

# Capitolul 1

## ÎNCEPE DE UNDE EȘTI

---

Patanjali spune:

*Dharana*, concentrarea, este obligarea minții să se fixeze asupra obiectului meditației.

*Dhyana*, contemplația, este fluxul neîntrerupt al conștiinței direcționat către obiectul meditației.

*Samadhi* este atunci când mintea devine una cu obiectul.

Cele trei realizate împreună (*dharana*, *dhyana* și *samadhi*) constituie *samyama*.

Prin stăpânirea ei, răsare lumina conștiinței cognitive superioare.

Odată, un maestru Zen le-a spus discipolilor lui să-i pună întrebări. Un discipol a întrebat: „Ce răsplată îi așteaptă pe aceia care își învață cu râvnă toate lecțiile?”

Maestrul i-a răspuns: „Vino cu întrebările mai aproape de casă.”

Un alt discipol a întrebat: „Ce pot face pentru ca greșelile trecutului să nu se ridice împotriva mea?”

Maestrul a răspuns din nou: „Vino cu întrebările mai aproape de casă.”

Atunci un al treilea discipol a ridicat mâna și a spus: „Maestre, nu înțelegem ce vrei să spui cu asta, să venim cu întrebările mai aproape de casă.”

„Ca să vedeți departe, trebuie să vedeți aproape mai întâi. Conștientizați momentul prezent, căci el conține răspunsurile pentru viitor și pentru trecut. Ce gând vă trece prin minte chiar acum? Cum este corpul vostru acum când vă aflați în fața mea, tensionat sau relaxat? Sunteți cu totul atenți la mine sau doar în parte? Veniți mai aproape de casă, punându-vă întrebări ca acestea. Întrebările care se referă la realitatea apropiată conduc la răspunsuri despre realitatea îndepărtată.”

Aceasta este atitudinea yoghină față de viață. Yoga nu este metafizică. Nu se preocupă de întrebările îndepărtate despre vieți anterioare, vieți viitoare, rai și iad, Dumnezeu și alte lucruri de felul acesta. Yoga se preocupă de întrebările apropiate. Cu cât mai apropiată este întrebarea, cu atât mai mare este posibilitatea să găsiți răspuns. Dacă puneți întrebarea cea mai apropiată de voi, există posibilitatea ca prin simplul fapt că vă întrebați, să găsiți răspunsul. Și odată ce ați răspuns la întrebarea cea mai apropiată, ați făcut primul pas. După aceea, călătoria spirituală continuă. Treptat, veți începe să găsiți răspuns la întrebările îndepărtate. Dar întreaga yoga se referă la a veni aproape de casă.

Prin urmare, dacă îl veți întreba pe Pantajali de Dumnezeu, nu vă va răspunde. De fapt, se va gândi că sunteți puțin cam proști. Yoga consideră chestiunile metafizice niște prostii, simplă pierdere de vreme cu probleme care nu pot fi rezolvate

din cauză că sunt prea îndepărtate. Mai bine rămâneți unde sunteți. Nu puteți începe decât de acolo unde vă aflați. Fiecare călătorie adevărată începe din punctul în care vă aflați. Nu puneți întrebări intelectuale, metafizice, despre realitatea îndepărtată; întrebați-vă despre realitatea dinlăuntru vostru.

Primul lucru pe care trebuie să-l înțelegeți despre yoga este acesta: yoga este o știință. Este foarte pragmatică, empirică. Întrunește toate criteriile unei științe. De fapt, ceea ce numiți voi în mod obișnuit știință nu este tocmai știință, pentru că se concentrează asupra obiectului. Yoga spune că până nu vă concentrați asupra subiectului cel mai apropiat de ființa voastră, până nu vă înțelegeți adevărata natură, nu puteți înțelege obiectul. Dacă nu vă cunoașteți pe voi înșivă, tot ceea ce vă închipuiți că cunoașteți este greșit, din cauză că vă lipsește baza. Vă bazați pe eroare. Dacă nu ați atins iluminarea în interiorul ființei, orice lumină exterioară nu are cum să vă ajute. Atunci când aveți lumina în interior, nu există teamă. Oricât ar fi de mare întunericul afară, lumina dinăuntru vă este de ajuns. Ea vă luminează calea. Metafizica nu vă ajută în sensul acesta; dimpotrivă, vă conduce la confuzie.

Am să vă spun o întâmplare...

Pe vremea când eram la universitate, aveam o materie numită filozofie morală, etică. Am fost la un singur curs al aceluia profesor. Nu-mi venea să cred că un om putea să fie atât de învechit. Vorbea despre lucruri care se întâmplaseră cu cel puțin o sută de ani înainte, ca și cum ar fi ignorat complet că între timp se petrecuseră schimbări, înnoiri în domeniul filozofiei morale. Considera că tot ce era nou putea fi ignorat. Omul era cumplit de plictisitor, de parcă făcea toate eforturile din lume ca să ne omoare cu plictiseala. Și încă aceasta nu era

problema lui cea mai mare. Dacă ar fi fost numai atât, mai treacă-meargă. Dar omul era din calea-afară de supărător, iritant – vocea lui, comportamentul... Și hai să zic, te-ai fi putut obișnui până la urmă și cu asta. Însă ce punea capac la toate era faptul că era deosebit de confuz. Pot să spun că nu am întâlnit în viața mea pe cineva care să adune într-o singură persoană atâtea însușiri detestabile.

M-am dus la un singur curs și nu m-am mai întors niciodată. Desigur, trebuie că-l enerva foarte tare faptul că nu veneam la cursul lui, dar nu a spus nimic. A așteptat momentul potrivit, fiindcă știa că vor urma examenele. M-am prezentat la examen, cu care ocazie s-a enervat și mai tare fiindcă am obținut nota 9,50. Nu-i venea să creadă.

Într-o zi, mă aflu la cafeneaua universității și a apărut și el. M-a văzut, a venit la mine și mi-a spus: „Ia zi, cum ai făcut? Ai fost la primul meu curs și apoi, timp de doi ani de zile, nu ți-am văzut fața. Cum ai reușit să iei 9,50?”

„Am luat 9,50 din cauza primului dumneavoastră curs.”

M-a privit uluit.

„Cum adică din cauza primului meu curs? Ți-a fost de-ajuns un singur curs? Nu încerca să mă păcălești. Spune-mi adevărul!”

„Nu-mi dă voie buna cuviință”, i-am răspuns.

„Lasă-o încolo de bună cuviință! Spune-mi adevărul. Nu mă supăr.”

„Eu v-am spus adevărul, dar nu l-ați înțeles. Dacă nu aș fi participat la primul dumneavoastră curs, aș fi luat 10. Așa, m-ați indus în eroare. Din cauza asta am pierdut 50 de sutimi.”

Metafizica, filozofia, toate aspectele îndepărtate care vă ocupă gândurile nu fac altceva decât să vă inducă o stare de

confuzie. Nu duc nicăieri. Vă fac mintea talmeș-balmeș. Din ce vă gândiți le ele, din aceea v-ați tot gândi, fără să vă ajute câtuși de puțin să deveniți mai conștienți. Gânditul nu ajută, numai meditația ajută. Diferența este că, în timp ce vă gândiți, sunteți preocupați mai mult de gânduri; în timp ce meditați, sunteți focalizați asupra capacității voastre de a conștientiza.

Filozofia se adresează minții, yoga se adresează conștiinței. Mintea este aspectul de care puteți deveni conștienți. Vă puteți contempla gândirea, mișcările gândurilor, ale sentimentelor, ale viselor care trec asemeni norilor pe cer. Sau asemeni unui râu: este o curgere continuă, ele vin și pleacă neconținut. Iar cea care observă această curgere este conștiința.

Întregul scop al practicii yoga este acela de a realiza ceea ce nu se poate reduce la obiect, ceea ce rămâne ireductibil și care reprezintă tocmai subiectivitatea voastră. Nu o puteți vedea, pentru că ea este cea care vede. Nu o puteți reține, pentru că tot ceea ce rețineți este altceva decât esența ființei voastre. Chiar faptul că rețineți ceva arată că aspectul respectiv este separat de voi. Conștiința este aspectul subtil care se află întotdeauna în spatele oricărei realități și oricâte eforturi ați face ca să o prindeți, acestea eșuează... Yoga se referă la modul cum puteți să atingeți această conștiință, cum puteți să ajungeți la ea.

A fi yoghin înseamnă a deveni ceea ce puteți deveni. Yoga înseamnă să faceți să tacă ceea ce poate fi tăcut și să treziți ceea ce poate fi trezit. Yoga este știința de a separa ceea ce nu sunteți de ceea ce sunteți, de a înlătura cu precizie ceea ce vă împiedică să vă vedeți pe voi înșivă cu impecabilă claritate. Odată ce aveți ocazia să vă vedeți adevărata natură, cine sunteți cu adevărat, întreaga lume se schimbă. Atunci puteți trăi în lume fără ca aceasta să vă mai distragă. Sunteți centrați. Vă puteți mișca

oricum, rămânând nemișcați, pentru că ați atins ceea ce este etern în ființa voastră, ceea ce este nemișcat, imuabil.

Astăzi vom începe să vorbim despre partea a treia a *Sutrelor* lui Patanjali, *Vibhuti Pada*. Este un pas semnificativ, deoarece partea a patra, *Kaivalya Pada*, va prezenta doar culegerea fructelor pregătite anterior. Această parte a treia, *Vibhuti Pada*, este ultima care se referă la mijloace, la tehnici și metode. Partea a patra va prezenta rezultatul întregului efort. *Kaivalya* înseamnă solitudine, libertatea absolută de a fi singur, de a nu depinde de nimeni și de nimic, împlinit de propria ființă încât nu îți mai trebuie nimic altceva. Acesta este scopul yoga. În partea a patra, vom vorbi numai despre fructele practicii, dar dacă ometem partea a treia, respectiv calea prin care ele pot fi obținute, nu veți înțelege această parte. Partea a treia este baza.

Dacă partea a patra a *Sutrelor* lui Patanjali ar fi distrusă, nu s-ar distruge nimic de fapt, pentru că cine este capabil să realizeze ce scrie în partea a treia, va realiza automat și ce scrie în partea a patra. La partea a patra s-ar putea renunța. Într-un fel, ea nici nu este necesară întrucât vorbește despre sfârșit, despre țel. Oricine urmează o cale atinge țelul. Nu este necesar să i se dedice o parte anume. Patanjali vorbește totuși despre țel pentru a face pe plac minții voastre care ar vrea să știe: „Spre ce mă îndrept? Care este țelul?” Mîntea ar vrea să se asigure că Patanjali nu mizează pe credință, că este un om de știință cu adevărat. El oferă doar o imagine a țelului, dar baza, fundamentul se află în partea a treia.

Până acum, ne-am pregătit pentru această *Vibhuti Pada*, ultima parte referitoare la mijloace. În celelalte două capitole pe care le-am parcurs, am discutat despre mijloace care ajută, dar sunt exterioare. Patanjali le numește *bahiranga*, periferia. Următoarele trei – *dharana* (concentrarea), *dhyana* (meditația)

și *samadhi* – sunt numite *antaranga*, interiorul. Primele cinci vă pregătesc corpul și caracterul, părțile periferice ale ființei, astfel încât să vă puteți orienta către interior. Patanjali prezintă lucrurile pas cu pas; știința lui este graduală. Nu se referă la iluminarea instantanee, ci prezintă o cale care se parcurge gradual. Iar el vă conduce pe această cale pas cu pas.

Prima *sutra*:

*Dharana*, concentrarea, este obligarea minții să se fixeze asupra obiectului meditației.

Obiectul, subiectul și ceea ce se află dincolo de ele – rețineți aceste trei aspecte. Vă uitați la mine: eu sunt obiectul, iar cine se uită la mine este subiectul. Dar dacă deveniți un pic mai receptivi, puteți să vă vedeți și pe voi înșivă uitându-vă la mine. Acestea este aspectul de dincolo de obiect și subiect: voi care vă vedeți pe voi înșivă uitându-vă la mine. Este ca și cum ați sta deoparte și v-ați uita cum mă priviți. Acesta este aspectul de dincolo.

Întâi ne concentrăm asupra obiectului. Concentrarea înseamnă o îngustare a domeniului minții.

În mod obișnuit, mintea se caracterizează printr-un trafic constant de gânduri – o mie și unu de gânduri deplasându-se în toate direcțiile, ca o gloată în mișcare. Din cauză că există atât de multe obiecte ale minții, sunteți confuzi, împărțiți. Mintea se mișcă simultan în toate direcțiile, urmând multitudinea de obiecte. Fiind atât de multe obiecte, sunteți aproape întotdeauna într-o stare nesănătoasă a minții, trași în toate direcțiile, astfel că tot ce observați rămâne incomplet. Vă duceți către stânga și, înainte să ajungeți, ceva vă trage către dreapta;

vă duceți către sud și numaidecât ceva vă trage către nord. Nu ajungeți niciodată nicăieri, sunteți doar un vârtej de energie, o agitație constantă, trăiți mereu într-o stare de anxietate.

Aceasta este starea munții obișnuite – sunt atât de multe obiecte încât subiectivitatea este copleșită de ele. Nu puteți percepe cine sunteți, din cauză că mintea voastră este preocupată de prea multe lucruri; nu aveți niciodată răgazul să aruncați o privire în voi înșivă. Nu aveți acea liniște, acea nemișcare. Sunteți mereu o gloată agitată. Nu puteți să găsiți locul, colțul în care să vă retrageți ca să vă priviți pe voi înșivă. Obiectele minții reclamă încontinuu atenție. Fiecare dintre ele cere să-i acordați atenția voastră, vă forțează să îi acordați exact acea atenție pe care trebuie să o primească. Aceasta este starea voastră obișnuită, una vecină cu nebunia.

De fapt, nu e deloc corect să împarți oamenii în sănătoși și nebuni. Distanța aceasta nu există decât în legătură cu gradul de nebunie. Nu este o distincție calitativă, ci cantitativă. Poate că unul este nebun în proporție de 99%, iar altul îl depășește – este nebun 100%. Observați-vă. Fiecare om trece granița în anumite situații. Când vă înfuriați, sunteți nebuni, faceți lucruri pe care nu v-ați fi imaginat că le-ați putea face. Faceți lucruri pe care mai târziu le regretați. Spuneți despre voi în asemenea momente: „Am acționat într-un fel care nu este în firea mea, ca și cum altcineva mi-ar fi spus ce să fac. Am fost posedat de un spirit rău. O forță malefică m-a forțat să fac aceste lucruri. Eu nu am vrut niciodată să le fac.” Treceți granița de multe ori, reveniți iar și iar la starea voastră normală de nebunie.

Uitați-vă la un nebun. Oamenii evită întotdeauna să se uite la nebuni deoarece există posibilitatea ca, deodată, să realizeze că ei înșiși sunt nebuni. Lucrul acesta se întâmplă destul de



repede, fiindcă realizați imediat că diferența constă, în cazul cel mai bun, în gradul de nebunie. S-ar putea ca nebunul din fața voastră să fie un pic mai nebun ca voi, dar asta nu înseamnă că nu stați la aceeași coadă.

William James s-a dus odată la un ospiciu și când s-a întors acasă, era foarte trist. S-a acoperit cu o pătură. Soția lui nu înțelegea ce se întâmplase. „De ce ești trist?”, l-a întrebat ea, știindu-l un om vesel de felul lui.

El i-a răspuns: „Am fost la un ospiciu și mi-a trecut deodată prin cap că între mine și oamenii aceia nu e mare diferență. Există o diferență, dar este foarte mică. Și câteodată trec linia care ne desparte. Sunt uneori furios, lacom, anxios, deprimat, și atunci trec dincolo de linie. Singura diferență este că ei sunt închiși în stările lor și nu pot să iasă, în timp ce eu dispun încă de o anumită flexibilitate și pot să revin. Dar cu timpul, cine știe? Pot să pierd acea flexibilitate. M-am uitat la nebunii din ospiciu și mi-am dat seama că ei sunt viitorul meu. Iată de ce sunt trist. Pentru că mergând pe calea pe care am pornit-o, mai devreme sau mai târziu o să ajung ca ei.”

Observați-vă pe voi și apoi observați un nebun. Nebunul vorbește singur. Dar și voi vorbiți. O faceți într-un mod invizibil, nu cu voce tare, dar dacă cineva v-ar observa cu atenție buzele, și-ar da seama că acestea se mișcă imperceptibil. Nu se mișcă la fel ca atunci când vorbiți cu voce tare, pentru că vorbiți în interior. Diferența este că în timp ce nebunul vorbește tare, voi vorbiți mai încet. Este o diferență de cantitate. Și cine știe, poate că într-o bună zi o să începeți să vorbiți și voi cu voce tare. Stați undeva la marginea drumului și observați oamenii care se duc sau vin de la serviciu. Mulți dintre ei vorbesc în sinea lor, vă dați seama de asta pentru că fac și unele gesturi uneori.

Chiar și cei care încearcă să vă ajute – psihologi, terapeuți – sunt în aceeași barcă. De fapt, psihologii sunt mai predispuși la nebunie decât oamenii cu alte profesii. Nicio profesie nu poate concura cu psihologia când e vorba de a înnebuni, poate din cauză că petrec mult timp cu nebunii, astfel încât până la urmă înnebunesc și ei. Puțin câte puțin, ajung să treacă linia.

Citeam o anecdotă...

Un om s-a dus la medicul lui curant să îl consulte. Doctorul l-a întrebat: „Ia spune, vezi puncte negre înaintea ochilor?”

„Da”, a răspuns el.

„Ai dureri de cap frecvente?”, l-a întrebat.

„Da”, a răspuns pacientul.

„Te doare spatele?”

„Da, domnule doctor.”

„Și eu mă simt la fel”, i-a spus doctorul. „Mă întreb ce naiba o fi.”

Doctorul și pacientul sunt în aceeași barcă. Nu are niciunul habar de ce suferă.

În Orient, nu am creat niciodată profesia de psiholog, și asta pentru un motiv anume. Am creat un tip de om total diferit de voi: yoghinul, nu terapeutul. Yoghinul este un om calitativ diferit. Psihanalistul nu este diferit din punct de vedere calitativ; el este exact ca voi, se află în aceeași barcă. Nu se deosebește prin nimic. Singura diferență este că el știe mai multe lucruri decât voi despre nebunia voastră și despre propria nebunie. Este mai informat în ceea ce privește nebunia, nevroza, psihoza. Sunt lucruri pe care le știe intelectual despre starea normală a unui om sănătos și despre starea de nesănătate a minții, dar altfel nu e cu nimic diferit. Yoghinul însă este

diferit calitativ. El a ieșit din nebunia în care vă aflați voi. S-a debarasat de ea.

În Occident, felul cum căutați cauzele, căile și mijloacele prin care să ajutați umanitatea, vă îndepărtează de drumul cel bun încă de la început. Voi căutați cauzele în exterior, iar ele se află în interior. Cauzele nu sunt în afara voastră, în relații, în lume, ci se află ascunse adânc în starea voastră de inconștiență. Nu sunt în gândurile și visele voastre. De aceea analiza viselor și a gândurilor nu vă ajută prea mult. În cazul cel mai bun, vă pot face anormali în mod normal, dar nu mai mult de atât. Cauza principală este aceea că nu sunteți conștienți de trecerea gândurilor prin mintea voastră, de zgomotul pe care acestea îl produc, că nu vă puteți detașa de ele, nu vă puteți distanța, nu puteți fi martor al trecerii lor prin minte, ca și cum ați sta pe un deal și le-ați observa. Și atâta timp cât căutați cauza în direcția greșită, nu faceți altceva decât să detaliați la nesfârșit istoricul cauzelor, lucru care se întâmplă de altfel în Occident.

Psihanaliza dă la o parte cauzele una după alta, fără să obțină nimic. Sapă până dărâmă un munte și nu găsește nici măcar un șoarece în groapă. Săpați până dărâmați muntele... și nu găsiți nimic dedesubt. Deveniți experți în săpat, vă investiți întreaga viață în acest demers și continuați să raționați pe marginea lui. Amintiți-vă însă că atât timp cât căutați în direcția greșită, vă puteți duce la infinit și nu veți ajunge acasă niciodată.

Am să vă spun o întâmplare...

Doi irlandezi au ajuns la New York. Nu mai fuseseră niciodată acolo, așa că au decis să facă turul orașului cu trenul. Cum călătoreau ei, vine un băiat care vindea fructe. Au recunoscut între fructele pe care le vindea băiatul

portocalele și merele, dar mai era un fruct ciudat, din care nu mai văzuseră niciodată. L-au întrebat: „Ce fruct este acesta?”

Băiatul le-a răspuns: „Este o banană.”

„Și se mănâncă?”

„Sigur că da”, a răspuns băiatul.

„Cum se mănâncă?”, au întrebat ei.

Băiatul le-a arătat cum se decojește banana, după care irlandezii s-au hotărât să cumpere fiecare câte una. După ce a decojit-o, unul dintre ei a mușcat o dată din banană. Imediat ce a mușcat, trenul a intrat într-un tunel.

Atunci a strigat: „Doamne ferește, Pat! Nu cumva să muști din porcăria aia! Nu mânca! Eu am mâncat din a mea și am orbit!”

Coincidențele nu sunt totuna cu cauzele, iar psihologia occidentală caută coincidențe. Cineva este trist; imediat începeți să căutați coincidențe: de ce este trist? Trebuie că a suferit o traumă în copilărie. Cineva a comis o greșală în felul în care a fost crescut. Ceva nu a mers bine în relația cu mama sau cu tatăl lui. Undeva a fost ceva greșit, ceva din mediul lui nu a fost cum trebuie. Căutați astfel de coincidențe.

Cauzele sunt interioare, coincidențele sunt exterioare. Acesta este aspectul de bază asupra căruia insistă yoga, și anume că nu căutați unde trebuie și de aceea nu găsiți niciodată nimic care să vă ajute. Cineva este trist pentru că nu este conștient. Sunteți triști pentru că nu sunteți conștienți. Suferiți pentru că nu știți cine sunteți. Toate aspectele exterioare sunt simple coincidențe.

Căutați profund în voi. Sunteți triști pentru nu sunteți voi înșivă, pentru că nu v-ați cunoscut niciodată. De aceea, pri-

mul lucru pe care trebuie să-l faceți este *dharana*. Minteaa voastră este ocupată cu prea multe obiecte; este supraaglomerată. Înlăturați treptat toate aceste obiecte. Focalizați-vă mintea, aduceți-o în punctul în care să se concentreze asupra unui singur lucru.

V-ați concentrat vreodată asupra unui lucru? Concentrarea înseamnă că mintea în totalitate este focalizată asupra unui singur obiect. Să luăm de pildă trandafirul: v-ați uitat la un trandafir de o mulțime de ori, dar nu v-ați concentrat niciodată asupra lui. Când vă concentrați asupra unui trandafir, trandafirul devine lumea. Minteaa se ascute, se focalizează asemeni unei raze foarte înguste, ceea ce creează percepția că trandafirul este tot mai mare. Inițial, trandafirul fusese unul dintre milioanele de obiecte ale minții, mic și neînsemnat. Acum este totul, este întregul.

Dacă vă puteți concentra asupra unui trandafir, el vă va revela calități pe care nu i le-ați observat niciodată înainte. Vă va arăta culori pe care nu i le-ați văzut niciodată. Vă va încânta cu parfumuri care au fost prezente dintotdeauna, dar voi nu ați fost suficient de sensibili ca să le recunoașteți. Dacă vă concentrați pe deplin asupra unui trandafir, nasul vostru se va umple doar cu parfumul acelei flori. Tot restul va dispărea. În conștiința voastră va rămâne doar trandafirul, doar existența lui va fi permisă. Totul va fi exclus, întreaga lume va dispărea, pentru ca acel trandafir, doar el, să devină lumea.

Este o poveste foarte frumoasă în literatura budistă. Odată, Buddha i-a spus discipolului său, Sariputra: „Concentrează-te asupra răsului.” Discipolul a întrebat: „De ce ar trebui să urmăresc să am această stare?” Buddha i-a răspuns: „Nu trebuie să urmărești să ai nicio stare în mod special. Tu doar concentrează-te asupra răsului și notează tot ce observi.”