

The page features a soft, warm background with several pink lotus flowers in various stages of bloom, positioned in the corners. The central text is written in a golden, elegant cursive font.

Automatismul

Dragi prieteni,

Babuji Maharaj ne inspiră, prin mesajele sale, să creăm automatism în practica noastră. În sensul cel mai de bază, el ne invită să ne regularizăm sadhana, practicând zilnic la aceeași oră. Regularizarea orelor de program este benefică și pentru sănătate, inclusiv a orelor la care mâncăm și dormim. Desfășurând zilnic orice activitate la o oră fixă, devine natural și automat să efectuăm activitatea respectivă în acel moment, activând astfel în sistemul nostru ceasul biologic. Acesta este un proces natural.

Primul pas

Când desfășurați o activitate cu regularitate, sistemul vostru devine pregătit pentru aceasta. Mentea voastră este pregătită pentru ea. Când meditați cu regularitate, nu vă veți mai lupta atât de mult. Cultivând obiceiul de a medita în fiecare dimineață la aceeași oră, veți aluneca automat în meditație; nu va trebui să depuneți prea mult efort. Și dacă vă finalizați meditația înainte de zori, conform Maximei 1 al lui Babuji, veți găsi că procesul este și mai firesc.

De fapt, această chestiune procedurală de regularizare a orarului este doar primul pas; nici măcar nu se apropie de ceea ce Babuji Maharaj înțelege cu

adevărat prin automatism. Cu toate acestea, pentru mulți dintre noi, chiar și pentru a accepta acest prim pas este nevoie de o explicație, deoarece cuvântul „automatism” este adeseori înțeles greșit. Acțiunea automată nu înseamnă să fii un robot și nici nu înseamnă acțiune robotică, mecanică sau lipsită de viață. În loc să reducă libertățile noastre, de fapt ne pregătește pentru o libertate din ce în ce mai mare. De exemplu, dacă observați cum funcționează natura, veți afla foarte repede că mișcările naturii sunt automate. Un nor nu alege să elibereze ploaia sau să o rețină. În natură nu există alegere. Totul decurge de la sine în cel mai natural mod.

Același lucru este valabil și pentru activitățile noastre. Un exemplu extrem este un astronaut, care necesită un automatism activ în obiceiurile lui pentru a se bucura de libertatea de a călători în spațiul cosmic. Mulți dintre noi suntem familiarizați cu nevoia de automatism atunci când conducem o mașină. Fără practică, ne-ar fi foarte dificil să facem mai multe acțiuni - direcția, utilizarea pedalelor de accelerație și frână, apăsarea ambreiajului în timp ce schimbăm vitezele, privitul în față, în oglinzile laterale și în oglinda retrovizoare, citirea indicatoarelor, navigarea și menținerea frecventă a unei conversații sau ascultarea de muzică sau a unui podcast simultan. Pentru a fi liberi să conducem oriunde dorim, suntem dependenți de automatism.

Pentru a acționa fără efort, este necesar un mare efort

Putem, de asemenea, să ducem această stare de „fără minte” la un nivel mult mai înalt de perfecțiune, fapt exprimat atât de frumos și simplu de Patanjali ca definiție a Yoga, la începutul Yoga Sutrelor sale:

1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

Yogaścittavrttinirodha

Yoga este acea stare de „a fi” în care acțiunea de a face alegeri a minții încetinește și se oprește.

Această stare ideală de perfecțiune nu necesită acțiuni corective conștiente. Cu cât este nevoie de mai mult aport mental, cu atât lucrarea este mai puțin perfectă. Un flautist iscusit va cânta cu măiestrie chiar și atunci când este trezit din somn. Flautistul poate fi doar pe jumătate treaz, mintea lui poate să nu funcționeze complet, dar dacă îi punem un flaut în mâini, respirația lui va curge și degetele se vor mișca. Este posibil ca el să nu poată identifica piesa pe care o cântă, dar să o asculte înseamnă să fii în prezența artei. Muzicalitatea lui a devenit automată; nu mai necesită ca luarea deciziilor la nivel mental să fie activă.

Atunci când se află într-o anumită stare, când nu mai există loc pentru gândire, gânditorul dispare. Psihologia descrie acest lucru ca fiind „starea de flow” sau „a fi în zonă”, o condiție în care un expert devine atât de profund absorbit de expertiza lui, încât simțul său de sine se dizolvă. Unde a plecat? A fuzionat cu munca lui.

De multe ori un jucător de baschet nu are timp să facă calcule: „Să arunc aici sau să arunc acolo?” Până când se hotărăște, ocazia s-a dus. Acțiunile lor trebuie să fie reflexive și automate. Cum ajung ei la această stare de automatism? Trebuie să recunoaștem eforturile pe care le investesc în pregătire pentru a ajunge la această stare. Pentru a atinge această lipsă de efort, este necesar un mare efort. Un flautist petrece ani buni în exersări, străduindu-se de multe ori să stăpânească fiecare fațetă a artei sale. Jucătorul de baschet exersează aruncările de mii de ori, din toate unghiurile, astfel încât acțiunea să devină automată, atunci când va fi nevoie.

Acțiunea automată nu înseamnă să fii un robot și nici nu înseamnă acțiune robotică, mecanică sau lipsită de viață. În loc să reducă libertățile noastre, de fapt ne pregătește pentru o libertate din ce în ce mai mare. De exemplu, dacă observați cum funcționează natura, veți afla foarte repede că mișcările naturii sunt automate. Un nor nu alege să elibereze ploaia sau să o rețină. În natură nu există alegere. Totul decurge de la sine în cel mai natural mod.

Stăpânind conștiința

În spiritualitate, preocuparea noastră este de a lua în stăpânire însăși conștiința. Luați în considerare spectrul conștiinței ca un curcubeu, unde fiecare culoare distinctă reprezintă o frecvență individuală a conștiinței. Integrarea practicilor spirituale în viața noastră materială este concepută pentru a ne ajuta să ajungem la o etapă în care putem accesa orice frecvență a conștiinței, în mod automat, în funcție de nevoia momentului. Babuji era un exemplu în acest sens. La un moment dat era pierdut în uitare, identificat cu Centrul. La scurt timp conversa cu practicantii într-un mod cât se poate de vivace. Frecvența conștiinței sale se ajusta constant la cerințele muncii sale. Ne putem imagina doar cum trebuie să fi interacționat cu tinerii și colegii mai în vârstă de la locul său de muncă. Toate acestea se întâmplau automat. Așa era firea lui.

Pentru a putea trece automat la o anumită frecvență a conștiinței, trebuie să o stăpânim deja. Cu excepția cazului în care și până când nu am atins o anumită frecvență a conștiinței și nu am depășit-o, nu o putem revizita la comandă. La fel ca un jucător de baschet care trebuie să exerseze fiecare lovitură pentru a apela la lovitura potrivită, la momentul oportun, trebuie să stăpânim fiecare nivel de conștiință pentru a ne acorda la frecvența necesară. Saltul la o anumită frecvență nu se va întâmpla doar prin dorința sau rugăciunea pentru aceasta. Din nou și din nou ne întoarcem la aspectul atât de important al practicii. Fără practică nu putem crea o acțiune reflexivă. La fel ca în cazul ciclismului sau fotbalului, sau a unui instrument muzical, practica este esențială. Ce înseamnă practica? Înseamnă să faci eforturi de dragul lipsei de efort.

Efortul, lipsa de efort și acțiunea

Eforturile noastre de a stăpâni conștiința pot duce la sentimentul că „eu sunt cel care face”. Acest sentiment, care este un produs secundar al efortului, este și descrierea exactă a ego-ului. Putem vedea acest lucru reflectat în etimologia cuvântului ahamkara, cuvântul sanscrit care înseamnă „ego”. Aham înseamnă „eu” și kara provine din rădăcina kr care înseamnă „a face”. În acest sens, ahamkara înseamnă literalmente „eu [sunt] cel care face”. Meditația cu efort și

sentimentul asociat de „sunt cel care face” nu vor duce decât la întărirea ego-ului. Acest lucru va zădărnici însăși scopul meditației.

În practică, automatismul înseamnă într-adevăr transferul acțiunii tale sau a ego-ului. Cum este posibil? Se va întâmpla dacă, în măsura în care ești conștient de o anumită acțiune, simți că aceasta are loc printr-o altă entitate decât tine. (Vă rog să rețineți că această „acțiune” este doar un sentiment sau o atitudine. A renunța la aceasta nu înseamnă că devii inactiv.)

Înțelepții tind să laude sakshi bhava, starea de martor, în care nu suntem autorii acțiunilor noastre, ci doar martorii lor. Lordul Krishna, înțeleptul Ashtavakra și Upanișadele au lăudat cu toții statutul de martor, care a fost explicat suficient în diferite ocazii. Dar pentru majoritatea oamenilor intrarea în starea de martor nu este ușoară. Un martor este detașat și nemișcat, rămânând neidentificat cu experiențele și circumstanțele lor. Poți fi detașat și neidentificat față de propria ta familie? Prin urmare, Babuji a simplificat lucrurile oferindu-ne o metodă ușoară pentru a depăși dezavantajele acestei stări de „a face”. În metoda sa, noi rămânem făptașii, dar îi dedicăm acțiunile Lui. Procedând astfel, Babuji introduce o motivație altruistă în toate activitățile noastre. Cu această nouă atitudine, putem face în siguranță eforturi în viața noastră spirituală și în viața lumească, fără a declanșa explozii ale ego-ului. Aceasta este eficacitatea abordării bhakti. O cunoaștem și ca practică sub numele de constanta aducere aminte.

Babuji a simplificat lucrurile oferindu-ne o metodă ușoară pentru a depăși dezavantajele acestei stări de „a face”. În metoda sa, noi rămânem făptașii, dar îi dedicăm acțiunile Lui. Procedând astfel, Babuji introduce o motivație altruistă în toate activitățile noastre. Cu această nouă atitudine, putem face în siguranță eforturi în viața noastră spirituală și în viața lumească, fără a declanșa explozii ale ego-ului. Aceasta este eficacitatea abordării bhakti. O cunoaștem și ca practică sub numele de constanta aducere aminte.

Lucrând cu frecvențele conștiinței

Când învățăm să stăpânim și să integrăm o anumită frecvență a conștiinței, ce eforturi trebuie să facem? În general, adoptăm procesul descris de acronimul AEIOU (Achiziționarea stării, Extinderea stării, Impregnarea cu starea, Osmoza cu ea și, în cele din urmă, Uniunea finală cu ea). AEIOU este un pas vital în absorbția oricărei condiții noi, astfel încât să fie asimilată în subconștient, permițând apariția automatismului. Un alt efort important pe care îl facem este curățarea zilnică obișnuită, deoarece fără puritatea conștiinței toate celelalte eforturi fac viața doar mai complexă. Noi nu am fi nici măcar conștienți de nuanțele diferitelor frecvențe care funcționează, fără puritatea conștiinței.

Modul în care lucrăm cu orice condiție nouă trebuie să fie holistic. Dacă vrem să fie dinamic, trebuie să aibă expresia sa la fiecare nivel, inclusiv la nivel fizic. Ajustarea fiziologiei noastre la starea interioară ne poate îmbunătăți condiția. De exemplu, dacă permiteți tiparului vostru de respirație să încetinească și să se potrivească cu starea voastră interioară, starea voastră interioară se va intensifica. În schimb, un model de respirație tensionat poate crea o stare de agresivitate, care apoi va compromite starea interioară.

Babuji era familiarizat cu acest principiu al reglării stării interioare prin reglarea celei exterioare. De exemplu, fundamentul metodei sale constă în a crea iubire și dor. Babuji a explicat că noi ne amintim de persoana iubită; el a sugerat să inversăm acest proces, adică să creăm iubire pentru cineva, amintindu-ne constant de persoana respectivă, pe care dorim să o iubim. În mesajul său de la Surat din 1982, el a explicat că, dacă dorința reală nu este prezentă într-un practicant, acesta o poate crea prin simpla imitare a stării de dor. Deși artificială,

Dacă permiteți tiparului vostru de respirație să încetinească și să se potrivească cu starea voastră interioară, starea voastră interioară se va intensifica. În schimb, un model de respirație tensionat poate crea o stare de agresivitate, care apoi va compromite starea interioară.

Acest principiu de reglare a exteriorului pentru a regla interiorul poate fi aplicat în multe aspecte ale vieții. Modul în care comunicăm, atitudinea și gândurile noastre față de lucrurile externe, comportamentul și acțiunile noastre, felul în care mâncăm, felul în care dormim, în care respirăm sau felul în care arătăm, toate afectează starea noastră interioară și pot contribui la îmbunătățirea acesteia.

ea va deveni reală în scurt timp. Acest principiu de reglare a exteriorului pentru a regla interiorul poate fi aplicat în multe aspecte ale vieții. Modul în care comunicăm, atitudinea și gândurile noastre față de lucrurile externe, comportamentul și acțiunile noastre, felul în care mâncăm, felul în care dormim, în care respirăm sau felul în care arătăm, toate afectează starea noastră interioară și pot contribui la îmbunătățirea acesteia.

Pe măsură ce fiecare condiție nouă este integrată în ființa voastră, eforturile voastre vor deveni mai subtile. De-a lungul timpului, în loc să vă preocupați să aveți o viață sigură, veți constata că sunteți susținuți și că acțiunea voastră este direcționată. Va părea că o entitate superioară este cea care face, mai degrabă decât voi. Când acest lucru se întâmplă în mod natural, puteți adopta metoda lui Babuji de a identifica acea entitate superioară drept Maestrul vostru, gândindu-vă: „El este cel care face”. Cu această atitudine, vă transferați acțiunea, ego-ul, către Maestrul vostru și deveniți un simplu martor al lucrării superioare care se desfășoară. Aceasta este starea de martor descrisă de înțelepții din trecut. Acum, sentimentul de „Eu sunt cel care face” pare atât de departe. Cu toate acestea, automatismul nu este complet încă.

Cea mai subtilă manifestare a automatismului – *Turiyatit*

În cele din urmă și identitatea martorului dispare, și nu mai există nici un făcător - nici măcar Maestrul. Deși nu rămâne nimic, acțiunea continuă automat. Această stare se numește turiyatit, o condiție în care rămâi scufundat în timp ce

munca se desfășoară nestingherită. Apare iar și iar, la frecvențe tot mai mari de fiecare dată, pe măsură ce te deplasezi de-a lungul călătoriei.

Unii s-au înecat în cană,
Unii s-au înecat în găleată,
Unii s-au înecat în cadă,
Unii s-au înecat în iaz,
Unii s-au înecat în râu,
Unii s-au înecat în mare,
Unii s-au înecat în ocean.

Cu dragoste și respect,

Kamlesh

Cu ocazia celei de-a 122-a aniversări a nașterii lui

Pujya Shri Babuji Maharaj

30 APRILIE 2021

heartfulness
purity weaves destiny