

Notă introductivă ...	5
Prefață ...	6
Cap. 1 Ce este mintea? ...	8
Cap. 2 Mintea și corpul ...	27
Cap. 3 Mintea, prana și kundalini ...	32
Cap. 4 Mintea și hrana ...	36
Cap. 5 Cele trei avastha-uri ...	40
Cap. 6 Cele trei guna-uti ...	45
Cap. 7 Stările psihice ...	49
Cap. 8 Facultățile mentale ...	57
Cap. 9 Cele trei dosha-uri ...	61
Cap. 10 Suddha manas și asuddha manas ...	63
Cap. 11 Vritti ...	68
Cap. 12 Teoria percepției ...	72
Cap. 13 Chitta și memoria ...	80
Cap. 14 Samskara ...	85
Cap. 15 Sankalpa ...	94
Cap. 16 Gândurile creează lumea ...	99
Cap. 17 Avidya și ahamkara ...	105
Cap. 18 Puterea gândului ...	109
Cap. 19 Educarea gândului ...	119
Cap. 20 Vasana ...	129
Cap. 21 Dorința ...	136
Cap. 22 Raga-dvesha ...	144
Cap. 23 Plăcerea și durerea ...	150
Cap. 24 Viveka ...	156
Cap. 25 Vairagya și tyaga ...	158
Cap. 26 Controlul indriya-urilor ...	164
Cap. 27 Mauna și introspecția ...	172
Cap. 28 Vritti-urile nefolositoare și înlăturarea lor ...	177
Cap. 29 Cultivarea virtuților ...	204
Cap. 30 Cum să controlăm mintea ...	205
Cap. 31 Concentrarea ...	233
Cap. 32 Meditația ...	243
Cap. 33 Unele experiențe și obstacole în meditație ...	260
Cap. 34 Samadhi ...	274
Cap. 35 Manonasa ...	285
Cap. 36 Diferite comparații ale minții ...	290
Cap. 37 Esența învățăturii sistemului Jnana yoga ...	295
Cap. 38 Mintea unui jivanmukta ...	310
Cap. 39 Puterile unui yoghin ...	314
Cap. 40 Necesitatea unui guru ...	317
Cap. 41 Sfaturi utile pentru aspiranții la spiritualitate ...	319
Anexa 1 Influențele psihice ...	323
Anexa 2 Anihilarea minții ...	337

Gândurile sunt cele care construiesc corpul

Acțiunile reale, adevărate, sunt în fapt acțiunile minții și nu cele ale corpului fizic. Astfel, corpul reprezintă gândurile, capriciile, convingerile și emoțiile noastre obiectivate, vizibile ochilor deschiși. Un punct demn de reținut este acela că fiecare celulă a corpului suferă sau prosperă, primind un impuls al vieții sau al morții de la fiecare gând ce intră în minte, căci oamenii tind să se identifice mereu cu imaginea sau gândul cel mai intens din minte.

Când mintea se oprește asupra unui gând anume, se stabilește atunci o vibrație caracteristică a materiei și, cu cât mai des va fi cauzată această vibrație specifică, cu atât mai mult ea va tinde să se repete de la sine spre a deveni un obicei automat. Corpul urmează mintea și îi imită schimbările. De pildă, atunci când vă concentrați gândurile, ochii devin ficși.

Fiece schimbare a gândului realizează o vibrație în corpul mental și aceasta, transmisă corpului fizic, cauzează activitatea din corpul vostru. Activitatea din celulele nervoase produce multe modificări de natură electrică și dinamică în ele, modificări cauzate de intensul proces al gândirii.

Fața: un adevărat index al minții

Mintea reprezintă forma subtilă a corpului fizic și corpul fizic este manifestarea exterioară a minții. Astfel, atunci când mintea este zbuciumată, corpul este și el la fel de zbuciumat. Deoarece un om violent, în general, nu poate să invoce dragostea și compasiunea pentru alții, tot astfel nici cel cu o minte zbuciumată nu poate să invoce dragostea și compasiunea de la nimeni altcineva. Mintea reflectă în mod vizibil, pe fața omului, variatele ei stări, pe care cel inteligent le poate citi cu ușurință. Așadar, fața reprezintă un index important al minții, tot astfel precum limba reprezintă un adevărat index al stomacului.

Corpul urmează îndemnul minții. Dacă mintea se gândește la saltul de la o anumită înălțime, corpul se pregătește imediat pentru aceasta, arătând semne exterioare. Frica, anxietatea, mâhnirea, voioșia, mânia - toate produc impresii diferite pe fața omului.

Ochii, care reprezintă în fapt oglinda sufletului, sunt o mărturie clară a condiției și stărilor minții. În ochi se află un fel de „telegraf”, care transmite mesajele sau gândurile de perfidie, viclenie, tristețe, vrăjmășie, veselie, pace, armonie, sănătate, putere și frumusețe către cei din jur, în fiecare moment.

Dacă aveți însușirea de a citi în ochii altora, veți putea să le citiți și mintea totodată. Astfel, puteți identifica cu ușurință gândul dominant din mintea unui om dacă veți fi atenți să observați semnele de pe fața acestuia. Acest lucru necesită însă puțină atenție, agerime, antrenament, inteligență și experiență.

Gândurile, sentimentele și emoțiile voastre produc impresii puternice pe față. Fața este precum o oglindă care vă avertizează și în care puteți observa ceea ce se petrece în interiorul minții. Gândurile pot fi cu greu ascunse în reflectarea lor pe față. Este eronat deci să vă închipuiți că vă puteți ține gândurile în secret. Dorul, optimismul, gelozia, mânia, răzburarea, ura etc, toate acestea produc modificări bruște pe fața voastră. Fața reprezintă un fidel înregistrator și reproducător al gândurilor ce vă trec prin minte. Ea este precum o oglindă lustruită pentru a indica, la un moment dat, natura și conținutul minții.

Acela care crede că își poate ascunde gândurile este un ignorant desăvârșit. Părerea lui este asemănătoare cu aceea a unui struț care, fiind urmărit la un moment dat de vânători, își ascunde capul sub nisip, imaginându-și astfel că nu va putea fi văzut de nimeni.

Fața voastră este precum un disc de gramofon. Tot ceea ce gândiți se înscrie imediat pe ea. Orice gând vicios este precum o daltă sau un vârf ascuțit, imprimându-se pe fizionomia voastră. Astfel, fețele oamenilor sunt acoperite de cicatricile și rănilor făcute în decursul timpului de către gândurile vicioase, precum ura, dorința, gelozia, răzburarea etc. De la o astfel de trăsătură de pe față, eu pot citi perfect starea minții voastre. În acest fel, aflu imediat, dintr-o privire, care este boala prezentă în propria voastră minte.

Legătura strânsă dintre corp și minte

Mintea se află în strânsă legătură cu corpul. Ea acționează asupra corpului, iar corpul reacționează asupra minții. Mintea are deci o puternică influență asupra corpului. O minte pură și sănătoasă înseamnă un corp sănătos și puternic. Mâhnirea adâncă din minte slăbește corpul. La rândul său și corpul influențează mintea. Dacă el este puternic și sănătos, mintea devine de asemenea puternică și sănătoasă. Dacă corpul este bolnav, atunci și mintea devine bolnavă. O durere de stomac cauzează o adevărată descurajare în minte.

Gândurile rele, cauza primară a bolii

Cauza primară a bolilor ce fac să sufere corpul este gândul nefast. Tot ceea ce gândiți cu mintea va fi reprodus întocmai în corpul...

Gândurile inconștiente

În general, la persoanele neatente, mintea este preocupată la un moment dat de patru sau cinci gânduri deodată. Gânduri despre familie, gânduri despre afaceri, serviciu, sănătate, mâncare și băutură, speranță și anticipare, gânduri ce plănuiesc obținerea banilor, gânduri de răzbunare, gânduri despre natură etc. Toate acestea vă ocupă mintea zi de zi.

Atunci când citiți cu interes o carte după-amiaza, vă apare brusc ideea de a urmări meciul de cricket la televizor. Acest gând nu va dispărea și el va continua să vă deranjeze de la studiul început. Numai yoghinul cu o minte ekagra (focalizată) se poate gândi doar la un singur lucru deodată și poate menține această stare oricât dorește.

Dacă veți urmări cu atenție mintea, veți constata ca multe dintre gândurile voastre sunt inconștiente. Mintea își pune diferite probleme la nimereală, fără niciun scop. Astfel, în ea apar diverse gânduri despre trup și necesitățile lui, despre prieteni, despre obținerea banilor, despre mâncare, băutură, despre copilăria voastră etc.

Dacă veți putea studia mintea și dacă veți avea gânduri conștiente asupra unui singur subiect sau a unui singur tip de astfel de subiecte, excluzând toate celelalte gânduri, singur acest fapt reprezintă o mare realizare, fiind totodată un pas important în efortul de a controla gândul. Pentru aceasta însă, este necesar să nu vă descurajați nicio clipă în tentativa voastră de a vă stăpâni mintea.

Obsesia gândurilor despre păcat

Gândurile nearmonioase frecventează des mințile multor oameni. De multe ori, omul gândește: „Am comis un păcat îngrozitor. Nu știu ce să mă fac”. Mereu și mereu această idee va reveni obsedant în minte. Este evident că astfel de oameni nu știu cum să-și îndrepte mințile în altă direcție. În scurt timp ei devin prada „gândurilor obsesive”.

Virtutea și păcatul sunt termeni relativi, fiind simple creații ale minții. Păcatul nu reprezintă altceva decât o greșeală; prin japa (repetarea unor silabe sacre), bunătate și post acest păcat va fi distrus. De ce să vă fie frică? Până și ultimul păcătos poate atinge salvarea și poate deveni un sfânt între sfinți. Repetați „AUM” și „RAMA” și mentalizați plini de curaj: „Sunt pur acum! Sunt un sfânt. Fiți plini de virtute și amintiți-vă de El întotdeauna. Abandonați-vă lui antaryamin (Cei ce se află în inima voastră).

Tehnica de control a gândurilor

Iată câteva dintre autosugestiile potrivite și necesare pentru a vă controla gândurile: (1) Nu mă voi gândi la nimic; (2) Negândindu-mă la nimic, voi obține pacea; (3) Voința mea crește din ce în ce mai mult. Pot să îmi controlez gândurile; (4) Voi obține pacea desăvârșită atunci când nu voi mai avea vreun gând. Doresc cu înflăcărare această stare lipsită de orice gând!

Fiecare gând, luat separat, este foarte slab, pentru că mintea este distrasă de nenumărate și diverse alte gânduri. Cu cât gândurile vor fi mai bine stăpânite, cu atât mintea va fi mai concentrată și atunci, cu atât mai mult va câștiga ea în putere. Distrugeți gândurile rele unul după altul. Acest lucru va necesita însă, fără îndoială, o muncă susținută și îndelungată.

Dimineața, îndată ce vă treziți, primul gând care vă apare în minte este eu. Apoi se ivesc acțiunile din ziua precedentă. Gândurile care se manifestă cu putere seara își fac drum spre suprafața minții, răsar și se manifestă acolo în dimineața următoare. Apoi vin la rând gândurile care trebuie puse în aplicare în decursul zilei respective. Urmăriți toate aceste lucruri cu mare atenție.

Atunci când gândul subzistă mult timp prin minte, el sfârșește prin a o umple. Nu permiteți deci să zăbovească acolo multă vreme, căci astfel va reveni în minte mereu și mereu, devenind o sursă perpetuă de necazuri. Atunci când vă vine ideea de a scrie o scrisoare unui prieten, de exemplu, puneți-o în aplicare imediat și evitați să amânați acest lucru de pe o zi pe alta.

Există patru căi de distrugere a gândurilor rele. Yoghinul care practică jnanayoga (yoga cunoașterii) o face meditănd intens asupra Adevărului și a mantra-ei (de pildă, a silabei sacre AUM). El distruge gândurile rele prin vichara (introspecție) și prin atitudinea sa de detașare față de lume, rostind: „Acest lucru nu are nimic de-a face cu mine. Eu sunt satchitananda-svarupa (natura mea esențială este Existența Absolută, Cunoașterea Absolută, Fericirea Absolută) și Realitatea Supremă (Brahman). Toate impulsurile exterioare aparțin minții. Însă eu fac parte separată de minte”. Yoghinul care practică bhakti yoga (yoga devoțiunii) distruge aceleași gânduri rele prin rugăciune continuă. El spune: „O, Dumnezeu, m-am abandonat pe mine însumi, fructele tuturor acțiunilor și acțiunile în sine Ție, Doamne! Dă-mi putere să distrug aceste gânduri rele”. Astfel, el obține putere și ajutor de la Dumnezeu prin abandonarea de sine. Dumnezeu sublimează impulsurile sexuale în sattva (puritate) sau ojas (energie spirituală). Yoghinul care practică raja yoga (yoga regală) distruge gândurile rele fie prin distrugerea vritti-urilor (modificărilor...

Mânia - cum apare ea

Mânia se manifestă în cel care se gândește la dușmanii lui. Chiar dacă vi se pare că ați uitat ce este acela un sentiment de mânie sau supărare, el va rămâne totuși ascuns, latent, în mintea voastră. Efectul unei stări de mânie subzistă pentru un anumit timp chiar și după ce această stare s-a consumat. Dacă însă veți reinnoi de mai multe ori același gând de gelozie, invidie sau ură pentru aceeași persoană, atunci și efectul va dăinui mai mult timp. Repetarea unui sentiment de supărare intensifică mânia. Prin menținerea în gând a unui sentiment de supărare se oferă premisele apariției tot mai des a stărilor de mânie.

Cu toții știm că, în zilele în care o persoană are multe necazuri și supărări de dimineața și până seara, este de ajuns un lucru mărunț care să dea naștere unei iritări și mai mari în minte; echilibrul mental este atunci deranjat de o situație neînsemnată. Astfel, de exemplu, o singură vorbă nepotrivită vă poate face să pierdeți acest echilibru, în timp ce - atunci când sunteți cuprinși de calm și pace - chiar și o mare nedreptate sau o critică severă nu vor putea produce niciun efect asupra dumneavoastră. Mânia, supărarea și alte emoții de acest gen își au sălașul în linga sharira (corpul astral), însă ele se strecoară la nivelul corpului fizic, așa cum apa pătrunde prin porii de la suprafața unui vas de pământ.

Efectele nefaste ale supărării

Așa cum căldura topește plumbul sau aurul, tot astfel kama (dorința, pofta) și krodha (mânie, supărare), adică factorii ce „încălzesc” mintea, vor determina topirea acesteia. Atunci când sunteți mânios, mintea este deranjată, iar când mintea devine astfel tulburată, corpul se va manifesta și el la fel. Întregul sistem nervos devine agitat, iar subiectul este iritat.

Stările de supărare deteriorează creierul, sistemul nervos și sângele. Atunci când un val de mânie sau de supărare răsare în minte, prana (forța vitală) începe să vibreze rapid. În acele momente omul este agitat și nervos; spunem că sângele „se înfierbântă”. Iar atunci când sângele este agitat, sperma este și ea afectată.

Odată, un copil a supt de la sânul mamei sale atunci când aceasta se afla într-o stare avansată de nervozitate și supărare; el muri imediat, otrăvit fiind de compușii chimici nocivi produși în sângele mamei, atunci când ea era deosebit de nervoasă. S-au înregistrat multe astfel de cazuri; ele reprezintă efectele dezastruoase ale mâniei și supărării asupra ființei în ansamblu. Chiar și trei minute petrecute într-o astfel de stare agitată produc niște efecte atât de dăunătoare sistemului nervos, încât persoanei respective îi vor trebui câteva luni să repare aceste neajunsuri.

De asemenea, supărarea umbrește înțelegerea. Când mintea este foarte agitată, nu veți putea înțelege clar pasajele pe care le citiți într-o carte; însăși gândirea este afectată, gândurile fiind dispersate, lipsite de un scop anume. Când lumânarea pâlpâie în bătaia vântului, obiectele din jur nu vă mai apar clare; tot astfel, când mintea pâlpâie, clipește, sau este agitată de mânie ori supărare, ea va fi cuprinsă de un adevărat haos, iar voi nu veți mai fi în stare să vedeți și să înțelegeți lucrurile așa cum trebuie. Cel care este sclavul mâniei, chiar dacă s-a spălat bine, s-a bărbierit cu atenție, și-a pieptănat părul și s-a îmbrăcat într-un costum alb imaculat, totuși el va apărea ca fiind urât, fiind copleșit de mânie. Chipul omului oferă întotdeauna semne foarte clare ce arată prezența unei supărări în minte. Dacă veți fi supărați sau mânioși, veți pierde foarte mult în viață. Dacă mintea voastră se irită ușor, nu veți fi niciodată capabili să vă efectuați îndatoririle zilnice și nici propriile voastre afaceri într-un mod eficient.

Cum să controlăm mânia

Există trei căi principale care pot înlătura mânia, precum și vritti-urile (modificările minții) nefaste:

1. Ele pot fi anihilate prin însăși forța voinței. Fără îndoială însă, că această cale este cea mai dificilă, necesitând o continuă și profundă concentrare.

2. Metoda numită pratipaksha-bhavana, adică cea prin care vă veți strădui să întrețineți gânduri opuse influențelor nefaste din minte. În cazul mâniei, de exemplu, veți urmări să evocați gânduri de puritate și dragoste față de persoana respectivă. Această metodă este mai ușoară decât prima.

3. În sfârșit, cea de a treia metodă presupune cufundarea minții în mod continuu în Adevărul Suprem sau Brahman. În Brahman (Realitatea Absolută) nu există niciun fel de vritti-uri (modificări ale minții). El este nirvikara (neschimbător), nirvikalpa (fără modificări ale minții) și nitya suddha (etern pur). Această metodă este perfectă și cea mai eficientă dintre toate. În cazul ei, vritti-urile (modificări ale minții) vor fi cu desăvârșire anihilate.

Cuceriti reduta pasiunii! Atunci vă va fi ușor să subjuugați mânia, care nu reprezintă decât un produs direct al pasiunii.

Modestia reprezintă o virtute care subjugă inimile celorlalți. Un om simplu și modest reprezintă un magnet foarte puternic în societate.

Trebuie să cunoașteți căile prin care să vă apropiați oamenii. Trebuie să învățați să vă purtați și să vorbiți cum trebuie cu ei. Felul în care vă comportați cu cei din jur este cel mai important lucru. Un om arogant, îndărătnic și refractar nu va putea să devină niciodată un individ cu o personalitate puternică. Întotdeauna el va fi privit defavorabil de către cei din jur.

Dezvoltați cât mai mult natura veselă din ființa voastră. Păstrați mereu o față zâmbitoare și voioasă. Acest lucru vă va conferi o radiație și o personalitate minunată, iar oamenii vor agreea mult prezența voastră în jurul lor. Comportați-vă deci cât mai amabil și fiți modești și simpli, căci astfel veți reuși în orice vă propuneți.

Succesul nu va întârzia să apară și în discuțiile voastre cu anumite persoane importante. Iată o rețetă simplă în acest sens: notați-vă într-un carnet, în amănunt, ceea ce doriți să discutați cu acea persoană. În buzunar păstrați doar un mic rezumat al acestei discuții. Amintiți-vă bine punctele principale și vorbiți ușor și cu blândețe, în astfel de condiții, interlocutorul vostru vă va asculta cu atenție și răbdare.

Evitați să vă agitați atunci când vorbiți; nu vă enervați. Perseverati în acest mod și arătați un sincer respect întotdeauna când vă întâlniți cu persoana respectivă. Nu rămâneți țepeni și neclintii precum cel care și-a aprins bricheta în timpul celebrării unei căsătorii. Înclinați-vă puțin și în mod natural capul, în semn de considerație adevărată. Astfel, cealaltă persoană va fi foarte impresionată. Ea va fi bucuroasă să vă primească, iar voi veți avea succes în discuția pe care o veți purta. Vorbiți mai întâi despre lucrurile importante și apoi revizuiți în minte dacă ați parcurs toate cele opt sau nouă chestiuni propuse.

În Occident, oamenii dau o mare importanță, personalității. În India însă, oamenii consideră mai mult individualitatea și din această cauză el afirmă: „AHAM ASMI” - „Eu sunt”, care înseamnă de fapt „eu exist”. Astfel, ei urmăresc să distrugă personalitatea și să descopere Sinele Esență.

Străduiți-vă să obțineți o personalitate magnetică. Urmăriți să intrați în posesia acelei misterioase puteri ce vă conferă un fermecător magnetism personal și care, în același timp, îi fascinează pe cei din jur. Sesizați și totodată înțelegeți secretele și modalitățile influenței exterioare. Dezvoltați-vă astfel puterea voinței. Eliminați orice scurgere de energie. Păstrați-vă o sănătate robustă și înfloritoare, o stare generală de vigoare și vitalitate și veți obține succesul social și financiar în orice împrejurare a vieții. Dacă veți putea înțelege uimitoarele secrete ale influenței personale veți putea spori capacitatea de a câștiga prin muncă și prin merit și veți avea o viață mai bogată și mai fericită.

O personalitate puternică reprezintă întotdeauna o comoară de neprețuit pentru om. Dacă doriți, veți putea să vă dezvoltați această personalitate și să o modelați cât mai bine. „Acolo unde există voință, există întotdeauna și o cale nouă”; aceasta rămâne o zicală valabilă la fel de bine și în zilele noastre, pe cât era și în vremea lui Adam. Cu o personalitate dinamică și puternică veți putea dobândi laurii numelui și ai faimei, putând atinge astfel un mare succes în viață. Stă în resursele voastre infinite să faceți și să obțineți acest lucru, iar voi va trebui să o faceți! Acum cunoașteți căile prin care să realizați acest lucru.

Puterea sugestiei

Este bine să aveți o înțelegere cât mai clară asupra sugestiilor și efectelor lor în minte. Iată de ce este foarte important să discernați bine atunci când faceți o sugestie. În astfel de cazuri, responsabilitatea voastră este mare; nu dați niciodată o sugestie greșită care ar putea avea rezultate nefaste pentru alții, căci le veți crea un mare rău și un mare neajuns. Gândiți bine înainte de a vorbi. Învățătorii și profesorii în special trebuie să posede o cunoaștere cât mai completă a științei de a da sugestii și sfaturi, cât și asupra valoroasei științe a autosugestiei. Astfel, ei vor putea să-și educe și să-și îndrume elevii și studenții într-un mod foarte eficient.

În sudul Indiei există obiceiul ca, atunci când copiii plâng și țipă în casă, părinții să-i sperie și să-i înspăimânte astfel: „Uite-te aici, Balu, Irendukannan a venit (adică a sosit omul cu două capete). Stai liniștit și nu mai plânge, altfel te voi da acestui om”, „Puchandi (stafia, fantoma) a venit”, precum și multe alte sugestii de acest fel, care toate sunt deosebit de distructive și nesănătoase. Copilul devine timid. Mințile lor sunt elastice, gingașe și suple. La vârsta lor, samskara-urile (impresiile din subconștient) sunt foarte ușor impresionabile. Modificarea și anularea acestor samskara-uri (impresii în subconștient) nefaste devine imposibilă mai târziu. Când copilul devine bărbat, el va manifesta această timiditate. De aceea, părinții trebuie să insuflă curaj copiilor lor. Ei trebuie să le spună: „Iată un leu. Privește la leul din acest tablou. El rage acum, dar ție nu trebuie să-ți fie frică. Fii curajos precum un cavaler.”

În Occident, profesorii obișnuiesc să arate câmpul pe care se va desfășura bătălia dintre două armate redată într-o imagine dintr-un album istoric; ei se adresează elevului: „Privește aici, James! Privește la această imagine a lui Napoleon și la cavaleria sa. N-ai vrea să devii comandantul unei astfel de armate?” Acesta este un tip de sugestie...