajutor, acesta va pătrunde în mintea lui unde va provoca în virtutea rezonanței un gând similar, după care se va întoarce la voi cu o forță îndoită. Atenție însă, acest lucru este valabil și pentru gândurile de ură care lovesc pe alții, dar mai tare vă vor lovi apoi pe voi.

De aceea, cel care înțelege legile gândirii nu va trimite decât gânduri de compasiune, iubire și blândețe, atingând astfel fericirea veșnică.

Atunci când trimiteți un gând util cu scopul de a ajuta pe cineva, el trebuie să aibă un scop pozitiv și foarte clar definit, căci altfel el nu va aduce efectul dorit. Un gând confuz sau lipsit de forță nu poate aduce în nici un caz rezultate benefice.

Puterea gândului ce inspiră

Trebuie să înțelegeți foarte clar legea sugestiei și efectele sale asupra minții. Trebuie să fiți atenți cu sugestiile pe care le faceți. Nu emiteți niciodată sugestii greșite care pot avea efecte distructive, căci puteți face astfel mult rău. Gândiți-vă bine înainte de a vorbi.

Învățătorii și profesorii ar trebui să aibă o cunoaștere adâncă a științei sugestiei și autosugestiei. Ei vor putea astfel să îi învețe și să îi eleveze și pe studenții lor într-un mod eficient.

Sugestii de tipul: "Dacă nu ești cuminte, vine milițianul și te ia", sunt foarte distructive pentru copii, care devin timizi și sperioși. Minte copilului este elastică, gingașă și se mulează ușor; sugestiile de orice fel li se imprimă foarte ușor, iar schimbarea sau eliminarea lor devine aproape imposibilă atunci când ei cresc. Un copil timid și sperios se va transforma într-un adult timid și angoasat.

Părinții ar trebui să inducă curajul în mintea copiilor lor. Ei ar trebui să le spună "Uite, aici este poza unui leu, și tu poți fi la fel de puternic ca și el. Haide, strigă ca el. Fii curajos! Privește poza lui SHIVA, a lui ARJUNA sau a oricărui alt erou al Antichității sau al timpurilor moderne. Și tu poți fi ca el." Când copiii cresc, aceste sugestii se întăresc prin adăugarea noilor stimuli externi.

Practicați transferul gândurilor

La început, practicați telepatia la mică distanță și de preferință noaptea. Rugați un prieten să aibă o atitudine receptivă și să se concentreze în jurul orei zece, stând cu ochii închiși într-o cameră întunecoasă, dacă este posibil așezat în VAJRASANA sau în PADMASANA.

Urmăriți să vă trimiteți mesajul exact la ora convenită. Concentrați-vă asupra gândurilor pe care doriți să le transmiteți cu o cât mai mare hotărâre.

La început este posibil să dați greș, dar pe măsură ce avansați în practică și vă însușiți bine tehnica, veți putea trimite și primi corect mesajele. Mai târziu, veți putea chiar să transmiteți mesajele la mare distanță, în orice colț al lumii. Undele-gând diferă în intensitate și în forță. Emițătorul și receptorul ar trebui să practice o concentrare cât mai intensă. Abia atunci veți dobândi forța necesară trimiterii mesajelor, claritatea și acuratețea în receptarea lor.

Până atunci însă, începeți prin a practica telepatia dintr-o cameră în altă cameră vecină. Această știință necesită o practică răbdătoare și, uneori, îndelungată. BRAHMACHARYA (controlul perfect al potențialului sexual) este foarte importantă.

Parapsihologia și gândurile subconștiente

Așa cum fluviul sacru Gange își are originile în Gangotri, în munții Himalayei, după care curge fără încetare spre Ganga Sagar, la fel și curentul gândurilor își are originea în albia SAMSKARAS-urilor (impresiilor) din cele mai adânci straturi ale minții, unde sunt încastrate VASAVAS-urile sau dorințele subtile, latente; el curge neîncetat spre obiectele lumii exterioare atunci când mintea se află fie în stare de veghe, fie în stare de vis. Chiar și o locomotivă este din când în când trimisă la depou să se odihnească, atunci când roțile ei s-au supraîncălzit; dar misterioasa mașină a minții se învâрте fără încetare, neîngăduindu-și nici măcar un moment de odihnă.

Practica telepatiei, a citirii gândurilor, hipnotismul, mesmerismului și videcării psihice, dovedește fără nici o urmă

de dubiu că mintea există și că o minte superioară poate influența și subjugă o minte inferioară. Din scrierea inspirată și din experiențele cunoscute cu persoane hipnotizate putem cu ușurință deduce existența minții subconștiente care operează continuu, 24 de ore din 24. Prin disciplină spirituală puteți însă să vă schimbați gândurile subconștiente și mintea, devenind astfel o ființă nouă.

Puterea gândurilor divine

Gândul înseamnă viață. Sunteți ceea ce gândiți. Gândurile vă crează mediul înconjurător. Gândurile voastre constituie lumea voastră.

Dacă mențineți gânduri sănătoase, veți avea o sănătate bună. Dacă vă gândiți la boală, cu greu vă puteți aștepta la sănătate, frumusețe și armonie. Amintiți-vă mereu că trupul este produsul minții și se află sub controlul ei.

Dacă gândurile voastre vor fi puternice, și corpul vostru va fi puternic. Gândurile de iubire, pace, mulțumire, puritate, perfecțiune sau Divinitate vă vor face, pe voi și pe cei din apropierea voastră, perfecți și divini. De aceea, cultivați gândurile divine!

CAPITOLUL 4

FUNCȚIILE PUTERII GÂNDULUI

Gândurile asigură o sănătate iradiantă

În plan intern, corpul fizic este asociat cu mintea; am putea chiar spune că el este contrapartea minții sau forma vizibilă, grosieră, a minții subtile, invizibile. Dacă vă doare un dinte, sau stomacul, sau urechea, mintea este imediat afectată. Ea nu mai gândește corect, devenind agitată, perturbată, deranjată.

Dacă, pe de altă parte, mintea este deprimată, nici corpul nu poate funcționa corect. În terminologia indiană, durerile ce afectează corpul sunt numite boli secundare sau VYADHI, în timp ce VASANAS-urile sau dorințele sunt considerate boli primare sau mentale, numite ADHI.

Sănătatea minții este mai importantă decât sănătatea fizică. Când mintea este sănătoasă, corpul o va urma cu siguranță. Dacă mintea este pură, dacă gândurile sunt pure, veți fi eliberați atât de bolile primare, cât și de cele secundare. Sau, cum spuneau cu înțelepciune latinii: "Mens sana in corpore sano - Minte sănătoasă în corp sănătos".

Gândurile dezvoltă personalitatea

Un gând sublim elevează mintea și purifică sufletul; un gând rău excită mintea și umple sufletul cu emoții morbide și întunecate. Cei care au un control cât de mic asupra gândurilor și vorbelor lor pot fi recunoscuți imediat, prin fața lor senină, calmă, frumoasă și fermecătoare, prin vocea dulce și liniștită, prin ochii stralucind de o lumină interioară.

Gândurile afectează corpul

Orice gând, emoție sau cuvânt produce o puternică vibrație în fiecare celulă a corpului și lasă acolo o puternică impresie. Cei care cunosc metoda gândului opus (când ne vin gânduri rele sau deprimante, ele pot fi anihilate gândind ferm o anumită perioadă de timp exact opusul lor) pot duce o viață armonioasă, de pace și de putere. Gândul iubirii va neutraliza pe dată un gând de ură. Gândul curajului este cel mai puternic antidot împotriva fricii.

Puterea gândului schimbă destinul

Unii oameni ignoranți își spun: "KARMA face totul. Eu nu pot lupta cu destinul meu. Dacă așa m-am născut, de ce aș face vreun efort să mă schimb?". O asemenea gândire fatalistă provoacă inerție, stagnare și mizerie. Este cea mai perfectă

neînțelegere a legii KARMEI. Un om inteligent nu va pune asemenea întrebări stupide, nici nu va aduce asemenea argumente anapoda. El își va lua destinul în mâini, schimbându-și gândurile și acțiunile.

Un vagabond nu trebuie să rămână un vagabond pentru eterntate. Dacoit Ratnakar (care avea să devină înțeleptul Valmiki), Jagai și Madai, au fost vagabonzi de prim ordin , dar ei s-au putut transforma într-o singură viață. La fel, puteți deveni un yoghin sau un JNANI (un înțelept), vă puteți croi destinul, vă puteți determina exact acea KARMA pe care o doriți. Tot ce aveți de făcut este să gândiți corect, nobil, iar apoi să acționați în consecință. Puteți astfel deveni un sfânt sau un milionar, puteți chiar atinge poziția lui INDRA sau BRAHMA. Omul nu este o ființă neajutorată, ci una înzestrată cu liber arbitru. Depinde numai de el cum îl folosește.

Gândurile pot provoca dezordini fiziologice

Orice schimbare de gând provoacă vibrații în corpul nostru mental, iar când acestea sunt transmise corpului fizic ea determină o anumită activitate în materia nervoasă a creierului, manifestată prin numeroase schimbări chimice si electrice.

Pasiunea intensă, ura, gelozia amară menținută timp îndelungat, anxietatea, izbucnirile temperamentale, uzează sistemul distrugând celulele corpului și provoacă boli ale inimii, ficatului, rinichilor, splinei și stomacului.

Este demn de reținut că fiecare celulă a corpului crește sau suferă, primește un impuls de viață sau de moarte, de la fiecare gând ce ne trece prin minte, căci avem tendința să ne formăm exact în imaginea pe care o gândim cel mai mult.

Când mintea este axată asupra unui anumit gând, ne bransăm asupra unei anumite frecvențe de vibrație a materiei, care are tendința de a se repeta pe sine rezonând cu toate gândurile ce vibrează la fel, și de a forma astfel un obicei, de a deveni automată. Corpul fizic nu face decât să urmeze mintea, imitându-i schimbările. Puteți observa cu ușurință că, atunci când

vă concentrați, ochii vă rămân ficși (tendință pe care o are dealtfel, întregul corp).

Puterea gândului creează mediul înconjurător

Se spune adesea că omul este rezultatul forțelor exterioare ale mediului. Acest lucru este fals, căci faptele demonstrează contrariul. Mulți dintre cei mai mari oameni s-au născut în sărăcie și în împrejurări adverse. Mulți dintre cei născuți în mizerie s-au înălțat până la cel mai înalt statut social. Ei și-au câștigat faima și s-au distins în politică, literatură sau artă. Ei au devenit genii strălucitoare, luminând umanitatea prin puterea spiritului lor. Cum vă explicați aceasta?

Sri T.Muthuswary Aizar, primul judecător indian al Curții Supreme din Madras, s-a născut într-o sărăcie lucie. El obișnuia să studieze noaptea, la lumina lanternei. Adesea, nu avea suficientă mâncare. Era îmbrăcat în zdrențe. Dar a luptat din greu și a reușit să învingă. Prin uriașa sa voință și prin hotărârea sa de fier, el s-a ridicat deasupra forțelor mediului în care s-a născut.

În Occident, fiii de cârpaci sau de pescari au reușit să se ridice la cele mai înalte poziții. Copiii ce obișnuiau să lustruiască pantofii pe străzi, sau să vândă bere în baruri, ori să lucreze în hoteluri, au ajuns mari poeți sau jurnaliști faimoși. Johnson s-a născut în împrejurări foarte grele. Goldsmith s-a îmbogățit pornind de la 40 de lire pe an. Sir Walter Scott era foarte sărac; el nu avea nici măcar o locuință. Iar James Ramsay MacDonald, un om ce stăpânea foarte bine PURUSHARTHA, a reușit să ajungă prim-ministru al Marii Britanii, după ce începuse să lucreze ca poștaș cu zece șilingi pe săptămână. El era prea sărac pentru a-și putea cumpăra ceai; așa că prefera să bea apă. Masa principală pe care a servit-o timp de luni de zile era un pudding cu carne ce costa trei penny. Apoi a început să învețe în condiții foarte grele, manifestând un mare interes pentru politică și știință. A ajuns astfel jurnalist, iar apoi, printr-un mare efort de voință (PURUSHARTHA), prim-ministru.

SRI SHANKARACHARYA, exponentul filosofiei ADVAITA, un adevărat uriaș spiritual ce a strălucit prin puterea geniului său, s-a născut în condiții nefavorabile, de mare sărăcie și am putea continua cu alte o mie de exemple. Credem, totuși, că am reușit să demonstrăm că mediile nefavorabile nu pot anihila potențiala măreție a viitoarelor genii și că oricine își poate depăși mediul printr-un efort constant, prin răbdare, perseverență, cinste, integritate, sinceritate, o voință puternică și o mare hotărâre.

Fiecare om se naște cu SAMSKARAS-urile sale. Minte nu este o Tabula Rasa sau o foaie albă de hârtie. Ea conține impresiile generate de gândurile și acțiunile din viețile anterioare. SAMKARAS-urile sunt potențialitățile latente cu care se naște omul. SAMKARAS-urile bune sunt active valoare ale omului; chiar atunci când el se naște în împrejurări nefavorabile, acestea îl vor proteja de influențele ostile, nedorite, din exterior. Ele îl ajută să crească și să evolueze.

Nu pierdeți nici una din ocaziile care vi se ivesc, căci fiecare este menită să vă ajute să vă dezvoltați. Dacă întâlniți un om bolnav zăcând neajutorat la marginea drumului, luați-l pe umerii voștri și duceți-l la cel mai apropiat spital. Hrăniți-l cu lapte sau ceai fierbinte. Urmăriți să-l simțiți pe Dumnezeu din el, în strălucirea ochilor lui, în strigătul său, în sufletul său, în mișcarea ritmată a plămânilor lui.

Dumnezeu v-a dăruit această șansă pentru a vă amplifica iubirea și compasiunea, pentru a vă purifica inima și a înlătura ura și gelozia din ea. Dacă sunteți timid, Dumnezeu vă va așeza în asemenea circumstanțe care să vă forțeze să vă manifestați curajul și prezența de sine prin riscarea propriei vieți. Toate marile spirite ale umanității au știut să folosească șansele ce li s-au oferit pentru a-și împlini scopurile. Aceasta este metoda Divină de a modela mintea omenească.

Amintiți-vă întotdeauna că în slăbiciunea voastră se ascunde puterea, căci ea vă face foarte grijulii cu propria protecție. Sărăcia își are virtuțile ei, căci generează smerenie, puterea de a îndura, în timp ce bogăția aduce adesea cu ea lenea, mândria, slăbiciunea, inerția și tot felul de obiceiuri proaste.

În consecință, nu vă revoltați împotriva mediului nefavorabil. Mai bine creați-vă propria voastră lume mentală, căci cel care nu se lasă învins de mediu, ci luptă cu el însuși pentru a evolua și a crește în împrejurări adverse, va ajunge cu adevărat un om puternic. Nimic nu îl va mai putea clinti.

Omul nu este o ființă creată de mediu sau de circumstanțe. El le poate controla și modifica prin capacitățile sale, prin caracterul, gândurile, acțiunile sale bune și prin efortul personal (PURUSHARTHA). Toate acestea îi pot schimba destinul. Acesta este motivul pentru care marii înțelepți VASISHTA și BHISHMA au plasat PURUSHARTHA deasupra destinului. De aceea, corpul cu organele sale nu este altceva decât gând. Minte ce contemplă corpul devine una cu el. Corpul fizic este lutul pe care mintea îl modelează, pentru propria sa plăcere, pentru a-și putea manifesta în exterior energia și a câștiga astfel diferite experiențe lumești prin cele cinci canale ale cunoașterii, numite și JNANA-INDRIYAS (organele de cunoaștere sau percepție). Corpul nu este altceva decât gândurile, stările, convingerile și emoțiile noastre obiectivate, făcute vizibile pentru ochii fizici.

Orice corp își are sediul în minte, căci cum ar putea exista grădina fără apă. Dacă corpul grosier s-ar dizolva, mintea și-ar găsi cu ușurință un alt corp pentru a se manifesta. Dar dacă mintea ar fi paralizată, corpul ar rămâne fără inteligență și ar paraliza și el.

La marea majoritate a oamenilor, gândul se află în mare măsură sub controlul corpului. Minte lor este foarte puțin dezvoltată; ei trăiesc în cea mai mare parte în ANNAMAYA KOSHA (cel mai grosier din cele cinci învelișuri ale Spiritului, sau corpul fizic). Dar dacă vă dezvoltați VIJNANAMAYA KOSHA (sau BUDDHI, inteligența pură), vă puteți controla apoi MANOMAYA KOSHA (sau Învelișul mental).

Gândul greșit că noi suntem corpul fizic este rădăcina tuturor relelor. Prin această gândire greșită noi ne identificăm cu corpul. Din acest atașament se naște posesivitatea. Ne identificăm cu soția noastră, copiii noștri, casa noastră, etc.

Identificarea sau atașamentul sunt singurele cauze ale înlănțuirii noastre în lumea mizeriei și a durerii.

CAPITOLUL 5

DEZVOLTAREA PUTERII GÂNDULUI

Dobândirea puterii mentale prin puritate morală

Cel care rostește adevărul și a dobândit puritatea morală are întotdeauna gânduri puternice. Cel care reușește să-și controleze mânia în urma practicii îndelungate, are o putere mentală uriașă.

Când un yoghin care are o gândire foarte puternică rostește un cuvânt, el va produce o impresie extraordinară asupra minților celorlalți. Virtuțile precum cinstea respectarea adevărului și perfecționarea de sine prin efort susținut, sunt sursele ideale pentru dobândirea puterii mentale. Puritatea conduce la înțelepciune și nemurire. Puritatea este de două feluri: internă sau mentală și externă sau fizică.

Puritatea mentală este mai importantă, dar ea poate fi susținută și amplificată prin puritatea fizică. Adeptul ce reușește să obțină o puritate mentală interioară, o minte pozitivă și concentrată, va obține deopotrivă cucerirea INDRIYAS-urilor (a celor cinci simțuri) și realizarea de SINE.

Puterea gândului și concentrarea

Gândirea umană nu are practic limite. Cu cât o minte este mai concentrată, cu atât va fi mai mare puterea sa de a se focaliza într-o singură direcție.

La oamenii cu preocupări lumești razele minții sunt întotdeauna împrăștiate, energia mentală fiind disipată în diferite direcții. Practica concentrării adună aceste raze într-un singur

mănunchi, iar atunci mintea poate fi silită să se îndrepte spre Dumnezeu.

Cultivând atenția veți obține o bună putere de concentrare. Păstrând mintea senină, neîncordată, mereu voioasă, vă veți putea concentra cu ușurință. Concentrarea trebuie practică regulat, pe cât posibil în același loc și la aceeași oră (ora ideală este 4 dimineața).

Alte premise pentru practica concentrării mai sunt: BRAHMACHARYA (controlul perfect al potențialului erotic), PRANAYAMA (știința regularizării suflului), reducerea dorințelor și a activităților, calmul, tăcerea, izolarea, disciplinarea simțurilor, JAPA, controlul mâniei, renunțarea la citirea ziarelor, la televiziune și cinema.

Dimpotrivă, efortul fizic exagerat, excesul în vorbire, în mâncare, în amestecul cu diferite persoane, risipa sexuală, ca și orice alte excese, sunt obstacole în calea concentrării.

Puterea gândului și gândirea organizată

Distrugeți gândurile răzlețe, dezordonate. Alegeți un subiect și analizați-i toate aspectele. Când vă gândiți la un subiect anume nu permiteți niciodată altor gânduri să patrundă în mentalul vostru conștient.

Spre exemplu, începeți să vă gândiți la viața și învățăturile lui JAGAFAGURU ADI SHANKARACHARYA. Meditați la locul nașterii sale, la copilăria sa, caracterul, personalitatea, virtuțile, învățăturile, scrierile, filosofia sa, cele mai importante afirmații din lucrările sale, SIDDHIS-urile (puterile paranormale) pe care le manifesta uneori, cei patru discipoli ai săi, comentariul său asupra BHAGAVAD GITEI, UPANIȘADELOR și BRAHMA SUTRAS-urilor. Gândiți-vă la toate acestea pe rând; epuizați-le una câte una. Apoi, alegeți alt subiect. Prin această practică vă veți dezvolta o gândire organizată. Imaginile mentale vor dobândi putere și claritate, spre deosebire de imaginile mentale ale oamenilor obișnuiți, care sunt întotdeauna confuze și neclare.

Puterea gândului și voința

Respingerea oricărui gând senzual, rezistența în fața oricărei tentații, reținerea oricărui cuvânt prea dur, încurajarea oricărei aspirații nobile - vă pot ajuta să vă dezvoltați puterea voinței sau forța sufletească, apropiindu-vă cât mai mult de țel.

Repetati mental mereu, cu o puternică aspirație: "Voința mea este atotputernică, pură și irezistibilă. AUM, AUM, AUM. Pot realiza absolut orice prin voința mea. AUM, AUM, AUM. Căci voința mea este invincibilă. AUM, AUM, AUM."

Voința este dinamismul forței sufletului. Când operează ea, toate puterile mentale se reunesc: puterea judecății, a memoriei, a înțelegerii, a conversației, a rațiunii, a discriminării, a reflecției și a deducției.

Voința este regina puterilor mentale. Când ea devine pură și irezistibilă, gândul susținut de ea poate face minuni. Voința slăbește întotdeauna datorită pasiunilor vulgare, a plăcerilor și a dorințelor. Cu cât mai puține dorințe veți avea, cu atât mai puternică vă va fi voința și gândul. Când energia sexuală, energia musculară, mânia, etc., sunt transmutate și sublimare, devenind forța voinței, ele sunt perfect controlate. Nimic nu mai este imposibil pe pământ pentru un om cu o mare voință.

Atunci când renunțați la un vechi obicei (cum ar fi cafeaua, tutunul, alcoolul, etc.), puteți spune că ați controlat într-o oarecare măsură simțul gustului, că ați distrus o VASANA și că ați eliminat o anumită dependență. Veți câștiga astfel o anumită pace interioară, căci energia pe care o risipeați tânjind după cafea, etc., din cauza căreia deveneați agitat, a fost convertită acum în puterea voinței. Dacă veți învinge însă în lupta cu cinsprezece dorințe, voința voastră va fi de concisprezece ori mai puternică. Iar această nouă putere pe care o veți dobândi vă va facilita mult lupta cu celelalte dorințe.

Semnele sau simptomele ce indică creșterea voinței cuiva sunt următoarele: starea netulburată a minții, echilibrul, voioșia, puterea interioară, capacitatea de a îndeplini munci dificile, succesul în orice întreprindere, puterea de a influența oamenii, o

personalitate magnetică și dinamică, strălucirea feței și a ochilor, privirea fermă, vocea puternică, mersul elastic, fermitatea, curajul, etc.

Recomandări simple pentru obținerea unei gândiri clare

Imaginile mentale ale omului obișnuit sunt, de regulă, foarte confuze. El nu are habar despre gândirea profundă. Gândurile sale o iau razna. Uneori mintea sa se întunecă de tot.

Imaginile mentale clare și bine definite sunt apanajul gânditorilor, al filosofilor și al yoghinilor. Clarvăzătorii percep foarte ușor aceste imagini, căci ele sunt foarte vii. Ele se obțin numai prin concentrare și meditație. Majoritatea gândurilor voastre nu sunt stabile. Ele vin și pleacă. De aceea, ele sunt vagi, și nedefinite, formând imagini neclare și slabe. Aceste imagini pot fi întărite printr-o gândire clară, profundă și continuă. Prin VICHARA (raționare), MANANA (reflectare adâncă) și meditație, veți putea sili gândurile să se stabilizeze și să se cristalizeze într-o formă bine definită. Apoi, ideea filosofică va deveni fermă, iar confuzia se va risipi. Clarificați-vă ideile mereu și mereu. Practicați introspecția în singurătate. Purificați-vă gândurile, apoi liniștiți-le. Nu permiteți minții să hoinărească. Concentrați-vă asupra unui singur gând; acesta vă va liniști mentalul. Abia apoi îngăduiți altui gând să pătrundă în el, eliminând oricare alte valuri mentale care nu au o legătură directă cu el.

Sadhana pentru a atinge o gândire profundă și originală

Majoritatea oamenilor nu știu ce înseamnă o gândire corectă. Ei gândesc superficial. Adevărații gânditori sunt puțini în această lume.

Gândirea profundă necesită o SADHANA (practică) intensă. E nevoie de multe vieți (renașteri în planul fizic) pentru ca mintea să evolueze până la atingerea întregii sale puteri de manifestare. Anumite SADHANAS, cum este cea Vedantică (MANANA, reflexia), nu pot fi practicate fără un intelect foarte ascuțit, fără o

gândire independentă și originală. Esența acestei SADHANA constă chiar în gândirea profundă, perseverentă, lucidă, penetrând până la aspectele fundamentale ale oricărei situații, la originea tuturor gândurilor și a oricărei existențe.

Pe măsură ce gândirea se elevează, vechile idei (clișee) vor trebui abandonate, oricât de înrădăcinate și de puternice erau ele. Dacă nu aveți puterea să priviți în față rezultatele unei asemenea gândiri, să acceptați aceste noi concluzii, indiferent de modul în care ele vă pot afecta personal, atunci este preferabil să nu vă orientați spre filosofie. O cale mai potrivită pentru dumneavoastră este, în acest caz, devoțiunea.

Meditația și gândirea profundă și concentrată

Având o asemenea forță, gândul reprezintă o putere imensă. De aceea este extrem de important să învățați să dați acestei puteri cea mai înaltă utilizare astfel încât efectele sale să fie maxime. Acest lucru se va realiza în condiții optime prin practica meditației. Gândirea concentrată focalizează și menține ferm mintea asupra unui anumit obiect, făcând astfel posibilă dilatarea infinită a conștiinței și trăirea extazului. Acest proces se numește meditație (contemplare).

Dobândiți puterea gândului creator

Gândul este o forță vie, cea mai importantă, mai subtilă și mai irezistibilă din univers. Gândurile trăiesc; ele se mișcă, au formă, culoare, substanță, putere și greutate. Ele reprezintă o forță dinamică și orice acțiune poate fi redusă în ultimă instanță la un gând.

Un gând de bucurie creează prin rezonanță gânduri similare și în mintea altora. Nașterea unui gând pozitiv este un antidot puternic ce poate contracara orice gând negativ. De aceea, practicând gândirea pozitivă vom dobândi o mare putere creatoare.

Dezvoltați-vă individualitatea și rezistați sugestiilor altora

Nu vă lăsați cu ușurință influențați de sugestiile altora. Dezvoltați-vă o individualitate proprie. O sugestie puternică, deși poate să nu vă influențeze imediat, își va manifesta puterea gradat.

Cu toții trăim într-o lume a sugestiilor. Caracterul nostru este modificat zilnic, în mod inconștient, prin asocierea cu alții. Astfel, obișnuim să imităm acțiunile celor pe care îi admirăm. Asorbim zilnic sugestiile celor cu care intrăm în contact. Apoi ne lăsăm acționați de ele. Cei cu voința mai slabă se supun de regulă celor cu voința mai puternică. Similar, servitorul este întotdeauna sub influența sugestiilor stăpânului său; pacientul, sub cea a doctorului; studentul, sub cea a profesorului.

Obiceiul (obișnuința) nu este altceva decât produsul sugestiei. Hainele pe care le purtați, manierele, comportamentul și chiar mâncarea pe care o preferați - toate sunt rezultatul sugestiilor.

Natura își are și ea propriile sugestii. Curgerea râurilor, strălucirea soarelui, parfumul florilor, măreția copacilor - toate nu fac altceva decât să vă trimită fără încetare sugestii.

Puteri paranormale obținute prin disciplinarea gândirii

Un ocultist puternic poate hipnotiza întreaga asistență prin puterea sa de concentrare și prin voința sa, manifestând faimosul truc al frânghiei. El aruncă o frânghie în aer și își sugestionează publicul spectator că se urcă pe aceasta, după care dispăre. Dacă scena este însă filmată, nimic din toate acestea nu este înregistrat pe peliculă.

Înțelegeți și realizați voi înșivă puterile gândului. Închideți ochii; concentrați-vă. Explorați cele mai înalte regiuni ale minții. Veți putea astfel vedea obiecte aflate la mare distanță, veți

putea auzi voci de departe, veți comunica sau vindeca la distanță.

CAPITOLUL 6

MODALITĂȚI DE DEPĂȘIRE A DIFERITELOR TIPURI DE GÂNDURI

Depășiți gândurile negre

Supravegheați-vă cu atenție toate gândurile. Atunci când sunteți asaltați de gânduri negre, experimentați o stare depresivă. În acest caz puteți bea o ceașcă de lapte ori de ceai. Așezați-vă în liniște. Închideți ochii, încercați să depistați cauza depresiei, iar apoi înlăturați-o.

Cea mai bună metodă pentru a depăși gândurile negre și stările depresive ce le însoțesc este să vă gândiți la lucruri și acțiuni inspirate. Amintiți-vă mereu și mereu că pozitivul învinge negativul. Aceasta este o mare lege a naturii. De aceea, gândiți-vă întotdeauna la contrariul gândurilor negre ce vă asaltează, la acele lucruri ce vă elevează mintea, la fericire. Uzați de puterea imaginației pentru a realiza avantajele stării de fericire și apoi urmăriți să trăiți cu adevărat această stare. Nu ezitați să zâmbiți dacă simțiți nevoia și chiar să izbucniți în hohote de râs.

O altă cale de a vă eleva rapid starea de conștiință este muzica. Puteți nu doar să o ascultați, dar chiar să cântați dumneavoastră înșivă. Metoda este foarte eficientă în alungarea tristeții. Incantați AUM cu voce tare de câteva ori. O altă metodă folosită de RAJA yoghini, PRATIAKSHA BHAVANA, constă în a fugi în aer liber. Starea depresivă va dispărea curând. Aceasta este cea mai ușoară metodă.

Metoda de eliminare a gândurilor negre prin forța voinței, la comandă, este cea mai eficientă, dar solicită foarte multă energie și un mare efort de voință. Nu oricine poate reuși pe această cale. Tehnica de înlocuire a gândurilor negative cu

substitutele lor pozitive, prin puterea sugestiei, este mult mai ușoară. Într-un timp foarte scurt, sentimentele nedorite vor dispărea. Urmăriți aceasta voi înșivă și veți obține rapid rezultate. Chiar dacă vi se întâmplă să eșuați câteodată, nu întrerupeți practica. Succesul va veni curând. Dacă trăiți un sentiment de mânie, gândiți-vă la iubire, dacă sunteți gelos, meditați asupra avantajelor altruismului și generozității. Dacă trăiți pur și simplu o stare proastă, reamintiți-vă o carte bună sau scenariul unui film minunat. Similar, mila și compasiunea vor deschide orice inimă împietrită, meditația asupra BRAHMACHARYA-ei va înlocui curând înclinația spre desfrâu, gândul asupra integrității va anihila necinstea. Timiditatea va fi învinsă de curaj, ipocrizia de sinceritate, mândria de smerenie, infatuarea de discriminare. Practica va fi mult facilitată dacă vă selectați cu mai mare precauție compaia. Vorbiți mai puțin și numai despre subiecte care merită efortul.

Cum puteți obține victoria asupra atacului unor gânduri nedorite

La începutul practicii de control al gândurilor veți experimenta mari dificultăți. Va trebui să duceți un adevărat război pentru a le învinge, căci ele vor lupta cu întreaga lor forță pentru a-și păstra dreptul la existență, spunându-vă: "Avem toate drepturile să rămânem în acest palat al minții tale, căci noi deținem din timpuri imemoriale monopolul asupra acestei zone. De ce ne-am părăsi acum propriul domeniu?! Vom lupta până la sfârșit, căci este dreptul nostru prin naștere!"

Ele se vor arunca asupra voastră cu o mare ferocitate. Când vă veți așeza în postura pentru meditație, veți constata că o sumedenie de gânduri malefice vor fi și ele prezente la întâlnire. Pe măsură ce veți încerca să le suprimați, ele vă vor ataca cu o vigoare dublă. Dar nu uitați: pozitivul întotdeauna învinge negativul. Așa cum întunericul nu poate exista în preajma soarelui, sau leopardul în fața leului, nici gândurile întunecate - adevărați invadatori invizibili, dușmani ai păcii noastre lăuntrice - nu pot rezista în fața gândurilor divine, sublime. Ele vor muri de la sine.

Îndepărtați gândurile inutile

Nu ezitați să îndepărtați din mintea dumneavoastră gândurile care nu vă sunt necesare, căci ele împiedică evoluția spirituală. Atunci când vă lăsați absorbiți de gânduri inutile, vă îndepărtați de Dumnezeu. Înlocuiți-le cu gânduri divine, utile și folositoare.

Nu permiteți minții să revină pe vechile cărări, regăsindu-și "bunele" obișnuințe și clișee. Orice surplus de vigilență este binevenit în acest caz. Atunci când o pietricică ne-a intrat în pantof și ne chinuiește, ne descălțăm și o eliminăm rapid. Odată înțeles corect acest mecanism, este la fel de ușor să eliminăm orice intrus mental care ne asaltează mintea. Acest lucru ar trebui să vă devină la fel de clar precum lumina soarelui. Cel care nu va reuși acest lucru, nu va putea vorbi despre cucerirea propriei naturi și despre ascendentul său asupra părții mecaniciste din el însuși. El nu este decât un sclav, pradă ușoară în gheara propriilor fantasme ce îi bântuie prin creier.

Stăpâniți gândurile lumești

Gândurile lumești vă vor tulbura din plin la începutul noii dumneavoastră vieți la care vă va permite accesul puterea gândului. La fel și în cazul practicii meditației și a aspirației către o viață spirituală. Dar dacă veți fi constanți în cultivarea unor gânduri spirituale și în meditație, asemenea gânduri vor muri de la sine.

Cel mai bun foc ce vă va purifica mintea de gândurile lumești este chiar meditația. Gândirea pozitivă, LAYA YOGA, JAPA, practica PRANAYAMA-ei, KARMA YOGA - toate acestea vă vor ajuta mult în obținerea controlului asupra acestor gânduri. Atunci când sunteți foarte ocupat în timpul zilei, este posibil să nu găzduiți în mintea voastră gânduri impure; când însă prindeți un moment de odihnă și vă veți relaxa mental, ele vă vor asalta imediat. Aceste momente de relaxare sunt exact cele în care trebuie să vă sporiți vigilența, devenind mai lucizi. Când e lăsată liberă, mintea are tendința să devină exagerat de receptivă, iar dacă aura voastră nu este suficient de purificată, aceasta vă va

pune rapid în rezonanță cu anumite energii malefice ale căror focare mai persistă încă în subconștientul vostru, datorită unor acumulări karmice anterioare.

Prin repetare, gândurile capătă o mare putere.

Orice gând, fie el pur sau impur, odată apărut în mentalul vostru, are tendința de a se repeta. În plan, el va atrage, prin puterea rezonanței, gânduri asemănătoare (aflate pe același nivel al vibrației). În scurt timp vă veți trezi astfel cu un adevărat "stol" de gânduri, creându-vă un veritabil sistem de avalanșă pornit de la un mic gând. Cu cât veți înțelege mai clar acest mecanism, cu atât mai limpede vă va deveni importanța gândirii pozitive.

Învățați să vă ordonați gândurile, să le eșalonați în funcție de importanța și gradul lor de puritate, urmărind să puneți accentul pe cele luminoase, subordonându-le pe cele neînsemnate sau întunecate, acordându-le o importanță din ce în ce mai mică, până când ele vor înceta cu desăvârșire să vă mai tulbure. Chiar dacă ele vor mai persista încă destulă vreme, fiți indiferenți față de ele, ca și cum nici măcar nu v-ar aparține; nu vă lăsați prinși în capcana identificării cu asemenea gânduri, nici chiar manifestând remușcări. Neglijarea lor completă este mult mai eficientă, diminuându-le puterea până la anihilare (considerați-le gânduri străine de voi care s-au rătăcit întâmplător pe domeniul vostru mental și care vor dispărea la fel de fulgerător cum au apărut). Lupta cu ele nu face decât să le întărească și mai tare, dându-le o forță pe care nu o aveau inițial. Dacă nu aveți destulă tărie la început, rugați-vă lui Dumnezeu; citiți viețile sfinților, scripturile sacre, operele marilor înțelepți. Veți constata că toți adepții au trecut prin această etapă, iar faptul că ei au învins vă va da aripi.

Depășiți-vă vechile obișnuințe

Toate vechile obișnuințe (gânduri, clișee) referitoare la corp, îmbrăcăminte, mâncare și așa mai departe, trebuie depășite prin ATMA-CHINTANA, sau reflecția asupra naturii SINELUI DIVIN. Aceasta este o muncă foarte dificilă, ce necesită răbdare, o mare

perseverență și putere spirituală lăuntrică. STRUTI-urile declară fără echivoc: "ATMAN nu poate fi realizat de către cei slabi". Aspiranții sinceri își dedică întreaga ființă contemplării Absolutului, retrăgându-și întreaga afecțiune dinspre lumea exterioară a simțurilor. Cei care și-au distrus toate VASAVAS-urile și implicit, toate gândurile - obișnuință, ajung să se bucure de beatitudinea finală a comuniunii cu BRAHMAN (Dumnezeu), de omnisciență și adevăr. Viziunea lor asupra lumii exterioare va deveni egală datorită nonatașamentului. Toate temerile, adversitățile, problemele generate de eterogenitate, diversitate, distincție și dualitate vor dispărea, căci ele sunt generate de puterea mentalului pe care ei îl vor fi transcens. Calea până la această stare extatică este însă lungă și grea, căci puterea MAYA-ei (iluziei) este foarte mare.

Atunci când cel ce privește devine una cu obiectul privit și cu actul privirii, el experimentează starea de ANANDA (pură beatitudine). Aceasta este a patra stare sau TURIYA. Înțelepciunea nesfârșită este acum atinsă (starea de JNANA), căci privitorul devine acum ATMAN privind-se pe Sine Însuși. Toate distincțiile și dualitățile vor dispărea acum cu desăvârșire. Gândurile de atracție, cele de repulsie, plăcerile și neplăcerile nu vor mai exista pentru înțeleptul care a atins realizarea de sine; deși el va continua să lucreze prin intermediul corpului, el nu va mai pierde controlul în fața nenumăratelor iluzii ale lumii, căci mintea sa va fi centrată numai asupra lui BRAHMAN.

Fie ca fiecare dintre voi să realizeze numai acele acțiuni virtuozitate care să vă permită să atingeți starea de JNANA, fără ca gândurile privind prosperitatea lumească să vă mai asalteze vreodată. Fie să puteți trăi scufundați în oceanul beatitudinii lui BRAHMA, într-o stare de deplină iluminare, dincolo de orice dualități, distincții și diferențieri!

Transformați gândurile instinctive

Gândirea este de patru feluri: simbolică, instinctivă, impulsivă și obișnuită (creată de puterea obișnuinței). Gândirea prin cuvinte este o gândire de tip simbolic. Instinctele sunt însă mai puternice decât simbolurile. Gândurile privitoare la corp,

hrană, băutură, baie, etc. sunt gânduri generate de puterea obișnuinței.

Gândirea simbolică poate fi cu ușurință stopată. Nu același este însă cazul gândirii instinctive și al celei impulsive. Pacea și calmul mental pot fi atinse numai prin eliminarea deplină a mâniei și griilor. Prin luciditate și discernământ toate griile inutile pot fi evitate. Așezați-vă relaxați timp de 15 minute într-o postură confortabilă și meditați asupra curajului, bucuriei, beatitudinii, păcii și voioșiei.

De regulă, la ființele obișnuite, mintea lor este ocupată simultan de patru sau cinci tipuri de gânduri referitoare fie la îndatoririle casei, la afaceri, la munca de la birou, fie la corp, mâncare, băutură, gânduri anticipative, planuri de a obține bani, gânduri de răzbunare, obișnuitele gânduri referitoare la necesitățile fiziologice, la baie, etc.

Atunci când studiați o carte la ora 15:30, numai gândul la plăcerea pe care o veți simți urmărind meciul de fotbal de la ora 16:00, vă deranjează în studiul dumneavoastră în fiecare moment. Numai yoghinii cu mintea cu adevărat focalizată se pot concentra asupra unui unic gând atâta timp cât doresc.

Dacă vă priviți cu atenție mintea veți descoperi multe gânduri inconsistente. Cel mai adesea mintea rătăcește la întâmplare, fără nici un scop. Unui gând referitor la corp și la necesitățile sale îi va urma o amintire despre un prieten, apoi vă veți gândi cum să faceți să mai obțineți niște bani, bă veți aminti că este foame ori sete, apoi o scenă din copilărie, etc. Dacă studiindu-vă mintea, veți reuși să vă mențineți concentrat asupra unui unic subiect (altfel spus, să mențineți un gând consistent), excluzând orice alte gânduri, aceasta este deja o mare realizare, un pas uriaș pe calea controlului gândirii.

Adunați gânduri inspirate

Țelul vieții este atingerea Conștiinței Divine. Aceasta înseamnă realizarea că nu sunteți nici acest corp muritor, nici această minte limitată și mereu schimbătoare, ci sunteți veșnic

liberul și supremul ATMAN. Amintiți-vă mereu acest gând inspirat: AJO NITYAH SASVATOYAM PURANO: Nenăscut, Etern, Permanent este Cel Adevărat. Aceasta este natura voastră reală și nicidecum sărmana personalitate agățată de un nume și o formă. Doar accidental ați nimerit în această iluzie datorită unui nor efemer de ignoranță. Treziți-vă și realizați că sunteți ATMAN cel Pur.

Iată și o altă inspirație sublimă provenită din UPANISHADE: ISAVASYAMIDAM ȘARVAM - fiecare aspect al universului este animat de Viața Divină. Zâmbiți florilor și ierbii, împrieteniți-vă cu vecinii, cu câinii, pisicile, vacile, oamenii, copacii, cu orice creatură a naturii. Viața voastră va deveni atunci perfectă și bogată în infinite satisfacții.

Dacă doriți cu adevărat să vă dezvoltați puterea gândului, să vă clădiți o personalitate măreață, păstrați mereu în preajmă câteva cărți ce conțin gânduri inspirate ce pot conferi iluminarea. Citiți-le mereu și mereu, până când vor deveni o parte integrantă din ființa voastră, din modul vostru de a trăi și a acționa.

Iată spre ilustrare o mică listă cu asemenea gânduri:

1. O conștiință curată dă curaj inimii și putere gândului.
2. Sărăcia este fratele mai mare al lenii.
3. Cunoașterea Sinelui este cea mai mare comoară, iar meditația este cheia cunoașterii.

În concluzie, gândurile negative pot fi prevenite numai gândindu-vă la altceva, cât mai interesant, cât mai captivant, sublim și inspirat. Ignorarea cu desăvârșire a gândurilor rele și înlocuirea lor cu altele, bune, este marea SADHANA care vă va permite să obțineți controlul asupra gândirii negative. Gradat și cu ajutorul vostru constant, gândurile rele vor înceta să vă mai hărțuiască și vor cădea în uitare (altfel spus, se vor dizolva de la sine). Dar până când acest lucru se va realiza, nu uitați regula de aur izvorâtă din legea universală a rezonanței: ignorați gândurile

rele, căci orice luptă cu ele nu va face decât să le dea putere (să le amplifice) și înlocuiți-le cu opusul lor (sau cu orice gând inspirat și sublim pentru care aveți o anumită preferință).

CAPITOLUL 7

METODE POZITIVE DE CONTROL AL GÂNDURILOR

Controlul gândurilor prin practica concentrării

Liniștiți gândurile prea turbulente. Calmați emoțiile care le însoțesc. La început, concentrați-vă asupra unei forme concrete, asupra unei flori, a imaginii lui BUDDHA, a unui tablou de vis, a luminii orbitoare a luminii spirituale, a imaginii unui sfânt, o YANTRA, etc. Realizați aceasta de trei, patru ori pe zi: dimineața devreme, la orele 8, 16 și 20. Cei înclinați spre devoțiune se vor concentra asupra inimii, RAJA yoghinii asupra lui TRIKUTI (spațiul dintre sprâncene), vedanticii asupra Absolutului. Vă mai puteți alege drept obiect al concentrării vârful nasului, MANIPURA sau MULADHARA CHAKRA.

Atunci când diverse gânduri irelevante (care nu au nici o legătură cu obiectul concentrării) vă pătrund în minte urmăriți să fiți indiferenți. Astfel, ele vor muri de la sine. Dacă veți încerca să vă opuneți, ele vor persista, iar puterea lor de rezistență va crește. O mare cantitate de energie (din planul voinței) va fi atunci irosită în lupta împotriva lor. Înlocuindu-le însă cu gânduri divine, ele vor dispărea treptat. Practica concentrării necesită așadar deopotrivă fermitate și constanță.

Concentrarea este practică cu scopul de a opri modificările minții. Ea urmărește să mențină mintea focalizată asupra unei forme sau a unui obiect o perioadă cât mai lungă de timp. Rezultatele unei mari puteri de concentrare sunt minunate, căci opunându-se gândurilor și dorințelor izvorâte din lumea simțurilor, ea înlocuiește de fapt grijile și frământările cu beatitudinea, perplexitatea cu luciditatea, moleșeala mentală cu

gândirea aplicată și eficientă, reaua voință cu extazul. Minte se concentrază cu o relativă ușurință asupra obiectelor exterioare, căci ea are o tendință naturală de exteriorizare. De aceea, alegând imaginea preferată a unui mare model divin (Iisus, Buddha, Krishna, Devi, etc.), priviți-o ferm și fără să clipiți o perioadă cât mai lungă de timp. La început, examinați întreaga figură, de la cap spre picioare, urmărind să rețineți toate detaliile. După ce mintea s-a calmat în mare măsură, fixați-vă privirea asupra unui singur punct, apoi închideți ochii și vizualizați mental întreaga imagine.

Va trebui să atingeți performanța de a putea vizualiza cu claritate imaginea oriunde v-ați afla (deci chiar în absența suportului exterior). Aceasta este concentrarea și ea nu poate fi obținută decât printr-o practică susținută și zilnică. Dacă doriți cu adevărat să vă amplificați puterea de concentrare, va trebui să renunțați la cât mai multe din dorințele și activitățile voastre lumești și să practicați tăcerea câteva ore în fiecare zi. Numai atunci mintea se va concentra cu ușurință și fără efort.

Controlul gândurilor printr-o atitudine pozitivă

Urmăriți să obțineți puterea să vă închideți în fața gândurilor și influențelor nedorite sau prejudiciante adoptând o atitudine pozitivă a minții. Aplicând această metodă veți deveni receptivi numai la forțele și influențele sublime din macrocosmos. Folosiți în acest sens sugestii pozitive care vor deveni gradat un obicei (vor fi integrate de subconștientul vostru). Astfel, toate influențele nedorite, de joasă vibrație, atât din lumea vizibilă cât și din cea invizibilă vor fi oprite la poarta voinței dumneavoastră, în timp ce influențele înalte vor pătrunde cu ușurință, direct proporțional însă cu gradul în care au fost invitate (altfel spus, cu nivelul vostru de aspirație). În minte există deopotrivă dubii și adevăr. Astfel, în unele minți poate să apară îndoiala că Dumnezeu există. Aceasta se numește SAMSAYA - BHAVANA. Un alt dubiu posibil este acela dacă "Eu îl pot realiza pe BRAHMAN". Apoi o alta voce vă va spune: "Dumnezeu sau BRAHMAN este real. El este realitatea la fel de concretă și de solidă ca și acest fruct pe care îl țin în mână. El

reprezintă întreaga cunoaștere și beatitudine și eu pot să realizez acest lucru!"

Am înțeles acum fulgerător (prin intuiție) o anumită realitate, iar această înțelegere are cu adevărat o bază solidă, căci rădăcina ei se află întru Adevăr. Nu trebuie să ne lăsăm induși în eroare și să confundăm o asemenea idee solid ancorată cu altele care nu au nici un fundament. Aparent, și una și celelalte sunt doar simple gânduri ce ne trec prin minte, dar calitatea lor este fundamental diferită, căci în timp ce ultimele sunt doar gânduri efemere care vin și pleacă, produse ale imaginației și atașamentelor noastre, primul gând are o realitate în sine, pe care o vom putea percepe gradat dacă vom ști să îl cultivăm cu dragoste, identificându-ne mereu cu el, până când va deveni ferm implantat în solul minții noastre, crescând precum un arbore și dând la iveală florile și apoi semințele sale sublime, adică realizarea esenței noastre ascunse. Atunci "Eu sunt BRAHMAN" nu va mai fi doar un gând printre altele, ci însăși realitatea noastră lăuntrică. Clarificarea ideilor va îndepărta deci confuzia minții noastre. Ori de câte ori un dubiu nou apare, va trebui să-l eliminăm prin sugestii și afirmații bine direcționate, precum: "Este adevărat, voi reuși. Mă voi depăși pe mine însumi și voi realiza Adevărul Ultim. Nu există nici un dubiu în această direcție", sau "În vocabularul meu mental nu există asemenea expresii, precum nu pot, imposibil, dificil, etc. Totul este posibil sub soare". Adoptând o asemenea atitudine nimic nu vi se va mai părea dificil. Voința vă va deveni din ce în ce mai puternică și vă va aduce un succes fulgerător în tot ceea ce veți întreprinde și mai ales în încercarea voastră de a vă cuceri propria minte.

Controlul gândurilor prin non-cooperare

Nu cooperați cu mintea voastră atunci când este asaltată de influențe malefice și astfel ea va trece gradat sub controlul voinței voastre. Iată care este metoda practică pentru a realiza acest lucru. Dacă mintea vă spune: "Vreau să mănânc dulciuri astăzi", răspundeți-i astfel: "Astăzi nu voi coopera cu tine. În consecință, nu voi mânca dulciuri, ci numai un pumn de orez". Dacă mintea vă spune: "Vreau să merg la cinema", răspundeți-i: "Prefer să fac o ședință de ASANE și să citesc din UPANISHADE".

Aceasta este metoda de a nu coopera cu mintea. Ea constă în a înota împotriva curentului simțurilor. Gradat, mintea va slăbi și va deveni servitorul vostru supus. Veți deveni astfel stăpânul propriei voastre minți.

Cel care a atins autocontrolul și se poate mișca printre obiectele simțurilor complet detașat, eliberat de atracție și repulsie - realizează starea de pace lăuntrică. Mintea și simțurile sunt străbătute de cei doi curenți ai atracției și ai repulsiei. În consecință, ele vor avea preferințe pentru anumite obiecte și antipatii față de altele. Dar ființa disciplinată este eliberată de acest joc al dualității, fiind controlată doar de Sine; ea trăiește ancorată de-a pururi în pacea Eternității. O asemenea ființă are o voință atotputernică de care vor asculta simultan simțurile și mintea. Ea va ști să aleagă exact acel obiect de care are strictă necesitate pentru a putea răspunde nevoilor reale ale corpului său, fără însă a se atașa de ele prin iubire sau ură (plăcere sau neplăcere).

Arta de a vă rarefia gândurile

Așa cum pe plantațiile de cauciuc plantatorii rarefiază arborii tăindu-i pe cei mai puțin dezvoltați pentru a putea extrage mai mult lapte de la cei puternici, la fel va trebui să procedați și voi cu gândurile voastre, distrugându-le unul câte unul pentru a putea bea în final ambrozia sau nectarul nemuririi.

Folosindu-vă discernământul, selectați doar gânduri pozitive și eliminați-le pe cele negative. Printr-o asemenea rarefiere mentală, puterea gândurilor rele se va diminua gradat. Ele vor mai continua să vă asalteze o vreme, dar nu vă vor mai putea face vreun rău, căci nu vor mai avea vitalitatea necesară (gândurile sunt puternice doar într-un mediu favorizant).

La fel cum omul pe cale să se înece încearcă să se prindă de orice îi iese în cale pentru a putea supraviețui, și aceste gânduri - acum lipsite de viață - vor mai încerca încă o vreme să revină la starea lor de dinainte. Dacă veți continua însă cu regularitate practica voastră zilnică de concentrare și meditație, ele se vor stinge de la sine precum o lampă căreia i s-a terminat

uleiul. Nu uitați însă să asemenea pasiuni negative, precum egoismul, gelozia, mândria și ura, sunt de regulă foarte adânc înrădăcinate. Chiar dacă prin rarefiere sunt suprimate o anumită perioadă de timp, ele vor încerca să revină mai târziu. Orice slăbiciune din partea voastră le va permite acest lucru. De aceea, numai un efort susținut și o vigilență constantă va permite deșrădăcinarea lor completă.

Controlul gândurilor prin metoda lui Napoleon

Atunci când vă gândiți la un subiect nu permiteți altor gânduri să vă pătrundă în minte. Dacă, de pildă, vă gândiți la milă, nu faceți alte conexiuni, cum ar fi iertarea sau toleranța. Dacă studiați BHAGAVAD GITA nu vă gândiți la ceai sau la meciul de fotbal. Lăsați-vă absorbiți numai de subiectul care vă preocupă în prezent.

Napoleon obișnuia să își controleze gândurile în această manieră: "Atunci când vreau să mă gândesc la lucruri mai plăcute, închid toate sertarele minții mele ce conțin lucruri neplăcute. Dacă vreau să dorm, atunci închid toate sertarele minții mele!".

Opriți revenirea gândurilor rele

Să presupunem că gândurile rele staționează cam 12 ore în mintea voastră și revin o dată la trei zile. Dacă reduceți staționarea la numai 10 ore și le lăsați să revină doar o dată pe săptămână, puteți considera că ați făcut un anumit progres. Continuând practica, perioada de staționare și revenire se vor diminua gradat. Până la urmă, ele vor dispărea în totalitate. Pentru stimulare, comparați starea dumneavoastră mentală de acum cu cea de acum un an sau doi. Sesizarea progresului făcut vă va spori entuziasmul. La început acest progres va fi însă foarte lent, astfel încât o asemenea evaluare a propriei creșteri spirituale va fi mai dificilă.

Nu faceți concesii gândurilor negative

Atunci când un gând malefic pătrunde pentru prima dată în minte, imaginația se va apleca cu interes asupra lui. Vă veți amuza insistând o vreme asupra lui. Ceea ce nu realizați însă este faptul că permițându-i șederea în mentalul vostru, neoferindu-i nici un fel de rezistență, el se va fixa ferm în minte, după care, chiar dacă o veți dori, eliminarea lui va fi infinit mai dificilă. Faimosul preverb: "Îi dai un deget și îți ia toată mâna" este valabil și în cazul gândurilor. Nu disperați dacă eșuați uneori în cazul vreunui gând rău, căci nu există victorie fără durere. Păstrați convingerea că puterea spirituală lăuntrică se va manifesta gradat în voi.

Practica spirituală și eliminarea gândurilor negative

Uneori veți simți că vă cutremurați numai la gândul vreunei acțiuni rele, sau veți fi foarte tulburați amintindu-vă asemenea acțiuni petrecute în trecut. Acestea sunt semne de progres spiritual. Acum simțiți că nu ați mai fi în stare să repetați aceleași acțiuni. Nu numai mintea se va împotrivi, dar chiar și corpul fizic se va cutremura ori de câte ori un gând malefic vă va împinge să repetați o acțiune prin forța obișnuinței. Continuați practica spirituală cu și mai multă dăruire și vigoare. Astfel, toate amintirile acțiunilor și gândurilor malefice, toate ispitele malefice, vor dispărea de la sine. Vă veți stabili acum în starea de puritate și pace.

La început, cum vă așezați pentru meditație, cum vă năpădesc o sumedenie de gânduri negative. De ce oare se produce acest lucru exact în timpul meditației, atunci când urmăriți să mențineți doar gânduri pure? Sunt numeroși aspiranții care ajung chiar să își părăsească practica spirituală din acest motiv. Așa cum, dacă deranjați o maimuță, ea va încerca să se răzbune, și gândurile malefice vor încerca să se răzbune, tot la fel, atacându-vă cu o forță dublată atunci când urmăriți să vă concentrați asupra unor gânduri divine, sublime. Este ca și cum ați încerca să vă curățați casa de dușmani, lucru care nu poate fi făcut fără împotrivirea acestora.

Există în natură o lege a rezistenței. Vechile gânduri malefice vor încerca să vă înduplece, spunându-vă: "O bunule om! Nu fi crud, nu ne izgoni din mintea ta, căci noi suntem aici din timpuri imemorabile. Avem deci toate drepturile să locuim aici. Noi te-am ajutat întotdeauna să înfăptuiești atâtea acțiuni negative. De ce acum vrei să ne părăsești? Oricum, fii convins că nu ne vom părăsi domeniul ce ne aparține de drept cu una cu două! ". Nu vă lăsați descurajați. Continuați practica regulată a meditației și aceste gânduri își vor pierde puterea, căci o altă lege a naturii este aceea că pozitivul învinge totdeauna negativul. Chiar și cel mai nătâng aspirant va constata o uluitoare schimbare dacă își va menține constant practica spirituală timp de doi sau trei ani. Acum, el nu va mai putea renunța la practică nici chiar pentru o singură zi, căci va simți o autentică neîmplinire, un gol interior, ca și cum ziua respectivă ar fi trecut degeaba.

Cele mai bune remedii împotriva gândurilor rele

Atunci când mintea este goală (când i se permite reveria pasivă), gândurile malefice vor încerca imediat să intre. Acesta este un punct cheie în comiterea păcatului, căci acțiunile mentale sunt de fapt acțiunile reale. Cu o singură privire desfrânată ați și comis adulterul în propria voastră inimă. Amintiți-vă mereu acest lucru ! Dumnezeu judecă omul după motivațiile sale, în timp ce oamenii obișnuiți se judecă unul pe altul doar după acțiunile fizice exterioare, greșind adesea asupra adevăratelor lor intenții.

De aceea, păstrați-vă mintea mereu ocupată și astfel gândurile rele nu vor mai putea intra. O minte leneșă (pasivă) este locuința preferată a diavolului. Supravegheați-vă mintea în fiecare clipă. Cea mai bună metodă este să fiți angajați în permanență într-o anumită activitate benefică: de la măturat și curățenie și până la meditație, lectură, cântece, rugăciuni, ajutorarea celor bolnavi sau neputincioși. Evitați bârfa și vorbăria inutilă și umpleți-vă mintea numai cu gânduri sublime conținute în scripturile sacre.

Disciplinarea zilnică a gândurilor

Iată un exercițiu minunat ce poate fi practicat zilnic pentru relaxarea mentală. El vă va dăruie multă inspirație și putere. Închideți ochii și gândiți-vă la ceva plăcut. Imaginați-vă măreția munților Himalaya, Gangele cel sacru, peisajele dumnezeiești din Kashmir, frumusețea Taj Mahalului, comorile adunate în muzeul Victoria Memorial din Calcutta, un răsărit superb de soare, infinitul oceanului sau nemărginirea cerului albastru.

Imaginați-vă apoi că întreaga lume, inclusiv corpul vostru plutește ca un curent în acest vast ocean al Spiritului. Simțiți că viața întregii lumi pulsează și vibrează în ființa voastră, dilatăată acum în nemărginire. Deveniți una cu HIRANYAGARBHA, Oceanul Vieții și ancorați-vă ferm pe fundul lui neclintit. Acum deschideți ochii. Veți experimenta o pace mentală imensă, însoțită de vigoare și putere. Nu trebuie decât să încercați.

Supravegheați-vă și spiritualizați-vă gândurile

Supravegheați-vă gândurile. Controlați-le. Fiți martorul lor detașat. Ridicați-vă deasupra gândurilor, în acea zonă a conștiinței pure unde nu există gânduri. Impresiile subtile, tendințele, dorințele și pasiunile ce zac ascunse au o influență uriașă asupra vieții noastre conștiente.

Ele trebuie purificare și sublimare, trebuie să li se dea o turnură spirituală. Ascultați, vorbiți, gândiți, meditați, urmăriți-vă, înțelegeți și cunoașteți numai lucruri pozitive. Teama, neplăcerea, ura ascunsă, prejudiciul, intoleranța, mânia, desfrâul - perturbă acțiunea minții subconștiente. Cultivați-vă virtuțile. Purificați-vă și întăriți-vă mintea subconștientă. Dorințele, lăcomia, etc. întunecă mintea și o reduc la sclavie. Ea ar trebui eliberată și readusă la starea ei de puritate originală pentru a putea reflecta Adevărul și a practica meditația. Impulsurile inferioare aparțin doar corpului fizic și planului mental.

Atunci când mentalul nu mai funcționează datorită absenței VASANAS-urilor (impresiilor mentale și dorințelor subtile), atunci apare starea de MANONASA sau anihilarea mentalului.

CAPITOLUL 8

MODELE DE CULTIVARE A GÂNDURILOR

Discriminarea și controlul lăuntric al gândurilor

Ori de câte ori dorințele vă năpădesc mintea, nu încercați să le dați curs. Respingeți-le prin discriminare, introspecție corectă și luciditate. Rezultatul acestei practici va fi pacea și puterea mentală, căci mintea va fi controlată direct, nemaipermițându-i-se să hoinărească. Tendințele sale spre exteriorizare sunt curmate.

Dacă dorințele sunt eliminate, gândurile vor muri și ele de la sine. Prin această practică (SAMA), cele cinci JNANAINDRİYAS sau organele de cunoaștere, adică urechile, pielea, ochii, limba și nasul, sunt de asemenea controlate. SAMA înseamnă seninătatea minții obținută prin eradicarea constantă a VASANAS-urilor sau a dorințelor.

Gândurile malefice și autovigilența

Realizați plenar consecințele grave și ruinătoare ale gândurilor rele. Aceasta vă va pune în gardă și veți învăța să vă păziți atunci când ele apar din nou, prin direcționarea minții către un alt obiect exterior sau spre gânduri divine, rugăciune sau JAPA. Dacă veți manifesta o aspirație sinceră în această practică veți ajunge curând la stadiul în care chiar dacă gândurile rele vă apar în vis, vă veți trezi pe loc, iar în stare de veghe nu veți mai întâmpina nici o dificultate în a le înfrunța.

Spiritualizați-vă instinctele prin sublimarea lor. Emiteți zilnic noi vibrații divine sub forma undelor-gând. Făcând gândurile

voastre să devină pure, puternice, sublime și clare, veți obține o imensă putere spirituală și pacea lăuntrică.

Autoperfecționarea prin yoga

Fenomenele suprafizice ce au loc în timpul anumitor practici yoghine, precum și experiențele practicanților pe planurile subtile, sunt adesea privite cu suspiciune și considerate un fel de magie orientală. În realitate, YOGA nu este nici un divertisment, nici ceva paranormal, ci urmărește scopul unei dezvoltări integrale a tuturor facultăților omenești. Ea reprezintă o cale rațională verificată de milenii, spre o viață mai plină și mai binecuvântată către care umanitatea se îndreaptă oricum în mod natural (dar într-un ritm mult mai lent).

Toate metodele YOGA au la bază unele principii etice și morale, primul pas în YOGA constituind chiar eradicarea viciilor și dezvoltarea anumitor virtuți. Următorul pas este reprezentat de disciplinarea naturii lăuntrice și formarea unui caracter pur și ferm prin practicarea anumitor exerciții zilnice și înlocuirea vechilor obiceiuri cu altele noi, aflate în concordanță cu legile armoniei universale. Pe fundamentul solid al acestui nou caracter moral, ferm și prin de virtuți, se construiesc structurile următoare în YOGA.

Importanța controlului gândurilor

Controlul gândurilor este de o importanță vitală. Foarte puțini oameni cunosc această artă. Chiar și oamenii considerați educați sunt complet străini de această învățătură fundamentală. Practic întreaga umanitate este victima unei gândiri întâmplătoare. Tot felul de gânduri rătăcite intră și ies accidental în laboratorul mental. Nu există un ritm precis sau o rațiune care să guverneze acest lucru. Nu există o unitate sau o disciplină a gândirii. Ea se află în întregime într-o stare de haos și confuzie, ce nu permite clarificarea ideilor. Gândirea dezordonată, scăpată de sub control, devine astfel cu ușurință temelia (cauza) unei vieți dezordonate, a unor acțiuni incoerente, a unui ego contradictoriu, animat de impulsuri contradictorii și

generator de nefericire. Oamenii nu se pot concentra sistematic asupra unui subiect, căci ei nu cunosc legile gândirii și nici legile mentalului. Universul lăuntric devine astfel o autentică menajerie. Tot felul de gânduri senzoriale luptă unele cu altele, încercând să pătrundă în mintea celui supus simțurilor și să-și atribuie supremația. Astfel, ochiul se luptă cu urechea, aceasta cu limba sau cu nasul, etc. Rezultatul sunt gândurile de joasă frecvență, gânduri de ură, gelozie, teamă sau desfrâu. Majoritatea oamenilor nu pot menține un singur gând divin, sublim nici măcar o secundă. Mințile lor sunt atât de fragmentate, încât energia lor mentală este risipită în o mie de direcții.

Gândul este doar un servitor, un instrument. Trebuie să învățați să vă serviți de el corect și cu tact. Prima condiție a fericirii este controlul gândurilor. Gândul este puntea ce unește omul cu Divinul. Corpul vostru, afacerea, căminul vostru - toate nu sunt decât idei aflate în mintea voastră. Gândul este o forță dinamică, iar gândul bun este primul pas către perfecțiune. Aici rezidă adevărata bogăție.

Evitați gândurile referitoare la defectele altora

Natura minții este astfel concepută încât ea devine una cu obiectul la care se gândește intens. Astfel, dacă vă gândiți la viciile și defectele altora, mintea voastră va deveni una cu ele, cel puțin pe perioada în care vă gândiți la ele. Cel care cunoaște această lege psihologică nu-și va permite niciodată să-i critice pe alții, găsindu-le greșeli peste greșeli, ci va urmări să vadă numai calitățile lor, punând mereu binele în fața răului. O asemenea practică îl va ajuta să avanseze în practica YOGA și să se înalțe din punct de vedere spiritual, îmbunătățindu-i mult concentrarea.

Ultimul gând determină următoarea reîncarnare

Ultimul gând al omului îi guvernează destinul viitor, determinându-i următoarea încarnare. Iată ce spune în acest sens KRISHNA în BHAGAVAD GITA: "Cel care la sfârșitul vieții își abandonează corpul fizic gândindu-se la o anumită ființă, se va

reîncarna, o Kaunteya, exact în acea ființă, datorită gândului constant asupra ei." (Cap. VIII - 6).

Când Ajamila și-a pierdut comportamentul plin de smerenie, începând să ducă o viață detestabilă, el a căzut pradă păcatului și s-a dedat la furturi și la jafuri. A devenit dependent de o prostituată care i-a născut zece copii. Ultimul dintre aceștia a fost Narayana.

Aflat pe punctul de a muri, el era absorbit în gânduri referitoare la ultimul său fiu. Atunci când cei trei mesageri cumpliți ai Morții s-au apropiat de Ajamila, el începu să strige tulburat numele fiului său: Narayana! La simpla mențiune a acestui nume, slujitorii zeului Hari dădură fuga și-i îndepărtară pe mesagerii morții, ducându-l pe Ajamila cu ei, în VAIKUNTHA sau regatul lui VISHNU.

În mod similar, sufletul lui Sisupala, cel care și-a petrecut întreaga viață înfruntându-l pe KRISHNA, s-a topit în final în Eternitate, atras într-o lumină orbitoare de o inefabilă glorie și măreție. Deși îl ura de moarte, simplul fapt că el era focalizat asupra lui KRISHNA i-a permis acestuia ca în ultima clipă, văzând lumina sa diafană, să-și sublimeze spontan întreaga ură într-un unic moment de devoțiune și să-și ardă astfel toate păcatele.

În BHAGAVAD GITA, KRISHNA spune: "Cel care se gândește constant la Mine, intens și cu mintea focalizată, Mă va realiza cu ușurință; topindu-se în Mine, el nu va mai renaște niciodată în această lume a durerii și suferinței. O, Arjuna! În vreme ce toate lumile create de BRAHMA sunt limitate de timp, ajungând în final la momentul de disoluție, pentru cel care Mă realizează nu mai există renaștere; de aceea, meditează constant asupra Mea, cu mintea și intelectul fixate asupra supremului VASUDEVA, și atunci, cu siguranță Mă vei realiza." (Cap. VIII - 14, 15, 16).

Practica constantă a fixării minții asupra lui Dumnezeu, chiar și în timpul activităților lumești, permite aspirantului ca ultimul său gând să se îndrepte intuitiv și automat tot asupra Tatălui Ceresc. El îl va realiza astfel pe supremul PURUSHA și va atinge starea de Eternă Glorie.

Ultimul gând al unui desfrânat va fi adresat amantei lui; bețivul se va gândi și în ultima clipă la sticla lui de alcool; omul de afaceri se va gândi la bani, soldatul la împușcarea dușmanului, iar o mamă atașată, la fiul său.

RAJA BHARATA s-a atașat atât de mult de o căprioară pe care obișnuia să o îngrijească, încât a fost nevoit să se reîncarneze în ea, căci ei îi adresase ultimul său gând înainte de moarte. Totuși, el a continuat să-și amintească ultima sa existență și a rămas un suflet evoluat.

Cel care își disciplinează mintea de-a lungul întregii sale vieți, fixând-o prin practică constantă numai asupra lui Dumnezeu, se va gândi și în clipa morții tot la Dumnezeu. Pentru aceasta nu este suficient o practică de o zi sau două, de o săptămână sau o lună, ci de un efort permanent și o luptă care a durat întreaga viață. Gândul ce va preocupa mintea în clipa morții este în mod firesc acela care l-a preocupat pe individ cel mai mult în timpul vieții sale. Omul devine întotdeauna ceea ce gândește.

Temelia este gândul sattvic

Marea majoritate a oamenilor vor avea întotdeauna nevoie de un fundament concret de care să se agațe, ceva care să dea sens vieții și cu ajutorul căruia să își brodeze ideile, și care uneori devine centrul tuturor formelor-gând care le sălășluiesc în minte. Aceasta este chiar natura minții. Ea nu se poate fixa decât dacă are o temelie.

Această temelie trebuie să fie structurată numai din gânduri sattvice. Mintea își asumă forma oricărui obiect la care se gândește intens. Dacă ea se gândește la o portocală, ea va lua chiar forma acelei porocale. Dacă ea se gândește la imaginea lui KRISHNA cântând la flaut, ea își va asuma chiar forma acestuia. De aceea, trebuie să vă educați mintea în mod corect și să-i oferiți numai hrană sattvică.

O temelie mentală sattvică este singura capabilă să vă conducă la țel (să vă ofere mântuirea). Dacă, spre exemplu, sunteți un devotat al Domnului KRISHNA, construiți-vă o temelie

mentală formată numai din gânduri referitoare la imaginea Lui și repetați continuu faimoasa lui Mantra: "OM NAMO BHAGAVATE VASUDERANYA", precum și calitățile sale (calitățile formei fără formă). Un vedantin ar trebui să-și formeze o temelie mentală axată pe gândul asupra Mantrei "AUM" și a înțelesului său (Infinitul Ocean de Lumină, SAT-CHIT-ANANDA, VYAPAKA, PARIPURNA-ATMA). Acționați în lumea simțurilor, dar, de câte ori prindeți un moment în care mintea este liberă, meditați asupra gândurilor temelie, fie de tip SAGUNA, fie de tip NIRGUNA (cu formă sau fără formă), în funcție de gust, de temperament și capacitatea de a executa SADHANA. Printr-o asemenea constanță în gândire, mintea se va obișnui gradat, astfel încât ea va ajunge, prin puterea obișnuinței, să vă îndrepte automat subconștient spre gândurile temelie pe care le-ați ales inițial în mod conștient.

Este regretabil faptul că marea majoritate a oamenilor nu au un ideal, un program de viață și o temelie sattvică a minții. Ei se lasă astfel sortiți eșecului. Temelia mentală a unei tinere căsătorite este, de regulă, una înclinată spre plăcerile sexuale; cea a unei bătrâne atașate este afecțiunea pentru copiii și nepoții ei. Dar, vai, temelia celor mai mulți oameni este ura și gelozia. Chiar și așa numitele persoane educate, cu tot felul de cunoștințe și de grade academice, sunt doar o pulbere în vânt în comparație cu cunoașterea spirituală, căci nici ei nu au practic un program de viață și un autentic centru de greutate mental. Omul înclinat spre valorile vieții lumești cade inevitabil pradă gândurilor sexuale și gândurilor de ură, mânie și răzbunare. Aceste două tipuri de gânduri sunt practic stăpânele minții sale. El nu știe și nu-și poate fixa mintea asupra unui singur gând bun sau nobil, căci el nu cunoaște legile gândirii, precum și natura și posibilitățile proprii sale minți. În ciuda nenumăratelor sale posesiuni materiale ori a cunoștințelor universale, el se menține astfel într-o poziție deplorabilă, de extremă ignoranță. VIVEKA (discernământul) nu s-a trezit încă în el. De aceea, el nu poate rezista unei dorințe malefice, lăsându-se pradă oricărei ispite, datorită voinței sale slabe. Singurul remediu cu adevărat capabil să îl scoată din această beție lumească, de sub farmecul iluzoriu al valorilor acestei lume efemere este doar o SATSANGA constantă sau asocierea cu cei înțelepți ori cu discipolii lor avansați.

După pensionare, oamenii câștigă foarte mult timp pe care, adesea, nu știu cum să-l folosească. Cea mai bună utilizare a acestui timp ar fi aplecarea spre studiul scripturilor și contemplarea Divinității. Vechile obiceiuri și clișee mentale ale unei întregi vieți pot fi încă înlăturate și înlocuite cu noi obiceiuri și cu gânduri bune. La început va apare doar o tendință, care, printr-o practică constantă, se va putea transforma apoi într-un obicei pozitiv, ferm ancorat în mental, de a-și apleca gândul numai asupra lucrurilor virtuozose și cu adevărat utile. Dar lupta va trebui să fie foarte dură, căci vechile obiceiuri vor încerca să revină mereu și mereu.

Pura conștiință și libertatea gândurilor

Printr-o practică intensă și constantă de YOGA și JNANI SADHANA vă puteți elibera de gânduri, devenind precum oceanul liniștit, fără nici un val. Ceea ce oamenii obișnuiți nu pot să înțeleagă este faptul că un asemenea yoghin, cu mentalul neclintit precum o stâncă, ajută omenirea cu mult mai mult decât o poate face orice politician. Căci cel neclintit pătrunde și invadează cu spiritul său fiecare atom al universului, purificând și elevând întreaga lume.

Numele unor asemenea JNANIS care au atins starea de liniște, cum ar fi JAD BHARATA sau VAMADEVA, sunt și astăzi evocate, deși ei nu au scris cărți și nu au avut discipoli. Și totuși, ce influență uriașă au lăsat aceștia asupra minților a milioane de oameni din toate timpurile ce le-au urmat!

Puteți atinge starea de JNANA doar dacă vă eliberați de dorințele simțurilor și de stările mentale imorale. Doar atunci va coborî asupra voastră Lumina Divină. Așa cum un bungalou este curățat de pânzele de păianjen, iar grădina de frunze și ramuri uscate, atunci când este așteptată vizita unui vicerege, la fel trebuie curățat și palatul mental de toate viciile, dorințele și stările sale imorale, pentru a putea primi vizita Supremului BRAHMAN, Regele regilor! Atunci când o dorință pătrunde în minte, omul de lume îi dă binețe și se grăbește să o împlinească; dar aspirantul va renunța imediat la ea prin intermediul lui

VIVEKA. Oamenii înțelepți consideră chiar și germenul unei dorințe ca fiind un foarte mare pericol. De aceea, ei nu vor îngădui împlinirea nici unei dorințe, ci se vor delecta de-a pururi în extatica comuniune cu ATMAN.

Gândirea este începutul procesului creației. Ea înseamnă exteriorizare și obiectivizare. Mai înseamnă, de asemenea, și diferențiere, calitate și multiplicitate. Gândirea este SAMSARA. Ea este cauza identificării cu corpul, a lui "Eu" și "al meu".

Gândirea generează timpul, spațiul și Cel care reușește să oprească veșnica curgere a gândirii se va scufunda în Pura Conștiință. Acolo unde nu există gândire sau SAKALPA, există doar Absolutul sau JIVANMUKTI.

CAPITOLUL 9

DE LA GÂNDURI LA TRANSCENDEREA GÂNDURILOR

Gândurile și viața

Omul obișnuiește să se gândească la obiectele simțurilor și devine atașat de ele. El consideră, spre exemplu, că fructele sunt foarte bune pentru sănătatea corpului său. Astfel, apare dorința de a intra în posesia lor. Acționând, el dobândește fructele și se bucură mâncându-le. Cum fructele i-au plăcut foarte mult, el dorește să cumpere din nou, atașându-se treptat de ele, astfel încât dacă într-o zi el nu reușește să-și procure rația zilnică de fructe, ajunge să sufere.

Atașamentul izvorăște din gândire; din atașament se naște dorința; din dorință derivă mânia care apare prin sentimentul de frustrare ce însoțește neîmplinirea dorinței dintr-un motiv sau altul; mânia naște iluzia, aceasta determină pierderea memoriei, de pe urma căreia are de suferit intelectul; în acest punct, omul este total ruinat. De aceea, dacă doriți să atingeți pacea veșnică, nu vă gândiți la obiecte, ci numai la beatiful și nemuritorul ATMAN.

Dorințele în sine sunt inofensive. Ele sunt însă galvanizate prin puterea gândului. Abia atunci își încep ele acțiunea de devastare: omul începe să tânjească după obiectul dorinței sale, imaginându-și că va experimenta o mare plăcere obținându-l și bucurându-se de el. Această imaginație sporește și mai puternic dorința, care ajunge de nesuportat. Orice preț pare atunci prea mic numai pentru a o satisface. Acesta este mecanismul prin care dorințele îl atacă pe sărmanul JIVA, căzut în amăgire.

Gândurile și caracterul

Omul nu este creatura circumstanțelor, ci gândurile sale sunt arhitectul acestora. Un om de caracter știe să clădească o viață armonioasă din circumstanțele date. El trudește din greu și perseverează continuu, și nu privește niciodată înapoi, ci își orientează privirea cu curaj, întotdeauna înainte. El nu se teme de obstacole; nu își face niciodată sânge rău și nu se înfurie; nu se lasă dezamăgit sau descurajat și este întotdeauna plin de vigoare, energie, putere și vitalitate. Este mereu entuziast și zelos.

Cărămizile din care este clădit caracterul sunt gândurile. Caracterul nu este înăscut, ci format. Dar, pentru a-ți putea clădi un anumit caracter este nevoie de voință și hotărâre, susținute de perseverența în acțiune.

Clădiți-vă singuri caracterul și modelați-vă astfel viața. Caracterul înseamnă putere și influență; el ne aduce prieteni și sprijin. Este cea mai sigură și mai ușoară cale spre bogăție, onoare, succes și fericire.

Micile amabilități, micile acte binevoitoare, un zâmbet la momentul oportun, un pic de considerație și de bunăvoință - toate acestea, practicate în mod obișnuit în relațiile voastre curente, dau personalității voastre un farmec mai mare decât v-ar putea aduce vreodată marile discursuri de la înalte tribune și conferințe, oratorii, sau orice alt gen de exhibare a talentelor personale.

Caracterul puternic este format de o gândire fermă și nobilă. El este fructul unui anumit efort personal. Oamenii s-au

îndepărtat de la legea divină, considerând că bogăția și puterea (uneori asociate cu intelectul) guvernează această lume. Rezultatele se văd. Adevărata armonie nu poate fi atinsă decât atunci când caracterul moral dus până la perfecțiune ajunge să guverneze, așa cum se întâmplă de altfel în Universul mare.

Nimic din această lume - nici averea, nici numele, faima sau victoria - nu valorează nimic dacă ele nu sunt susținute și de caracter. În el rezidă adevărata valoare, iar el se construiește prin gândire, cu ajutorul voinței și a efortului personal.

Gândurile, cuvintele și acțiunile

Fiecare cuvânt pe care îl rostim conține în el o anumită putere, generată de gândul care susține acel gând. Dacă îi spui cuiva: "Prostule!", el va intra spontan într-o stare de furie și va reacționa în consecință. Dacă, în schimb, îi vorbești în termeni reverențioși, el va fi foarte mulțumit. Învățați să mânuiți puterea cuvântului.

Gândurile sunt și sâmburii oricărei acțiuni. De fapt, adevăratele acțiuni, cele pe care le putem numi KARME, sunt actele minții și nu ale trupului. Gândul și acțiunea sunt interdependente. Nu putem vorbi de minte în afara gândului, căci ansamblul gândurilor constituie chiar mintea. Cuvintele nu sunt altceva decât expresia exterioară a gândurilor, care sunt imperceptibile în plan fizic. Acțiunile sunt determinate de sentimentul dorinței sau aversiunii (plăcere sau neplăcere). Aceste sentimente sunt cauzate de faptul că voi atribuiți o natură plăcută sau dureroasă obiectelor exterioare. Gândul este finit. De aceea, el nu reușește să exprime corect nici măcar procesele temporale (ele însele supuse limitării), nemaivorbind de Absolut, care este inexprimabil.

Gândurile, pacea și puterea

Cu cât mai puține sunt gândurile, cu atât mai mare este starea de pace lăuntrică. Amintiți-vă întotdeauna acest adevăr. Un om bogat, angajat în numeroase speculații într-un mare oraș, are foarte multe gânduri și o minte veșnic agitată, în ciuda nenumăratelor lui posesiuni, în timp ce un SADDHU ce trăiește

Într-o peșteră din Himalaya și care practică controlul gândului, este foarte fericit, în ciuda sărăciei sale. Cu cât mai puține sunt gândurile, cu atât mai mare este puterea mentală și de concentrare. Să presupunem că prin mintea dumneavoastră trec într-o oră circa 100 de gânduri. Dacă reușiți să reduceți acest număr, prin practica constantă a meditației și a concentrării, la 90, putem spune că puterea dumneavoastră de concentrare a crescut cu 10% .

Fiecare gând mai puțin adaugă putere și pace minții. La început nu vă veți da seama cu ușurință de acest lucru, căci nu posedați încă un intelect suficient de subtil, dar există totuși un barometru lăuntric ce înregistrează chiar și această reducere (a unui simplu gând). Dacă ați eliminat un prim gând, puterea mentală câștigată prin aceasta vă va ajuta să eliminați mai ușor un al doilea gând.

De la purificarea gândurilor la experiența transcedentală

Gândurile sunt de două feluri: pure și impure. Dorința de a face acțiuni bune, JAPA, meditația, studiul scripturilor sacre, etc., - sunt gânduri pure. Dorința de a merge la cineme, de a-i răni pe alții, etc., - sunt gânduri impure. Cele din urmă ar trebui distruse prin cultivarea gândurilor pure; în final, se va renunța și la acestea.

Metoda RAJA-yoghină de transcendere a gândurilor este metoda substituției (gândurilor rele cu gânduri bune), despre care am insistat pe larg într-un capitol anterior.

Tehnica vedantică ce conduce la același rezultat este aceea de a ignora (prin indiferență) gândurile inutile și emoțiile corespunzătoare. Întrebați-vă constant: "Cine sunt eu?" Simțiți că : "Eu nu sunt mintea. Eu sunt ATMAN, Spiritul omniprezent, SUDDHA SAT-CHIT-ANANDA. Cum ar putea oare emoțiile să mă afecteze? Eu sunt NIRLIPTA, Cel Neatașat; sunt SAKSHI, martorul detașat al acestor emoții. Nimic nu mă poate afecta". În fața unor asemenea sugestii, gândurile și emoțiile vor dispărea de la sine. Aceasta este metoda JNANA-yoghină de transcendere a gândurilor.

[Index Puterea Gîndului](#)