

Sadhana

Calea către Dumnezeu

Exerciții creștine de inspirație orientală

EDIȚIA COMPLETĂ

ANTHONY DE MELLO

Traducere:

Meda Strugariu

 **EDITURA MIX**

Cristian 2019

O CAPOOPERĂ ÎN ARTA ÎNVĂȚĂRII RUGĂCIUNII ȘI MEDITAȚIEI

Acest mic volum este cu adevărat unic în rândul cărților de autoeducare. El răspunde unei nevoi reale de autocunoaștere și abordare holistică a vieții. Volumul este alcătuit dintr-o serie de exerciții spirituale, care conduc la atingerea stării contemplative. El îmbină psihologia, terapia spirituală și practicile tradițiilor orientale și occidentale. Anthony de Mello, un preot iezuit, este cunoscut în toată lumea ca unul dintre cei mai de seamă îndrumători spirituali. Maniera în care abordează pacea interioară este de neegalat, deoarece implică persoana în rugăciune cu totul – trup și suflet, rațiune și simțire, memorie și imaginație. Cartea prezintă 47 de exerciții

care îi învață pe oameni despre conștientizarea senzațiilor corporale, starea de nemișcare, vindecarea amintirilor dureroase, conștientizarea propriului eu și a lumii. De Mello se adresează tuturor celor care percep rugăciunea ca fiind dificilă, plictisitoare sau frustrantă. Secretul, ne împărtășește el, este să pătrunzi dincolo de formă și de gând și să descoperi, în adâncul inimii, bucuria rugăciunii. Făcând acești pași, dobândești un înțeles mai profund al conștiinței, pe un fond de calm, bogății nebănuite, împlinire spirituală și, în cele din urmă, o experiență mistică orientată către Dumnezeu. Anthony de Mello a studiat Biblia, precum și cultura orientală și occidentală cu ajutorul unor maestri spirituali, datorită cărora are o abordare unică ce transcende timpul, cultura și credința. *Sadhana* este deja un bestseller în țările anglofone și a fost tradusă în peste 20 de limbi.

Această ediție este așteptată cu nerăbdare de o varietate de cititori cărora le va face cunoștință cu un lider autentic, care le vorbește deopotrivă credincioșilor și necredincioșilor.

CUPRINS

| | |
|---|----|
| INTRODUCERE | 11 |
| CONȘTIENTIZAREA | 15 |
| EXERCIȚIUL 1 | |
| Comorile tăcerii | 17 |
| EXERCIȚIUL 2 | |
| Senzațiile corporale..... | 21 |
| EXERCIȚIUL 3 | |
| Senzații corporale. Controlul minții. | 29 |
| EXERCIȚIUL 4 | |
| Controlul minții | 35 |
| EXERCIȚIUL 5 | |
| Senzații în respirație | 41 |
| CONȘTIENTIZAREA ȘI CONTEMPLAȚIA | 45 |
| EXERCIȚIUL 6 | |
| Îl respirăm pe Dumnezeu | 57 |
| EXERCIȚIUL 7 | |
| Comunicăm cu Dumnezeu prin respirație | 61 |
| EXERCIȚIUL 8 | |
| Pacea interioară | 65 |
| EXERCIȚIUL 9 | |
| Exerciții de rugăciune implicând corpul | 71 |
| EXERCIȚIUL 10 | |
| Atingerea lui Dumnezeu | 77 |

| | |
|--|-----|
| EXERCIȚIUL 11 | |
| Sunete | 81 |
| EXERCIȚIUL 12 | |
| Concentrare | 87 |
| EXERCIȚIUL 13 | |
| Dumnezeu este prezent în toate lucrurile | 91 |
| EXERCIȚIUL 14 | |
| Conștientizarea celuiilalt | 95 |
| CE CÂȘTIG FIIND CONȘTIENT | 101 |
| BENEFICIILE CONȘTIENTIZĂRII DE GRUP | 105 |
| CONTEMPLAȚIA SE REALIZEAZĂ MAI UȘOR ÎNTR-UN GRUP SPIRITUAL | 107 |
| IMPORTANȚA EXTRAORDINARĂ A CONȘTIENTIZĂRII, PERCEPERII ȘI ASCULTĂRII CORPULUI | 109 |
| IMAGINAȚIA | 113 |
| EXERCIȚIUL 15 | |
| Acolo și aici | 115 |
| EXERCIȚIUL 16 | |
| Un loc pentru rugăciune | 121 |
| EXERCIȚIUL 17 | |
| Întoarcerea la Galileea | 125 |
| EXERCIȚIUL 18 | |
| Misterele pline de bucurie ale vieții voastre | 129 |
| EXERCIȚIUL 19 | |
| Misterele pline de tristețe ale vieții voastre | 133 |
| EXERCIȚIUL 20 | |
| Eliberarea de resentimente | 137 |

| | |
|--|-----|
| EXERCIȚIUL 21 | |
| Scaunul gol | 141 |
| EXERCIȚIUL 22 | |
| Contemplația iezuită | 145 |
| EXERCIȚIUL 23 | |
| Fantezii simbolice | 155 |
| EXERCIȚIUL 24 | |
| Vindecarea amintirilor dureroase | 161 |
| EXERCIȚIUL 25 | |
| Însemnătatea vieții | 163 |
| EXERCIȚIUL 26 | |
| Viziunea asupra vieții | 171 |
| EXERCIȚIUL 27 | |
| Detășarea de corpul fizic..... | 175 |
| EXERCIȚIUL 28 | |
| Înmormântarea voastră | 177 |
| EXERCIȚIUL 29 | |
| Imaginea cadavrului | 181 |
| EXERCIȚIUL 30 | |
| Asumarea trecutului | 183 |
| EXERCIȚIUL 31 | |
| Cum vă vedeți viitorul | 189 |
| EXERCIȚIUL 32 | |
| Conștientizarea celuilalt | 191 |
| DEVOTAMENTUL | 195 |
| EXERCIȚIUL 33 | |
| Metoda „benedictină” | 197 |

| | |
|---|-----|
| EXERCIȚIUL 34 | |
| Rugăciunea cu voce tare | 205 |
| EXERCIȚIUL 35 | |
| Rugăciunea către Iisus | 211 |
| EXERCIȚIUL 36 | |
| Cele o mie de nume ale lui Dumnezeu | 217 |
| EXERCIȚIUL 37 | |
| Simțiți că Dumnezeu vă privește | 221 |
| EXERCIȚIUL 38 | |
| Inima lui Hristos | 223 |
| EXERCIȚIUL 39 | |
| Numele ca Prezență | 227 |
| EXERCIȚIUL 40 | |
| Rugăciunea de mijlocire | 229 |
| EXERCIȚIUL 41 | |
| Cererea..... | 239 |
| EXERCIȚIUL 42 | |
| Iisus Mântuitorul | 245 |
| EXERCIȚIUL 43 | |
| Pilde din Evanghelii | 249 |
| EXERCIȚIUL 44 | |
| Dorințe sfinte..... | 251 |
| EXERCIȚIUL 45 | |
| Sălășluirea în Dumnezeu | 255 |
| EXERCIȚIUL 46 | |
| Flacăra aprinsă a iubirii | 259 |
| EXERCIȚIUL 47 | |
| Rugăciunea de mulțumire | 261 |

INTRODUCERE

Mi-am petrecut ultimii 15 ani din viață în izolare, ca maestru și îndrumător spiritual, ajutând oamenii să se roage. Aud zeci de oameni plângându-se că nu știu să se roage; că, în pofida efortului depus, nu evoluează prin rugăciune; că rugăciunea este plictisitoare și frustrantă. Mulți îndrumători spirituali își mărturisesc neputința când vine vorba să-i învețe pe oameni cum să se roage, cu alte cuvinte, cum să obțină satisfacție și împlinire prin rugăciune.

Sunt uimit de fiecare dată când aud aceasta deoarece mie mi se pare ușor să-i ajut pe oameni să se roage. Nu atribui acest lucru doar farmecului personal. Îl atribui unor simple teorii pe care le urmez atunci când mă rog și când îi îndrum pe alții pe calea rugăciunii. O explicație ar fi aceea că rugăciunea este un exercițiu care aduce împlinire și mulțumire și este firesc să căutăm aceste lucruri în actul rugăciunii. O altă explicație ar fi aceea că

rugăciunea se face cu inima, nu cu mintea. De fapt, cu cât mai repede se îndepărtează de cap și de minte, cu atât mai plăcută devine. Majoritatea preoților asociază rugăciunea cu gândirea. Aceasta este greșeala lor.

Un prieten iezuit mi-a povestit odată cum a abordat un guru indian pentru a-l ruga să îl inițieze în arta rugăciunii. Gurul i-a spus: „Concentrează-te asupra respirației.” Prietenul meu a făcut aceasta timp de cinci minute. Apoi gurul i-a spus: „Aerul pe care îl respiri este Dumnezeu. Tu Îl respiri pe Dumnezeu. Fii conștient de acest fapt și rămâi conștient.” Prietenul meu, după ce a procesat informația și a asimilat-o la nivel teologic, a urmat aceste îndrumări, ore în șir, zi după zi, și a descoperit, spre amuzamentul lui, că rugăciunea poate fi la fel de simplă ca respiratul. Prin acest exercițiu, el a atins o profunzime, o satisfacție și o împlinire spirituală la care nu ajunsese în multele ore pe care le dedicase rugăciunii timp de mulți ani.

Exercițiile pe care le propun în această carte se aseamănă cu abordarea aceluiași guru indian, pe care nu l-am cunoscut și despre care nu am mai auzit nimic de atunci. Și eu am multe teorii despre rugăciune, dar le voi prezenta doar în legătură cu exercițiile care urmează.

Am propus aceste exerciții mai multor grupuri de oameni. Le numesc „Grupuri de rugăciune” sau, mai bine zis, „Grupuri de contemplație”. În pofida părerii majorității, există grupuri de contemplație. De fapt, în

anumite situații, contemplația funcționează mai bine în grup decât dacă este realizată în singurătate. Exercițiile din această carte respectă forma și limba în care sunt propuse grupurilor spirituale. Dacă intenționați să conduceți un grup de contemplație și să folosiți această carte drept îndrumar, tot ce trebuie să faceți este să luați textul de la fiecare exercițiu și să îl citiți grupului spiritual, iar grupul să urmeze instrucțiunile pe măsură ce citiți. Evident că citirea trebuie să se facă lin, cu pauze, în special acolo unde se specifică să se facă pauză.

Simpla citire a acestui text nu vă va transforma însă într-un bun îndrumător al unui grup de contemplație. Ca să deveniți un bun lider spiritual, mai întâi trebuie să ajungeți la o cunoaștere de sine profundă. Va trebui să fi experimentat unele dintre lucrurile pe care le citiți celorlalți. Și va trebui să aveți unele abilități în arta îndrumării spirituale. Aceste exerciții nu înlocuiesc experiența personală și evoluția spirituală. Dar, cu siguranță, vor fi un bun punct de plecare și vă vor aduce beneficii vouă și grupului vostru de contemplație. Am avut grijă să elimin din această carte exercițiile care necesită îndrumarea unui maestru al rugăciunii. Dacă există riscul rănirii prin aceste exerciții, voi atrage atenția asupra lui și voi explica modul prin care se poate evita vătămarea.

Dedic această carte Binecuvântatei Fecioare Maria, care a fost întotdeauna un model în arta contemplației

pentru mine, și mai mult decât atât, sunt convins că datorită ei am reușit să câștig milostenie prin rugăciune, pentru mine și pentru cei pe care i-am îndrumat. Fără intervenția ei divină, acest lucru nu ar fi fost posibil. Acesta este, așadar, primul sfat pe care vi-l dau dacă vreți să evoluati în arta contemplației: căutați sprijinul ei și cereți intervenția ei înainte de a porni pe drumul acesta. Ea a primit harisma coborârii Duhului Sfânt în biserică, așa cum s-a înfăptuit la Buna Vestire și de Rusalii, când s-a rugat împreună cu apostolii. Dacă reușiți să v-o apropiați și să o convingeți să se roage cu voi și pentru voi, veți fi foarte norocoși.

CONȘTIENTIZAREA

EXERCIȚIUL 1

COMORILE TĂCERII

„*Tăcerea este marea revelație*”, a spus Lao Tse. Suntem obișnuiți să considerăm Biblia ca fiind revelația lui Dumnezeu. Și așa și este. Vreau ca voi să descoperiți acum revelația pe care o aduce liniștea. Pentru a primi revelația pe care o oferă Biblia, trebuie să vă oferiți voi înșivă Bibliei. Pentru a vă bucura de revelația liniștii, trebuie mai întâi să ajungeți la liniște. Și acest lucru nu este ușor. Vă invit să încercăm să realizăm aceasta în primul nostru exercițiu.

Așezați-vă confortabil. Închideți ochii.

Am să vă rog acum să păstrați tăcerea timp de 10 minute. Mai întâi de toate, încercați să ajungeți la starea de liniște, apropiați-vă cât de mult posibil de liniștea totală a inimii și a minții. Odată ce ați ajuns la ea, îmbrățișați revelațiile pe care aceasta vi le oferă.

După cele 10 minute, am să vă invit să deschideți ochii și să ne împărtășiți, dacă doriți, ce ați făcut și ce ați experimentat în cele 10 minute.

Împărtășiți-ne aceste lucruri, menționând încercările prin care ați trecut pentru a ajunge la liniște și felul cum le-ați făcut față. Descrieți această liniște, dacă se poate. Spuneți-ne ce ați trait în această stare de liniște. Spuneți-ne tot ce ați gândit și ați simțit în timpul acestui exercițiu.

Experiențele celor care realizează acest exercițiu sunt infinit de variate. Majoritatea oamenilor descoperă, spre surpriza lor, că liniștea este ceva cu care ei pur și simplu nu sunt obișnuiți. Că indiferent ce fac, ei nu pot să oprească rătăcirea constantă a minții sau să atenueze o tulburare emoțională pe care o simt în inima lor. Alții simt că se apropie de granițele liniștii, dar apoi intră în panică și se retrag.

Liniștea poate fi o experiență înfricoșătoare. Nu există niciun motiv să vă descurajați. Chiar și acele gânduri rătăcitoare care apar sunt o mare revelație, nu-i așa? Faptul că mintea rătăcește nu este oare o revelație despre voi înșivă? Dar nu este suficient să știm aceasta. Trebuie să dedicăm timp pentru a *experimenta* această minte rătăcitoare. Descoperim cât de plin de sens este chiar și tipul de rătăcire în voia căreia ne lăsăm.

Faptul că ați fost conștienți de rătăcirile minții, de frământările voastre interioare sau de neputința de a trăi starea de liniște, este încurajator, întrucât el vă arată că există liniște în interiorul vostru, cel puțin atât cât să fiți conștienți de toate acestea.

Închideți ochii din nou și fiți conștienți de mintea rătăcitoare... observați-o timp de două minute...

Acum simțiți liniștea care vă permite să fiți conștienți de rătăcirile minții...

Este cantitatea minimă de liniște pe care o aveți în voi și cu care vom lucra în exercițiile care urmează. Pe măsură ce ea se amplifică, vă va dezvălui din ce în ce mai multe lucruri despre voi înșivă. Sau, mai bine zis, liniștea vi se va dezvălui vouă. Aceasta este prima revelație a liniștii: propriul sine. Prin această revelație, veți dobândi lucruri pe care banii nu le pot cumpăra, lucruri precum înțelepciunea, seninătatea, bucuria și Dumnezeu.

Pentru a dobândi aceste lucruri neprețuite, nu este suficient să reflectați la ele, să vorbiți despre ele, să vă mențineți la nivel de discuții. Va trebui să lucrați. Așadar, începeți să lucrați chiar acum.

Închideți ochii. Încercați să atingeți starea de liniște timp de alte cinci minute. La sfârșitul acestui exercițiu, observați dacă de data aceasta

încercările voastre nu au fost mai reușite decât înainte.

Observați dacă liniștea v-a dezvăluit lucruri noi, ceva ce nu ați remarcat la prima încercare.

Nu căutați nimic extraordinar în revelația pe care o aduce tăcerea, nu căutați lumină, inspirație, cunoștere interioară. De fapt, nu urmăriți nimic. Limitați-vă numai la a observa. Acceptați pur și simplu tot ce apare în planul conștiinței. Totul, indiferent cât de banal și de obișnuit ar fi, vi se *revelează* prin tăcere. Această revelație ar putea consta în faptul că mâinile vă sunt transpirate sau că ați dori să vă schimbați poziția, sau că vă îngrijorează starea voastră de sănătate. Nu contează. Ce contează este că ați devenit conștienți de aceasta. Conținutul conștientizării este mai puțin important decât calitatea conștientizării. Pe măsură ce calitatea se îmbunătățește, liniștea va deveni tot mai profundă. Și pe măsură ce liniștea devine mai profundă, veți experimenta schimbarea. Atunci veți descoperi cu încântare că revelația nu înseamnă cunoaștere. Revelația este putere; o putere misterioasă, care aduce transformarea.

EXERCIȚIUL 2

SENZAȚIILE CORPORALE

Așezați-vă într-o poziție confortabilă și odihnitoare. Închideți ochii. Am să vă rog să conștientizați anumite senzații pe care le aveți chiar acum, dar pe care nu știți exact cum să le definiți... Fiți conștienți de atingerea hainelor pe umerii voștri... Simțiți atingerea hainelor pe spate sau spatele vostru care atinge spătarul scaunului pe care stați... Acum percepeți senzația mâinilor voastre care se ating una pe cealaltă sau se odihnesc în poală.... Remarcați modul în care coapsele și fesele voastre apasă scaunul... Acum percepeți senzația picioarelor în pantofi... Observați cu mare grijă postura voastră... Repetați: umerii... spatele... mâna dreaptă... mâna stângă... coapsele... picioarele... postura... Încă o