

Capitol din cartea Dr. Vladimir Antonov
Ecopsychology

Etapele Căii Spirituale (Comentarii la sistemul lui Patanjali)

În timpurile străvechi, Patanjali, un rishi din India, a evidențiat principalele etape pentru ascensiunea pe înălțimile spirituale, către Conștiința Primordială.

El a distins opt pași importanți din această ascensiune:

yama-niyama-asana-pranayama-pratyahara-dharana-dhyana-samadhi.

Totuși, deoarece primii doi din pașii de mai sus sunt similari și se presupune a fi practicați simultan, este corect să îi considerăm ca fiind unul și imaginați-vă acest sistem ca o “octavă” formată din șapte trepte.

Să studiem aceste etape.

Yama și Niyama

Acești termeni sunt traduși prin “efort și relaxare” sau “muncă și odihnă”. Această etapă constă în însușirea regulilor fundamentale de etică și igienă în viața aspirantului spiritual.

Prima regulă este numită ahimsa — a nu leza. Aceasta înseamnă încercarea de a nu răni pe cât

posibil nici o ființă prin fapte, cuvinte, gânduri sau emoții.

Aceasta include de asemenea principiile nutriției corecte din punct de vedere etic despre care am discutat mai sus și, ceea ce nu este mai puțin important, eliminarea emoțiilor negative, care sunt rezultatul gândurilor negative și adesea duce la cuvinte și fapte grosolane.

Este posibil să ajungem să facem greșeli etice, inclusiv fărădelegi, ca urmare a ignoranței noastre, a lipsei de înțelegere a ordinii universale și a locului și rolului nostru în ea, sau ca urmare a indulgenței în emoții de ciudă, judecare, gelozie, mânie, anxietate, disperare, frică, etc, care sunt manifestările “ieșirii” în evidență a eului nostru inferior.

Distrugerea eului inferior prin contopirea cu Sinele Superior al Creatorului este una dintre sarcinile importante pe cale spirituală. Acest gen de activitate începe cu lupta dinlăuntru împotriva tuturor manifestărilor vicioase ale eului inferior — mai întâi de toate cele care există în domeniul reacțiilor emoționale.

Căința este un instrument important în realizarea acestei sarcini — regretul sincer pentru greșelile etice care au fost comise, însoțite de analize mentale a acelor situații problematice și găsirea celei mai bune modalități de rezolvare a acestora.

Mulți oameni nu înțeleg esența principiului de a nu judeca. Judecarea este o emoție, o formă de furie.

Identificarea și discutarea greșelilor altor persoane, precum și o analiză intelectuală a acestora nu înseamnă a judeca. Analiza este necesară, deoarece aceasta ne ajută să nu repetăm greșelile altcuiva. Dar în timp ce se efectuează acest tip de

analiză, ar trebui să nu existe nici un fel de sentiment de furie.

Emoțiile sunt stările de energie ale conștiinței. Ele provin de dincolo de corp, creând astfel un mediu de energie pentru oameni și alte ființe din jurul nostru. Oamenii care au emoții negative produc un mediu distructiv și patogen pentru cei din jurul lor. Comunicarea cu astfel de oameni poate provoca serioase leziuni de energie și boli, mai ales copiilor.

Dar oamenii care trăiesc în stări subtile de dragoste fac totul în jurul corpurilor lor sănătos, spiritual și distins; ele vindecă cu simpla lor prezență. Cu cât iubirea lor e mai intensă și conștiința este mai puternică, cu atât spațiul pe care îl spiritualizează este mai mare, până la scară planetară.

Aspirantul spiritual poate realiza un control deplin asupra sferei emoționale numai prin lucrul cu chakrele și alte structuri de energie și apoi prin fuzionarea (ca o conștiință) cu Conștiința Divină. Dar este necesar să fie făcute eforturi chiar de la începutul Căii.

A doua regulă a yama este sathya — veridicitatea afirmațiilor făcute, puritate, onestitate.

Există cazuri în care nu putem spune adevărul, deoarece acest lucru va face rău cuiva. În astfel de cazuri este mai bine de evitat răspunsul la întrebare...

Dar, dacă mințim, devenim păcătoși înaintea lui Dumnezeu și prizonierii minciunilor noastre față de oameni, deoarece începem să ne temem de descoperirea adevărului și trăim în anxietate, în loc de a trăi într-o stare constantă de pace pură.

A treia regulă este asteya — lipsa lăcomiei, renunțarea la dorința de a poseda ceva ce aparține altcuiva. Este nevoie de concentrare completă pe cunoașterea lui Dumnezeu! Dorința puternică de a avea lucruri materiale, mai ales pe cele ale altora, este o divagare de la adevărata orientare a conștiinței, care în același timp conduce la rănirea altor persoane.

A patra regulă este aparigraha — limitarea posesiunilor doar la lucruri necesare. Lucrurile inutile ne distrag atenția de la ceea ce este esențial: concentrarea pe dobândirea stării de Uniune cu Creatorul.

Brahmacharya — regula a cincea — înseamnă literalmente “acționând în Brahman (Duhul Sfânt)”. Acest lucru presupune renunțarea la dorințele lumești (cu excepția nevoilor de bază ale corpului) și reorientarea atenției spre Dumnezeu, căutarea Lui mai întâi cu mintea și apoi, cu o conștiință evoluată.

Această regulă presupune renunțarea sinceră de a căuta faima lumească și onorurile, acumulând lucruri care nu sunt necesare în lumea Brahman și înfrumusețarea corpului.

Unii oameni interpretează regula Brahmacharya doar ca celibat (abstenență sexuală). Aceasta este o interpretare limitată. În afară de aceasta, abstenența sexuală este chiar inutilă dacă sexul e privit ca un act spiritual. Dimpotrivă, celibatul poate duce la prostatită la bărbați, slăbire energetică la femei și are ca rezultat rigidizarea conștiinței, pentru ambii. Acest lucru nu contribuie la progresul pe cale spirituală. Ce este important nu este abținerea de la sex, ci eliberarea de obsesia sexului și de contacte sexuale cu parteneri inadecvați.

A șasea regulă este saucha — menținerea purității corpului. Important aici este spălarea întregului corp cu apă caldă sau fierbinte și săpun, zilnic, dacă este posibil. Aceasta curăță pielea de depozitele de sudoare care împiedică funcționarea normală a întregului organism. Să ne amintim ce simțim după o baie bună, mai ales dacă nu ne-am spălat de mult timp! Aceasta este starea de confort pe care putem și trebuie să ne-o creăm în fiecare zi prin spălare dimineața.

Saucha implică de asemenea perierea dinților și altele.

Există de asemenea tehnici terapeutice speciale saucha, precum curățarea nasului și a rinofaringelui prin instilații cu apă sărată. Nu există nici un motiv pentru utilizarea lor în mod regulat, dar acestea pot fi eficiente pentru tratarea rinitei cronice.

A șaptea regulă este mitahara — alimentația pură. Aceasta a fost deja discutată în detaliu mai sus. Aici trebuie spus doar că cel mai bine este a mânca într-un mediu emoțional favorabil. În nici un caz nu trebuie să mâncăm în timp ce avem conversații conflictuale sau certuri, sau în prezența unor oameni răi sau supărați.

Se poate face o meditație înainte de a mânca în scopul armonizării stării interioare.

De exemplu, rugăciunea Ortodoxă Tatăl Nostru ajută foarte bine în acest scop.

Cea de-a opta regulă — santosha — constă în menținerea constantă a unei atitudini pozitive emoțional. Dacă vom simți prezența Domnului și îi dedicăm Lui în totalitate viața noastră, dacă nu acționăm din interes propriu, dacă știm că El este în mod constant cu noi, ne conduce, ne învață, ne

creează dificultăți ca să învățăm din ele și apoi El Însuși ne ajută să găsim soluții la probleme — de ce nu am trăi într-o permanentă stare de bucurie?

A noua regulă este svadhyana — discuții filosofice, conversații și studii care ajută în înțelegerea aprofundată a sensului vieții și a Căii către Perfecțiune.

“Fixați mintea în Mine...” — așa a definit Krishna primii pași pe care omul îi are de făcut pe calea către Dumnezeu.

A zecea regula — tapas — implică folosirea oricărui tip de autocontrol și de auto constrângere în scopul de a ne debarasa de vicii. Printre alte lucruri, tapas ne învață disciplina spirituală, precum și urmarea principiului “trebuie să fie făcut!” spre deosebire de “fac numai ceea ce vreau!”

A unsprezecea regulă este Ishvarapranidhana. Acest lucru presupune senzația că tot ceea ce există este impregnat cu conștiința Creatorului (Ishvara), sentimentul de prezență constantă înlăuntru și în afara corpului, corpurile altor persoane și obiecte materiale, realizarea că El este Învățătorul și un Martor a tot ceea ce se face și se întâmplă cuiva.

Există de asemenea patru reguli foarte importante:

— kshama — toleranța față de cei care gîndesc diferit;

— daya — milă, bunătate;

— arjava — simplitate, lipsă de aroganță;

— hri — minte umilă, de asemenea lipsa de narcisism, îngâmfare pentru realizările avute, și vanitate — laudă de sine în contul unor virtuți imaginare.

Asana

Cuvântul *asana* în acest context înseamnă postură, o poziție nemișcată a corpului. Există metode speciale de a lucra cu corpul pentru a-l prepara pentru alte etape de lucru spiritual. Sistemul de exerciții *asana* — și alte exerciții din cadrul acestei etape de lucru sunt numite colectiv *Hatha Yoga*. Ele ajută de asemenea la dobândirea abilităților inițiale de concentrare și asigură dezvoltarea incipientă a nivelelor de energie ale organismului.

Ar trebui să începem să practicăm *asana* numai după studierea și acceptarea principiilor din etapa precedentă. Practicarea de *Hatha Yoga* fără o dietă vegetariană duce la degradarea energiei și la acumularea de putere brută, aceasta conducând la îndepărtarea de la adevărata Cale.

Cel mai bun moment pentru a face *asanas* este dimineața devreme — aproximativ 4 a.m. — 5 a.m.

Fiecare sesiune de *Hatha Yoga* trebuie să fie urmată de un exercițiu de relaxare numită *shavasana*.

Shavasana este relaxarea corpului și a minții în poziția culcat pe spate.

Ne așezăm în poziția culcat pe spate și ne asigurăm că ne simțim confortabil. Nimic nu ar trebui să ne distragă. Apoi începem relaxarea corpului începând cu degetele. Se poate imagina un plan perpendicular pe axa corpului — ca un perete din sticlă — și îl deplasăm prin corp de la degetele de la picioare către cap; în spatele acestei suprafețe nu rămâne nici o stare de tensiune. Simțim că am pierdut orice senzație a acelor părți ale corpului în spatele acestui plan. Le îndepărtăm, gândindu-ne: “Acesta nu este al meu! Acesta nu este al meu...” În

cazul în care simțim din nou o anumită parte a corpului, vom muta planul prin această secțiune din nou. După ce planul a trecut prin regiunea capului, putem experimenta următoarele stări:

Prima stare: conștiința de sine dispare. Ne vom cufunda în ceva asemănător cu un somn adânc, dar acesta nu este somn. Conștiința de sine este recâștigată în aproximativ 18-20 de minute. Ne simțim odihniți, ca după un lung somn adânc. Este o completă stare de reverie. Nu e nevoie să ne ridicăm brusc, ci doar se ne bucurăm de ea.

A doua stare: conștiința de sine este obținută, dar *pacea* absolută ne învăluie. Putem scana întregul corp prin *introspecție*. Putem intra în interiorul corpului de jos în sus și putem distinge regiunile luminoase și întunecate. Culoarele gri sau negru reprezintă tulburări pe unul dintre planurile de energie, care corespund stărilor de boală manifestată deja, sau încă în stare latentă. Trebuie să încercăm să strângem tot ce e întunecat în grămezi așa cum am folosi o greblă și să le aruncăm departe de corp.

Când practicăm *shavasana*, putem de asemenea experimenta ieșiri involuntare din corpul material: putem deveni brusc conștienți de noi înșine fiind în formă obișnuită dar într-o poziție neobișnuită — de exemplu, zburând deasupra podelei sau stând în cap și așa mai departe. Nu este nimic îngrijorător, deși odată ce simțim că trebuie să ne întoarcem în corp, ne vom întoarce acolo imediat. Dar în nici un caz nu trebuie încurajate aceste ieșiri: acestea sunt ieșirile într-un plan inferior — în așa-numitul *plan astral*. Trebuie să învățăm să ieșim imediat în dimensiunea cea mai înaltă, dar metodele pentru a face acest lucru sunt diferite.

Copiii sub 12 ani nu trebuie să fie învățați shavasana: realizând că ies din corp ei nu vor dori întotdeauna să se întoarcă în corp.

Pranayama

Lucrul cu energiile din corp și înlăuntrul coconului, care îl inconjoară, este scopul propus de Raja Yoga. Una dintre metode este *pranayama*, care este tradus “a lucra cu energia”.

Uneori acest termen este incorect interpretat ca “exerciții de respirație”. Aceasta este o eroare a ateiilor. În realitate este vorba de energia conștiinței care se deplasează în timpul pranayamas, dar aceasta se poate efectua, pentru confort, măsurând timpul cu respirația.

Partea de conștiință care funcționează în timpul pranayama trebuie să se transforme în lumină albă curgătoare. Cu această *lumină*, eliminăm contaminarea bioenergetică a tuturor zonelor din corpul nostru. Rezultatul constă în îmbunătățirea generală a sănătății și a eliminării diferitelor boli. De asemenea conștiința în sine se transformă într-o putere mobilă și activă.

Mai jos sunt descrise câteva exerciții generale de purificare de tipul pranayama.

Ridicați-vă în picioare. Îndoți ușor corpul spre dreapta astfel încât brațul drept atârna liber fără a atinge corpul. Încercați să simțiți brațul cu atenție de la articulația umărului la incheietură. Ne imaginăm ca o cameră a unei pompe, spre care “aerul” — *lumină* este trimis prin braț ca printr-un furtun, se extinde și se contractă în piept cu fiecare inspirație și expirație. O atenție specială trebuie acordată expirației. Încercați

să obțineți o claritate a senzațiilor. “Furtunul” trebuie să fie la fel de gros ca și brațul și nimic nu ar trebui să împiedice “aerul”— *lumină* de a se mișca liber în interiorul acestuia.

Efectuați același exercițiu cu brațul stâng și apoi cu fiecare picior. “Furtunul” spre fiecare picior trebuie să vină din piept de-a lungul părții corespunzătoare a corpului.

Imaginați-vă două recipiente, de exemplu două butoaie, sub picioare. Unul dintre ele este gol; alte este plin cu *lumină* lichidă albă. Atingeți această lumină cu piciorul-furtun și pompați-o prin corp în celălalt butoi. Cu fiecare inspirație camera pompei din interiorul corpului și capului se extinde, extrăgând *lumina* de la butoiul plin prin picior. Cu fiecare expirație camera se contractă, *lumina* se revarsă prin celălalt picior în butoiul gol. *Lumina* curăță întregul organism din interior.

Când butoiul cu *lumină* se golește, umpleți-l din nou și răsturnați conținutul celuilalt butoi într-un foc imaginar astfel încât toată mizeria care a ieșit afară este arsă. Rotiți-vă corpul în jurul butoaielor și repetați exercițiul.

După care repetați același exercițiu, plasând butoaiile sub mâini.

În acest fel trebuie să ajungeți să simțiți că întregul corp este umplut cu *lumină* albă strălucitoare.

Camera în care sunt efectuate pranayamas ar trebui să fie luminată fie natural, de la soare, fie de o lumină artificială provenită de la un bec cu filament. Becurile fluorescente nu sunt adecvate pentru acest scop; au un impact energetic nefavorabil asupra organismului uman.

Pratyahara

Cuvântul *pratyahara* înseamnă “îndepărtarea *indriyas* de la obiectele materiale”. *Pratyahara* este etapa în care aspiranții învață să-și controleze “tentaculele” conștiinței care sunt denumite *indriyas* în sanscrită. Acest lucru permite obținerea abilității de a vedea în straturile cele mai subtile ale spațiului multidimensional, precum și de a trece din corpul material în ele și a se stabili în ele, obișnuindu-se cu subtilitatea, tandrețea și puritatea lor.

Conceptul de *indriyas* există doar în cultura spirituală din India. Europeanii, cu ideilor lor religioase simplificate, degradate și complicate, nu sunt de obicei capabili să înțeleagă acest tip de cunoștințe. Chiar și în traduceri din limbile indienilor, ei au înlocuit cuvântul “*indriyas*” cu cuvântul “simțuri” care a pierdut sensul său original; făcând asta ei au respins complet imensa semnificație metodologică a conceptului de *pratyahara* și a principiilor de lucru în această etapă.

Krishna a prezentat cunoștințe fundamentale despre lucrul cu *indriyas* în Bhagavad Gita. El a vorbit despre *indriyas* ale văzului, auzului, mirosului, gustului, simțului tactil, și despre cele ale minții. Și într-adevăr, concentrarea pe un obiect prin orice organ senzorial sau cu ajutorul minții este foarte similară cu extinderea unui tentacul dinspre corp spre acesta. Când ne mutăm concentrarea spre un alt obiect, desprindem și mutăm *indriyas* către celălalt obiect.

În același mod mintea creează propriile sale *indriyas*, atunci când ne gândim la ceva sau cineva.

Oamenii cu sensibilitate dezvoltată pot percepe *indriyas* altor persoane, atingându-i. În unele cazuri chiar pot vedea acele *indriyas* și prin urmare ei le pot influența.

Krishna a spus că unul dintre lucrurile pe care omul trebuie să le învețe este capacitatea de a atrage toate *indriyas* din lumea materială către interior, așa cum o broască țestoasă își retrage membrele și capul în carapacea sa. Apoi este necesar a extinde *indriyas* spre eoni Divini pentru a-L îmbrățișa pe Dumnezeu cu *indriyas*, pentru apropierea către El și pentru contopirea cu El.

Sathya Sai Baba — Mesia din zilele noastre — de asemenea ne învață despre controlul asupra *indriyas*. Multe dintre cărțile Sale au fost traduse în limba rusă dar, în toate cărțile, informațiile despre lucrul cu *indriyas* a fost pierdut din cauza traducerilor inadecvate.

Nu se poate câștiga control asupra *indriyas* fără dobândirea capacității de a manevra concentrarea conștiinței între chakre și meridianele principale, de exemplu meridianele care alcătuiesc *orbita microcosmică* și meridianul de mijloc.

Dharana

Dharana înseamnă “menținerea concentrării adecvate”. Concentrarea adecvată înseamnă menținerea *indriyas* pe Dumnezeu. Cu alte cuvinte, aceasta este o adevărată manifestare a aspirației noastre către Dumnezeu, spre Contopirea cu El.

Dar, Dumnezeu în aspectul Creatorului sau al Duhului Sfânt, este inaccesibil pentru percepția directă în acest stadiu de ucenicie.

Setea noastră de Dumnezeu poate fi parțial potolită prin lucrul cu o imagine a unui Învățător Divin, de exemplu Isus Cristos, Babaji, sau Sathya Sai Baba — Cel a cărui înfățișare din reîncarnarea trecută ne este familiară nouă.

Dacă ne imaginăm chipul unui Învățător Divin în anahata, pe fundalul emoției cele mai intense de dragoste de care suntem capabili, intrăm gradual într-o stare în care nu eu sunt cel care privește lumea din anahata, ci El. Aceasta indică faptul că Yidam (așa este numită această imagine) devine activ; suntem parțial contopiți cu El. După aceea am putea trăi în Uniune cu El în anahata sau, după ce am mutat concentrarea conștiinței la chakrele situate la cap, putem să ne adresăm Lui în anahata ca unui Consilier și unui Învățător.

Aceasta nu este o iluzie ci adevăratul Învățător Divin intrând în imaginea Lui creată de noi. El poate de asemenea deveni un instructor în cursurile noastre de meditație. El va conduce devotații și iubitorii Lui ucenici prin conștiință, în Împărăția Conștiinței Universale a Creatorului.

“Dacă puteți vizualiza imaginea Învățătorului cu deplină claritate în conștiința voastră, puteți transfera conștiința voastră în a Lui și, cum ar fi, acționați prin puterea Lui. Dar pentru aceasta, trebuie să vizualizați imaginea Învățătorului cu cea mai mare precizie, în cel mai mic detaliu, astfel încât Imaginea nu tremură, nu e distorsionată sau își modifică contururile, așa cum se întâmplă frecvent. În cazul în care, urmând exercițiul de concentrare, se reușește redarea imaginii ferme a Învățătorului, prin aceasta se poate obține cel mai mare beneficiu pentru sine, pentru cei din jur și pentru practica în sine.” (Hierarchy: 90).

“Poate că v-ați întrebat cum este definită intrarea pe Calea Slujirii. Desigur, primul semn va fi renunțarea la trecut și totala nădejde în viitor. Al doilea semn va fi realizarea că Învățătorul e în inima ta, nu ca o “responsabilitate” a Sa, ci pentru că este imposibil în caz contrar. Al treilea semn va fi neînfricarea, căci cine este înarmat cu Domnul este invulnerabil. Al patrulea semn va fi capacitatea de a nu judeca căci cel care năzuie spre viitor nu are timp să se ocupe cu futilitățile zilei de ieri. Al cincilea semn va fi de ocupare a întregului timp cu munca pentru viitor. Al șaselea semn va fi bucuria de a sluji și oferirea totală pentru binele lumii. Al șaptelea semn va fi aspirația spirituală spre lumile îndepărtate ca și o cale predestinată. În funcție de aceste semne se va discerne un spirit care este pregătit și declarat pentru Slujire. El va înțelege unde să ridice sabia pentru Domnul și cuvântul său va izvorâ din inima lui.” (Agni Yoga. Hierarchy:196).

Dacă lucrul cu Yidam nu aduce rezultate imediate, se poate beneficia de practicarea vizualizării. Se poate practica crearea de imagini care ajută la dezvoltarea chakrelor sau vizualizarea de imagini frumoase de comunicare cu natura, etc. Dar numai acele imagini care sunt umplute de exaltarea bucuriei, armoniei, fericirii, subtilității și extazului vor ajuta într-o corectă dezvoltare spirituală. Picturi, compoziții muzicale și de artă fotografică etc. pot de asemenea fi de ajutor.

Dhyana

Dhyana este etapa din instruirea meditativă care conduce la Samadhi.

Meditația este lucrul cu conștiința care are ca scop dezvoltarea conștiinței pe drumul către Perfecțiune și către Unirea cu Creatorul. Meditația este practică în trei etape în sistemul lui Patanjali.

În etapa dharana, studenții, printre alte lucruri, învață cum să extindă conștiința în modurile cele mai subtile și frumoase care există în lumea materiei. Prin mijlocul acestor armonizări ei se stabilesc în guna sattva.

Lucrând cu Yidam ei pot veni imediat în contact cu manifestarea înflăcărată a Conștiinței Divine și experimenta Samadhi.

În etapa dhyana studenții lucrează la creșterea “masei” conștiinței și la obținerea puterii în subtilitate.

În etapa următoare eforturile lor sunt concentrate pe interacțiunea conștiinței individuale cu Conștiința Universală a lui Dumnezeu și contopirea cu El în Infinitatea Lui.

În etapa dhyana, meditația e cu precădere eficace dacă este efectuată în *locurile de putere* — locuri pe Pământ care au un impact energetic special pentru oameni. Dintre varietatea lor trebuie alese numai acelea care ajută la extinderea conștiinței către cei mai subtili eoni. O corectă alegere a astfel de locuri garantează că cele mai grele sarcini de a obține o corectă *cristalizare* (cum ar fi creșterea cantitativă) a conștiinței vor fi rezolvate ușor și cu efort minim.

În același scop se poate medita în timpul exercițiilor fizice, se poate practica înotul pe timpul iernii și *alergarea meditativă*.

Partea din ființa umană responsabilă cu meditația este *bula inferioară de percepție* (acest

termen a fost introdus de Juan Matus), partea principală din care este alcătuită chakra anahata, alimentată cu energie de dantyanul inferior (un complex alcătuit din cele trei chakre inferioare).

Încă de la începutul instruirii în meditație până la victoria absolută în Unirea cu Conștiința Primordială, trebuie să ne amintim că succesul principal este măsurat de nivelul de dezvoltare al inimii spirituale. Cu aceasta omul se poate contopi inițial cu Dumnezeu. Din această cauză omul trebuie să facă tot posibilul să dezvolte și să mențină pură inima spirituală. Tot ce s-a spus mai sus nu trebuie privit ca o figură de stil sau o metaforă, ci ca și cunoștințe practice și de instruire.

Pașii pe scara ascensiunii spirituale pe care îi analizăm acum au rolul de a ne învăța cum să poziționăm conștiința, prima dată în anahata purificată, apoi de a mări anahata înlăuntrul corpului și apoi în afara lui, în cadrul *coconului*, apoi pe Pământ și deasupra planetei, în cele mai înalte eonuri.

În acest fel putem deveni noi înșine Dragoste. Dumnezeu e Dragoste, de aceea ne putem contopi cu El numai după ce devenim o Mare Dragoste, un Mare Suflet constând din Dragoste (Mahatma).

Nu sunt alte căi de a dezvolta Divinitate în afară acestor pași fundamentali pe care îi descriem aici.

Samadhi

Această etapă include cele mai înalte realizări spirituale, de la primul Samadhi, până la Unirea cu Conștiința Primordială.

Conștiința aspirantului pregătit în etapele precedente devine capabilă să ajungă în *contact* cu Conștiința lui Dumnezeu, în cei mai înalți eoni. Aceste prime *contacte* oferă un sentiment profund de fericire absolută, ceea ce termenul *Samadhi* indică.

În contrast cu *Samadhi*, Nirvana este o Unire stabilă cu Conștiința lui Dumnezeu în care sentimentul de “sine” individualizat dispare. Termenul Nirvana înseamnă “ardere completă”, adică pierderea individualității prin Unirea cu Dumnezeu în aspectul Duhului Sfânt sau al Creatorului. Asta este ceea ce se întâmplă în realitate.

În Bhagavad Gita, Krishna vorbește despre *Samadhi* și despre două etape principale în *Nirvana*: *Nirvana* în Brahman (Duhul Sfânt) și *Nirvana* în Ishvara (Creatorul).

În India însă, termenul *Nirvana* a devenit la un moment dat foarte utilizat de către budiști și mai târziu acest termen, împreună cu budismul, a fost eliminat din India de către hinduși.

În locul folosirii termenului *Nirvana*, școlile hinduse au început să extindă înțelesul termenului *Samadhi* adăugându-i prefixe. Numeroase școli au folosit aceste cuvinte compuse și din cauza aceasta termenul “*Samadhi*” a devenit “difuz” și ambiguu.

De aceea este normal să ne întoarcem la terminologia corectă pe care Dumnezeu a introdus-o în cultura spirituală prin Krishna.

Deci, pentru a trece de la *Samadhi* (Fericire absolută de contact) la *Nirvana* (Unire) este nevoie de a avea o conștiință mare și puternică, care a fost dezvoltată în timpul instruirilor precedente. În plus, aceasta trebuie să fie ferm stabilită în subtilitatea Divină.

Dacă aceste condiții sunt îndeplinite, rămâne doar de a găsi o intrare în eonul necesar, a intra și a se dizolva în Conștiința acestuia, utilizând metoda de totală *reciprocitate*, care trebuie învățată în prealabil.

Aceast lucru necesită nu numai experiență în meditație dar și pregătire în etică: făcând tot ce e posibil pentru a distruge eul inferior și a-l înlocui cu eul colectiv la început și apoi cu Eul Universal, adică Paramatman.

Acesta este singura posibilitate prin care omul se poate conecta la nelimitata Putere Divină.

“... Avem un rezervor nesecăuit de energie psihică!” (Hierarchy:394), spune Dumnezeu.

Însă, “dacă cineva ar expune condițiile și obiectivele în Yoga, numărul de aspiranți nu ar fi mare. Pentru ei ar fi un lucru înspăimântător să renunțe la sine...” (Hierarchy:451)

În legătură cu ce s-a spus mai sus, aş vrea să citez din cartea lui Carlos Castaneda, *Puterea liniștii* “... Războiul, pentru un luptător (spiritual) este lupta totală împotriva acelu sine individual care a privat omul de puterea sa.”

... Se explorează cei mai înalți eoni ai Absolutului unul după altul. Înainte de a explora următorul eon trebuie să se acumuleze putere de conștiință pentru o lungă perioadă, câteodată ani, pentru a avea capacitatea de a intra în ea și a rămâne în ea. Singura excepție este când oamenii au abordat aceste etape în încarnări anterioare și au menținut cantitatea necesară de *putere personală* și nivelul de subtilitate al conștiinței.