DISCIPLINA EMOTTIILOR SSI DISCIPOLII SAAI DIN EDUCATTIE

SAARBAATOAREA SPIRITULUI
(*emottii, meditattie, rugaaciune, solitudine*)
Tehnici de Disciplinaa Autoimpusaa

Romanii au utilizat mai i^nta^i cuva^ntul "***disciplinum***" cu sensul de "*metodaa pentru a conduce oamenii la supunere fattaa de un conducaator*", apoi substantivul "***disciplina, disciplinae***" cu sensurile de "*i^nvaattare*" ssi "*i^nvaattaaturaa*" derivat de la verbul ***discere*** (*a i^nvaatta, a descoperi, a cunoasste*); el mai putea semnifica ssi "*iluminare*".
Etimologia verbului "*a impune*" este tot latinaa, verbul "***impono, imponere, imposui, impositum***" i^nsemna^nd "*a fixa obligattii, taxe; a i^nssela, a induce i^n eroare*" de unde cuvintele: *impozit* ssi *impostor*.
Atunci, o traducere mai literaraa a sintagmei "**disciplinaa autoimpusaa**" alaaturataa cuva^ntului "**tehnicaa**" ar putea fi: "***arta de a seduce propria fiinttaa i^n vederea obttinerii unui beneficiu***".

I^nsaa *disciplina*, fie ea *impusaa*, fie *autoimpusaa*, aparent ne limiteazaa ***libertatea***. I^n acest caz, ce s-ar i^nta^mpla dacaa beneficiul *autodisciplinaarii* ar fi tocmai ***libertatea*** ssi, dacaa aceastaa ***libertate*** ar reprezenta i^nsaassi invitattia spiritului la fericirea transcendentaa - la propria-i saarbaatoare?

I^n cele ce urmeazaa, voi prezenta douaa "pedagogii": prima cu o tentaa religioasaa, a doua areligioasaa, ambele indica^nd caa eliberarea interioaraa, ***a spiritului***, reprezintaa urmaatorul pas spre o educattie superioaraa ssi completaa; apoi voi analiza problematica emottiilor i^n relattie cu meditattia ssi solitudinea, completate printr-o scurtaa sintezaa asupra "filosofiilor" orientale ssi a tehnicilor de disciplinare a spiritului prin meditattie yoga sau rugaaciune.

Unul dintre cei mai mari pedagogi roma^ni - **Constantin Narly** - scria i^n "***Pedagogia*** sa ***Generalaa***", publicataa la Bucuressti i^n anul 1938 ssi reeditataa i^n 1996, caa educattia, ava^nd drept ideal construirea personalitaattii (i^nttеleasaa ca dezvoltare maximaa a *originalitaattii* specifice *a individului*), trebuie saa intervinaa "prin i^naabussirile unor tendintte ssi sprijinirea altora" pa^naa la "reintegrarea omului i^n *libertate*" (1938, p. 147-148). Primul tip de interventtie (cea coercitivaa) este justificataa doar atunci ca^nd anumite "manifestaari individuale sunt de naturaa a i^mpiedica *armonia* productivaa *cu mediul*" (1938, p. 147).

Chiar mai mult deca^t ata^t, pentru Narly, sensul superior al demersului pedagogic este acela de *trezire spiritualaa*. Spiritul (care este independent de materie) ssi nu sufletul (care este dependent de corp), dupaa cum se exprimaa marele pedagog, este "acel ceva i^n om prin care ne este dataa *dezrobirea* ca^t mai completaa fattaa de materie" (1996, p. 157), adicaa *eliberarea*. De asemenea, prin "*vocattie* sau *chemare*", nu prin "menire" (care ar fi i^ncaarcataa cu "ideea i^ntristaatoare de destin") omul este "eminamente *constructiv creator*" (1996, p. 160). "*Originalitatea specificaa*", scrie mai departe acesta, dacaa nu este opritaa i^n dezvoltare, devenind "un fruct chircit ssi sec", atunci se poate i^ntrupa "i^ntr-o *formaa superioaraa* de *viattaa creatoare*" (1996, p. 161).

TTina^nd cont de aceste lucruri, autorul concluzioneazaa caa "Educattia este drumul *consstient* urmat de fiintta umanaa i^n realizarea *misiunii* sale, *vocattiei* sale. Educattia, din acest punct de vedere privitaa, este *tehnica* potrivit caareia ajutaam la ***spiritualizarea fiinttei psihofizice***" (1996, p. 161). Dintr-o perspectivaa mai i^naltaa a interpretaarii libertaattii omenessti, ea nu se mai reduce numai la libertatea unui individ oarecare ci devine "*libertatea i^ntregii spiritualitaatti, care se manifestaa i^n forme individuale*", scrie acesta (1996, p. 162), i^ntruca^t, "Cu tottii suntem *individualizaari* ale aceluiassi *principiu primordial*. Cu tottii avem aceleassi *drepturi* la afirmarea *fiinttei* noastre, i^ntruca^t totti [...] purtaam pe Dumnezeu i^n noi [... ssi] cu tottii [...] putem

i^nfaaptui, ceea ce este rattiunea noastraa saa i^nfaaptuim, adicaa imaginea cea mai adecvataa a lui Dumnezeu pe paama^nt" (1996, p. 162-163).

Unul dintre cei mai semnificativi adeptti ai educattiei holiste, Jiddu Krishnamurti i^n "Educattia ssi semnificattia viettii" scria i^ncaa de la i^nceput: ...*Educattia conventtionalaa* nu ne permite deca^t foarte greu saa atingem o *ga^ndire independentaa* (...) *Conformismul* duce la *mediocritate* (...) Ca^taa vreme educattia nu va cultiva o *viziune integralaa a viettii*, ea nu va avea deca^t o micaa valoare (...) I^n loc de a trezi i^n individ o *inteligenttaa integrataa*, educattia i^l i^ncurajeazaa saa se conformeze unui model oarecare, ssi prin acest fapt i^l i^mpiedicaa de *a se i^nttelege pe sine i^nsussi* i^n mod total (...).

I^n urma analizei concepttiei pedagogice a lui Krishnamurti, concepttie care din anumite puncte de vedere se i^ntrepaatrunde cu cea a lui Narly, putem concluziona caa, pentru Krishnamurti, educattia i^nseamnaa: 1) *educattia integralaa a persoanei* (toate paarttile persoanei), 2) *educattia persoanei ca i^ntreg* (nu ca un ansamblu de paartti) ssi, 3) *educattia persoanei ca element al unui i^ntreg* (ca parte a societaattii, umanitaattii, naturii etc.) din care este lipsitaa de i^nttelesextragerea acelei persoane.

I^n viziunea lui Krishnamurti, educattia nu se referaa la pregaatirea pentru o singuraa parte a viettii (cum ar fi munca) ci la pregaatirea *pentru i^ntreaga viattaa* ssi *pentru cele mai ada^nci aspecte ale viettii*. Finalitatea educattiei este *libertatea*, dar libertatea pentru Krishnamurti se referaa mai mult la lumea *interioaraa* a individului, la libertatea ada^ncaa *a sufletului* (psyche) ssi *a spiritului*. I^n acest sens, el spunea: "Libertatea saa fie *de la i^nceput*, nu este ceva de ca^sstigat *la sfa^rssit*. Nu existaa libertate la sfa^rssitul constra^ngerii; rezultatul constra^ngerii este constra^ngere." Sau punea i^ntrebarea: "Dacaa dominatti un copil, dacaa i^l silitti saa se potriveascaa unui tipar, chiar ssi idealist, va fi el liber la sfa^rssit?". Pentru Krishnamurti, ttelul educattiei trebuie saa fie ***transformarea interioaraa*** ssi ***eliberarea fiinttei umane***, ssi prin aceasta, *societatea* ar fi transformataa.

Important de remarcat este caa materializarea ideilor sale cu privire la educattie s-a produs prin i^nfiinttarea unor "Centre de educattie" (sscoli) care saa satisfacaa unele criterii cum ar fi: cel **estetic**, incluza^nd ***ordinea***, ***armonia*** - sscolile pe care le-a i^nfiinttat Krishnamurti sunt locuri *frumoase*, i^ntruca^t "i^ntreaga dumneavoastraa fiinttaa (corp, minte, inimaa) este sensibilaa la frumusette ssi ura^ciune", iar "frumusettea este legataa de adevaar"; aceste sscoli saa fie dotate cu **locuri speciale destinate meditattiei** ("***taacerii***") aflate chiar i^n centrul sscolii, nu la periferie - i^ntruca^t numai o minte linisstitaa sau taacutaa permite *observarea propriilor ga^nduri* (i^n aceste "*locuri ale taacerii*" erau invitatti elevii pentru a-ssi reca^sstiga *linisstea*, ssi *nu ca pedeapsaa!*); ***ambientul*** sau ***atmosfera*** generataa de oameni ***saa fie asemaanaatoare celei din templele religioase***, i^nsaa "educatorul *saa nu aparttinaa nici unei secte sau religii organizate*, *saa fie eliberat de credintte ssi ritualuri!*".

I^n cazul celei de-a doua doctrine pedagogice, cultivarea armoniei interioare ssi exterioare simultan cu promovarea tehnicilor meditattiei spirituale i^n scopul eliberaarii potenttiale a propriei fiintte fattaa de oricare condittionaari sociale, se pare caa au dat rezultate valoroase, sscolile i^nfiinttate de *Krishnamurti* i^n Marea Britanie supraviettuind cu succes pa^naa i^n zilele noastre, dupaa cum s-a i^nta^mplat ssi cu *sscolile* ***Waldorf***, create de marele *antroposof* ***Rudolf Steiner***.

Am utilizat pa^naa acum termenul de "pedagogii" (care provine probabil din cartea sfa^ntului Clement Alexandrinul intitulataa "Pedagogul") i^n accepttiunea occidentalaa de "doctrine ezoterice asupra educattiei" ssi parttial "eretice" fattaa de "sstiinttele educattiei", dar saa nu uitaam caa multe dintre "*pedagogiile alternative*" au sfa^rssit prin a fi asimilate i^n sistemele de i^nvaattaama^nt tradittionale.

Dacaa privim cu atenttie astfel de teorii, putem constata caa singurele diferentte majore dintre ele ssi tezele "pedagogiei tradittionale" se desprind din modul i^n care este considerat **OM**ul ssi **raportul omului cu lumea** (adicaa depind de ***pozittia filosoficaa*** adoptataa). Dacaa fundamentaam EDUCATTIA pe limitaarile **psihologiei** sau **sociologiei**, atunci ***omul pe care i^l educaam*** este doar

o *medie statisticaa*; nici maacar **antropologia** nu a oferit un suport deplin ideilor pedagogice. Dacaa adaaugaam faptul caa **sstiinttele educattiei** i^ssi pierd inspirattia la i^nta^lnirea cu *realitatea* ssi *practica*, atunci nu vom fi miratti prea tare afla^nd caa unii oameni de sstiinttaa ssi-au i^ndreptat atenttia i^nspre ***filosofiile orientului*** - despre care vom discuta pe scurt, dar nu i^nainte de a ne confrunta cu problematica emottiilor, respectiv a meditattiei.

Cu tottii cunoasstem ca^t de importante sunt **emottiile** i^n viatta noastraa ssi caa ele au deseori un impact *social*. Saa ne ga^ndim, de exemplu, la faptul caa multti tineri se adunaa la concerte de muzicaa ssi consumaa droguri ussoare, doar pentru a laasa fra^u liber manifestaarilor *emottionale*. Astfel de evenimente *reunesc* mai multti indivizi deca^t, saa zicem, o conferinttaa pe o temaa de interes general care se adreseazaa doar *intelectului*. Dintr-un alt punct de vedere, foarte multti oameni, *i^n solitudine*, se asseazaa i^ntr-un fotoliu comod ssi vizioneazaa diverse producttii cinematografice. Emottiile pe care li le procuraa astfel de creattii artistice i^i pot menttine ore i^n ssir aproape imobili i^n fotoliile lor ssi cu atenttia concentrataa. Prima situattie s-ar putea asemaana de departe cu practicile orgiastice din occident sau tantrice din orient, iar a doua cu practicile yoghine.

I^n cultura occidentalaa, de la **Charles Darwin** ssi cartea sa "*Exprimarea emottiilor la om ssi animal*" pa^naa la **Daniel Goleman** ssi lucrarea "*Inteligentta emottionalaa*" s-a produs o mutattie a preocupaarilor sstiinttifice dinspre considerarea supremattiei *competenttei intelectuale* i^nspre considerarea supremattiei *competenttei emottionale*, ata^t i^n ceea ce privesste cunoassterea omului, ca^t ssi i^n ceea ce privesste educarea lui.

Antropologia culturalaa a demonstrat caa i^n orice comunitate a existat o preocupare deosebitaa pentru a dezvolta la copil ceea ce numim *competenttaa emottionalaa*. Astfel, la unele triburi, copiii sunt i^nvaattatti saa i^ssi staapa^neascaa frica, ma^nia, dorintta de a poseda bunurile altuia, pe ca^nd la altele, furtul, violentta, ssi crima devin obligatorii pentru a doba^ndi respectul celorlaltti; la unele triburi, copiii i^nvattaa saa i^ssi i^nfra^neze raaspunsul emottional la durere, la altele nu existaa asemenea preocupare ssi exemplele ar putea continua. I^n religie, cresstinismul cultivaa sistematic frica fattaa de ma^nia lui Dumnezeu ssi fattaa de ispita Diavolului, i^n schimb, alte religii consideraa nefiresc sentimentul de teamaa fattaa de divinitate.

Dintre **strategiile** utilizate i^n vederea ***controlului/ autocontrolului emottional*** i^mpreunaa cu ***perioadele*** corespunzaatoare ale ***dezvoltaarii umane*** ar putea fi enumerate:
- redirecttionarea atenttiei de la stimulul care provoacaa raaspunsul emottional (comportament care apare i^n jurul va^rstei de 3 luni),
- autolinisstire prin sugerea degetului, raasucirea paarului, legaanare (la 1 an),
- caautarea adultului sau utilizarea unui obiect ca substitut (la 1 an ssi 1/2),
- evitarea fizicaa (la 2 ani),
- jocul simbolic prin care saa fie exprimate i^n siguranttaa emottiile (la 2-3 ani),
- controlul/ autocontrolul verbal prin discutarea emottiilor cu alttii sau reflecttia asupra lor, precum ssi suprimarea emottiei prin mutarea deliberataa a ga^ndurilor de la sursaa (i^n perioada presscolaraa),
- conceptualizarea emottiilor prin reflectare asupra experienttelor emottionale ssi verbalizarea ideilor i^n modalitaatti abstracte (i^n copilaaria mijlocie),
- distanttarea cognitivaa, adicaa, consstientizarea felului i^n care sunt generate ssi gestionate emottiile (i^ncepa^nd din copilaaria mijlocie).

Existaa ssi *situattii* i^n care *competentta emottionalaa* nu poate fi dezvoltataa asemaanaator. De exemplu, la copiii cu ***autism*** se manifestaa incapacitatea de a empatiza cu ceilaltti, de a diferenttia emottiile altor oameni. Ei i^nssissi prezintaa un repertoriu emottional restra^ns sau i^ssi exprimaa anumite emottii i^n circumstantte nepotrivite, ceea ce conduce la dificultatea socializaarii lor, chiar dacaa din punct de vedere intelectual nu ar avea deficientte majore.

Se pare caa oamenii nu pot traai faaraa *probleme*. Dacaa acceptaam argumentul caa durata i^ndelungataa a sesiunilor de *psihoterapie* pentru un pacient cu *probleme emottionale* demonstreazaa ineficientta psihoterapiei (sub raportul timpului) sau caa i^n multe cazuri clientul la

psihoterapie ajunge dupaa ca^ttiva ani de terapie saa se sature singur de problema pe care o are ssi gaasesste altaa problemaa care saa i^l preocupe mai mult (de exemplu, costul ssedinttelor de psihoterapie), atunci nu ne-ar fi greu saa i^nttelegem caa *disciplinarea emottionalaa* se adreseazaa mai repede propriei noastre capacitaatti de a gaasi soluttii acestui tip de probleme deca^t interacttiunii cu un *psihoterapeut* sau *consilier pastoral*. De aceea, putem vorbi mai cura^nd de ***autodisciplinaa*** sau de o ***disciplinaa autoimopusaa*** asupra componentei *emottionale* a psihismului nostru pentru a ne asigura caa putem traai ssi *faaraa probleme*. Sloganul pedagogic "I^nvattaa cum saa i^nvetti!" i^ssi dovedesste ssi aici functtionalitatea.

I^n ceea ce privesste **meditattia**, ar fi important de remarcat caa ea, privitaa ata^t ***ca stare modificataa a consstiinttei***, ca^t ssi ***ca mijloc pentru a obttine modificarea consstiinttei***, a apaarut i^n cadrul anumitor religii din orient ssi a atins cel mai i^nalt nivel de dezvoltare prin *disciplina yoga*. I^ncepa^nd din a doua jumaatate a secolului trecut a intrat mai serios ssi i^n perimetrul cercetaarii sstiinttifice occidentale.

Inspirataa de numele sanskrit ***dhyana*** (*meditattie*), precum ssi de termenii grecessti ***dia*** (*prin*) ssi ***nous*** (*minte*) care formeazaa cuva^ntul ***dianoetik-os*** i^nsemna^nd "*mental*", americanul *L. Ron Hubbard* a propus un set de idei ssi practici privind relattia dintre *spirit*, *minte* ssi *corp*, sub numele sstiinttific de **dianeticaa**. Dupaa acesta, *problemele mentale ssi psihosomatice* sunt cauzate de *i^nregistraarile traumatice* numite *engrame* care sunt i^nmagazinate i^n *mintea reactivaa*. Prin "curaattarea" acestor "aberattii" fizice ssi emottionale, cum le consideraa autorul Dianeticii, un individ ar putea *functtiona* la *i^ntregul lui potenttial*.

Dupaa Carrington, citat de Mielu Zlate i^n lucrarea "Introducere i^n psihologie" (Polirom, Iassi, 2000, p. 314) "spre deosebire de alte *caai de acces* la *staarile modificate ale consstiinttei*, cum ar fi: ***drogurile***, ***dansurile extatice***, ***ritualurile tribale***, ***tipurile speciale de muzicaa etc.***, care presupun preocupaari ssi elaboraari *colective* speciale, chiar o oarecare *i^nscenare* ssi *dramatizare*, **meditattia** este o proceduraa *ne-dramaticaa*, o preocupare *solitaraa* ssi *personalaa* a oamenilor." Ea ar putea fi descrisaa, conform Zlate, ca o ***autoimpunere***, chiar ca o formaa de ***deprivare senzorialaa***, de aceea se ssi recomandaa practicarea ei *i^n condittii de izolare*. Persoana care o practicaa va fi complet absorbitaa de obiectul meditattiei, dar ssi complet detassataa de toate celelalte obiecte externe sau interne. Pe maasuraa ce cresste gradul de concentrare al atenttiei asupra *curentului evenimentelor* de "aici ssi acum" sau asupra unor obiecte specifice ca *fluxul respirattiei*, anumite sunete (*mantra*), imagini (*yantra*) etc., *conflictele psihologice nerezolvate* tind saa iasaa la suprafattaa, produca^nd i^n final, *eliberarea* fattaa de ele (vezi p. 314-315).

Acelassi autor ne atrage atenttia asupra faptului caa importantta meditattiei este doveditaa de *efectele* pe care le produce practicarea ei: cressterea staarii de bine, de satisfacttie psihologicaa; corectarea percepttiilor deformate; reducerea anxietaattii: amplificarea i^ncrederii i^n sine, a respectului de sine; suscitarea trebuinttelor de autorealizare; diminuarea efectelor negative ale unor fenomene psihologice (stres, frustrare); vindecarea unor boli; maarirea capacitaattii de autocontrol ssi a celei de autoacceptare; sensibilizarea la schimbare ssi autoeducare; sporirea gradului de independenttaa etc., i^n final, ajunga^ndu-se la o stare de calm, non-reactivaa, permitta^nd laargirea experienttelor subiectului, cressterea nevoii de a se deschide ssi de a fi observat, faaraa restricttii, interferentte sau perturbaari (ibidem, p. 316).

Cercetaarile curenttilor bioelectrici ai creierului au indicat ca fiind caracteristice meditattiei traseele EEG corespunzaatoare undelor *alfa* (8-13 cicli pe secundaa) i^n starea superficialaa de meditattie ssi *teta* (4-7 cicli pe secundaa) i^n staarile de meditattie profundaa. De asemenea, cercetaarile au pus i^n evidenttaa o dezvoltare mai accentuataa a capacitaattilor specifice *emisferei cerebrale drepte* la persoanele care au practicat meditattia mai multaa vreme, precum ssi o mare *flexibilitate* i^n trecerea de la o emisferaa la alta (ibidem, p. 317).

Din acestea s-ar putea deduce caa starea de *meditattie* ar fi identicaa staarii de *hipnozaa*, ceea ce ar fi o mare eroare i^ntruca^t, dacaa i^n timpul *somnului cu vise* sau al *somnului hipnotic* se produce o *i^ngustare a ca^mpului consstiinttei*, i^n stare de *meditattie* se produce, dimpotrivaa, o *expansiune a ca^mpului consstiinttei* (numitaa stare de "supra-consstienttaa" sau "consstiinttaa superioaraa"), subiectul fiind i^n permanentaa legaaturaa cu eu-l. *Legaatura cu EU-L* (profund) -

pus i^n anumite religii i^n corespondenttaa cu divinitatea - este o condittie sine qua non a oricaarei discipline a spiritului care urmaaresste *transcenderea EGO-ului* (superficial) al caarui corespondent etic este individualismul cel mai grosier.

Cu 2500 de ani i^n urmaa, i^ntteleptul **Gautama Buddha**, i^ntteleg a^nd caa ***suferintta*** caracterizeazaa existentta pe paama^nt concretizataa i^n *nasstere*, *baatra^nette*, *boalaa* ssi *moarte* propune o "cale de mijloc" prin care, contradicttiile metafizice exprimate i^n aceste situattii saa fie anulate i^n starea de *nirvana*. Calea presupunea ata^t o autodisciplinaa a emottiilor ca^t ssi abandonarea preocupaarilor intelectuale i^n timpul staarii de meditattie, i^n acelassi sens i^n care aveau saa fie promovate ulterior de filosoful grec *Pyrhhon*, care a i^ntemeiat *scepticismul* ssi a enunttat ata^t o motivare pentru ca^t ssi moduri de *suspendare a judecaattii*, idei devenite mai populare prin filosoful roman *Sextus Empiricus*.

Cu 6 ani i^n urmaa, **Dalai Lama**, adresa^ndu-se unor oameni de sstiinttaa din occident, printre care se afla ssi Daniel Goleman, considera caa mare parte a suferinttelor umane apar ca urmare a "*emottiilor distructive*" ssi caa *educarea emottiilor*, chiar faaca^nd abstracttie de aspirattia caatre nirvana, propuna^ndu-ssi ca ideal eliberarea completaa fattaa de fricaa, uraa, furie etc. prin constituirea unui "sistem imunitar pentru emottii" ar putea face obiectul unui *program educattional*.

I^ncerca^nd saa paatrundem ata^t i^n esentta celei mai raaspa^ndite religii (buddhismul) ca^t ssi al religiilor ortodoxe din India (hinduismul ssi jainismul), religii i^n contextul caarora s-au dezvoltat numeroase tehnici de meditattie, i^nta^lnim conceptul de karma, care reprezintaa acttiunea (orice faptaa a unei fiintte) a caarei consecinttaa menttine i^nlaanttuirea sufletului (kama-maya-kosha, corpul dorinttelor, al emottiilor), a spiritului (mano-maya-kosha, corpul mental ssi vijnana-maya-kosha, consstiintta) i^n planul fizic. Intenttia declarataa a filosofiilor hinduse (i^n care latura religioasaa a fost o prezenttaa permanentaa) era eliberarea (moksha) spiritului pur (purusha) din lanttul nesfa^rssit al i^ncarnaarilor (samsara). Consstientizarea sinelui superior (atman, condittia divinaa) se putea realiza i^ncaa din timpul viettii ca^nd aspirantul devenea un eliberat i^n viattaa (jivan-mukta), karma fiind i^n acest caz epuizataa.

Pentru atingerea acestei staari superioare de consstiinttaa (i^n care se activeazaa totodataa ssi puterile secrete - siddhis - pe care noi le numim paranormale), se impunea un lung ssir de practici grupate sub denumirea de **yoga**, sstiinttaa practicaa pe care anticul ***Patanjali*** o definea i^n prima sutra a celebrului saau tratat ca fiind "chita nirodha vriti", adicaa "suspendare a modificaarilor intelectului". Etapele superioare ale acestui sistem (*raja yoga* sau yoga regalaa) sunt: **pratyahara** (retragerea atenttiei de la obiectele simtturilor), **dharana** (concentrarea atenttiei i^ntr-un punct fix), **dhyana** (meditattia faaraa obiect) ssi **samadhi** (contemplattia sau starea de enstazaa, cum se exprima Mircea Eliade). O remarcaa importantaa ar fi aceea caa yoga este privitaa distinct fattaa de religie dessi ea a fost integrataa i^n aproape toate religiile orientale, inclusiv i^n buddhism care respinge credintta i^n Zei ssi i^n Dumnezeu, pentru caa acesstia se fac vinovatti de existentta suferinttei ssi nu ar avea nici un rol i^n ceea ce privesste eliberarea prin nirvana.

Sinteza celor de mai sus s-ar putea exprima, mai simplu, prin ceea ce i^n toate culturile se numesste "*cunoasstere de sine*" asociataa cu *metoda introspecttiei*. Condittia supremaa a i^nttelepciunii era scrisaa pe frontispiciul Oracolului de la Delphi: "Gnothi seauton" ("Cunoasste-te pe tine i^nsutti!"). **Socrate** o repeta adesea, dupaa cum avea saa o facaa, mai ta^rziu, Seneca ("Nosce te ipsum!"). I^n India, *Ramana Maharishi* intra i^n meditattie i^ntreba^ndu-se: "Cine sunt eu?", laasa^nd apoi spiritul saa se joace liber i^n caautarea raaspunsului care nu putea fi exprimat prin cuvinte. **Platon**, ca discipol al lui Socrate, considera caa adevaarul se aflaa i^n lumea ideilor, unde ne aflam ssi noi i^nainte de nasstere; adevaarul afla^ndu-se i^n noi, el trebuie doar scos la ivealaa, ssi anume, prin arta mossitului (*maieutica*), demonstra^ndu-i interlocutorului caa "sstie dar nu sstie caa sstie",

dupaa ce i^l face pe acesta saa se contrazicaa singur. Metoda s-a perpetuat i^n i^nvaattaama^ntul modern sub denumirea de *conversattie euristicaa* ca metodaa opusaa celei *catehetice* (inventataa i^n educattia religioasaa cresstinaa) prin care anumite raaspunsuri erau memorate "pe de rost" i^mpreunaa cu i^ntrebaarile lor.

I^n lumea occidentalaa, *dictonul socratic* a i^nceput saa i^ssi piardaa importantta i^n urma confruntaarii brutale cu *valorile cresstine* (care erau i^n principal valori exterioare) i^ncaa de la declararea cresstinismului ca religie de stat. Dacaa primii cresstini de la Roma, incendiind pe furiss laacassurile de cult ale zeilor romani ("altare ale diavolului") au sfa^rssit prin a incendia i^ntreaga Romaa, arunca^nd vina, eventual, asupra lui Nero, urmassii de mai ta^rziu ai lui Pavel care i^i asigura pe credinciossi caa "se *ma^ntuie* mai i^nta^i iudeul, iar nu barbarul" (vezi Faptele Apostolilor) au sancttionat ssi eradicat sistematic, ca pe o molimaa, valorile vechii culturi *greco-romane* ssi *precresstine* i^n favoarea *valorilor iudaice*. Reevaluarea valorilor a i^nceput de la Renasstere ssi i^ncaa nu s-a i^ncheiat.

Disciplina religioasaa iudeo-cresstinaa se bazeazaa, la extrem, pe o persecuttie a corpului ssi a sufletului (prin ascezaa, autoflagelare merga^nd uneori pa^naa la automutilare, postire frecventaa ssi rugaaciune i^n pozittii neobissnuite ale corpului - mai ales prin aplecarea capului ssi i^ndoirea coloanei vertebrale - sau reverentte ritmice pa^naa la paama^nt fattaa de un zeu proiectat i^n afaraa). Asceza a fost cunoscutaa i^n vechime ssi de caatre indieni sub denumirea de *tapas* care i^nsemna "a sta i^ntre patru focuri cu soarele deasupra capului", dar a fost, i^n general, abandonataa. Pentru disciplinarea spiritului, cresstinismul invoca sloganul "Crede ssi nu cerceta!" spre diferenttaa de filosofiile orientale care, pornind de la i^ndoialaa, nu recunosc drept adevaar (dincolo de "iluzie") deca^t ceea ce singur ai experimentat.

I^n Orient instruirea unui discipol de caatre maestrul saau spiritual impunea: 1) o disciplinaa a sufletului (incluza^nd disciplinarea emottiilor) prin **yama** ssi **nyama**, reprezenta^nd, pe de o parte, evitarea anumitor acttiuni incompatibile cu progresul, iar pe de altaa parte, practicarea unor acttiuni favorabile progresului fiinttei; 2) o disciplinaa a corpului (**asana**), considera^nd caa acest templu al spiritului trebuie saa adopte i^n timpul meditattiei postúri "comode ssi agreabile" dar care saa i^mpiedice adormirea ssi totodataa saa aibaa efecte benefice asupra saanaataattii ssi rol i^n echilibrarea organismului, iar coloana vertebralaa identificataa cu *axis mundi* saa fie menttinutaa dreaptaa pentru a fi asiguratаa circulattia corectaa a energiilor **ha**/**tha** sau **yin**/**yang** cum sunt denumite i^n *acupunctura chinezaa*; 3) o disciplinaa a respirattiei (**pranayama**) care are drept scop ata^t i^ncaarcarea corpului cu energie (*prana* i^n limba sanskritaa ssi *chi* sau *ki*, i^n limba chinezaa, respectiv japonezaa), ca^t ssi echilibrarea i^ntre aspectele solare (*yang*) ssi cele lunare (*yin*) care circulaa prin canalele energetice (*nadis*) ssi 4) disciplinele superioare la care am faacut referire anterior (i^ncepa^nd cu retragerea atenttiei din planul senzorial) ssi care conduc la starea definitaa i^n literatura vedicaa prin **sat-chit-ananda** (*existenttaa puraa*, *consstiinttaa puraa*, *fericire puraa*).
Experimentarea *plenaraa* a acestei *staari afective pozitive* ssi *paroxistice* pe care o numim ***fericire***, i^n varianta ei de *extaz* sau *beatitudine misticaa durabilaa*, stare i^n care *emottiile negative* devin imposibile, se poate corela cu ideea *cresstinaa* sau *musulmanaa* despre ***rai***.
I^n *cresstinismul greco-ortodox*, aceastaa condittie (a fericirii pure ssi i^ndumnezeirii) poate fi atinsaa prin tehnici similare celor din yoga (dessi mult mai slab elaborate) practicate i^n *Isihasm*. **Rugaaciunea *isihastaa*** sau "***a inimii***", denumitaa ssi "*rugaaciunea lui **Iisus***" este o mantra (un mesaj sacru) care se emite ritmic i^n raport cu misscaarile respirattiei ssi concomitent cu retragerea consstiinttei i^n inimaa (ca spattiu christic ssi centru al sufletului/ spiritului), fiind uneori i^nsottitaa ssi de anumite postúri speciale ale corpului.

I^ntr-adevaar, asemenea experimente spirituale (mistice sau eliberate de misticism, aflate i^n legaaturaa cu o religie oarecare sau universalaa, ori independente de orice religie) nu pot fi realizate deca^t i^n *linisste* ssi i^n *solitudine*. Mai mult deca^t ata^t, starea de enstazaa este foarte greu de atins ata^ta vreme ca^t suntem ata^t de mult orientatti spre *evenimentele exterioare*. Dar *pacea interioaraa*, *seninaatatea*, *armonia* derivate din practicile enumerate, au un *magnetism* propriu cu o influenttaa extrem de puternicaa i^n mediul apropiat. Acestea sunt primele semne caa

saarbaatoarea spiritului poate saa i^nceapaa. SSi de ce nu ar i^ncepe chiar aici, pe baancile sscolii, assa cum ar fi dorit un Narly sau un Krishnamurti?