

Geshe Michael Roach
Lama Christie McNally

Cum
funcționează
yoga

Yoga Sutra



Traducere:
Nicoleta Radu

Editura VIDIA
București, 2016

Cuprins

Prefață	7
1. Locul de unde începem cu toții	9
2. O stare de bine care durează	21
3. Un motiv ca să nu sari peste antrenament	29
4. Un echilibru în ce simți	37
5. Să faci lucrurile corect	43
6. Cum ne hărțuiesc preferințele	47
7. Cultivarea exercițiilor	53
8. Canale de lumină	61
9. Steaua Nordului	73
10. Cai și călăreți	79
11. Respirație și un zâmbet	89
12. Respirație și inimă	97
13. Ședere tăcută	103
14. Învățăm cum să ședem	109
15. Bunătate oferită cu generozitate	115
16. Noi înțelegem greșit lumea noastră	123
17. Tocul, din nou	131
18. Acolo, afară; acolo, la distanță	141
19. Chiar și pentru cei care înțeleg	147
20. Pumn și fulger	153
21. Cu adevărat, totul e suferință	159
22. Un vas	163
23. Mândrie înainte de cădere	173
24. Curățenia e mama sănătății	183

25. Două invitații	195
26. Trup din carne și sânge sau lumină	209
27. Semințe, nu decizii	219
28. Semințele sunt plantate	225
29. Prima întrebare	237
30. Începe grădinăritul	247
31. Cum rupem Cercul	257
32. Fortăreața lucrurilor mărunte	267
33. Întrebări dificile și răspunsuri dificile	281
34. Viziunea asupra lumii	297
35. Potrivirea imaginilor	311
36. Plantarea semințelor superioare	321
37. Bucuria	335
38. Despre cum luăm fără să ne dăm seama	341
39. Începutul sfârșitului pentru semințele rele din trecut	351
40. Anularea datorțiilor vechi	367
41. Respirația spiritului	377
42. Semințe ale gândurilor	389
43. Câteva lucruri simple	395
44. Cel care vede sălășluiește	403
45. Timpul și spațiul, redușe la mărimea unei bălți	413
46. Mersul pe apă	437
47. Grația	455
48. Mâna ta	471

Prefață

În ultimii ani au fost înființate școli de yoga pe tot cuprinsul Statelor Unite. Sunt oameni care merg câteva săptămâni la cursuri și deja încep să arate mai supli, mai puternici și mai radioși. Alții încearcă o vreme, chiar la aceeași școală, dar nu par să obțină rezultatele la care se așteptau. Cum se explică diferența dintre aceste două categorii?

Cartea de față îți dezvăluie secretul despre *cum funcționează yoga*, astfel încât să o poți face să funcționeze și în cazul tău. În zilele noastre se predau multe tipuri de yoga, diferite, însă orice tip de yoga ai învăța, poți folosi această carte pentru a stăpâni acel tip de yoga.

Sfaturile pe care le vei găsi aici pentru a reuși în tot ce înseamnă yoga provin din cea mai veche carte care s-a scris vreodată despre yoga: „Yoga Sutra” sau „Scurtă carte despre yoga”. Ea a fost scrisă acum 2 000 de ani, în India, însă e la fel de actuală azi cum era atunci și chiar funcționează.

Ți-am oferit traduceri noi din carte, încorporate în povestea unor oameni care încearcă să învețe yoga, întâlnesc aceleași provocări pe care le întâlnim cu toții, apoi reușesc pentru că învață cum funcționează de fapt yoga. Adevărul este că reușesc mult mai mult decât să arate bine și să se simtă excelent – iar tu vei reuși același lucru.

Cum funcționează yoga

Vrem ca tu să știi că noi, autorii acestei mici cărți, am petrecut ani întregi ca să învățăm cum funcționează yoga, direct de la marii *lama* și maestri ai tradițiilor străvechi din Tibet și India. De asemenea, am folosit multe cărți vechi ale acestor tradiții, majoritatea niciodată traduse în limba engleză, astfel încât să-ți oferim învățături cu adevărat autentice și care chiar să funcționeze.

Vei vedea că prezenta carte este împărțită pe săptămâni: sfatul nostru e să citești mai întâi toată cartea, apoi, de fiecare dată după ce practici yoga, să iei această carte în timp ce te odihnești și să parcurgi de aici tema săptămânii respective. Dacă vei continua, suntem convinși că vei experimenta cu adevărat cum funcționează yoga și vei afla sănătatea și bucuria vieții pe care noi le-am aflat.

Îți urăm, cu toții, succes!

Învățătorii de la Diamond Mountain

P.S. Dacă vei descoperi că prezenta carte îți este de ajutor și vei dori să aprofundezi și mai mult lucrurile, îți recomandăm să faci rost de un exemplar dintr-o carte mai lungă pe care am scris-o pe această temă. Se numește „Katrîn: Învățăturile secrete despre cum să te vindeci singur folosind yoga și cum au ajuns ele în Tibet”. În plus, ne poți contacta oricând ca să afli mai multe despre cum să înveți efectiv lucrurile pe care le vei citi aici.

4

Un echilibru în ce simți

A doua săptămână din martie

Zilele treceau cu repeziciune. Funia cu care era legat Viață-Lungă s-a întins, acum ajungea mai aproape de gaură, iar eu puteam să-l scarpin un pic pe cap. Am început să deslușesc programul celor trei oameni care mă țineau în captivitate: Căpitanul avea program obișnuit de birou: venea la secție târziu, lucra puțin, își lua o pauză lungă în care mânca de prânz, apoi stătea la taclale cu câțiva prieteni care îl vizitau, își bea ceaiul, mai lucra puțin, după care pleca spre casă; Sergentul și caporalul făceau de gardă unul dimineața și unul seara, iar noaptea unul dintre ei dormea în camera din lateral.

Într-o noapte a avut loc un incident – cineva a bătut la ușa din față și l-a trezit pe Sergent, care a trebuit să plece cu omul acela, după ce a pus bara pe ușă. Peste câteva minute, am auzit cum prizonierul din celula alăturată îmi bate ușor în perete.

— Fată, mi-a zis. Fată, ești trează?

M-a luat prin surprindere. Îmi pierdusem nădejdea că o să mai schimb vreo vorbă cu cineva.

— Da, da, sunt trează.

— Bun, bun. Trebuie să stăm puțin de vorbă. Grijă mare însă, fii foarte atentă la ușă. Prizonierii n-au voie să vorbească între ei. Sergentul ne jupoaie cu blestematul ăla de baston dacă ne prinde. Priceput-ai?

— Sigur, da! am îngăimat, apoi am amuțit.

— Cum te cheamă? a șoptit omul.

Atunci mi-am dat seama că era primul de acolo care mă întreba de nume.

— Păi, Vineri, am răspuns, tot în șoptă. Mă cheamă Vineri.

— Vasăzică, te-ai născut într-o vineri?

— Da, da... dar nu-i numai asta.

— Mie-mi zice Busuku, a șoptit el, lungind sunetele: *buu-suu-kuu*.

— Busuku? m-am mirat eu. Sună frumos. Înseamnă ceva?

— O, da! mi-a răspuns, chicotind. Înseamnă Domnul Bun de Nimic. Bag seamă că mulți cred că eu sunt cel mai de nimic om din localitatea asta de nimic.

— Ei, bine, eu nu cred asta. Nu știu ce ne făceam noi dacă nu erai dumneata.

— Noi? A, da – o parte din mâncare o dai câinelui.

— Mda, dar – nu e doar un câine...

— Înțeleg. O să-ți dau mai multă mâncare. Dar e musai să vorbim...

În clipa următoare ușa de la intrare s-a dat de perete, l-am văzut în prag pe Sergent și am încremenit amândoi. Sergentul însă a mormăit ceva în barbă și s-a dus împleticindu-se în camera lui, după care s-a făcut liniște din nou.



Următoarea dată când am fost adusă la Căpitan, el a rămas la măsura de scris, iar mie mi-a făcut semn să mă așez pe podea, pe covorașul din fața lui.

— Ceva nu e în regulă, mi-a zis.

— Ce anume?

— Am făcut ce mi-ai zis – ce scrie în carte sau ce zici tu că scrie în carte. În orice caz, am exersat în fiecare zi, în afară de ziua mea liberă...

S-a uitat la mine ca un școlar, ca să vadă dacă îl cert.

— E în regulă o zi liberă, i-am zis. Nu înseamnă că sari peste dacă alegi o zi sau două pe săptămână în care să nu faci exercițiile. E foarte bine așa!

— Ei, bine – mă bucur, așa mă gândeam și eu. Ai avut dreptate, faptul că acum mă gândesc la caporal și la Sergent...

S-a oprit brusc, apoi s-a întors și s-a uitat pe fereastră. După care s-a întors iar spre mine.

— Amândoi suferă, să știi – sunt oameni de rând, încearcă să trăiască așa cum pot – , dar toți avem neazuri. Mi-a luat mult până să înțeleg asta. Așa că gândul că aș putea să-i ajut, oricât de puțin, chiar a funcționat. Nu am sărit peste nicio zi. Dar acum nu mai cred că o să meargă.

— De ce nu?

— Vezi tu, când am început să practic yoga zilnic, chiar dacă fac câte puțin în fiecare zi, au început să mă doară toate. Și, știi, oasele mele – genunchii, brațele, câteodată și spatelul – trosnesc în fel și chip când îmi fac exercițiile. Prin urmare, se prea poate ca eu să fiu diferit – poate că în cazul meu nu o să funcționeze.

Și m-a privit lung, oarecum descurajat.

— Trosnesc? Se aud mici pocnituri, ca atunci când îți trosnești degetele?

— Exact! a exclamat el.

— E cât se poate de normal, mai ales la vârsta dumneavoastră, l-am liniștit eu, zâmbind. Articulațiile dintre oase – mai ales la genunchi, la gât, la spate și la umeri – au devenit tot mai rigide, cu fiecare an care trece. Probabil că nici nu ați băgat de seamă. Și acum noi le deschidem, eliberăm punctele în care curenții subtili s-au blocat – așa se explică de ce auziți acele pocnituri. Vă rog să mă anunțați însă imediat dacă se întâmplă și altceva, dacă simțiți durere.

A încuviințat din cap, dar mintea lui continua să macine.

— Curenți subtili? m-a întrebat, nedumerit.

— Mai târziu, i-am spus. Mai târziu. Acum trebuie să vă bucurați când auziți acele sunete. Pe măsură ce articulațiile se deblochează și curenții subtili încep din nou să circule, zgomotul va dispărea. Nici n-o să băgați de seamă când o să dispară.

— Dar cum rămâne cu restul? a insistat el. Misiunea ta e să mă repari! Iar eu mă ridic din pat și vin până la secție ca o rață, toate mă dor!

Am râs, din nou. Mi-am amintit că și eu îmi deranjasem Învățătorul cu asemenea întrebări prostești, că folosisem aproape aceleași vorbe.

— Vă doare pentru că treziți niște mușchi care dorm de multă vreme, i-am zis. Și dacă nu-i treziți, durerea de spate n-o să dispară în veci. În primul rând, ei sunt cei care vă țin spatelul drept. Când simțiți o mică durere de genul acesta, vă rog să vă amintiți ce spune Maestrul, în „Scurtă carte despre yoga”. Spune așa:

*Învată să păstrezi un echilibru în ce simți,
Fie că e vorba de ceva care te bucură,
Fie că e vorba de ceva care îți provoacă suferință.*

I.33D

Ideea e că vor fi zile când veți avea mici dureri, dar vor fi și zile când veți face brusc un pas mare înainte și o să vă simțiți foarte bine. E ceva firesc, așa e normal să fie. Trebuie să încercați să nu vă descurajați prea tare și să nu vă entuziasmați prea tare, pentru că deocamdată asemenea lucruri vor continua să oscileze, să fie când sus, când jos. Nu trebuie să le permiteți să vă distragă atenția. Aveți o misiune – sunt doi oameni la care trebuie să vă gândiți.

Căpitanul și-a îndreptat spatele, apoi s-a ridicat de pe scaun. Se vedea că-l doare, dar nu s-a mai strâmbat – deși el nici nu a observat. A venit în mijloc și l-am ajutat să parcurgă toate etapele exercițiului; am adăugat și câteva posturi din poziția stând în picioare, de pildă Triunghiul, ca să înceapă să-și fortifice întregul corp. Într-un fel sau altul, toate aveau să-l ajute să-și vindece spatele.

Când am terminat, era learcă de sudoare, dar arăta plin de vigoare – și în suflet, și pe chip. A mai stat așa câteva clipe, înainte să mă trimită înapoi în celulă.

— E ceva ce ai zis, a subliniat el.

— Da?

— Ai zis că lucrurile vor continua... că lucrurile vor fi când sus, când jos. Dar apoi ai zis „deocamdată”. Ce ar trebui să înțeleg de aici?

— O să vină și asta, i-am spus, zâmbind. Așa cum îmi spunea mie Katrin, de fiecare dată.