

Paul Brunton

CĂRAREA SECRETĂ

Traducere de Paul Teodorescu

POLIROM
2016

Cuprins

Introducere (Paul Cash)	7
I. Lângă un înțelept din Orient	9
II. Cea mai mare enigmă pentru știință : omul	27
III. Misteriosul Supraeu	45
IV. Practica repausului mental	62
V. O tehnică de autoanaliză	79
VI. Un exercițiu de respirație pentru controlul gândurilor	98
VII. Descoperirea intuiției	108
VIII. Descoperirea Supraeului	131
IX. Calea frumuseții divine	152
X. Evanghelia acțiunii inspirate	160
XI. Un ajutor spiritual în domeniul material	172
XII. Epilog	185

William T. Stead, faimosul editor de ziare și apărător al proscrișilor, a stat trei luni în închisoare pentru că a îndrăznit să publice adevărul. Mulți ani mai târziu a declarat că aceste luni au fost cele mai profitabile din viața sa. „Pentru prima oară în viață”, spunea el, „am avut timp să stau, să mă gândesc și să mă regăsesc”.

Thomas A. Edison, al cărui nume va fi întotdeauna pe lista marilor inventatori ai lumii, și-a dezvoltat printr-un exercițiu statornic abilitatea de a se destinde în timpul lucrului și de a se transpune într-o stare de meditație care îi aducea soluțiile pentru multe dintre problemele sale complicate. El spunea : „Ceasurile pe care le-am petrecut singur cu dl Edison mi-au adus adevăratele recompense ale vieții mele ; lor le atribui tot ce am realizat”.

Nu ne gândim la viața lăuntrică. Încercăm să ne convingem că nu avem o jumătate de oră pentru a sta lângă izvorul tăcut al Adevărului. Un moment de repaus mental ni se pare un moment pierdut. Prin urmare, masele de oameni nu devin mai înțelepte cu numărul orelor.

Lumea modernă crede că meditația e inutilă, considerând-o adesea o simplă abstracție. Această atitudine a lumii moderne nu este complet greșită, nici întru totul îndreptățită. Ca să dăm un singur exemplu, istoria ne arată că religia a produs o serie de vizionari meditativi care i-au îndemnat pe alții să intre împreună cu ei în ținutul diafan al autoiluzionării și să rătăcească pe tărâmul unor fantezii puerile. Acestor oameni prost călăuziți li se datorează opinia curentă conform căreia clarvăzătorii sunt ființe pierdute în contemplarea cerului, explorând prin

vederea mentală lumi vagi cu totul lipsite de interes și utilitate pentru muritorii cu spiritul sănătos. Aceia sunt mistici falși, care trăiesc în lumile lor fantastice; le-ar trebui o ciocnire puternică cu realitatea.

Dar istoria vorbește și despre câțiva clarvăzători de o cu totul altă calitate. Aceștia au fost oameni de o absolută curățenie morală și de o excepțională caritate. Caracteristica lor comună este că au trecut printr-o experiență spirituală care le-a adus în suflet o iluminare cu neputință de descris în cuvinte și le-a dat o fericire extatică. Aceștia erau mistici adevărați. Relatările lor, pe care le făceau cu toată umilința, arată că au pătruns până în colțurile cele mai intime ale inimii omenești, că s-au dus până în cele mai îndepărtate zone unde sălășluiește sufletul și că au descoperit în sfârșit natura divină a omului, care rămâne intactă cu toate că se află într-un trup șubred. Nu am intenția să înșir numele tuturor acestor mistici, dar cărțile lui Evelyn Underhill și ale Diaconului Inge dau o idee exactă despre aceia dintre ei care aparțin religiei creștine.

Mintea omului este prea inclinată să se lase hipnotizată de mediul material. Pentru foarte mulți viața spirituală a devenit un simplu mit. E curios și trist când te gândești că, în timp ce savanții cei mai eminenți și intelectualii cei mai de luat în seamă revin la o interpretare spirituală a universului și a vieții, masele se afundă din ce în ce mai adânc într-un naturalism pe care primele cercetări nesigure ale științei păreau să-l justifice.

Astfel, datorăm oarecare recunoștință acestor clarvăzători care s-au aventurat în locuri necunoscute pentru a

ne aduce fapte care confirmă că viața divină este accesibilă omului. Adevărata viziune este o experiență tulburătoare, nu o adunătură de teorii. Nici un om care a trecut, fie și temporar, printr-o experiență spirituală nu o va putea uita. Se va gândi mereu la ea, până când va începe să caute căile și mijloacele pentru a o repeta.



Sistemul pe care îl expun în aceste pagini nu e complicat. Vreau să descriu doar o tehnică simplă pentru a deveni conștienți de ceea ce e mai înalt în noi. Nici o metodă de meditație nu este ușoară, căci punerea ei în practică presupune controlul gândirii – și nimic nu e mai greu de realizat. Cu toate acestea, o metodă de meditație poate să fie simplă. Nu-i nevoie să fie complicată prin detalii alambicate, nici să fie rezumată într-un limbaj neclar.

S-au predat variate metode de meditație, s-au indicat diferite căi yoga, atât în timpurile vechi, cât și în epoca noastră. Tehnica pe care o propun pentru a ajunge la cunoașterea de sine nu poate intra cu ușurință într-una din clasificările existente. Această artă a autoanalizei este unică prin simplitatea, originalitatea și puterea ei, cu toate că, evident, are multe puncte de legătură cu celelalte sisteme. Nu pretind că oferă mijloace mai rapide și mai sigure pentru a atinge autocunoașterea spirituală decât majoritatea căilor pe care le cunosc. Diversele ramuri ale

yoga, profunda, dar complicata cale indiană, sunt excelente dacă ne raportăm la oamenii și epoca pentru care au fost concepute, însă dacă avem în vedere popoarele occidentale și nevoile moderne, este clar că pot fi practicate doar de un foarte mic număr de oameni.

Această cercetare a adevăratului eu este cel mai simplu sistem de meditație pe care îl cunosc și, din acest motiv, cel mai potrivit pentru omul ocupat din timpurile noastre. E mai ușor de înțeles și mai simplu de practicat decât complicatele sisteme yoga orientale. Poate fi practicat cu ușurință de oricine vrea să cunoască adevărul asupra propriei sale naturi.

Dimineața, după ce v-ați trezit și v-ați spălat, prima datorie – și în general cea mai neglijată – este să vă adânciți în adevăratul vostru eu. În loc de asta, cei mai mulți cred că înainte de toate trebuie să se gândească la nenumăratele lor griji, la muncă și la persoanele cu care urmează să se întâlnească în curând. Pe primul loc în gândurile lor sunt munca și problemele, nu dobândirea acelei înțelepciuni care i-ar inspira în activitatea lor și le-ar rezolva toate problemele. Când Iisus a spus: „Căutați mai întâi împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui, și toate celelalte se vor adăuga vouă”, el nu ne-a dat numai o regulă generală, ci și una individuală.

Faptul că în „Tatăl Nostru” el folosește cuvântul „astăzi” arată limpede că îi sfătuia pe ucenicii săi să se roage și să mediteze dimineața. Sunt în acest sfat adânci raționamente psihologice. Prin atitudinea adoptată în prima oră

după trezire putem influența activitățile de peste zi. În acest moment activitățile și dorințele vieții zilnice n-au început încă să tulbure spiritul.

Dacă în fiecare dimineață căutăm mai întâi împărăția și sacrificăm în acest scop puțin din timpul nostru, munca noastră nu va avea de suferit și problemele nu vor fi neglijate. Vom crea însă un curent de putere și înțelepciune spirituală care va circula prin toate gândurile și activitatea de peste zi. Orice vom face va fi bine făcut, orice decizie vom lua va fi bună pentru că va fi rodul unei cugetări mai calme și mai adânci. Cei care cred că este o nebunie să te ocupi de atitudinea spirituală înainte de a te ocupa de problemele lumești pun lucrul secundar înaintea celui principal. Pentru ei, așa cum spun cărțile sfinte hinduse, „nu există pace nici în această lume, nici în cealaltă”.

Dacă consacram cinci minute sau cinci ore acestui exercițiu de inspirație a vieții zilnice, pe termen lung vom avea rezultate remarcabile. Nu merită oare să sacrificăm un sfert sau o jumătate de oră în fiecare zi pentru a dobândi echilibrul mintal și conștiința desăvârșirii lăuntrice?

Practicarea meditației timp de zece până la treizeci de minute, o dată sau de două ori pe zi, devine curând o obișnuință, deoarece treptat ajunge să facă parte din viața noastră cotidiană. Următoarele două săptămâni vor fi ceva mai ușoare, următoarele și mai ușoare, până când, cu timpul, vom stăpâni complet această artă. Chiar și oamenii de afaceri o pot include în programul lor, în așa fel încât să devină la fel de naturală ca mâncatul. Creați

obiceiul și țineți-vă de el ; fără îndoială, veți conștientiza progresul.

Dezvoltarea spirituală nu trebuie lăsată la întâmplare, așa cum avem adesea obiceiul, ci trebuie să fie un efort constant și serios. Practicarea zilnică a meditației vă va face să progresați în această artă. Cu alte cuvinte, pe măsură ce perseverați, veți depune tot mai puțin efort pentru a obține același rezultat. Progresul depinde de practică.

Veți obține mai multe rezultate dacă practicați meditația regulat, în fiecare zi, decât dacă o practicați cu întreruperi, pentru că e ceva care se însușește treptat prin eforturi zilnice repetate.

Exercițiul repausului mental trebuie să fie la fel de regulat ca mâncatul. Obiceiurile ne guvernează viața. Omul care a învățat să-și creeze deprinderi este capabil să controleze ceea ce îi dirijează viața. Și cea mai bună deprindere pe care omul și-o poate crea este aceea a meditației. Subliniez, ba chiar insist asupra surprinzătoarei importanțe și a necesității imperioase a acestui obicei. Cu timpul, veți descoperi că momentele zilnice de repaus mental au devenit o bucurie așteptată, în loc de o obligație, așa cum poate părea la început, și nu veți permite ca nimic să le împiedice.

#

Următorul punct asupra căruia atragem atenția este că, dacă vreți să vă fie mai ușor, sunt recomandate