

# Cuprins

Introducere .....	7
<b>CAPITOLUL I - SAMADHI PADA</b>	
Capitolul referitor la starea de extaz.....	13
<b>CAPITOLUL II - SADHANA PADA</b>	
Capitolul referitor la mijloace (modalități).....	45
<b>CAPITOLUL III - VIBHUTI PADA</b>	
Capitolul referitor la puterile paranormale.....	79
<b>CAPITOLUL IV - KAIVALYA PADA</b>	
Capitolul referitor la detașarea (eliberarea spirituală) ultimă.....	95
<b>Glosar</b> .....	109



## CAPITOLUL I

# SAMADHI PADA

### Capitolul referitor la starea de extaz

---

1. Acum despre învățătura yoga\*.

---

2. Yoga\* este încetarea fluctuațiilor minții.

---

Aici sunt necesare destul de multe explicații. Trebuie să înțelegem ce este *chitta* și ce sunt *vritti*-urile.

Eu am acești ochi. Ochii nu văd. Dacă îndepărtăm centrul nervos corespondent de la nivelul creierului, ochii vor fi tot acolo, retina va fi completă, imaginea la fel; cu toate astea, nu vom vedea.

Ochii sunt, prin urmare, doar un instrument, nu organul propriu-zis al vederii. Organul propriu-zis al vederii este centrul nervos corespondent din creier.

Ochii singuri nu sunt niciodată de ajuns. Uneori, omul doarme cu ochii deschiși. Există și lumină și imagine, dar este necesar și un al treilea element: mintea care să interacționeze cu organul. Ochiul este instrumentul extern; pentru a vedea avem însă nevoie și de centrul nervos corespondent din creier și de implicarea minții.

Pe stradă trec trăsurile; nu le auzi. De ce? Pentru că mintea nu s-a conectat la organul auzului.

Întâi este instrumentul, apoi organul propriu-zis de percepție, iar în al treilea rând mintea care face legătura dintre primele două.

Mintea preia percepția și o prezintă facultății discriminatorii – *buddhi*\* – care reacționează. Odată cu reacția intelectului, apare și ideea de ego\*.



## CAPITOLUL III

# VIBHUTI PADA

## Capitolul referitor la puterile paranormale

Am ajuns acum la capitolul intitulat *Capitolul puterilor*.

---

1. *Dharana* este concentrarea și menținerea atenției minții asupra unui singur obiect.

---

*Dharana* (concentrarea) se fixează asupra unui anumit obiect, fie din trup, fie din afara trupului și se menține în acea stare. Prin concentrare mentală, yoghinul se focalizează ferm și continuu în procesul cunoașterii numai asupra obiectului de cunoscut. Aceasta este a șasea treaptă din yoga\*.

---

2. Orice flux neîntrerupt de cunoaștere (fluxul constant și neîntrerupt atât al activității cât și al conținutului mental) către acel obiect (de cunoscut) este *dhyana*.

---

Mintea caută să se gândească la un obiect, să se mențină într-un anumit punct, în creștetul capului, în inimă etc., și, dacă reușește să primească senzații doar prin acea parte a trupului și prin nicio altă, va fi obținută *dharana*, iar când reușește să se mențină în acea stare pentru un timp anume, va fi obținut *dhyana* (meditația\*), a șaptea treaptă din yoga\*.