



O soluție pentru **PROBLEMELE VIETII**

Dragi prieteni,

scopul principal al yoga este uniunea cu Divinitatea, iar provocarea noastră este să integrăm pe deplin acest scop.

Dragul nostru frate, dr. Ichak Adizes, care este un expert de top în management, oferă un raport simplu care demonstrează modul în care se poate realiza integrarea cu scopul nostru. În timp ce acest raport este destinat organizațiilor, este la fel de aplicabil și nouă, ca practicanți care cautăm o rezoluție pe calea spiritualității.

Raportul este următorul:

$$f \left\{ \frac{\text{Exterior „Integrare”}}{\text{Interior „DEZintegrare”}} \right\}$$

Numitorul reprezintă dezintegrarea internă a unei organizații, fricțiunile și disonanța acesteia. Numărătorul exprimă succesul unei organizații în integrarea sa cu scopul, sau scopul real. Succesul este invers proporțional cu gradul de dezintegrare internă.

Un exemplu simplu: motorul unui vehicul generează 100 de cai putere pentru a pune în mișcare roțile, dar cât de mult din acea putere ajunge de fapt la roți? Nu ajunge toată. O parte din putere este consumată prin frecare și prin pierderi de transmisie. Doar puterea rămasă după acele pierderi este disponibilă pentru roți. Dacă un vehicul este bine întreținut, se pierde mai puțină putere și astfel la roți ajunge mai mult, îndeplinind astfel mai bine scopul vehiculului.

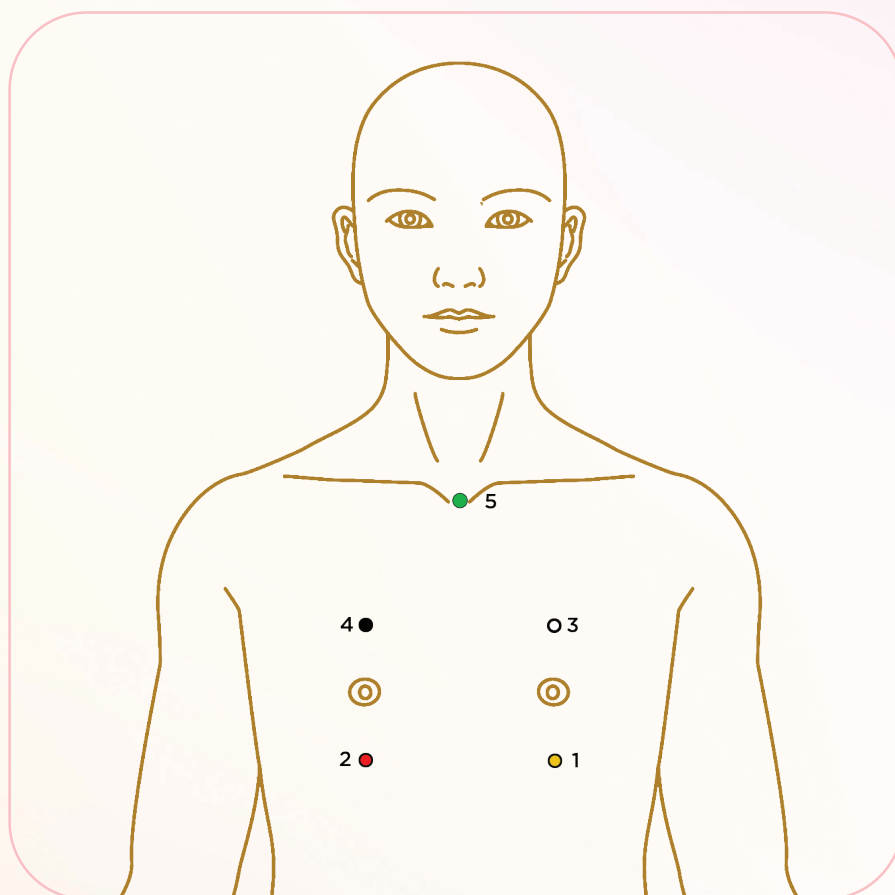
Energia limitată a unei organizații circulă în mod previzibil. Ea este consumată mai întâi de propria sa dezintegrare internă – de fricțiunile și de ineficiențele sale interioare. Cu cât trebuie alocată mai multă energie cerințelor interne, cu atât mai puțină energie este disponibilă pentru a fi alocată scopului organizației.

Același lucru este valabil și pentru noi, ca aspiranți spirituali. Cu cât suntem mai implicați în propria noastră complexitate interioară, sau dezintegrare, cu atât mai puțin ne putem integra cu scopul nostru real. *Sahaj Marg* oferă o soluție la această problemă. În tradiția *Sahaj Marg*, noi parcurgem o călătorie spirituală, numită *yatra* interioară, în care ne deplasăm prin treisprezece chakre asociate cu trei planuri ascendente ale existenței, cunoscute sub numele de Regiunea Inimii (*Pinda Pradesh*), Regiunea Minții și Regiunea Centrală. Pe măsură ce evoluăm prin aceste regiuni, obținem o integrare incrementală, în timp ce dacă involuăm, rezultatul este o dezintegrare incrementală.

În tradiția Sahaj Marg, noi parcurgem o călătorie spirituală, numită yatra interioară, în care ne deplasăm prin treisprezece chakre asociate cu trei planuri ascendente ale existenței, cunoscute sub numele de Regiunea Inimii (Pinda Pradesh), Regiunea Minții și Regiunea Centrală. Pe măsură ce evoluăm prin aceste regiuni, obținem o integrare incrementală, în timp ce dacă involuăm, rezultatul este o dezintegrare incrementală.

Cele 5 c-uri și cele 5 d-uri ale Regiunii Inimii

Regiunea Inimii este formată din cinci chakre situate în piept și gât. Fiecare dintre aceste cinci chakre este identificată prin prezența proeminentă a unuia dintre cele cinci elemente esențiale ale naturii – denumite *pancha bhutas*.



CHAKRA 1
Pământ (*prithvi*)



CHAKRA 2
Spațiu (*akasha*)



CHAKRA 3
Foc (*agni*)



CHAKRA 4
Apă (*jal*)

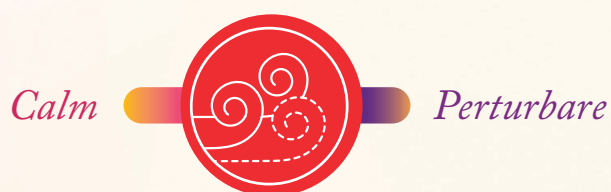


CHAKRA 5
Aer (*vayu*)

Fiecare chakră are, de asemenea, propria sa pereche unică de calități opuse, care decurg din aceste *pancha bhutas*.



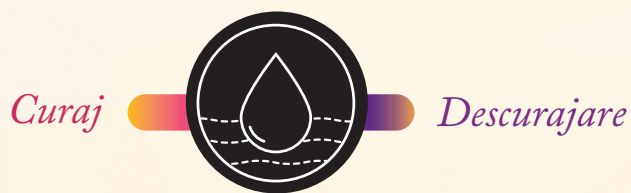
CHAKRA 1



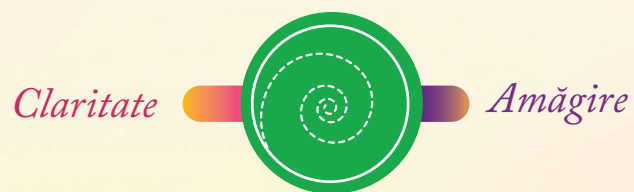
CHAKRA 2



CHAKRA 3



CHAKRA 4



CHAKRA 5

Observați că, (în limba engleză), toate calitățile pozitive încep cu litera c, iar calitățile negative încep toate cu litera d. De aceea ne putem referi la ele ca la „cele cinci C” și „cele cinci D”. Cele cinci C și cinci D sunt adesea într-o stare de oscilație, pendulând în mod repetat de la pozitiv la negativ și invers. Astfel, rămânem într-o stare de instabilitate și dezintegrare.

Starea noastră este adesea un amestec de C și D. Poate exista mulțumire la un nivel, chiar dacă suferim tulburări la un alt nivel. De fapt, condițiile noastre interioare pot fi pline de complicații.

Ce determină funcționarea chakrelor? Când nimic nu interferează, chakrele tind în mod natural către integrare; doar starea de dezintegrare are cauze multiple. Principala cauză este prezența *samskarelor*. *Samskarele* sunt impresii ale evenimentelor trecute care persistă în profunzimile conștiinței noastre. O impresie conține nu numai memoria existențială a unui eveniment trecut, ci și emoția asociată acestuia.

Când ceva din momentul prezent seamănă cu un eveniment trecut, imprimat în noi ca *samskare*, acea *samskara* eliberează emoția asociată care a fost prezentă atunci când *samskara* a fost formată inițial. Acest lucru se întâmplă la un nivel subliminal, indiferent dacă ne amintim în mod conștient evenimentul trecut sau nu. Suprapunem emoțiile din trecut situațiilor prezente, iar emoțiile trecute ne influențează gândirea și ne fac să interpretăm greșit momentul prezent. În mod fundamental, *samskarele* ne instigă să ne placă sau să nu ne placă lucrurile care se întâmplă în prezent, în baza lucrurilor care ne-au plăcut sau ne-au displicut în trecut.

În plus, *samskarele* pot fi *tamasice*, *rajasice* sau *sattvice*. *Tam*, *raj* și *sat* sunt cele trei *guna*, sau attribute ale naturii. Ce sunt *guna*-urile? Natura subtilă, *prakriti*, vibrează la anumite frecvențe care poartă conștiința și determină exprimarea acesteia. Cele trei frecvențe primare ale naturii sunt *tam*, *raj* și *sat*. Aceste trei vibrații modifică manifestarea conștiinței, făcând-o să devină *tamasică*, *rajasică* sau *sattvică*. Pujya Lalaji Maharaj explică impactul *guna*-ului asupra

*Samskarele ne instigă să ne placă sau să nu ne placă
lucrurile care se întâmplă în prezent, în baza lucrurilor
care ne-au plăcut sau ne-au displicut în trecut.*

conștiinței:

„*Tam* este privit ca ignoranță, lene, lenevie, grosolănie, confuzie și așa mai departe. Toate acestea transmit sentimentul bazei sau al suportului. Se spune că *raj* este starea de mijloc sau centrală. Natura sa este lupta, inconstanța, gândirea și așa mai departe. Întotdeauna denotă planul de mijloc. *Sat* înseamnă bucurie, agreabilitate, înălțime, subtilitate, sfințenie și măreție. Acesta este vârful. Această conotație este cea acceptată întotdeauna.”

Tendențele și aversiunile noastre față de cele trei *guna* ne determină să colectăm *samskarele*, ceea ce duce la dezvoltarea tendințelor *tamasice*, *rajasice* și *sattvice*.

Când o *samskara* devine activă, ea generează un anumit nivel de emoție pozitivă sau negativă în câmpul creat de chakrele inimii. De exemplu, dacă o dorință *samskarică* este îndeplinită, prima chakră vibrează de mulțumire. Dacă această dorință rămâne neîmplinită, aceeași chakră vibrează de nemulțumire. De asemenea, contactul cu un obiect care produce aversiune, generează un anumit nivel de nemulțumire.

Dacă o dorință *samskarică* rămâne neîmplinită pentru o perioadă de timp, nemulțumirea crește. În cele din urmă, a doua chakră poate fi și ea compromisă, calmul ei transformându-se în tulburare. Această tulburare poate evolua în continuare către nemulțumire la a treia chakră și descurajare la a patra chakră. Următorul pas este că procesul de gândire devine amăgitor, marcând perturbarea celei de-a cincea chakre, ducând la o înțelegere incorectă.

C-urile pozitive și D-urile negative servesc ca feedback referitor la succesul nostru în atingerea unui anumit obiectiv. Dacă acel obiectiv este *samskaric* - o dorință sau o aversiune

Tam, raj și sat sunt cele trei guna, sau attribute ale naturii. Ce sunt guna-urile? Natura subtilă, prakriti, vibrează la anumite frecvențe care poartă conștiința și determină exprimarea acesteia. Cele trei frecvențe primare ale naturii sunt tam, raj și sat. Aceste trei vibrații modifică manifestarea conștiinței, făcând-o să devină tamasică, rajasică sau sattvică.

Împlinirea care depinde de circumstanțe specifice, este temporară și ireală. În cazul împlinirii reale, uităm în mod natural de toate ideile de împlinire și neîmplinire și rămânem în schimb într-o stare de ușurință, în care există doar o oscilație minimă între C-uri și D-uri.

- experimentăm C-uri sau D-uri în funcție de realizarea sau nerealizarea acelei dorințe sau aversiuni. Într-adevăr, *samskarele* sunt ca niște viruși de computer: infectează sistemul chakrelor și câștigă controlul asupra funcționării acestuia. Când *samskarele* dețin controlul, ne bazăm pe împlinirea *samskarică* pentru a experimenta stările de tip C. Altfel, rămânem în stările de tip D, în suferință.

Împlinirea care depinde de circumstanțe specifice, este temporară și ireală. În cazul împlinirii reale, uităm în mod natural de toate ideile de împlinire și neîmplinire și rămânem în schimb într-o stare de ușurință, în care există doar o oscilație minimă între C-uri și D-uri. Este, efectiv, o stare de echilibru, la fel ca oscilația din ce în ce mai redusă a unui pendul, care se oprește treptat în punctul cel mai central al traiectoriei sale, nemișcându-se nici într-o parte, nici în alta.

Dragul nostru Babuji a descris această stare de echilibru prin expresia „aceasta și aceea s-au dus acum”, ceea ce înseamnă că am depășit oscilația contrariilor sau *dvandvas*. Când „aceasta și aceea au dispărut”, oscilația dintre contrarii este atât de mică încât contrariile devin aproape la fel. Prin urmare, această stare este numită *avyaktagati*, - „starea nediferențiată”. *Vyakta* înseamnă „exprimat”, deci *avyakta* înseamnă „neexprimat”. Faptul că *dvandvas*-urile sau contrariile rămân neexprimate nu implică dizolvarea lor. *Dvandvas*-urile există, dar rămân nemanifestate. Asta înseamnă, de asemenea, că se pot manifesta potențial – și o fac. Ele ies la suprafață în momente speciale, după necesitate. Un motiv pentru manifestarea lor este acela de a ne ghida, emițând C-uri și D-uri pentru a ne încuraja, sau pentru a ne avertiza.

Tiparele vibratorii ale diferitelor chakre au semnături speciale, de exemplu, atunci când suntem împreună cu copiii sau soțul/soția, sau cu colegii de afaceri. Confortul și pacea extraordinară pe care le găsim atunci când suntem alături de copiii noștri sunt unice. Imaginați-vă pentru o clipă că fiul vostru vă stă în poală. Observați modelul vibratoriu interior al inimii voastre.

*Când „aceasta și aceea au dispărut”, oscilația dintre
contrarii este atât de mică încât contrariile devin
aproape la fel. Prin urmare, această stare este
numită avyaktagati, – „starea nediferențiată”.*

Chiar și atunci când un copil face crize de furie pentru o jucărie, sau mai târziu este un adolescent rebel, în momentul în care vine și stă lângă voi, observați modelul vibratoriu al inimii voastre.

Indiferent cât de tulburată ar fi relația, să stai în liniște lângă celălalt, este suficient pentru a se crea un model vibratoriu specific celei de-a doua chakre, care este asociată cu *atma*, sufletul. Motivul, în primul rând, este pentru că sufletul persoanei iubite a fost cel care s-a concentrat asupra noastră și ne-a ales ca părinți. Cu mult înainte de concepție, a existat un anumit nivel de rezonanță.

Uneori, această legătură devine obositoare, în măsura în care nu mai știm cum să o abordăm și ajungem să țipăm: „De ce nebunul ăsta?!” Cu toate acestea, este aceeași legătură, cea care ne aduce veselie, însuflând pace. În oricare dintre scenarii, vibrațiile la cea de-a doua chakră sunt revelatoare. Când simțim vibrații la chakra *atma* și simțim calm, putem deduce că există un anumit nivel de rezonanță sufletească. În acel moment, va exista ușurință sau o senzație de moliciune la această chakră. Dacă în timp ce simțim această pace, simțim vibrațiile și la cea de-a treia chakră, iar sentimentul nu este apăsător, ci este ca și cum ne-am fi topit, atunci putem deduce cu încredere că această relație va fi una de suflet.

O confirmare suplimentară este că inima se va simți liberă, lipsită de poveri, expansivă, ușoară și bucuroasă, ceea ce este specific situațiilor când ceva bun se întâmplă pentru evoluția noastră. De aceea, simțim o bucurie de neegalat atunci când stăm lângă mari personalități, precum maeștrii noștri. În baza unor astfel de semnale, putem concluziona cu siguranță că o relație va înflori și va rodi. În schimb, dacă există greutate la cea de-a treia chakră și un anumit nivel de greutate pe prima chakră, știți cu siguranță că această relație nu va funcționa.

Înainte de a lua decizii în viață, s-ar putea să simțiți uneori că întregul vostru sistem este zdrobit între doi munți uriași. Orice plan ați avea, vă rog să renunțați la el atunci când aveți

un astfel de sentiment. În plus, dacă în prezența unei persoane, calmul vostru este tulburat și simțiți apăsare la a doua chakră, să știți că acea relație trebuie evitată.

Atât C, cât și D trebuie luate în considerare. De exemplu, o lipsă de curaj care emană din chakra a patra poate fi un semnal important pentru a evita o acțiune la care v-ați gândit. Imaginați-vă dacă ați avea întotdeauna curaj. Vă puteți întreba: „curaj pentru ce? La ce folosește curajul dacă faci ceva imoral, de exemplu?” Uneori, a cincea chakră nu vă oferă claritate. Vă puteți întreba: „la ce intenționez să folosesc această claritate?” Care sunt intențiile inimii voastre? Dacă aveți de gând să faceți ceva greșit cu această claritate, atunci slavă Domnului că nu o aveți.

Jocul dintre „El și eu” din Regiunea Minții

În timp ce Regiunea Inimii conține cinci dualități (o dualitate pentru fiecare dintre cele cinci chakre), Regiunea Minții conține doar una: El și eu, adică Domnul și eu. Cu cât sunt eu mai mult prezent, cu atât El este mai puțin prezent și cu cât sunt eu mai puțin prezent, cu atât El prevalează mai mult. Lecția Regiunii Minții este să te anulezi pe tine și să te asiguri că numai El domnește în viața ta.

Într-o scrisoare către unul dintre asociații săi, Babuji a scris: „Ar trebui să ne pocăim chiar și pentru un minut pierdut fără amintirea Lui”. Asta ne aduce aminte de conceptul evreiesc de păcat, sau *hata*, care implică rătăcirea sau îndepărtarea de Sursă. Este ca și cum ai pune telefonul mobil în modul avion: semnalul este mereu prezent, dar te-ai blocat să-l primești.

În același timp, ceea ce putem numi semnalul divin este întotdeauna disponibil. Trebuie doar să rămânem receptivi la el. A te pocăi pentru momentele de amintire pierdută nu înseamnă a cădea în disperare sau învinovățire, sau a fi dezamăgit. Pocăința înseamnă a decide cu încredere să te întorci la Sursă. Iubirea este cea care ne deschide calea.

Cu cât sunt eu mai mult prezent, cu atât El este mai puțin prezent și cu cât sunt eu mai puțin prezent, cu atât El prevalează mai mult. Lecția Regiunii Minții este să te anulezi pe tine și să te asiguri că numai El domnește în viața ta.

În planul mental, iubirea se manifestă ca *prema*, iubirea emoțională. Identificându-ne cu planul *rajasic* și extrem de mutabil al minții și al emoției, căutăm împlinirea la acel nivel. Cu toate acestea, împlinirea *rajasică* este întotdeauna evazivă din cauza instabilității sale inerente. Datorită instabilității produse de *raj*, premisa rămâne incertă, reevaluând constant relația, chibzuind evenimentele trecute și posibilitățile viitoare. Împlinirea în domeniul *prema* nu este niciodată sigură și implică întotdeauna un anumit nivel de inconstanță.

În planul fizic, iubirea se manifestă prin simțuri cum ar fi *kama*, senzualitatea. Identificându-ne cu *tam*, atributul material al creației, căutăm împlinirea la acel nivel, care este *tamasic*. Plăcerile corporale nu pot satisface niciodată inima. După împlinirea *kama* (a senzualității), lipsa de mulțumire a inimii provoacă un decalaj și mai mare între doi indivizi, care duce apoi la instalarea regretului.

În planul spiritual, iubirea poate evolua spre *bhakti*, atașamentul suprem față de Divin, cu condiția ca aceasta să se ridice dincolo de orice atașament față de atributele sau calitățile

În planul spiritual, iubirea poate evolua spre bhakti, atașamentul suprem față de Divin, cu condiția ca aceasta să se ridice dincolo de orice atașament față de atributele sau calitățile divine, adică satoguna. Domnul Krishna a spus că bhakti este dincolo de toate guna. Nu ne putem apropia de Dumnezeu în adevăratul sens, în timp ce rămânem intoxicați cu atribute.

divine, adică satoguna. Domnul Krishna a spus că *bhakti* este dincolo de toate *guna*. Nu ne putem apropia de Dumnezeu în adevăratul sens, în timp ce rămânem intoxicați cu atribute.

Putem întâlni pe cel fără formă (*nirakar*) și fără atribute (*nirguna*) doar dacă renunțăm la atașamentul față de formă și atribut. Dacă, de exemplu, ne apropiem de Dumnezeu cu dorința de a avea atribute *sattvice*, inclusiv pacea sau chiar *brahmavidya* (cunoașterea divină), relația noastră cu Divinul este astfel contaminată. Datorită prezenței acelei unice dorințe, relația devine tranzacțională. Dacă urmăm sfatul Înțeleptului Ashtavakra și considerăm dorințele drept otravă, vom realiza că o singură picătură de otravă poate altera relația sacră și poate pune în pericol maturizarea *bhakti*-ului.

Bhakti influențează pântecul mental al *guru*-ului și, dacă *bhakti* rămâne constant prin întâlniri pline de dragoste, reverență și recunoștință, o nouă entitate - Entitatea Spirituală - se naște în Tărâmul de Lumină. Este propria ta entitate. Nu poți adopta *bhakti*-ul altcuiva, așa cum nu poți copia *bhakti*-ul altcuiva.

Toată lumea poate și ar trebui să evolueze pentru a avea o astfel de Entitate Divină – propria voastră Divinitate. Condiția prealabilă pentru ca maestrul să păstreze un *abhyasi* în pântecul său mental este ca *abhyasi* să iubească de dragul iubirii, să adore de dragul adorației și să



*Bhakti influențează pântecul mental al guru-ului
și, dacă bhakti rămâne constant prin întâlniri
pline de dragoste, reverență și recunoștință, o
nouă entitate - Entitatea Spirituală - se naște în
Tărâmul de Lumină. Este propria ta entitate.*

venereze de dragul reverenței - nu de dragul unei întoarceri a iubirii, a adorației și a reverenței. Nu poate exista nici o dorință sau aspirație personală, nici o speranță sau cerere de orice fel, în așteptarea împlinirii.

Un *bhakta* duce o viață de *saranagati*, o stare de predare fără griji, în care alege să rămână fericit, vulnerabil. În *saranagati*, iubirea este prezentă, dar ideea de iubire este absentă; reverența este prezentă, dar ideea că „eu venerez” este absentă; recunoștința este prezentă, dar ideea că „eu sunt recunoscător” s-a dizolvat. Chiar și ideea de *saranagati* este absentă, deoarece ego-ul brutal este supus complet. Pentru ca arborele să se nască, sămânța trebuie să dispară. Pentru ca Entitatea Spirituală să se nască, „eu” trebuie să dispară. Apoi, ne putem apropia de starea lui Babuji Maharaj – o stare subtilă, în care lucrurile se întâmplau pur și simplu în jurul lui, fără ca el să impună nimic.

Starea de dezintegrare internă pe care o găsim uneori în noi înșine se datorează complexității care decurge din interacțiunea a nenumărate *samskare* care ne întunecă perspectiva, a celor trei *guna* care ne colorează natura și a celor cinci dualități prezente în *Pinda Pradesh*. Există un răspuns la această complexitate. Este simpla dualitate „El și eu”. Prin dizolvarea naturii inferioare, natura Lui iese la suprafață și dualitatea „El și eu” devine în cele din urmă numai „El”, în singularitatea sa.

După cum a scris Puja Lalaji Maharaj: „Dumnezeu s-a ascuns în inimile voastre și v-a expus. Ascundeți-vă și expuneți-L pe Dumnezeu! Aceasta este adevărata *sadhana*.”

Cu dragoste și respect,
Kamlesh



Cu ocazia celei de-a 95-a aniversări a nașterii lui

PUJYA SHRI CHARJI MAHARAJ

23, 24 și 25 iulie 2022

heartfulness
advancing in love



