

# TEORII DESPRE SISTEMUL CHAKRELOR

*O punte spre conștiința superioară*

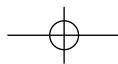


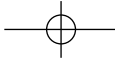
**HIROSHI MOTOYAMA**



*Traducere:* Aida Șurubaru

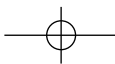
Editura EXCALIBUR  
București 2009



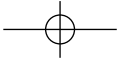




## CUPRINS

Cuvânt-înainte	
de Swami Satyananda Saraswati .....	7
Mulțumiri .....	17
Introducere .....	19
Capitolul I Practica Tantra Yoga .....	31
Capitolul II Āsanele în Yoga .....	41
Capitolul III Prānāyāma și Bandhas .....	85
Capitolul IV Mudrele și trezirea chakrelor .....	104
Capitolul V Chakrele și nādīsuri	
descrise în Upanishade .....	144
Capitolul VI A. Chakre și nādīsuri -	
descriere din Shat-chakra-nirūpana .....	183
B. Chakre și nādīsuri -	
descriere din „Gorakshashatakam” .....	204
Capitolul VII Chakrele explicate de	
reverend C.W. Leadbeater .....	209
Capitolul VIII Chakre și nādīsuri	
descrise de Swami Satyananda .....	230
Capitolul IX	
Cunoștințele și experimentele lui	
Motoyama în ce privește chakrele .....	261
Concluzii .....	306
Index .....	308



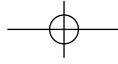


## CUVÂNT-ÎNAINTE

Este o deosebită plăcere pentru mine să prezint lucrarea dr. Hiroshi Motoyama tuturor profesorilor, oamenilor de știință dar și căutătorilor spirituali din țările anglofone. Pentru cei care sunt familiarizați într-o oarecare măsură cu cercetările curente legate de yoga și științele spirituale și psihice, dr. Motoyama nu mai are nevoie de nicio prezentare. Reputația sa ca om de știință este bine cunoscută, deoarece el se numără printre cei mai importanți cercetătorii ai momentului în aceste domenii. Descoperirile sale de pionierat din ultimii zece ani au împins știința clasică până în pragul dimensiunii spirituale, și constituie baza viitoarelor cercetări legate de potențialul ansamblului corp–minte. Practicile yoga și tantra care vor trezi aceste calități însemnate constituie ținta cercetătorilor din acest secol.

Această carte – *Teorii despre sistemul chakrelor: o punte către conștiința superioară* – reprezintă un document de maximă importanță atât din punct de vedere științific, cât și spiritual. Mai întâi, aici sunt prezentate în mod unic și autentic experiențele spirituale ale unui adept care prin practicile yoga a reușit să-și dinamizeze energia Kundalinī. În al doilea rând, veți citi despre experimentele de pionierat desfășurate la institutul pentru Psihologie Mistică din Tokyo, care prezintă dovezi clare, de natură electro-fiziologică, despre existența rețelei de chakre și nădisuri ce formează infrastructura energiilor subtile existente în dimensiunile pranice și psihice și care susțin și activează corpul fizic, material al ființei umane.

Experiențele dr. Motoyama integrează cu succes dimensiunile subiectivă și obiectivă ale cunoașterii, și călăuzesc experimentele care vor fi organizate în următorii ani.



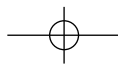
### *Teorii despre sistemul chakrelor*

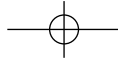
Dacă ne propunem să dezvăluim secretele Universului, dimensiunea spirituală este prima care trebuie explorată, iar știința trebuie să depășească limitările actuale din dimensiunea materială.

În această direcție, experimentele dr. Motoyama au o valoare unică. Trezirea energiei Kundalinī reprezintă experiența cea mai copleșitoare pe care o poate avea un om în întreaga sa viață, căci aceasta îi revelează o nouă dimensiune a conștiinței. La nivel fizic, Kundalinī se manifestă ca un curent energetic de înaltă tensiune care se propagă în sistemul nostru nervos, și care conduce la o gamă largă de posibilități de dinamizare a diferitelor sisteme ale corpului fizic dar și la o conștiință de tip superior și la capacități deosebite.

Stările modificate ale funcționării fiziologice, asociate cu trezirea fiecărei chakre, sunt destul de diferite de stările morbide, deși pot produce anumite simptome fizice și mentale asemănătoare celor asociate diferitelor boli. Acest aspect ar trebui explicat medicilor, oamenilor de știință și vindecătorilor. Dr. Motoyama a experimentat el însuși trezirea energiei Kundalinī, și a prezentat o catalogare analitică a acelei tranziții către starea de conștiință. Mai mult, el a pus la punct echipamente de laborator adecvate pentru a putea evalua parametrii psiho-fiziologici ai unor subiecți din experimente în ce privește trezirea energiei Kundalinī, deschizând astfel noi direcții pentru cercetătorii viitorului.

Trezirea energiei Kundalinī reprezintă o experiență care accelerează evoluția ființei umane către împlinirea conștientă a scopului și rolului său în viață. Cu ajutorul mijloacelor științifice, dr. Motoyama și-a împărtășit cunoștințele și experiențele legate de manifestarea energiei Kundalinī, astfel încât toți oamenii să o poată înțelege. Contribuția sa remarcabilă face ca această energie să nu mai fie considerată doar un mit religios sau mistic, ci un adevărat eveni-





### *Cuvânt-înainte*

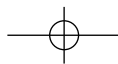
ment psihologic și electro-fiziologic care poate fi observat și înregistrat prin mijloace științifice.

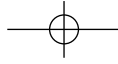
Faptul că dr. Motoyama și-a asumat această sarcină formidabilă constituie o șansă atât pentru cercetători, cât și pentru întreaga umanitate.

Sunt convins că această lucrare este cea mai revoluționară descoperire științifică, după detronarea Modelului Newtonian de Univers de către Teoria Relativității. Grație geniului unui mistic iluminat al științei, dr. Albert Einstein, omenirea a pășit în epoca nucleară. Dr. Einstein și-a proiectat conștiința în domeniul subiectivității pentru a-și desfășura faimoasele „experimente mentale” asupra naturii luminii; drept rezultat, modelul clasic al universului a trebuit modificat și revizuit.

În acea vreme, pe când oamenii de știință se străduiau să înțeleagă implicațiile ecuației  $E = mc^2$ , a apărut o viziune fantastică a transformării materiei cu eliberare de energie care susținea lumea creată, aflată în manifestare. Astăzi, aceleași concepte ale fisiunii și fuziunii nucleare sunt înțelese de copii de zece sau doisprezece ani, la orele de fizică de la școala elementară. Ce exemplu mai bun am putea avea ca dovadă a evoluției conștiinței de sine a omului?

Astăzi, ființa umană se află în fața porții către spiritualitate. În următorii ani, tot mai mulți oameni de știință vor valida teoria despre Kundalinī și despre chakre. Dr. Motoyama este un cercetător vizionar de calibrul lui Einstein. Așa cum Einstein a avut viziunea dimensiunii pranice care i-a permis să reveleze energia care susține creația materială, în același mod investigațiile dr. Motoyama au clarificat următorul pas pe calea transformării evolutive a conștiinței omenirii ca un tot unitar. Oamenii de știință de astăzi sunt la un pas de a pătrunde în dimensiunea energiei spirituale, căci aceștia pot detecta deja activitatea energiei Kundalinī în experimentele de laborator, grație contribuției avangardiste a dr. Motoyama.



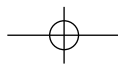


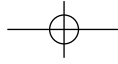
*Teorii despre sistemul chakrelor*

### *Pătrunderea în dimensiunea spirituală*

Energia Kundalinī se trezește în ființa umană iar atunci sunt prioritare recunoașterea și monitorizarea acestei transformări la nivel structural și funcțional a sistemului nervos uman de către oamenii de știință. Dinamizarea capacităților umane deosebite nu mai poate fi negată sau neglijată de clasicii științelor. Omul se află în partea superioară a piramidei evoluției. Cei care sunt în vârful piramidei posedă o serie de capacități mentale și psihice „supranormale”, pe care omul obișnuit le înțelege puțin sau nu le înțelege. Aceste ființe umane se pun în slujba accelerării evoluției umanității care suferă de boli psihice, mentale și fizice. La nivel cosmic, este scris în destinul omenirii să facă un salt important în dimensiunea spirituală, așa cum destinul formelor de viață primitive de altădată a fost să iasă din ocean pentru a evolua la suprafața pământului. Predecesoarele noastre – animalele – au fost la rândul lor menite să se ridice, asumându-și o postură verticală. Fără existența acestui pas extrem de important în evoluția noastră, omul nu ar fi devenit niciodată un cultivator sau un crescător de animale, nu ar fi stăpânit niciodată focul sau limbajul și nu ar fi dobândit niciodată viziunea culorilor.

Astăzi ne confruntăm cu o situație similară care ne determină să reconsiderăm evoluția umanității din această perspectivă. Chiar dacă teoria evoluționistă a lui Darwin este depășită, de ce oare concluziile sale logice nu au fost recunoscute nici până astăzi? Este necesar să devenim „supraomeni” de mâine, însă dacă nu aflăm cum să accelerăm acest proces, este posibil ca el să dureze încă multe generații, și să se deruleze pe o perioadă de alte câteva milioane de ani. În trecut, viziunea ființei umane era încetșoșată de conceptele religioase, culturale și sociale restrictive. Chiar și în zilele noastre, aceste condiționări continuă să ne





### *Cuvânt-înainte*

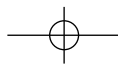
influențeze părerile despre ceea ce suntem și despre rolul pe care îl jucăm în accelerarea destinului nostru evolutiv. Indiferent de statutul lor academic, oamenii de știință, psihologii și fiziologii nu au nicio idee despre scopul lor cel mai înalt sau despre destinul lor, și nici despre modul prin care și l-ar putea împlini. La nivel global, omenirea este practic inconștientă de potențialul și posibilitățile sale de evoluție.

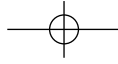
În fiecare dintre noi există un animal, o ființă umană și o ființă divină; acestea reprezintă cele trei dimensiuni ale existenței noastre. Starea noastră prezentă nu este cea de pe urmă; ne aflăm într-un stadiu sau la un nivel intermediar.

Timp de secole, omul a viețuit într-o stare de limitare a minții datorită căreia evoluția a ajuns practic într-un impas. Abia acum civilizațiile vestice ies dintr-o lungă perioadă de întuneric în care vizionarii și geniile erau executați sau persecutați pe motiv de erezie religioasă sau din cauze politice; în acel climat de frică, neîncredere și violență, cunoașterea spirituală a fost suprimată.

Astăzi acest vâl se ridică, iar omul poate din nou să exploreze posibilitățile sale și să-și dezvolte conștiința. Atmosfera se schimbă, iar umanitatea devine din ce în ce mai receptivă la noile idei.

Chiar dacă în acest moment se poate să nu fim pe deplin conștienți de direcția în care să pornim, suntem în mod cert conștienți de faptul că există ceva dincolo de minte. Este posibil să nu știm cum să realizăm sau să ne dezvoltăm această percepție, am ajuns totuși la concluzia că mintea noastră nu poate fi cel mai înalt vehicul al cunoașterii. Un lucru este clar: omul trebuie să realizeze o tranziție. Nu suntem nici prima nici ultima formă de manifestare din cadrul procesului evolutiv. Poate că ne aflăm la o răscruce. Poate că ciclul acestei vieți este menit să servească drept trambulină pentru saltul evolutiv. La ora actuală există mari profesori, dar teoriile lor sunt limitate de mințile lor mărgi-





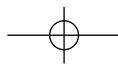
### *Teorii despre sistemul chakrelor*

nite. Există filosofi străluciți, dar și filosofia lor este supusă limitărilor din cauza propriilor concepții.

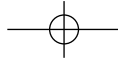
Dacă omul va face un salt dincolo de propria sa minte, el va experimenta o nouă dimensiune a existenței și un nou mod de a concepe creația, scopul vieții etc. Ceea ce astăzi par a fi definiții reale, mâine pot fi puse la încercare și pot regresa în lumina unor noi descoperiri. Cum putem fi siguri că acum știm adevărul? Cum putem ști dacă concepțiile actuale despre om și creație sunt corecte? Dacă vrem ca viziunea noastră să fie completă și demnă de crezare, trebuie să ne folosim ochii adecvați, aceia ai intuiției, ai unei conștiințe mai înalte. Omul deține anumite facultăți pe care nu le poate exprima încă; totuși, acestea se află în stare potențială în fiecare dintre noi. Cum le putem trezi? Omul ignorant consideră că mintea este nivelul ultim; dar pentru omul înțelept, mintea este doar un nivel intermediar, și este posibil să o transcendem și să exprimăm în cel mai rafinat mod energia sa creatoare. Omul poate exista fără minte, cu condiția să fi descoperit o altă formă de minte dincolo de cea obișnuită.

Nu numai în acest secol, ci mult înainte, omul a explorat posibilitățile de expansiune a frontierelor conștiinței sale. Nu toată lumea este conștientă de limitările minții proprii de aceea, chiar și în zilele noastre există milioane de oameni care nu sunt conștienți de acest aspect. Cu toate acestea, au existat mereu oameni care au încercat să ajungă dincolo de aceste limite. Acest proces, această experiență s-a manifestat mereu, și este cunoscută în India sub numele de Tantra.

Pentru a înțelege tantra, este necesar să definim conceptul de minte. În viața de zi cu zi, mintea este considerată acel mijloc prin care omul gândește și simte. Mintea are o definiție similară și în psihologie. Totuși, în tantra și în yoga, mintea înseamnă ceva cu totul diferit.







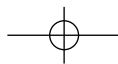
### *Cuvânt-înainte*

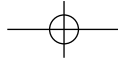
Aici, ea poartă numele de *citta*, care înseamnă literal *conștiință*, termen care face referire la toate nivelele existenței. Conștiința obiectivă reprezintă unul dintre nivele; conștiința subiectivă este alt nivel; iar absența conștiinței reprezintă un nivel.

Mintea nu înseamnă gând, emoție sau amintire, așa cum se crede de obicei. Mintea individuală face parte din mintea universală, ca fragment a ceea ce am putea numi mintea totală. Ce este această minte totală?

Ea este alcătuită dintr-un fel de protomaterie și are doi poli opuși, cunoscuți ca spațiu și timp. Timpul și spațiul sunt de fapt, categorii ale minții. Numai în cadrul gândirii clasice, spațiul și timpul au o existență separată, diferită de mintea universală. Orice formă de materie deține un nucleu, și la fel se petrece cu mintea.

La nivel material, oamenii de știință au reușit să descătușeze energia din nucleu printr-un proces de fisiune. Într-o manieră similară, yoghinii și adepții spirituali au explorat diverse modalități de a elibera energia de la nivelul nucleului minții și al corpului material. În măsura în care spațiul și timpul rămân separate, nimic nu poate emana din mintea universală, dar când spațiul și timpul se apropie, mintea universală devine o forță creatoare. Deși mintea individuală este o parte a minții universale, ea își prezervă propriul nucleu. Când acesta explodează, omul în cauză atinge iluminarea. Tantra și yoga sunt practicate în India de multe milenii pentru a se produce o transcendere în forță a acestui nucleu și a se cunoaște prin experiență directă mintea universală.





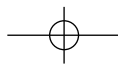
*Teorii despre sistemul chakrelor*

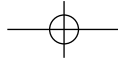
### *Noua renaștere a Tantrii*

Materia conștiinței, investigarea acesteia și descoperirea sa sunt cunoscute sub numele de Tantra. Aceasta este o știință vastă, în cadrul căreia au fost explorate toate metodele de a experimenta expansiunea conștiinței. Această știință a fost mereu la îndemâna omului, încă de când acesta a început să devină conștient de misterele propriei sale existențe. Tantra nu reprezintă o filozofie indiană. A existat o perioadă când tantra era practica spirituală a tuturor bărbaților și femeilor din întreaga lume. Există dovezi care atestă că înainte de civilizația atlantă, tantra se practica pentru dobândirea unei viziuni mai înalte asupra realității. Tantra reprezintă vechea moștenire spirituală a umanității. Datorită unor accidente ale istoriei care au generat perioadele de întunecare spirituală numite kali yuga, civilizația umană a pierdut legătura cu tradiția tantrică. Astăzi, civilizația vestică înflorește după sute de ani de întunecare, timp în care a predominat frica, neîncrederea și ura tantra a fost înăbușită. Acum, climatul religios și politic se află în plină schimbare, iar tantra începe să reapară în întreaga lume.

Tantra a supraviețuit testului timpului și al istoriei, deoarece ea nu reprezintă o filozofie, ci un sistem științific, prin intermediul căruia omul își poate îmbunătăți calitativ trupul și mintea și își poate transforma personalitatea suferindă. Deși sistemul tantric este destul de controversat și de cele mai multe ori a fost prezentat într-o manieră eronată, această mare și sublimă știință nu a fost cunoscută cu adevărat. Este necesar să explicăm modul în care tantra generează o metamorfoză în întreaga structură a conștiinței individuale.

Ce înseamnă expansiunea conștiinței? Expansiune înseamnă depășirea limitelor minții individuale.





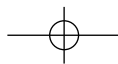
### *Cuvânt-înainte*

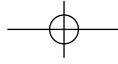
Simțurile captează stimulii, iar mintea funcționează pe baza stimulării simțurilor. Aceasta reprezintă limitarea conștiinței umane obișnuite, căci percepțiile simțurilor depind de calitatea etajului senzorial al sistemului nervos. Este oare cogniția o calitate a minții sau este dependentă de stimulii care ajung la creier? Conform percepțiilor tantrice, conștiința este considerată o entitate omogenă. Chiar și în absența asocierii simțurilor este posibil să beneficiem de cunoaștere și de percepție. În mod normal, noi nu posedăm acest fel de percepție extrasenzorială, întrucât conștiința noastră nu a avut oportunitatea de a experimenta propria sa natură omogenă. Deși mintea și conștiința sunt omogene conștiința nu poate funcționa în întregime. Dacă știm cum să activăm zonele tăcute ale conștiinței, starea omogenă a minții universale poate fi experimentată, și putem atinge starea de conștiință totală.

Există o sursă de energie pământescă în interiorul corpului fizic care întreține funcționarea creierului, a corpului și a minții. Pe lângă aceasta, există sursa transcendențială de energie numită Kundalinī. În tantra, Kundalinī yoga este practică pentru eliberarea acestei energii și trezirea întregii conștiințe. Acesta este un sistem care activează întreaga structură psiho-fiziologică. Experimentele dr. Motoyama definesc cu claritate existența chakrelor care se comportă aidoma unor comutatoare pentru centrul elevați de la nivelul creierului.

### *Apel către oamenii de știință*

La ora actuală se poartă discuții despre energia Kundalinī în toate societățile, limbile și statele lumii. În special oamenii de știință tineri tind să se dedice explorării și înțelegerii efectelor acestei energii – atât în ei înșiși, cât și la cei din jurul lor. Cercetătorii și medicii trebuie să formeze o punte





### *Teorii despre sistemul chakrelor*

de legătură între dimensiunea interioară, subiectivă a conștiinței de sine spirituale și dimensiunea empirică a științei, așa cum au făcut Einstein, Itzak Bentov și Motoyama.

Este momentul să investigăm fenomenul Kundalinī din punct de vedere științific. Trezirea sa reprezintă un eveniment psiho-fiziologic dar și o realitate spirituală.

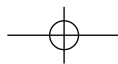
Explorarea acestui potențial reprezintă cea mai nouă frontieră a științei. Imaginați-vă beneficiile pe scară largă din domeniul tratamentului afecțiunilor, având în vedere că s-a stabilit științific efectul pe care anumite sunete și forme specifice (mantra și yantra) îl exercită asupra sistemelor fizice și fiziologice.

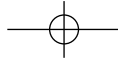
Experimentele științifice efectuate pentru evaluarea și determinarea efectelor practicii tantra și yoga vor accelera evoluția ființei umane. Sunt convins că practica Yoga poate trata un organism bolnav și poate rafina personalitatea, transformând nivelul de conștiință al omului. Dr. Motoyama a întins o punte peste prăpastie demonstrând realitatea științifică a energiei Kundalinī, precum și beneficiile sale pentru umanitate.

Yoga se va răspândi în lume ca o putere atotcuprinzătoare schimbând cursul evenimentelor mondiale.

*Hari Om Tat Sat.*

Swami Satyananda Saraswati,  
Fondator, Școala Yoga din Bihar, Monghyr (Bihar), India  
30 iunie 1981





## I

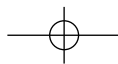
# Practica tantra yoga

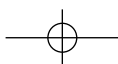
### *Scopul practicii tantra yoga*

Scopul disciplinelor yoghine a fost descris în multe moduri: descoperirea Adevărului, realizarea Sinelui, realizarea identității dintre Ātmān și Brahman sau unificarea omului cu Divinitatea. Toate aceste descrieri sunt orientate către conceptele care stau la baza yoga. Totuși, pentru scopurile acestei cărți, vom utiliza următoarea definiție: yoga reprezintă o modalitate de a realiza uniunea cu adevăratul Sine interior, cu Divinitatea din noi înșine.

Cuvântul sanscrit „Yoga” are două înțelesuri. Primul sens este de „uniune”, și acesta implică armonie, unitate și stabilitate. Cel de-al doilea sens este de „jug” (din acela la care se folosesc boii pentru a trage un car), și semnifică unificarea sinelui individual cu cel divin. Aceasta devine posibilă prin intermediul concentrării asupra unui simbol sau a unei entități sacre, de exemplu o chakra, o mandala, o mantra sau pur și simplu asupra Sinelui interior. Realizarea acestui deziderat presupune negarea completă a sinelui individual, separat, care reprezintă un obstacol între căutător și țelul său, libertatea absolută. Numai atunci când se ajunge la negarea individualității aspirantul poate începe să trăiască într-o dimensiune superioară, în care toate lucrurile, inclusiv Sinele individual, sunt unul și același aspect.

Din această uniune izvorăște viața cea adevărată, în aceasta aflându-se poarta către eliberarea spirituală. Dacă sunt înțelese din această perspectivă, autonegarea și auto-realizarea nu mai sunt contradictorii.





### *Teorii despre sistemul chakrelor*

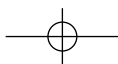
Pe măsură ce o ființă umană continuă să-și eleveze nivelul de existență cu ajutorul practicii susținute, ea poate realiza în cele din urmă uniunea cu Divinitatea – țelul ultim în Yoga. Conform percepției noastre obișnuite a realității, subiectul și obiectul există ca entități distincte, separate.

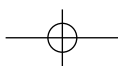
Într-adevăr, știința se bazează pe contradicția dintre subiect și obiect. Un cercetător își propune să observe fenomenele într-o manieră exactă, și să formuleze legi care să explice ceea ce a fost observat. Totuși, subiectul observator nu este luat în considerare; cunoașterea obținută este doar cunoașterea obiectului, nu și a subiectului care a recunoscut și perceput obiectul. Din această perspectivă, știința nu examinează întregul câmp de observație, astfel încât cunoașterea sa este incompletă.

Din contră, cunoașterea care decurge din unitatea dintre subiect și obiect ia în considerare realitatea amândurora, precum și unitatea profundă, universală din care aceștia iau naștere. Această uniune dintre subiect și obiect – prezentă în starea denumită Sāmadhi – reprezintă un scop major în practica yoga.

În abordările științifice, un obiect este perceput prin filtrul celor cinci organe de simț. Totuși, atunci când subiectul, care este considerat în opoziție cu obiectul, este negat și transcens, putem percepe direct la nivel supraconștient natura esențială a obiectului, mai curând decât prin intermediul organelor senzoriale. Această formă de cunoaștere poate fi numită înțelepciune. Scopul yoga este de a atinge starea de unitate dintre subiect și obiect, stare în care se manifestă adevărata înțelepciune.

Activarea chakrelor reprezintă un mijloc indispensabil pentru realizarea acestui scop. Tehnicile de dinamizare a chakrelor, ca parte din tantra yoga, stimulează atât funcționarea corpului, cât și a minții, și reprezintă calea cea mai eficientă de a dezvolta „siddhi”-uri. Deși acestea sunt





### *I. Practica Tantra Yoga*

definite în mod uzual ca „puteri miraculoase”, siddhi-urile reprezintă de fapt, acele facultăți care se manifestă la aspirantul care experimentează tărâmul divin al existenței. Simpla credință intelectuală în lumea zeităților reprezintă doar o teoretizare deșartă; este necesar să experimentăm efectiv realitatea acelei lumi, pentru a ne unifica cu Absolutul și a obține eliberarea finală – Nirvana. Trezirea chakrelor îl duce pe aspirant în lumea divină, lumea adevăratului Sine.

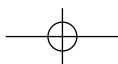
#### *Cele opt ramuri ale Yoga*

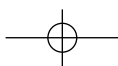
Practica yoga conține opt tipuri sau „ramuri” ale acestei discipline. Patanjali este primul care le-a specificat astfel, și tot el a realizat compilația numită Yoga Sutras, în secolul V sau VI î.H., pornind de la învățăturile diferitelor grupări yoghine. Cele opt ramuri sunt:

- (1) Yāma (abținerea de la conduita răuvoitoare);
- (2) Niyāma (conduita virtuoașă);
- (3) Āsana (posturi corporale);
- (4) Prānāyāma (reglarea respirației);
- (5) Pratyāhāra (retragerea simțurilor);
- (6) Dhārāna (concentrarea);
- (7) Dhyāna (meditația);
- (8) Samādhi (uniunea dintre subiect și obiect).

Aceste ramuri pot fi clasificate în cinci grupe:

- (1) *Antrenament moral*: Yāma și Niyāma. Purificarea și armonizarea minții.
- (2) *Antrenament fizic*: Āsana, Prānāyāma. Reglarea energiei vitale și a circulației sanguine; reglarea funcțiilor nervoase și musculare.
- (3) *Antrenament mental*: Pratyāhāra, Dhārāna. Pătrun-





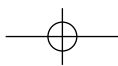
### *Teorii despre sistemul chakrelor*

derea dincolo de învelișul Sinelui prin introversie și controlul conștiinței.

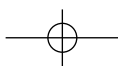
- (4) *Antrenament spiritual: Dhyāna*. Atingerea domeniului supraconștiinței și contactul cu ființele spirituale.
- (5) *Sāmādhi: Realizarea unității cu Divinul*, cel mai înalt stadiu al dezvoltării spirituale.

În practica efectivă, unele dintre aceste ramuri sunt practicate împreună, în cadrul unor configurații puternice, denumite mudre. Acestea reprezintă elemente practice foarte importante care au fost predate în mod tradițional numai discipolilor cu totul deosebiți. Mudrele sunt mai eficiente decât orice tehnici de prānāyāma sau āsane practicate izolat, și de aceea au fost considerate periculoase pentru discipolii care nu erau pregătiți suficient. Totuși, la ora actuală, mudrele sunt predate de către diferiți guru din întreaga lume direct acelor discipoli considerați sărguincioși cu scopul de a satisface necesitățile spirituale crescute ale umanității, aflate într-o perioadă de criză.

Mudrele reprezintă tipuri de gesturi care produc o mare putere psihică și emoții „spirituale” profunde. Anumite mudre sunt utilizate pentru a controla procesele fiziologice care sunt involuntare, subconștiente. Ele dezvoltă priza de conștiință asupra curgerii fluxului de energie vitală (prāna) în corpul astral, și îi permit practicantului să ajungă să dețină un control conștient asupra acestuia. Odată atins acest țel, prāna poate fi trimisă în orice parte a corpului, sau chiar transmisă către alte ființe (aceasta făcând posibilă vindecarea prin mijloace psihice). Multe mudre combină āsanele, prānāyāma și bandha (vezi Capitolul III) într-o singură tehnică. Întrucât fiecare dintre părțile constituente generează propriile sale efecte benefice, efectul final cumulat poate fi copleșitor. Mudrele sunt importante ca elemente pregătitoare pentru pratyāhāra și dhārāna; de fapt, ele reprezintă







## *I. Practica Tantra Yoga*

nucleul tehnicilor de trezire a chakrelor. În același timp, mudrele susțin sănătatea fizică și mentală.

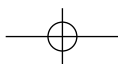
O explicație detaliată despre mudre va fi oferită în Capitolul IV, după indicațiile privind āsanele (Capitolul II) și tehnicilor de prānāyāma (Capitolul III). În finalul acestui capitol, să ne oprim puțin asupra stadiilor de început în practica yoga, adică Yāma și Niyāma.

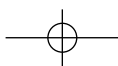
### *Antrenamentul moral*

Mintea umană este alcătuită atât din elemente conștiente cât și din elemente inconștiente. În mod normal, mintea conștientă exercită un anumit control asupra minții inconștiente. Cu toate acestea, dorințele din inconștient, cum ar fi cele legate de apetit, cele sexuale sau atașamentul emoțional sunt permanent active, și prin aceasta ele influențează conștiința: dacă acestea ajung să domine mintea, omul în cauză devine egoist și antisocial, exercitând o influență negativă asupra tuturor celor din jur.

Banșerii de motocicletă constituie un bun exemplu. Mănași de atracție pentru viteză și de tendința de a se da în spectacol, acei oameni nu se simt vinovați pentru problemele produse altora. Totuși, mai devreme sau mai târziu, ei vor suferi accidente serioase, putând chiar să-și piardă viața. Autodistrugerea este soarta hărăzită celor care nu pot controla dorințele oarbe, instinctuale care izvorăsc din inconștient.

Nu vreau să susțin că inconștientul generează numai efecte negative, sau că produce întotdeauna erori de conduită. Dacă este controlată, această energie puternică poate fi canalizată către o dimensiune superioară, și determinată să genereze armonie. Totuși, acele ființe care nu manifestă un autocontrol suficient pot dezvolta tendințe nevrotice și un comportament instabil. De exemplu, dacă





### *Teorii despre sistemul chakrelor*

sunt atrase de slăbiciunile pe care și le satisfac reciproc, asemenea persoane se pot asocia pentru a forma grupuri antisociale, cum este cazul bandelor de motocicliști.

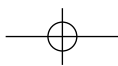
Adesea, la institutul nostru se prezintă indivizii perturbați sau nevrotici care solicită ajutorul, astfel că de cele mai multe ori am fost nevoiți să constatăm aceeași doi factori cauzatori: o disciplină morală deficitară în timpul copilăriei lor, și o lipsă de orientare religioasă în familie. Eu cred că un copil are nevoie să fie învățat, atât la școală cât și în familie, despre comportamentul adecvat și despre cel inadecvat, și să fie recompensat sau pedepsit, după cum se comportă. Copiii astfel educați tind să dezvolte un mai mare autocontrol decât ceilalți. Mai mult, dacă celor mici li se spune că Divinitatea îi ajută pe cei buni și îi pedepsește pe cei răi, ei vor tinde să se abțină instinctiv de la comportamentele rele, atunci când devin adulți.

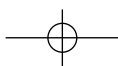
Numai acei oameni care își pot exercita autocontrolul pot atinge stabilitatea mentală și pot menține un echilibru convenabil între aspectul conștient și cel inconștient al minții. În lipsa acestui echilibru, evoluția spirituală prin intermediul concentrării și prin practica meditației este imposibilă. Așadar, Yāma și Niyāma reprezintă niște cerințe indispensabile pentru a putea avansa în practica yoga.

### *Yāma*

În Yoga Sutras se afirmă că Yāma comportă cinci aspecte: nonviolența, practica adevărului, non-furtul, continența și non-acumularea sau absența lăcomiei.

**Nonviolența:** Comportamentul violent se manifestă de obicei când anumite emoții precum ura sau setea de putere nu mai pot fi controlate. Autoacuzarea și vina care rămân în inconștient ca rezultat al comportamentului violent perturbă echilibrul minții și împiedică, în mod inevitabil, evolu-





## I. Practica Tantra Yoga

ția. Mai mult, nonviolența este esențială pentru menținerea coexistenței pașnice a oamenilor în societatea actuală.

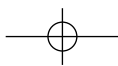
**Practicarea adevărului:** Adevărul și sinceritatea permit obținerea unei minți stabile și calme, contribuind la instituirea unor relații sociale armonioase.

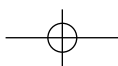
**Non-furtul:** Furtul conduce în mod natural la controlul social, având efecte dăunătoare asupra corpului și minții celui care recurge la furt.

**Continența:** Imboldul sexual este al doilea ca intensitate după impulsul de a mânca. Prin abținerea de la relații sexuale pentru perioade determinate de timp, pe durata practicilor spirituale, ființa umană își poate dezvolta capacitatea de control asupra tendințelor instinctuale. Aceasta conduce la instalarea calmului.

**Non-acumularea sau non-lăcomia:** Acumularea reprezintă unul dintre cele mai puternice instincte ale ființei umane; controlul exercitat asupra acesteia conferă liniște interioară și contribuie la consolidarea unei societăți pașnice.

În *Yoga Sutras* se afirmă că respectarea regulilor Yāma conduce, de asemenea, la dobândirea unor siddhis (puteri spirituale). De exemplu, dacă cineva practică nonviolența, dușmanii săi vor dispărea, oamenii răi din jurul său își vor abandona armele iar leii vor trece pe lângă el fără a-l ataca. Cel care se stabilește în Adevăr își va vedea dorințele îndeplinite spontan. În mod similar, atunci când cineva atinge perfecțiunea în practica non-furtului, prosperitatea sa va crește, provenind din surse neașteptate. Continența produce energie. După cinci sau zece ani de meditație dublată de continență, adeptul devine capabil să transforme energia sexuală în energie spirituală (Ojas). Acest lucru produce la rândul său manifestarea unor puteri telepatice sau telekinetice, precum și o stare de sănătate fizică și mentală mult mai bună. În final, se susține că stingerea





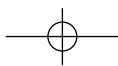
### *Teorii despre sistemul chakrelor*

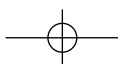
completă a lăcomiei generează capacitatea de a percepe viețile trecute și viitoare. Trecutul, prezentul și viitorul sunt clar reflectate pe suprafața unei minți senine, netulburate, aidoma suprafeței unei oglinzi.

### *Niyāma*

Conform cu *Yoga Sutras*, și Niyāma comportă cinci aspecte: purificarea, mulțumirea, asceza, recitarea versurilor sacre și adorarea entităților divine. Aceste practici țin de conduita față de sine însuși, prin comparație cu conduita social-morală care trebuie respectată în cazul regulilor din Yāma.

**Purificarea:** Nu doar corpul ci și mintea trebuie purificate. Yoghinii se îmbăiază de trei ori pe zi pentru a-și menține curățenia fizică; pentru purificarea mentală se folosesc diferite metode. Una dintre metode constă în a ne bucura atunci când ceilalți sunt veseli și a empatiza cu tristețea lor, atunci când aceasta survine. Acest comportament extinde gama de emoții individuale și face ca mintea să devină pură și liberă. Este de asemenea, importantă și reglarea respirației cu ajutorul tehnicilor de Prānāyāma. Drept consecință, ritmul cardiac se calmează, inima devine mai relaxată, iar mintea nu va mai fi atât de ușor excitabilă la stimulii externi. Concentrarea asupra lui Anāhata sau Ājnā chakra reprezintă o altă metodă eficientă de a ne purifica mintea. Acest tip de practici cultivă seninătatea (*Sattva*). În Yoga se vorbește despre existența a trei calități ale fenomenelor (cele trei „Guna”): *Tamas* (inactivitate, inerție, indolență), *Rajas* (activitate, pasiune) și *Sattva* (seninătate, calm, cunoaștere). Când *Sattva Guna* devine predominantă față de celelalte două gune, ființa experimentează în mod extrasenzorial viziunea unei lumini alb-strălucitoare dar și o stare de pace interioară.





## *I. Practica Tantra Yoga*

**Mulțumirea:** Este vorba despre satisfacția dată de împlinirea necesităților de bază ale vieții – de absența dorințelor pentru lucruri nenesesare. Odată ce omul realizează că tot ceea ce el posedă – corpul său, mintea sa și viața însăși – îi sunt oferite de către Divinitate, căruia nu îi datorează nimic în schimb, el poate experimenta profunda recunoștință. Aceasta conduce la o inegalabilă pace a minții.

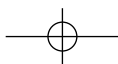
**Asceza:** Apetitul, unul dintre cele mai puternice instincte umane, poate fi controlat prin ajunare sau post. O minte slabă poate fi întărită prin diferite forme de asceză. De exemplu, în Japonia este foarte răspândită asceza legată de apă – spălarea cu apă rece ca gheața în mijlocul iernii, sau spălarea sub o cascadă. Postul și asceza apei facilitează manifestarea supraconștiinței prin încetinirea metabolismului organismului și prin calmarea acelor zone ale conștientului corelate cu diferite funcții organice.

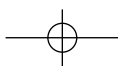
**Recitarea cuvintelor sacre:** Intonarea scripturilor, a mantrelor și a altor cuvinte sacre care revelează aspecte ale Divinului reprezintă un exercițiu extrem de puternic. La început, practicantul este conștient de sunetul care îi iese din gât; odată cu aprofundarea stării, conștiința sa devine tot mai limpede și se unifică cu sunetul, devenind una cu acesta. Astfel, mintea se purifică și se calmează.

**Adorarea ființelor Divine:** Acesta aspect nu se referă numai la Ființa Supremă, ci și la entitățile divine care au o individualitate bine precizată.

Esența acestor divinități o reprezintă Purusha, conștiința universală a Sinelui. În această lume a legăturilor karmice, Purusha nu poate exista decât într-o formă impură, însă ființele divine rezidă în starea sa pură, bucurându-se de o libertate deplină dincolo de limitele spațiului și ale timpului.

Aceștia sunt ghizii spirituali ai yoghinilor, gurii lor; prin vizualizarea și adorarea acestora, mintea discipolului devine calmă și limpede.





### *Teorii despre sistemul chakrelor*

Supraconștientul și puterile psihice pot fi accesate, și se pot produce întâlniri cu ființele divine.

Respectarea regulilor din Niyāma oferă multe beneficii. Prin purificarea minții și a trupului, Sattva (calmul, pacea, înțelepciunea) inundă ființa discipolului. Acesta capătă abilitatea de a-și controla organele de simț, prin concentrare asupra lor. Mai mult, el își dezvoltă puterea intuiției, care îi permite să distingă între diferitele dimensiuni superioare ale minții, care sunt încă supuse legilor karmei, și Purusha care transcende karma. Prin practica mulțumirii (absența dorințelor materiale), adeptul experimentează lumea superioară care ne susține viața, bucurându-se de pacea minții și simțind o mare fericire. Prin practica ascezei se dobândesc capacități paranormale deosebite atât la nivel fizic, cât și mental. Recitarea cuvintelor sacre permite adeptului să cunoască diferite aspecte ale Divinității. Prin adorarea ființelor divine omnipotente și pure se poate pătrunde în starea de calm absolut, transcendent, cunoscută sub numele de Sāmadhi nediferențiat.

Scopul regulilor Yāma și Niyāma este de a pregăti mintea pentru iluminarea spirituală. Yāma stabilizează mintea în ceea ce privește comportamentul social, iar Niyāma o purifică prin reducerea activității mentale orientate către exterior. Deși acestea pot părea asemenea unor precepte moralizatoare și convenționale care propovăduiesc comportamentul corect și abținerea de la a face rău, Yāma și Niyāma reprezintă de fapt niște prescripții necesare pentru cel care se angajează pe calea practicii spirituale.

