

Georg Feuerstein

Psihologia Yoga

Integrarea teoriilor orientale și
occidentale asupra minții

Traducere din engleză de
Mihaela Pascu



În memoria lui Lee (Liberatore) Sannella, vizionar, autor și prieten drag. Și pentru Brenda, frumoasa mea soție și parteneră spirituală, fiindcă a mers alături de mine pe calea grea a creșterii interioare și a iluminării, cu multă iubire și compasiune.

Cuprins

9	<i>Prefață</i>
13	<i>Introducere</i>
43	Partea întâi. Fundamentele
45	1. Psihologia Yoga și psihologia modernă
64	2. Realitatea suferinței
92	3. Chestiuni psiho-cosmologice
102	4. Despre paradigme, modele și realitatea participativă
109	Partea a doua. Mentea și dincolo de ea
111	5. Mentea: straturile, stările, structurile și funcțiile ei
138	6. Mentea și creierul
145	7. Aparatul perceptiv
154	8. Inconștientul și mecanismele lui
165	9. Partea afectivă din Yoga
184	10. Corpul subtil
195	11. Puterea șarpelui

8	208	12. Cunoaștere, înțelepciune, gnoză
	212	13. Conștiința Deplină pură
	235	14. Martorul neschimbat și Sinele schimbător
	255	Partea a treia. Mentea în devenire
	257	15. Calea transformatoare
	274	16. Yoga muzicii și a dansului
	284	17. Autoritate și discipolat
	292	18. Fenomenul meditației
	304	19. Scara extazului
	312	20. Puterile paranormale, substanțele psihotrope și disciplina yoghină
	331	21. Moartea și arta de a muri
	340	22. Libertatea de după moarte și eliberarea din timpul vieții
	361	Partea a patra. Analiză și relevanță
	363	Epilog. Spre o yoga occidentală
	368	Anexa 1. Yoga hindusă, budistă și jainistă
	373	Anexa 2. O trecere în revistă a lucrărilor despre psihologia yoga
	388	Anexa 3. Orient și Occident în Antichitate
	399	<i>Note</i>
	411	<i>Referințe</i>

GEORG FEUERSTEIN

Prefață

Gnothi seauton
Cunoaște-te pe tine însuși.

— ORACOLUL DIN DELPHI

ātmānam... viddhi
Cunoaște-te pe tine însuși.

— KATHA-UPANISHAD 1.3.3

Psihologia yoga, în formele sale hinduse, budiste și jainiste (vezi Anexa 1), este o zonă de cercetare foarte neglijată, dar în care scrierile le pot aduce satisfacții atât celor care studiază yoga cu dedicație, cât și specialiștilor în psihologie care doresc să se familiarizeze cu acele concepte psihologice pe care le implică yoga. Și întinderea subiectului meu și adâncimea la care îl explorez reprezintă o provocare la care nu aș fi îndrăznit să mă înham dacă aș fi prevăzut dificultățile care vor apărea. Am pornit însă, fără să știu precis ce mă așteaptă, bazându-mă pe entuziasmul și pe cutezanța mea de cercetător.

Ca să îmi expun poziția clar, de la bun început, eu înțeleg psihologia într-o manieră noncomportamentalistă, ca pe un studiu

10 al minții în cel mai larg sens al termenului. Cu alte cuvinte, susțin un punct de vedere nonmaterialist. Este imposibil să pui filosofia între paranteze atunci când examinezi psihologia. În Occident, presupunerile filosofice cu privire la psihologie sunt mai degrabă implicite, nu afirmate explicit pentru toată lumea. Cadrul psihologiei moderne este, desigur, materialismul unidimensional, care condamnă mintea aprioric, ca fiind un epifenomen al creierului și al sistemului nervos și, deci, respinge de obicei orice abordare contrară.

A devenit clar pentru toată lumea, cu excepția poate a celor mai rigizi susținători ai ideologiei scientiste, că modelul dualist al lui René Descartes, care stă la baza paradigmei științifice dominante, cu a sa dogmă inviolabilă a obiectivismului, nu este universal valabil. Cu toate acestea, chiar și cei care nu subscriu la paradigma carteziană nu au ajuns la un acord unanim că există un nou contracandidat serios la această abordare. Așadar, există o zonă teoretică gri, relevantă pentru criza fundamentelor din știința de azi. Cred că prezentarea învățăturilor psihologice din înțelepciunea tradițională orientală, într-un mod cât se poate de clar și de sincer, poate fi de folos în etapa de tranziție prin care trece acum știința. Cu alte cuvinte, eu sunt pentru o explicație a relației psihic-materie care nu intră în paradigma dominantă a dualismului cartezian. Nu am găsit însă alternative pe deplin convingătoare în psihologia occidentală — și asta în ciuda unor propuneri influențate de sau bazate pe speculații în jurul teoriei cuantice. Însă toate anunță o nouă paradigmă, care se va contura complet mai devreme sau mai târziu.

Interesul Occidentului pentru psihologia yoga datează din „zgomotoșii ani 1920 și 1930”, marcați de aderențele fasciste. De atunci încoace, studii despre dimensiunea psihologică

a sistemului Yoga au fost publicate sporadic atât în țările din Vest, cât și în India, acestea fiind concentrate fie pe indologie (studiul culturii indiene), fie și pe psihologie (vezi Anexa 2). Dintre scrierile mai recente, doresc să scot în evidență explorarea incisivă din 1998 a cercetătorului german Karl Baier cu privire la receptarea sistemului Yoga în domeniul psihologiei abisale — și mă refer aici mai cu seamă la Capitolul 8 al rafinatei sale monografii *Yoga auf dem Weg nach Westen (Yoga, în drum către Occident)*. Am beneficiat imens de studiul său colosal în două volume despre meditație (2009), care examinează căile istorice ce duc de la tradiția creștină medievală contemplativă la sistemul de meditație din secolul al XVI-lea al Sfântului Ignațiu de Loyola, apoi la quietismul secolului al XVII-lea, la mesmerismul secolului al XVIII-lea și la ocultismul, teosofia și Noua Gândire (numită și „Cura minții” sau „Știința mentală”) din secolul al XIX-lea, și de acolo mai departe spre psihologia abisală din secolul XX, culminând cu antrenamentul autogen, mișcarea New Age, budismul și yoga adaptate pentru Occident. Superba trecere în revistă a lui Baier se încheie cu abordările contraculturale ale anilor 1980. Din păcate, abordează doar budismul tibetan care vine după introducerea budismului și sistemului Yoga în Vest și care se reliefează și rămâne singular pe continentul Americii de Nord a anilor 1970.

În paralel cu cercetarea monografică a lui Baier, dar concentrându-se asupra lumilor vorbitoare de limbă engleză, apare *A History of Modern Yoga* a lui Elizabeth de Michelis (2004). Autoarea reface drumul de la rădăcinile istorice ale Yoga modernă la mișcarea de renaștere din Bengal și la publicarea traducerii relativ libere, dar populare, a tratatului *Yoga-Sūtra* de Swami Vivekananda, din 1896, în liniile neo-hindu/vedantice. Puțini

- 12 știu că acela fusese un comentariu oral, deoarece Vivekananda vedea scrisul ca pe „o chestie plicticoasă” (Vivekananda 1972, 293).¹

Toate cărțile amintite aici mi-au oferit niște parametri valoroși pentru investigația psihologiei Yoga. Acest studiu este cea mai cuprinzătoare explorare de până acum a subiectului. Se întemeiază pe anii mulți de căutări în yoga hindusă și budistă — căutare atât teoretică, dar și practică — și într-un grad mai scăzut, în yoga jainistă — din perspective istorice, literare și filosofice. Înțelegerea mea, de nespecialist, a psihologiei moderne, pe care am dobândit-o în decursul unei vieți întregi, în timp ce pregăteam cartea *Structures of Consciousness* (1987) este, în bună măsură, limitată la domeniul psihologiei abisale, al psihologiei umane și al psihologiei transpersonale. Resursele mele provin în principal din aceste discipline, pentru că ele par a fi singurele relevante în discuția pe care o propun.

Nu îmi rămâne decât să le mulțumesc lui Roger Walsh și lui Ken Wilber, cei care mi-au oferit feedbackul lor generos cu privire la manuscris. Doresc, de asemenea, să le mulțumesc din suflet lui Karl Baier, Douglas Brooks, Edwin Bryant, Christopher Key Chapple, James Fadiman, Amit Goswami, Reginald Ray, Kenneth Ring, Henryk Skolimowski, Stuart Sovatsky, Michael Washburn și Allan Watts. Le mulțumesc și redactorilor de la Shambala Publications, mai ales lui Dave O'Neal și Juliei Gaviria pentru viziunea lor și pentru sprijinul oferit pe parcursul scrierii acestei cărți.

Îi mulțumesc în mod special iubitei mele soții și partenere spirituale, Brenda, care a parcurs această cale alături de mine, oferindu-mi mai multă iubire, compasiune și sprijin decât mi-aș fi putut imagina vreodată.

Introducere

A sosit timpul să recunoaștem că tradițiile spirituale orientale sunt parte din tradiția noastră.

— HENRYK SKOLIMOWSKY (1994, 378)

O scurtă privire istorică

Psihologia modernă, studiul sistematic al psihicului, își are originile în filosofia antică greacă și în cea creștină, așa că ar fi de folos, poate, să trecem în revistă progresul înregistrat de atunci până înspre perioada modernă. Dintre gânditorii greci, empiristul Aristotel este cel care și-a câștigat reputația de a fi așezat o piatră de temelie la edificarea psihologiei. Dintre primii gânditori creștini, Sfântul Augustin este, înainte de oricine altcineva, cel ce va fi pus o a doua piatră de temelie. A venit cu o teorie la fel de nuanțată precum cea a lui Aristotel, dar l-a admirat pe metafizicianul Platon și nu s-a încrezut deloc în experiențele senzoriale. Nu putem să fim decât profund marcați de confesiunea Sfântului Augustin cu privire la ceea ce el considera a fi un eșec abject al voinței de pe vremea tinereților sale ușurate. Și nu putem să nu fim impresionați de intuiția sa profundă cu privire la capacitatea

14 de a ne îndoi, ca semn sigur al facultății de a gândi, ceea ce, mai departe, arată că existăm — e desigur o anticipare filosofică a sintagmei „cuget, deci exist” a lui Descartes.

Când cercetarea și reflecțiile de început ale filosofilor greci și ale Părinților Bisericii încep să cadă în uitare, preocupările psihologice trec în planul secund în cea mai mare parte a Evului Mediu european. Apoi, datorită învățaților musulmani, gânditorii creștini își redescoperă moștenirea greacă. Se îndrăgostesc întâi de idealistul Platon, dar în secolul al XIII-lea, balanța se înclină în favoarea realistului Aristotel, mai ales datorită călugărului dominican Sfântul Toma din Aquino. Lucrarea lui, *Summa Theologica*, în 20 de volume, va deveni evanghelia adevărului și va rămâne așa pentru următoarele secole. În chestiunile de psihologie, Sfântul Toma preia ipotezele lui Aristotel, dar le combină cu doctrinele creștine, mai ales cu cele privind credința în viața de apoi și în prăpastia de netrecut dintre corp și suflet, temă care mai pune și azi în încurcătură psihologia modernă și gândirea populară.

Autoritatea copleșitoare a Sfântului Toma din Aquino nu sufocă doar dezvoltarea ulterioară a teologiei, ci și pe cea a psihologiei. Renașterea a promis să schimbe toate acestea. Apoi, în secolul al XV-lea, au început să apară învățații care nu făceau parte din cler — aceștia și-au urmat temele de gândire fără constrângerea doctrinală a bisericii. În secolul al XVI-lea — epoca lui Andreas Vesalius (anatomie), Nicolaus Copernicus (astronomie), Galileo Galilei (fizică și astronomie), Georgius Agricola (mineralogie), Johannes Kepler (astronomie), Ferdinand Magellan (geografie) și Juan Luis Vives (educație și psihologie) — un vânt nou puternic începe să bată, deschizând porțile revoluției științifice. Multe credințe și presupuneri naive au fost

înlăturate și faptul empiric a ajuns să reprezinte criteriul ultim al adevărului.

În continuarea acestui curent nou, secolul al XVII-lea a fost martorul unei înfloriri a activității intelectuale. Figura emblematică a fost Sir Isaac Newton, cel care a dovedit că materia — oriunde s-ar găsi ea — urmează aceleași legi naturale privind mișcarea și gravitația. Modelul său științific, care este explicat în *Principiile matematice ale filosofiei naturale* (1687), a dominat până la formularea teoriei relativității și teoriei cuantice, în zorii secolului XX, și este în continuare considerată validă în fizică în ceea ce privește fenomenele care se situează deasupra nivelului subatomic. Autoritățile bisericești au reacționat, așa cum era de așteptat, la mișcarea de frondă a științelor naturale și contra celor care credeau în ele, condamnându-i și amenințându-i cu excomunicarea și cu infama Inchiziție. Dar noua atitudine s-a dovedit a fi de nestăpânit și, un secol mai târziu, a culminat cu Iluminismul care își puna baza în rațiune pentru a răspunde întrebărilor importante despre viață. Se înțelege, această abordare se opunea deschis autorității religioase tradiționale.

Istoric vorbind, secolul al XVIII-lea a fost o epocă agitată, încercată de numeroase războaie și revoluții și punctată de numeroase descoperiri și invenții care vor da naștere Revoluției Industriale. Elita culturală, care a adus Iluminismul în prim-plan, celebra cunoașterea rațională, gândirea independentă, spiritul critic și cosmopolit. Orientarea a culminat cu — și a fost simbolizată de — filosoful german Immanuel Kant. În mod semnificativ, în *Critica rațiunii pure* (1781) el a susținut că metafizica ar trebui să fie, de fapt, o cunoaștere a limitelor rațiunii umane mai degrabă decât o cunoaștere a

16 Absolutului — iar aceasta a constituit un pas major pentru gândirea filosofică.

Revoluția Industrială, cu Marea Britanie ca vârf de lance, a continuat viguros în secolul al XIX-lea. Descoperirile și invențiile tehnologice — mai ales în ce privește prelucrarea oțelului, electricitatea și motorul cu combustie internă, împreună cu inevitabilele arme mortale — au schimbat lumea în moduri semnificative. Oamenii de știință și cercetătorii au îmbrățișat metoda științifică și și-au profesionalizat operațiunile. Ceea ce a fost Isaac Newton pentru secolul al XVII-lea a fost Charles Darwin pentru secolul al XIX-lea. Cei doi giganți ai științei au promovat o formă de naturalism care nu mai susținea explicațiile bazate pe cauzalitatea divină. După cum sugestiv a declarat filosoful Friedrich Nietzsche în *Știința voioasă* (1882): „Dumnezeu a murit”. În termeni mai puțin scandalosi, ideea s-ar traduce astfel: conceptul de Creator-Tată divin care dominase lumea occidentală de la răspândirea creștinătății sub Constantin I, din secolul al IV-lea e.n., era acum spulberat de știință.

La nivel socio-politic, vechile imperii se prăbușeau, iar cele noi (mai ales Marea Britanie și Germania) căpătau contur. Devenise clar, în același timp, că optimismul perfectibilității umane, din secolul al XVIII-lea, era doar o iluzie, însă ideea de progres a continuat să înflorească și să se dezvolte. Nu toată lumea era capabilă să se supună imperativelor noii gândiri critice și emancipate. De fapt, cei mai mulți oameni se simțeau dezorientați și demoralizați, așa că s-au întors la diversele forme de autoritate — științifică, medicală, educațională, morală și chiar religioasă.

Acesta a reprezentat un context ideal pentru apariția noii științe a psihologiei. Secolul al XIX-lea a fost martorul unei ruperi radicale de teoriile psihologice mai vechi, mai ales de

cele *speculative*, marcând începutul aplicării așa-numitei metode științifice (modelate după metoda din științele naturii) în studierea mult mai vagilor fenomene psihice. Primele cercetări asupra minții s-au concentrat asupra proceselor fiziologice concrete (măsurabile), cum sunt funcțiile senzoriale și reacțiile reflexe.

Medicul și fiziologul german Wilhelm Wundt este considerat de obicei drept fondatorul psihologiei moderne, deși poate că această disciplină are mai mult decât un creator. Wundt a deschis, totuși, primul laborator de psihologie la Leipzig, în 1879, și aceasta s-a întâmplat după ce Kant, raționalistul prin excelență, declarase hotărât, cu mai puțin de nouăzeci de ani înainte, că psihologia nu va putea fi niciodată o știință experimentală. Înainte de Wundt, compatrioții săi Hermann von Helmholtz (chirurg și fiziolog) și fascinantul Gustav Theodor Fechner (care și-a început activitatea ca medic, pentru ca mai apoi să continue cu fizica și, mai târziu, cu metafizica) exploraseră, tot la nivel cantitativ, fiziologia minții. Însă Wundt, care a studiat cu Helmholtz, este cel care a transformat psihologia experimentală într-o veritabilă știință. Lucrările sale au fost îndeajuns de promițătoare încât să îl convingă pe William James, care era deja un renumit profesor de psihologie la Universitatea Harvard, să părăsească Statele Unite și să viziteze universități din Germania timp de o jumătate de an.

James, veșnicul nonconformist, a asimilat cât a putut de mult în această jumătate de an sabatic în care a căutat diverse fapte empirice relevante pentru psihicul uman, dar a continuat să meargă pe drumul său. Deși a promovat psihologia experimentală, nu s-a văzut pe sine niciodată ca psiholog, ci în primul rând s-a considerat a fi un filosof. Totuși, monumentalul său *magnum opus* în două volume *Principiile psihologiei* (1890) și frecvent citata lucrare despre *Tipurile experienței religioase* din 1902 (trad.

18 rom.: Ed. Dacia, 1998 — *n. red.*) rămân în continuare niște jaloane remarcabile pentru studiile psihologice.

Apoi, spre sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului XX, s-a produs o schimbare în noua știință a psihologiei, care a pus în centrul investigațiilor procesele mentale superioare (gândirea și voința). Filosoful german Wilhelm Dilthey a adus în prim-plan așa-numitele *Erlebnis* (experiența vie, trăirea) și *Verstehen* (înțelegerea), ceea ce a inspirat explorările ulterioare din psihologia formei. Noțiunea de *Gestalt* (cuvântul german înseamnă configurație, formă) sugerează ideea de întreg și a fost introdusă deoarece înțelegerea are întotdeauna loc într-un context mai larg. Speculând un pic, am putea spune că această abordare a devenit atrăgătoare pentru că se simțea din ce în ce mai puternic nevoia de a depăși fragmentarea datelor științifice și, totodată, fragmentarea psihicului modern.

Ignorând aceste dezvoltări, curentul fizicalist axat pe cuantificarea fenomenelor studiate a primit un nou drept la viață sub numele de „comportamentalism”. Respingând introspecția și autoanaliza, comportamenaliștii s-au concentrat numai pe ceea ce era obiectiv măsurabil în termeni de stimul și reacție. Această abordare, care a fost lansată în Statele Unite cu ajutorul neconsimțit a mii de animale (câini, șobolani, porumbei și așa mai departe), este încă populară.

Curentul holist din psihologie, la care am făcut deja referire, a condus, printre altele, la lucrările lui Sigmund Freud, fondatorul psihanalizei, care aspirau să ofere o imagine de ansamblu asupra psihicului fragmentat. După ani de muncă în relativă obscuritate, Freud a publicat cartea sa foarte citită despre interpretarea psihanalitică a viselor, în 1900. Abordarea sa, ca întreg, va suferi, totuși, de aceeași părtinire fizicalistă care îi marcase și

pe precursorii săi timpurii: modelul freudian a fost adeseori criticat pentru că ar fi semănat prea mult cu modelele explicative „hidraulice”. Totuși Freud, care fusese la început fascinat de fiziologie și de sistemul nervos, a coborât către straturile mai adânci ale psihicului și a arătat că, sub asistență calificată, mintea se poate vindeca pe sine. Ajutorul analistului, a susținut el, consta în a facilita dezgroparea materialului refulat care se manifestă în nevroze și psihoze.

Lucrările teoretice ale lui Freud au condus, mai departe, la nașterea unor abordări distincte, care au ajuns să fie grupate sub titulatura de „psihologie abisală”. Printre cei mai apropiați discipoli ai săi se remarcă în mod special Carl Gustav Jung și Alfred Adler. Primul, în mod special, a influențat considerabil secolul XX și voi avea în această carte ocazia să trimit, în mai multe rânduri, la lucrările sale. Trebuie menționat aici și vizionarul italian Roberto Assagioli, cel care a studiat cu eminentul psihiatru Eugen Bleuler la Spitalul psihiatric din Burghölzli, Elveția. Bleuler a adoptat unele dintre ideile lui Freud și, în prima perioadă a psihanalizei, și-a folosit prestigiul profesional pentru a promova psihanaliza. Cu toate că Assagioli nu s-a întâlnit niciodată cu Freud în persoană, a corespondat cu acesta: l-a cunoscut, de asemenea, pe Carl Gustav Jung personal și a considerat că abordarea sa era foarte apropiată de cea a analistului elvețian. „Psihosinteza”, cum și-a botezat Assagioli abordarea, a trecut cu mult de psihanaliză și a anticipat psihologia transpersonală de mai târziu; cu toate acestea, el a fost aproape total ignorat în cadrul curentului dominant al psihologiei abisale¹.

În 1950, psihologia umanistă a apărut în lumea anglofonă și a fost promovată în principal de Abraham Maslow, un uriaș intelectual și un inovator de neoprit. A avut o contribuție majoră,

20 printre altele, la publicarea în limba engleză a primei cărți a lui Assagioli². În a doua parte a anilor 1960, eforturile lui Maslow au dus la formularea psihologiei transpersonale, ale cărei porți au fost deschise de către Maslow însuși, dar și de către Roberto Assagioli și Anthony J. Sutich. Printre primii întemeietori se numără și Charles Tart, Roger Walsh, Stanislav Grof, Ken Wilber și James Fadiman. Aceste ramuri de dezvoltare ale psihologiei – umanistă și transpersonală – servesc drept cadru teoretic principal pentru abordarea mea din această carte.

Datorez mult și filosofiei participative a lui Henrik Skolimowsky și abordării bazate pe teoria sistemelor (Ervin Laszlo), precum și modelului de istorie culturală a conștiinței elaborat de Jean Gebser. Sunt bucuros că am avut ocazia unei corespondențe animate cu Gebser pe parcursul a mai mulți ani, înainte ca el să treacă în neființă în 1973, și că am fost în contact cu Skolimowski, pe care l-am auzit vorbind însuflețit la Institutul de Studii Integrale din California, San Francisco.

Vestul întâlnește Estul

Nu e ușor de înțeles ce înseamnă pentru India întâlnirea dintre două emisfere culturale; în multe feluri, țara își revine după trauma dominației britanice (British Raj) și poate fi considerată ca fiind încă în procesul de redefinire a propriei identități. De aceea am ales „Vestul întâlnește Estul” ca subtitlu al acestei a doua secțiuni. Prin comparație, e mai ușor de înțeles cum a reacționat lumea occidentală la India, cu toate că și acest proces este încă incomplet.

Așa cum am spus mai devreme, psihologia are o lungă istorie în strânsă asociere cu filosofia. În Vest, psihologia speculativă,