

Metodă de căutare și găsim a Sinelei

Psihosociolog Drd. Ionel Mohîrță

Este destul de dificil dar în același timp destul de incitant să îți cauți Sinele. Oare, putem noi să ne prindem în acest dans, să traversăm Cerul și să înțelegem veritabila natură a Realului? Ne aflăm în situația în care nu ne putem desprinde de corporalitate, dar nici nu ne putem identifica cu corpul nostru. Autoînțelegerea omului cuprinde posibilitățile umane și nu propria ființă. Ori de unde ai privi, vezi negreșit în om instinctul de experimentare a Sinelei rezonant, aș putea adăuga.

Este de ajuns să experimentăm o singură dată conștiința cosmică, această adiere care ne aduce libertate supremă și deschide porțile universului. Pentru că din acel moment, al unei experiențe esențiale, primare, cea care dă naștere tuturor celorlalte experiențe, experimentăm permanent. Se poate numi Iluminare, prin care pășim dincolo de prag, transcendem limitele în tăcere, liniște și pace. Adâncirea în interioritate este o spiritualizare fără sfârșit, o participare mistică, o evitare a căderii în dizarmonie.

Nu de puține ori am încercat să trec prin tăcerea cuvintelor nerostite a visului lucid, unde inima culege o ploaie de forme care alunecă și se întrepătrund și care ne arată lumea în alt mod.

Era seară și eram acasă. Îmi propusesem să experimentez privirea pe un punct fix, mai precis pe unele sfere de diferite culori lipite pe coli de hârtie alba A4 în scopul de a vedea luminozitatea ce se creează în jurul lor. Doream cu ardoare să observ „invizibilul”. Am urmărit aproximativ o oră scintilațiile din jurul sferelor în deplină liniște. Eram sigur că ceva se petrece, pentru că sferele luminoase de culori complementare celor de pe foile de hârtie, dansau. Am încercat și am reușit să adun mai multe sfere luminoase într-una singură. Am menținut-o un timp în același loc și apoi din cauza efortului depus, am adormit.

Dimineața când am deschis ochii, am avut o mare surpriză. Privind din pat către fereastră am văzut aerul din cameră plin cu un fel de celule. Era un fel de imagine la microscop a unui țesut. Tot aerul era plin, translucid și vibra. Nu găseam nici un fel de gaură în el, dar prin el, cu toate că vedeam această structură, vedeam și obiectele îndepărtate (șifonier, ușă, televizor, etc.). Era o trăire pe care nu o mai avusesem. Era vidul umplut cu sens. Îmi răsuna în minte un poem: „dacă din fiecare deget mi-ar țâșni o pasăre, îmi voi recunoaște vreodată amprente pe întinderea cerului?”. Mi-am spus atunci că probabil în adâncul fără sfârșit al spiritului, în Sine se

află o rezonanță aparte. Simțeam prin propria respirație că universul este angajat într-un dans cosmic gigant. Există totuși o anxietate existențială datorită procesului de transformare psihică. Toate cercetările mele de până atunci, din fizică, biologie, psihologie, etc nu erau însuflețite în acest mod. Experiența a fost într-adevăr copleșitoare. Nu era doar o bucurie în plus, adăugată la miile de bucurii din viața mea, ci era o surpriză și o uluire. Mi-a trecut prin minte în acel moment că nu purtasem niciodată ochelari și deci, nu aveam probleme cu vederea. Aveam un sentiment ciudat, cu toate că celulele aerului vibrau, eu eram de *cristal*. Nu mă puteam mișca, dar urmăream cu atenție mișcarea lor. Nu cumva universul se învâрте în jurul meu și nu invers? Mi se părea logic ca punctul care observă mișcarea universală să fie stabil; nu universul mă analiza pe mine; el se mișcă. Deci, geocentrismul nu a murit. Probabil era stupefacția în plină manifestare care mă atenționa că pentru gândirea comună contradicția, ireconciliabilă, vine din aceea că trebuie să ne folosim de limbaj pentru a comunica experiența interioară, care, în esența sa, transcende limbajul.

Toată realitatea apărea ca un tot nedivizat, totul era unit, erau forme fluide ale realității și probabil încercam un sentiment de frustrare pentru că nu puteam să încadrez asta în categoriile fixe create de mentalul meu. Simțeam cum din ignoranță concepeam de obicei lumea perceptibilă ca pe o lume divizată în individualități separate, căutând să mă agăț de formele pe care le credeam imuabile, dar care cum simțeam acum, erau supuse trecerii. Aveam totodată sentimentul că această compoziție e fântâna veșnică a vieții de la care nimeni nu pleacă însetat sau doar pe jumătate sătul. Mă tot întrebam: să fie aceasta Calea? Unicul? Realitatea ultimă? Indefinibilă? Întregul care le conține pe toate? Mi-ar fi oare ușor dacă mă las dus de acest mers al Naturii, al Cerului și al Pământului, să cunosc lumea întreagă?

Oricum, după cum am simțit, timpul a fost dilatat poate din cauza călătoriei dincolo de contradicțiile aparente. Era un foc veșnic care se aprinde și se stinge cu măsură. Spontaneitatea mea acționa în armonie cu natura, aveam încredere în intuiție, acea capacitate a minții care nu are nevoie să forțeze Eu-l propriu, nici lumea înconjurătoare pentru ca natura să nu fie perturbată. Era poate o nefăptuire la care asistam. Nefăptuirea nu înseamnă a nu face nimic ci a face ceea ce este natural, pentru ca natura să nu fie perturbată. Căci, prin nefăptuire, nici o faptă nu rămâne nefăptuită. Această observație a perfecte unități în fața mea s-a manifestat ca o spontaneitate constantă. Există probabil trei feluri de zguduirii: zguduirea cerului, care este tunetul, zguduirea destinului și zguduirea inimii. În experiența mea se pare că am permis zguduirii destinului să se

transforme într-o mișcare a inimii. Să fi poposit eu, călătorul într-un adăpost pătruns de blândete și de asigurarea unei inimi întărită în ea însăși? Să fie aceasta adevărata seninătate și adevăratul repaus, când împotrivirea lăuntrică este învinsă? Din câte mi-am dat seama, vântul care, sus, rătăcește pe deasupra apelor, le împrăștie și le dizolvă în spumă și stropi, era forța Sinelui meu cuprins de un fior sacru în fața eternității a cărui frate era.

După această experiență am simțit o mare dorință de a fi natural, cu mișcări lipsite de efort. Sinele meu rezonant era în armonie atât cu interiorul meu, cât și cu mediul, Sinele care rezonază, care se află pe aceeași lungime de undă cu tot ceea ce l-ar putea influența și care, prin rezonanță, se adaptează și crește totodată sub influențele pe care le suportă. Aruncasem piatra în lac și acum priveam undele. Probabil că era Sinele aflat cel puțin în vârful piramidei trebuințelor, dacă nu dincolo de acesta. Totuși, era ceva timp de când nu mai viețuiam în imediat; simțeam cum am început să consum din porția veșniciei; o simțeam cum se resoarbe din mine ca gălbenușul din „oul dogmatic”, în embrionul vital ce va zbura într-o zi afară. Existența este atât de înfricoșătoare încât nu poate fi decât veșnică. Sau: tocmai fiindcă e veșnică este atât de cumplită.

Studiind mai apoi unitatea lumii din perspectiva fizicii cuantice, am văzut că elementele constituente ale materiei și fenomenele în care acestea sunt implicate, sunt interconectate și interdependente; că nu pot fi înțelese ca entități separate, ci doar ca părți ale întregului. Personalitatea infinită a Omului cuprinde Universul. Nu există nimic care să nu poată fi depășit de personalitatea umană și acest fapt dovedește că adevărul universului este adevărul Uman. Iată, ca exemplu, un fapt științific: materia este compusă din protoni și electroni, cu spații între ei; și totuși materia este solidă. În același mod umanitatea este compusă din indivizi; iar între ei există legătura raporturilor umane care conferă lumii omului o vie solidaritate. Întregul Univers este legat de noi într-un fel asemănător, este un univers uman. Am urmărit acest lucru în artă, literatură și conștiința religioasă. Era clar că în sufletul meu rămăsese o tensiune care mă împiedica să mai am de-a face cu starea de mediocritate, o motivație care se ridică peste nevoile de bază.

M-am surprins adesea vizând eficiența gândirii mai mult decât certitudinea și bucuria existenței ei. M-am temut adesea pentru acest „organ” metafizic, transplantat în structura fizică a omului, m-am îngrijit peste măsură de soarta ei, uitând că ea, oricât de fragilă este totdeauna suverană. Este ca și când te-ai îngrijora de soarta lui Dumnezeu. Probabil că este un reflex al

materialismului, singura realitate dominantă timp de două secole, de care-i greu să scăpăm - o toxină aproape cronicizată este aproape insolubilă.

Și totuși în acea dimineață la lumina unui fulger rătăcit de Dincolo în lumea aceasta am văzut universul realităților gândirii. Mi-am adus aminte de unul din principiile psihologiei sinergetice (Ion Mânzat, 1999, p.154) care ne atenționează că „procesele se dezvoltă împreună și deodată, unele prin altele” și nu „unele după altele”. Celulele aerului văzute de mine într-adevăr așa lucrau.

Mai apoi, am observat că este posibilă armonizarea conștientă cu toate influențele exterioare prin exercițiul propus de Ken Wilber (1985, pp. 123-138), și prezentat de Ion Mânzat (2002, p.151), prin care se conștientizează non-identificarea Sinelui rând pe rând cu trupul, dorințele, emoțiile și gândurile mele. Practicând acest exercițiu, avem ocazia să cuprindem cu mintea transcendentul, să-l vedem viu în noi, în viața noastră, în munca și mediul nostru de viață. Adânc îngropată în ființa fiecăruia dintre noi se află mitologia transcenderii. Inconștientul colectiv („mintea strămoșilor noștri cărunți”) nu este individual nici personal - cum era inconștientul freudian - ci, supra-individual, transpersonal, transcendent (I. Mânzat, 2000; L. Mitrofan, 2000). Dar iată cum descrie această metodă de transcendere, Wilber (p. 128-129):

„Observă, în primul rând, semnele distincte ale Sinelui transcendent: el este un *centru* și în același timp *o întindere vastă de conștiință*, detașat în mod creativ de mintea, corpul, emoțiile, gândurile și simțămintele personale. Dacă vrei să încerci să instruești acest Sine transcendent din adâncul tău, care merge dincolo de tine, acel „tu” care nu ești tu, încearcă așa:

Să reciți în gând următoarele, încercând să înțelegi, într-un mod cât mai viu posibil, sensul fiecărei afirmații:

-Am un corp, dar eu nu sunt corpul meu. Îmi pot vedea și simți corpul, iar ceea ce poate fi văzut și simțit nu este adevăratul Văzător. Corpul meu poate fi obosit sau surescitat, bolnav sau sănătos, greu sau ușor, dar nu are nimic comun cu interiorul meu. Am un corp, dar eu nu sunt corpul meu.

-Am dorințe, dar eu nu sunt dorințele mele. Îmi pot cunoaște dorințele, iar ceea ce poate fi cunoscut nu este adevăratul Cunoscător. Dorințele vin și se duc, plutind prin conștiința mea, dar nu îmi afectează Eul interior. Am dorințe dar eu nu sunt dorințele mele.

-Am emoții, dar eu nu sunt emoțiile mele. Îmi pot simți și percepe emoțiile, iar ceea ce poate fi simțit și perceput nu este adevăratul Simțitor. Emoțiile trec prin mine, dar nu-mi afectează Eul interior. Am emoții, dar eu nu sunt emoțiile mele.

-Am gânduri, dar eu nu sunt gândurile mele. Îmi pot cunoaște și intui gândurile, iar ceea ce poate fi cunoscut nu este adevăratul Cunoscător. Gândurile mă vizitează și pleacă, dar nu îmi afectează Eul interior.

-Am gânduri, dar eu nu sunt gândurile mele.” (Wilber, 1985, p. 128-129).

Făcând acest exercițiu (de mai multe ori la rând), persoana în cauza afirmă cât mai concret cu putință: Eu sunt ceea ce rămâne, un centru pur de conștiință, un MARTOR neclintit al tuturor acestor gânduri, emoții, simțăminte și dorințe.

Iată ce ne învață mai departe Wilber (1985, p. 129-130):

„Dacă perseverezi în efectuarea unui astfel de exercițiu, sensul ascuns în el va ieși la suprafață mai repede și vei începe să observi modificări fundamentale ale percepției tale despre Sine. De exemplu, ai putea să începi să intuiești un simțământ interior profund de libertate, despovărare, desprindere, stabilitate. Acest izvor, acest «centru al cicloului» își va păstra nemișcarea lucidă chiar și în mijlocul vânturilor dezlănțuite ale anxietății. Descoperirea acestui centru martor seamănă foarte mult cu o scufundare dincolo de valurile amenințătoare de la suprafața unui ocean în furtună, până la adâncimele liniștite și sigure ale fundului mării. La început, poate nu vei reuși să cobori mai mult de câțiva metri sub valurile agitate ale emoțiilor, dar, cu perseverență, poți dobândi capacitatea de a te scufunda la mari adâncimi, în profunzimea caldă a sufletului tău și, stând întins pe fundul acestei mări, vei putea privi în sus, alert, dar detașat, la framântările care, cândva, te-au ținut prizonier.”

În acest citat, Ken Wilber se referă la Sinele sau martorul transpersonal. Însă în conștiința pură a unității, însăși martorul transpersonal se năruie în toate cele la care este martor. Dar înainte să se poată întâmpla așa ceva spune Wilber (1985, p. 130) - personalitatea trebuie să descopere acest martor, care funcționează apoi ca un „punct de lansare” mai propice pentru atingerea Conștiinței Unității. Iar acest martor transpersonal îl găsim pe calea detașării de toate obiectele particulare, procesele mentale, emoționale sau voliționale, pe care astfel le transcend.

Din postura martorului transcendent, persoana începe să își privească mintea-și-trupul în același fel în care privești orice obiect al conștiinței, fie că e vorba de o masă, de un copac, un câine sau o mașină. S-ar putea înțelege prin aceasta că vom ajunge să ne tratăm organismul cu

același dispreț pe care îl dovedim uneori față de mediul înconjurător. Dar lucrurile se petrec - după părerea lui Wilber (1985, p. 134) - tocmai invers: începem să tratăm obiectele din mediu ca și cum ar face parte din noi înșine. Această atitudine reprezintă rezultatul intuirii faptului că lumea este într-adevăr trupul fiecăruia dintre noi și trebuie considerată ca atare. Din acest tip de intuiție transpersonală izvorăște compasiunea universală pe care misticii pun atât de mult accent. Această compasiune sau iluzie este diferită calitativ de iubirea care poate fi găsită la nivelurile persona, ego sau centaur (vezi: Spectrul conștiinței). La nivelul transpersonal începem să-i iubim pe ceilalți nu pentru că ei ne iubesc, ne spijină, ne oglindesc sau ne întrețin iluziile, ci pentru că ei sunt noi. Învățătura fundamentală a lui Hristos - spune Wilber (1985, p. 134) - nu înseamnă „Iubește-ți aproapele așa cum te iubești pe tine însuși”, ci: „Iubește-ți aproapele ca Sine al tău”. Și nu doar aproapele, ci întregul mediu. Astfel că începi să te îngrijești de ceea ce înconjoară așa cum te îngrijești de propriile tale brațe și picioare. La acest nivel relația cu mediul înconjurător este aceeași cu relația ta cu propriul organism, ne îndeamnă Wilber să ne amintim.

Dar să revin la trăirile pe care le-am avut. După această privire asupra unei altfel de realități am practicat mai multe tipuri de metode alternative de purificare interioară (care eram convins că ajută la perceperea fluxurilor informaționale din mine) – cura cu apă Wushu, bioenergetică, meditația daoistă. Speram să aflu ce este dincolo de trupul și mintea mea. Toate aceste practici le-am făcut cu seriozitate și am crezut în ele. Primele rezultate au apărut după o săptămână de exerciții și meditații zilnice. Atunci a dispărut stresul și s-a instalat bucuria interioară. Am fost și sunt încă uimit de toate aceste minuni care se petrec atât de simplu, că Dumnezeu ne-a creat cu toate calitățile unui spirit evoluat, dar care au stat adormite în interiorul meu până când am exersat și simțit rezonanța. În tot acest timp am acordat o mare importanță muzicii. Am ales melodii în care cuvintele erau formate din 90% vocale ce îmi aminteau de valurile mării (muzică bizantină).

Știam că muzica (sunetele) poate acționa direct asupra stării mele psihice. Este o modalitate de a pătrunde în interiorul fiecărei celule, de a o face să vibreze la unison cu armonia întregului. Orice sunet care există în jurul nostru ne afectează mintea și trupul pe diferite niveluri. Corpul nostru poate fi considerat ca un instrument de autovindecare, căci în mod esențial el tinde către starea lui optimă. Fiecare celulă din corpul nostru este un rezonator de sunete și are un ritm specific propriu. Fiecare organ are ciclurile sale de viață, pulsul propriu, nota lui muzicală. Așa cum fiecare persoană are propriul ei sunet fundamental, tot astfel fiecare

tip de sunet produce un anumit efect asupra ascultătorului, care poate să difere în funcție de momentul în care este ascultat. Celulele sănătoase devin mai vibrante și mai radiante atunci când sunt expuse sunetelor muzicii. Efectele observabile și măsurabile în prezent sunt schimbările care apar în fluxul sanguin sau viteza de reacție a mușchilor la sunete. De asemenea, s-a descoperit o legătură între secreția de endorfine și neuropeptide și schimbarea stărilor emoționale. Studiile științifice arată că anumite sunete fac să crească serotonina și în același timp scade ACTH-ul, hormonul stresului. Sunetele ne pot transporta din starea beta a creierului (specifică stării de veghe) în starea alfa (specifică relaxării și stărilor de meditație), fără să adormim. La nivel fizic sunetele afectează presiunea sanguină, pulsul, circulația, funcționarea creierului și metabolismul. Modul prin care sunetele din exterior pot influența formarea anumitor holograme specifice sunetului respectiv ne ajută desigur la înțelegerea formării anumitor reprezentări psihice.

Cert este că această curgere continuă a muzicii creează o undă purtătoare, care ne ajută să ne mișcăm printre experiențele și diferitele momente dificile, să depășim blocajele psihologice, să ne abandonăm și să renunțăm la control. Desigur, pentru a folosi muzica pe post de catalizator al autoexplorării profunde este esențial să ne abandonăm complet fluxului ei, să o lăsăm să rezoneze în întregul corp și să reacționăm la ea spontan și direct. Astfel, muzica „mobilizează emoțiile asociate cu amintirile reprimite, le aduce la suprafață și facilitează exprimarea lor. Ajută la deschiderea căii către inconștient, intensifică și aprofundează procesul terapeutic și oferă experienței un context semnificativ” (Stanislav Grof, 2005, p.208).

Orice persoană care începe să intuiască **Sinele Transpersonal** își va da seama că nu există decât un singur Sine care ia toate formele exterioare, căci fiecare persoană are intuiția identică a aceleiași sineități interioare care transcende trupul. Ba, mai mult, Sinele unic transcende mintea și trupul și realizează sinteza dezbrăcată de forme, sinteza pură și esențializată. Sinele unic este, prin urmare, esențialmente unul și același în toate ființele conștiente (Sri Aurobindo: Sinele este principiul transcendent și permanent).

Prin intuiție aflăm că există un singur Sine, care este unul și același în toate ființele. Intuiția Sinelui este intuiția universalului și a nemuririi. Sinele interior și transcendent, după cum ne explică K. Wilber, nu s-a născut o dată cu trupul nostru și nici nu va înceta să mai existe o dată cu moartea. Nu recunoaște timpul și nici nu se îngrijește de suferințele personale. Este lipsit de culoare, de relief, de formă, de mărime, și totuși desfășoară întreaga maiestruozitate a lumii

chiar în fața ochilor persoanei. Vede soarele, norii, stelele, și luna, dar el însuși nu poate fi văzut. Aude păsările, greierii, cântecul cascadei, dar el însuși nu poate fi auzit. Cuprinde în el frunza căzută, stânca aspră, ramura noduroasă, dar el însuși nu poate fi cuprins.

Iată-ne ajunși într-o nouă eră, parafrazându-l pe Shakespeare, „lucrurile mai multe-s între Cer și Pământ, necunoscute omului”. Combinarea cunoștințelor obiective cu experiențele subiective constituie o metodă unică de extindere a cunoștinței dincolo de limitele cunoașterii obiective.

Pretutindeni Sinele transcendent este recunoscut ca o rază a Divinității: „acela care se cunoaște pe sine îl cunoaște pe Dumnezeu” (K.Wilber). Desfășurarea Creatorului modifică ființele și le dă formă, până când fiecare își atinge natura adevărată, cea care îi este destinată; după care El le conservă în acord cu marea armonie. El se arată astfel ca favorizând prin perseverență. Norii trec și ploaia cade și toate ființele individuale se revarsă în formele lor. Ce se naște din cer se simte înrudit cu lucrurile din înalt. Ce se naște din pământ se simte înrudit cu lucrurile de jos. Fiecare își urmează propria specie.

Oare după ce mi-am văzut aura în oglindă, după ce am văzut aerul din jurul meu plin și viu, după ce am simțit o liniște sufletească desăvârșită, voi mai putea să simt și să gândesc ca înainte?

Bibliografie

- Grof Stanislav, (2005), *Psihologia viitorului*, Ed.Elena Francisc Publishing, București, p.208.
- Wilber Ken (1985), *No Boundary. Eastern and Western Approaches to Personal growth*, Boston&London, Shambhala, pp. 123-138.
- Mânzat Ion, (1999), *Psihologia Sinergetică. În căutarea umanului pierdut*, Ed. Pro Humanitate, p.154.
- Mânzat, Ion, (2002), *Psihologie transpersonală*, Ed. Cantes, Iași.
- Mânzat, Ion, (coord.) (2000), *Psihologia Sinelui – Un perlerinaj spre centrul ființei*, Ed. Eminescu, București.
- Mânzat Ion, (2000), „Procesul de sineizare și starea de sineitate”. în vol. I. Mânzat (coord.), op. cit.
- Mitrofan L., (2000), „Problematika Sinelui în psihologia transpersonală”, în vol.I.Mânzat (coord.) op. cit.
- Sri Aurobindo (1999), *Yoga cunoașterii integrale. Sinteza sistemelor yoga*, Bucuresti, Ed. Herald.