

## "Deschiderea Cerurilor", alinierea taramurilor si starile de constiinta

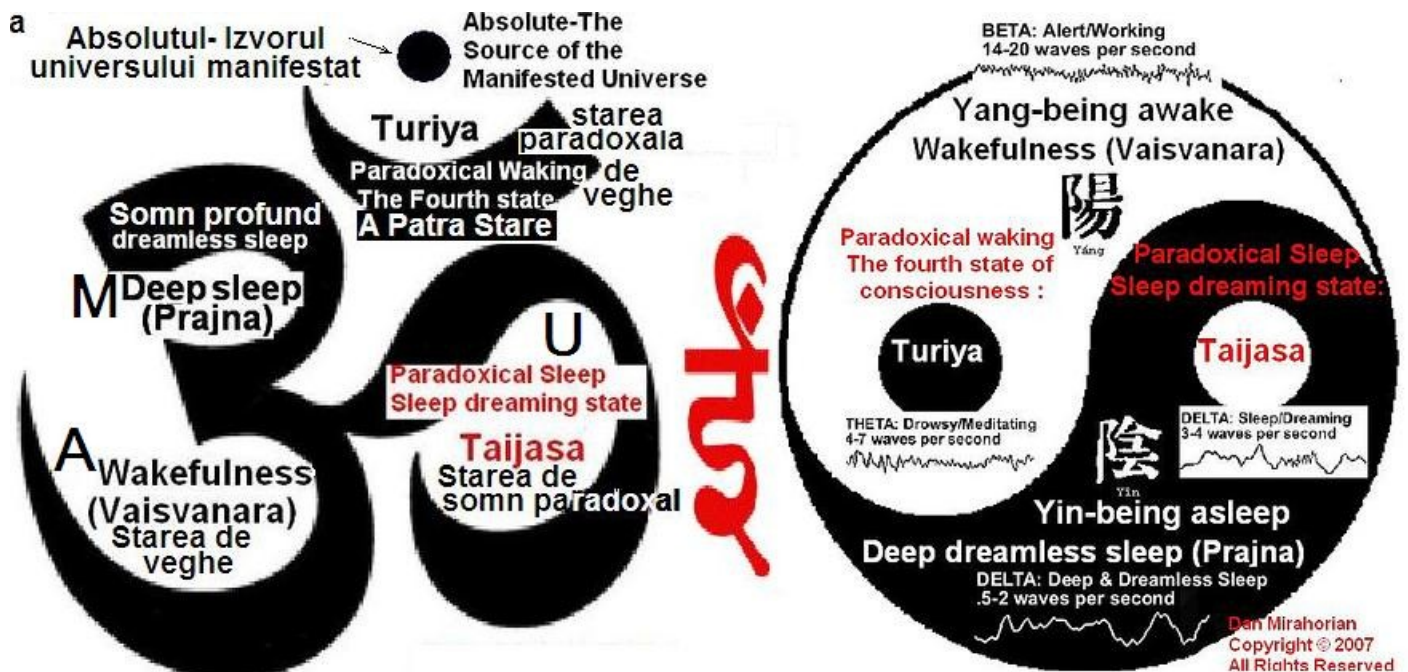
Starile de constiinta: 1. veghea; 2. visul; 3. somnul profund fara vise si 4. transa(starea a patra: in lb. sanskrita: "turiya")

Lumea in care traim este multidimensionala. Miturile, legendele, traditiile etnofolclorice, mistice si spirituale, shamanii, vrajitorii, misticii, sfintii si maestrii spirituali vorbesc despre multiplele fete ale realitatii, ca despre alte lumi, taramuri sau realitati separate, de diferite densitati sau stari vibrationale. Aceste lumi sau taramuri nu exista doar in afara, ci si in noi insine si ele sunt accesibile din diferitele camere(Ramana Maharishi) sau stari de constiinta (in lb. sanskrita "avastha")[in Upanishade] in care se deplaseaza Sinele.

Vedeti "Cele patru stari de constiinta " -in manualul metodei de relaxare pilotata).

Handbook Manual de Relaxare Pilotata Auditiv

<http://www.scribd.com/doc/21536063/>



OM(AUM) Symbol and the Four states of Consciousness in Hinduism/ Simbolul OM(AUM) si cele patru stari de constiinta in Hinduism

Yin Yang Symbol (Taijitu 太極圖/太極圖) and the Four states of Consciousness in Taoism/ Simbolul Yin Yang (Taijitu 太極圖/太極圖) si cele patru stari de constiinta in Taoism

## OM(AUM) Symbol and the Four states of Consciousness in Hinduism/ Simbolul OM/AUM si cele patru stari de constiinta in Hinduism.

Aum (de asemenea Om̐, scrisa in Devanagari ca: ॐ si in Sanskrita ca: ॐ ), cunoscuta drept praṇava ॐ [lit. "reverberatie"; "a rasuna tare"] este bija (samanta) tuturor mantras, ce contine tot, incepand cu izvorul, sustinerea si sfarsind cu disolutia a tot ce exista. Aum (Om̐), cunoscuta drept suprema akṣara (silaba) ori auṃkāra (sau Omkāra) ॐ (lit. "silaba aum "), este o mantra, adica o silaba mistica ori sacra in Hinduism, Buddhism si Jainism. Mantra(Devanāgarī ॐ) este o silaba, un sunet, cuvânt ori un grup de cuvinte, care sunt considerate capabile de a "crea transformare"(spirituala, energetica, psiho-somatica).

Subiectul Mandukya Upanishad este Mantra OM(AUM).

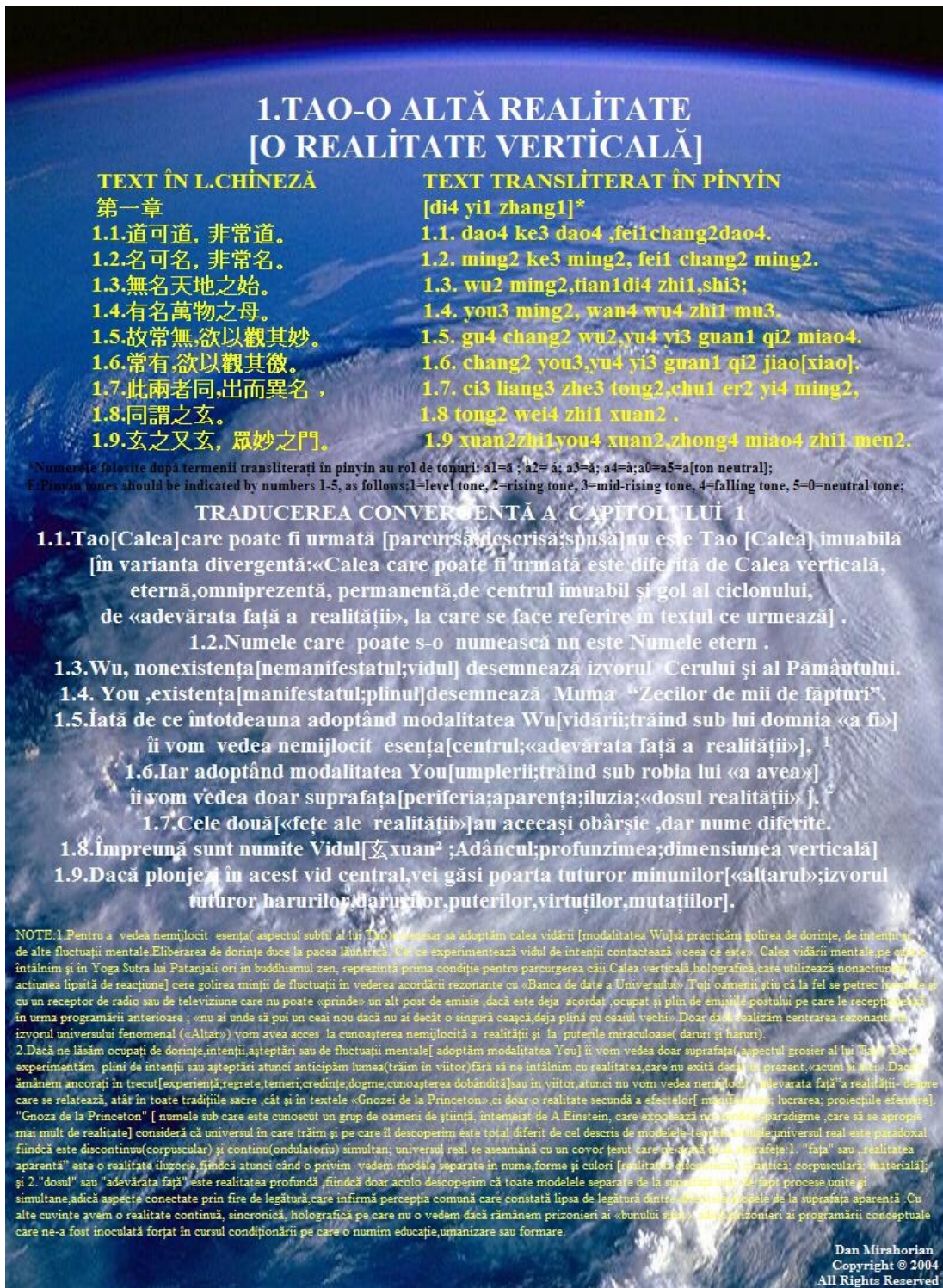
vedeti: OM Mantra si cele 7 niveluri ale Conștiinței(cele patru principale indicate mai sus si cele trei stari intermediare)/OM Mantra and 7 Levels of Consciousness

<http://www.swamij.com/om.htm>

**Yin Yang Symbol (Taijitu 太極圖/太極圖; Wade-Giles: T'ai Chi T'u; Pinyin: tài jí tú; translation: "diagram of ultimate power") and the Four states of Consciousness in Taoism/ Simbolul Yin Yang (Taijitu 太極圖/太極圖; Wade-Giles: T'ai Chi T'u; Pinyin: tài jí tú; traducere: "diagrama puterii supreme") si cele patru stari de constiinta in Taoism**

**Vizualizati cele doua puncte din simbolul Yin Yang, ca doua singularitati, ca doua vortexuri, ca doua ochiuri de ciclon, de unde incepe miscarea in plan vertical: "deschiderea cerurilor".**

**Intrarea este intotdeauna prin veghere, prin prezenta constienta impartiala (starea paradoxala de veghe), ca in cazul eliberarii prin auditie sau din nidra yoga, iar iesirea este mereu prin starea paradoxala de somn(vedeti inelul din imaginea de mai jos).**



## 1.TAO-O ALTĂ REALITATE [O REALITATE VERTICALĂ]

<p><b>TEXT ÎN L.CHINEZĂ</b> 第一章</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.1.道可道, 非常道。</li><li>1.2.名可名, 非常名。</li><li>1.3.無名天地之始。</li><li>1.4.有名萬物之母。</li><li>1.5.故常無,欲以觀其妙。</li><li>1.6.常有,欲以觀其微。</li><li>1.7.此兩者同,出而異名,</li><li>1.8.同謂之玄。</li><li>1.9.玄之又玄, 眾妙之門。</li></ol>	<p><b>TEXT TRANSLĂTERAT ÎN PÎNYÎN</b> [di4 yi1 zhang1]*</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.1. dao4 ke3 dao4 ,fei1chang2dao4.</li><li>1.2. ming2 ke3 ming2, fei1 chang2 ming2.</li><li>1.3. wu2 ming2,fian1di4 zhi1,shi3;</li><li>1.4. you3 ming2, wan4 wu4 zhi1 mu3.</li><li>1.5. gu4 chang2 wu2,yu4 yi3 guan1 qi2 miao4.</li><li>1.6. chang2 you3,yu4 yi3 guan1 qi2 jiao[xiao].</li><li>1.7. ci3 liang3 zhe3 tong2,chu1 er2 yi4 ming2,</li><li>1.8 tong2 wei4 zhi1 xuan2 .</li><li>1.9 xuan2zhi1you4 xuan2,zhong4 miao4 zhi1 men2.</li></ol>
---	--

\*Numele folosite după termenii transliterati în pinyin au rol de tonuri: a1=ā ; a2=a; a3=ǎ; a4=à;a0=a5=a[ton neutral];  
†.Pinyin tones should be indicated by numbers 1-5, as follows:1=level tone, 2=rising tone, 3=mid-rising tone, 4=falling tone, 5=0=neutral tone;

### TRADUCEREA CONVERGENTĂ A CAPITOLULUI 1

- 1.1.Tao[Calea]care poate fi urmată [parcursă;descrișă;spusă]nu este Tao [Calea] imuabilă [în varianta divergentă:«Calea care poate fi urmată este diferită de Calea verticală, eternă,omniprezentă, permanentă,de centrul imuabil și gol al ciclonului, de «adevărata față a realității», la care se face referire în textul ce urmează] .
- 1.2.Numele care poate s-o numească nu este Numele etern .
- 1.3.Wu, non existența[nemanifestatul;vidul] desemnează izvorul Cerului și al Pământului.
- 1.4. You ,existența[manifestatul;plinul]desemnează Muma "Zecilor de mii de făpturi".
- 1.5.Îată de ce întotdeauna adoptând modalitatea Wu[vidării;trăind sub lui domnia «a fi»] îi vom vedea nemijlocit esența[centrul;«adevărata față a realității»],<sup>1</sup>
- 1.6.Iar adoptând modalitatea You[jumplerii;trăind sub robia lui «a avea»] îi vom vedea doar suprafața[periferia;aparența;iluzia;«dosul realității»] .<sup>2</sup>
- 1.7.Cele două[«fețe ale realității»]au aceeași obârșie ,dar nume diferite.
- 1.8.Împreună sunt numite Vidul[玄xuan<sup>2</sup> ;Adâncul;profunzimea;dimensiunea verticală]
- 1.9.Dacă plonjezi în acest vid central,vei găsi poarta tuturor minunilor[«altarul»;izvorul tuturor harurilor,darurilor,puterilor,virtuților,mutațiilor].

NOTE:1.Pentru a vedea nemijlocit esența( aspectul subtil al lui Tao) vom să adoptăm calea vidării [modalitatea Wu]să practicăm golirea de dorințe, de intenții și de alte fluctuații mentale.Eliberarea de dorințe duce la pacea liniară.Cu ce experimentează vidul de intenții contactează «osa ce este». Calea vidării mentale pe care o întâlnim și în Yoga Sutra lui Patanjali ori în buddhismul zen, reprezintă prima condiție pentru parcursul căii Calea verticală,holografică, care utilizează nonacțiunea, acțiunea lipsită de reacțiune] care golirea minții de fluctuații în vederea acordării rezonante cu «Banca de date a Universului».Toți oamenii știu că la fel se petrec lucrurile și cu un receptor de radio sau de televiziune care nu poate «prinde» un alt post de emisie ,dacă este deja acordat ,ocupat și plin de emisiile postului pe care le recepționează. În urma programării anterioare : «nu ai unde să pui un ceai nou dacă nu ai decât o singură ceașcă,deja plină cu ceaiul vechiu».Doar dacă realizăm centrarea rezonanței izvorul universului fenomenal («Altar») vom avea acces la cunoașterea nemijlocită a realității și la puterile miraculoase( daruri și haruri).

2.Dacă ne lăsăm ocupați de dorințe,intenții,șteptări sau de fluctuații mentale[ adoptăm modalitatea You] îi vom vedea doar suprafața[aspectul grosier al lui Tao]. Dacă experimentăm plini de intenții sau așteptări atunci anticipăm lumea(trăim în viitor) fără să ne întâlnim cu realitatea, care nu există în prezent.«cum și ai». Dacă rămânem ancorați în trecut[experiențe,regrete;temeri;credințe;dogme;cunoașterea dobândită]sau în viitor,atunci nu vom vedea nemijlocit «adevărata față a realității»-dorește care se relatează, atât în toate tradițiile sacre ,cât și în textele «Gnozei de la Princeton»,ci doar o realitate secundă a efectelor[ manifestării; lucrarea; protecțiile efemere]. "Gnoza de la Princeton" [ numele sub care este cunoscut un grup de oameni de știință, întemeiat de A.Einstein, care exploatează noile paradigme ,care să se apropie mai mult de realitate] consideră că universul în care trăim și pe care îl descoperim este total diferit de cel descris de modelele științifice(universul real este paradoxal fiindcă este discontinuu[corpuscular] și continuu[ondulatoriu] simultan; universul real se aseamănă cu un covor țesut care ne acoperă doar suprafața:1. "fața" sau "realitatea aparentă" este o realitate iluzorie fiindcă atunci când o privim vedem modele separate în nume,forme și culori [realitatea economică, științifică; corpusculară, materială]; și 2. "dosul" sau "adevărata față" este realitatea profundă ,fiindcă doar acolo descoperim că toate modelele separate de la suprafață,de fapt procese unite și simultane,adică aspecte conectate prin fire de legătură, care infirmă percepția comună care constată lipsa de legătură dintre obiectele prezente de la suprafața aparentă. Cu alte cuvinte avem o realitate continuă, sincronică, holografică pe care nu o vedem dacă rămânem prizonieri ai «bunului simț», ai prizonierii ai programării conceptuale care ne-a fost inoculată forțat în cursul condiționării pe care o numim educație,umanizare sau formare.

Dan Mirahorian  
Copyright © 2004  
All Rights Reserved

Aceste taramuri pot fi accesate in cele patru stari de constiinta, dupa trecerea la perceptia nemijlocita- vedeti cele doua tipuri de cunoastere si de actiune (mijlocita si nemijlocita) in comentariul dedicat capitolului 33 al lui

Lao Tzu:

Capitolul 33 Calea catre Imortalitate si cunoastere directa

<http://www.scribd.com/Capitolul-33-Calea-catre-Imortalitate-si-cunoastere-directa/d/21576407>

Accesul la aceste stari de constiinta si taramuri este posibil doar in starea de martor impartial, dupa trecerea de la "a privi" la "a vedea"

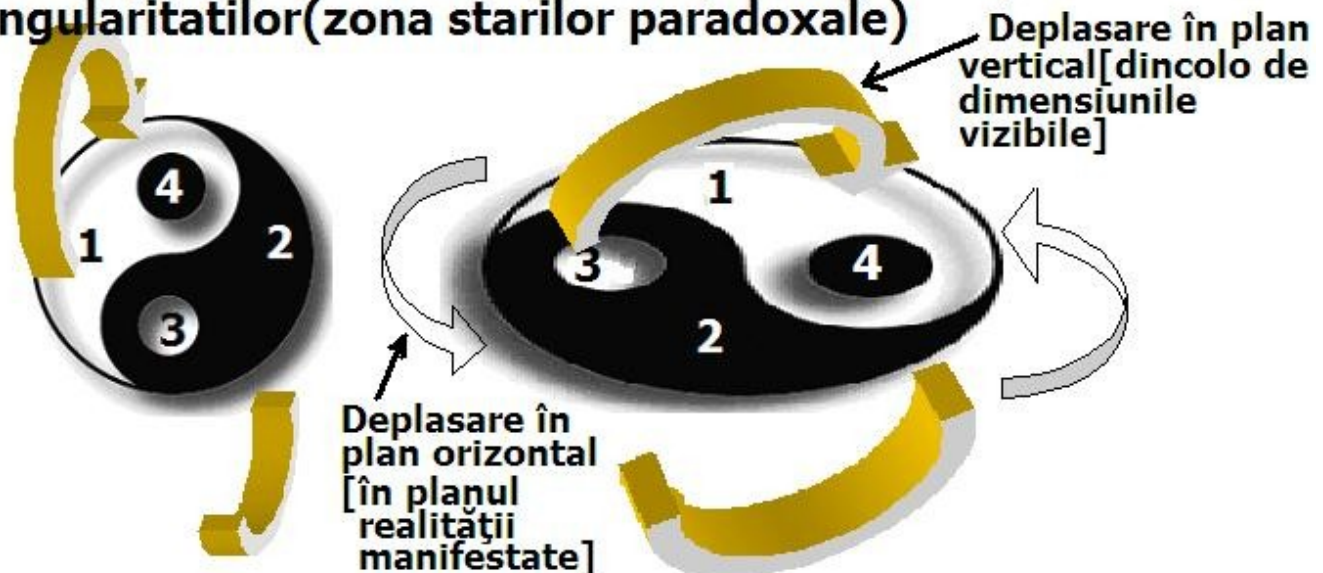
Vedeti detalii in linkul de mai jos:

O REALITATE SEPARATA/ A SEPARATE REALITY

<http://www.scribd.com/doc/27464855/>

si permit reamintirea adevaratei noastre identitati din diferite taramuri, reamintirea vietilor anterioare, realizarea aceluia la capacitatile nemijlocite de actiune(miracole, minuni, infaptuiri divine, siddhis, calatorii interdimensionale in spatiu si timp, fara apel la mijloace externe).

**Deplasarea orizontala(in zona de alternanta a contrariilor Yin-Yang) si deplasare verticala(orthogonală) in zona singularitatilor(zona starilor paradoxale)**



Imaginile sunt explicate in manualul de relaxare pilotata

Utilizarea viselor in diagnosticul maladiilor de catre medicina traditionala chineza poate fi vazuta in articolul:

Elementul ascuns/The Hidden Element/ El elemento oculto/ L'elemento nascosto/ Die verborgene Element; Legea celor cinci ascunde sase miscari (faze, elemente vibratorii) ?

Five or Six Vibrational States (movements, phases)

<http://www.scribd.com/doc/21536830/>

Stiinta actuala a redescoperit multidimensionalitatea universului si a inceput sa se refere la realitati paralele si la calatorii interdimensionale si temporale(John Titor: "microgaurile negre sunt singularitati de dimensiunea unui electron, care vor fi descoperite la Geneva, CERN, si vor permite realizarea tehnologica a calatoriei in timp").

Nativii din Australia fac incursiuni in cursul somnului cu vise intr-o lume onirica, intr-o realitate sursa a realitatii manifestate, care creaza si precede lumea materiala, pe care o intalnim in cursul starii profane de veghe.

A inceput simultan o activitate de recuperare a traditiilor pierdute, ca urmare a intolerantei religioase a celor care au colonizat planeta. Ma gandesc la traditia huna, care apare in fostul areal al civilizatiei Mu, la traditia Nahuatl (mayasa si tolteca), adusa la lumina prin cartile lui Carlos Castaneda, care apare in fostul areal al civilizatiei din Atlantida.

Modelul cu doua camere prezentat in alegoria pesterii lui Platon a fost gresit interpretat (pierzandu-se functia sa soterologica sau eliberatoare) si a devenit baza sau izvorul modelului impartirii activitatilor mentale, ca apartinand de doua domenii constient si inconstient.

De primul domeniu ar apartine starea profana de veghe, in timp ce de al doilea restul starilor de constiinta(vis, somn profund). Nu se zice nici o vorba despre temelia tuturor starilor, despre realitatea suport desemnata de starea a patra( in lb. sanskrita: "turiya")

Starile modificate de constiinta au fost introduse de cercetatorii care au studiat persoane inzestrate cu puteri oculte, magice ori divine ( obtinute prin nastere, incantatii, droguri, asceza sau situatii limita si prin practica transei). Termenul de "stari modificate de constiinta", numite si stari modificate ale minții, desemneaza orice stare care este semnificativ diferita de starea de veghe normala[ in care apar undele cerebrale beta(12-200 Hz)] si reprezinta traducerea expresiei din limba engleza "Altered States of Consciousness" (ASC), introdusa in 1969 de Charles Tart de la SRI(Stanford Research Institute), pt a descrie schimbarile starii mentale ale cuiva, aproape intotdeauna temporare. O expresie sinonima este: "stari alterate de constiinta" ("altered states of awareness"). Aceasta denumire este eronata fiindca termenul "modificate/alterate"(in lb. engleza: "altered") sugereaza ca ele nu ar fi naturale, cand in realitate ele sunt stari prin care trece orice fiinta umana in cursul unei zile.

Caile de inducere a puterilor de cunoastere si de actiune directa sunt mentionate de Patanjali in prima sutra din cartea a patra, dedicata izolarii(kaivalyam):

Text in lb.sanskrita ce foloseste caractere devanagari

Text transliterat

YS 4.1 ४ ॥१॥ जन्मौषधिमन्त्रतपःसमाधिजाःसिद्धयः ।

janmauśadhi-mantra-tapaḥ -samādhijāḥ siddhayaḥ

janma anushadhi mantra tapah samadhijah siddhayah

Traducerea convergenta/Convergent Translation:

[DM] R: Puterile supranaturale (siddhis) pot fi obtinute prin nastere (janman), droguri (aushadhi), incantatii (mantra), asceza (tapas) si transa (samadhi) :

[E] The supernatural powers (siddhis) may be obtained either through birth [janman] or can be activated by drugs (aushadhi), recitation of incantations (Mantras), ascetic practices (tapas) and through trance (samadhi) ;

[F] Les pouvoirs magiques sont le résultat de naissance (janman), ou engendrés par l'utilisation de plantes (aushadhi), par la recitation des formules magiques (mantra), par la pratique de l'ascèse (tapas) et par l'union enstatique ou trance (samadhi).

[S] Las capacidades paranormales (siddhis) provienen de nacimiento (janman), hierbas alucinógenos o de elixires (aushadhi), recitación de encantamientos o de fórmulas mágicas (mantras), austeridad o ascesis (tapas) y de éxtasis (samadhi).

Traducerea convergenta/Convergent Translation:

[DM] R: Puterile supranaturale (siddhis) pot fi obtinute prin nastere (janman), droguri (aushadhi), incantatii (mantra), asceza (tapas) si transa (samadhi) ;

[E] The supernatural powers (siddhis) may be obtained either through birth [janman] or can be activated by drugs (aushadhi), recitation of incantations (Mantras), ascetic practices (tapas) and trance (samadhi) ;

[F] Les pouvoirs magiques sont le résultat de naissance (janman), ou engendrés par l'utilisation de plantes (aushadhi), par la recitation des formules magiques (mantra), par la pratique de l'ascèse (tapas) et par l'union enstatique ou trance (samadhi).

[S] Las capacidades paranormales (siddhis) provienen de nacimiento (janman), hierbas alucinógenos o de elixires (aushadhi), recitación de encantamientos o de fórmulas mágicas (mantras), austeridad o ascesis (tapas) y de éxtasis (samadhi).

## Nota

**R:** Puterile supranaturale(**siddhis**) pot fi obtinute prin

**janman**[nastere(incarnare)vedeti **YS 1.19**;puteri supranaturale mostenite sau inascute;mostenire genetica;imprinting;simularea unificarii orizontale prin clonare si a celei verticale prin inginerie genetica [rapirile OZN de pe Terra realizate de **asura**(cei gri;zei,semizei in Rig Veda; zeii inferiori,titani,demoni in scrierile ulterioare buddhiste; Krishna enumera caracteristicile entitatilor demoniace si divine in Bhagavad-Gita 4.16)aveau si au drept scop crearea prin inginerie genetica de soldati paranormali eficienti in conflictele galactice cu civilizatii mai avansate (filmul "Taken" al lui Steven Spielberg ilustreaza aceasta activitate)], **aushadhi**(droguri;extracte din plante cu efect psihotrop; anestezice;potiuni si elixiruri magice;metode materiale;vedeti traditiile revelate in cartile lui **Carlos Castaneda** ),**mantra** (incantatii; invocatii; recitarea de formule magice;rugaciuni de in/e-vocare;descantece; auto si hetero sugestii;aruncarea de vraji, blesteme sau binecuvantari; metode energetice(pranayama; campuri de sincronizare) si informationale(auto si hetero sugestia); vedeti instruirea Regelui Arthur de catre vrajitorul (druidul) Merlin "in chant, spells and incantations"), **tapas**[asceza;puteri supranaturale dobandite prin **actiuni purificatoare** care declanseaza unificarea cognitiva,afectiva si volitiva;monoideism;credinta sau prin penitenta-dorinta intensa, situatii limita in care se declanseaza capacitati miraculoase necesare supravietuirii( privatiuni; post negru; izolare senzoriala in camera intunecata sau prin imersiune, imobilizare prin ingropare; maladii; moarte clinica; experienta din proximitatea mortii; Near Death Experience; detasarea de corp in cursul unor accidente)] si prin **samadhi** [transa mistica, dar si prin celelalte tipuri de transa: absorbtia concentrativa; extaz; transa shamanica, transa hetero si autohipnotica; vedeti levitatiea, invulnerabilitatea la Daniel Douglas Home);

**E:** Supernatural powers(**siddhis**) may be obtained either through **janman**[birth, previous births,incarnation of high level entities(see: **YS 1.19**) genetic inheritance or genetic engineering(see: **asuras**; "the greys" semigods in Rig Veda and demons in buddhism; in the movie "Taken" of S. Spielberg is an illustration of this activity using the genetic reservoir of human species on Earth, to create supersoldiers for the wars with highly advanced civilizations] or activated by **aushadhi**(drugs, potions, herbs, consecrated plants; see the traditions revealed by **Carlos Castaneda**), by **Mantras**(recitation of incantations, words of power, chanting sacred chants, auto and hetero suggestions;see the King Arthur's instruction"in chant, spells and incantations" received from the druid Merlin), by **tapas**(intense desire, ascetic disciplines, purificatory acts ,austerities) and through **samadhi**(trance, that state of mind which remains with its object without distractions; superconscious state, ecstasy, meditative absorption, union); The attainments brought about by integration may also arise at birth,through the use of herbs, from intonations, or through austerity

## Comentarii/Commentary:

**[MF]** Aceasta sutra face tranzitia de la capitolul Vibuthi Pada, despre puterile supranaturale (siddhis) si deschide ultimul capitol despre Eliberare(Kaivalyam Pada).

**Puterile supranaturale nu sunt obtinute doar prin practica alinierii(Yoga) si nici nu sunt scopul exact al acesteia. Nu practicam pt. a obtine puterea, ci pt. a depasi insatisfactia conditiei umane**

**[F]** This aphorism rightly belongs to the previous chapter. Its appearance here can be explained by the fact that the commentators have misunderstood the intent of the opening sūtras of the present chapter.

**[RO]** Puterile psihice pot fi obținute în cinci feluri. Există oameni care se nasc cu anumite puteri, cum ar fi telepatia. Acest lucru este rezultatul **sadhana** (practicii spirituale) realizate în viețile anterioare. Acest lucru este explicat clar în **Bhagavad-Gita**. Acolo se spune că atunci când un **sadhaka** (aspirant spiritual) realizează ceva prin **sadhana** și moare, în viața următoare el culege fructele acelei **sadhana** (practica spirituală) și își continuă evoluția de la acel nivel. Astfel de persoane se nasc cu calități spirituale. Ei nu trebuie să facă nici o **sadhana** pentru a obține aceste calități în viața asta. **Shankaracharya** este un exemplu. El a renunțat la totul la vârsta de opt ani și a scris comentarii minunate la scripturile sacre. El a doborât imperiul buddhist din India înainte de vârsta de 32 de ani. Un alt băiat, numit **Gyaneshwar**, care a murit la o vârstă tânără, a realizat o muncă spirituală imensă și s-a eliberat. Aceste lucruri nu sunt întâmplătoare, ci ele sunt datorate tendințelor sau intiparirilor mentale (**samskaras**) acumulate în viețile anterioare.

**Siddhis**-urile mai pot fi dobândite și cu ajutorul ierburilor, dar aici nu se includ droguri cum ar fi LSD și ganja, deoarece ele provoacă boală și tulburări nervoase. Aceste droguri

produc depresiunea anumitor centri nervoși și dau stări de **samadhi**, dar acestea nu trebuie incluse în ierburile care conferă **siddhis**, deoarece ele sunt de un tip inferior. Tradițional, **auśhadi** înseamnă sucul anumitor ierburi, cum ar fi anjana, rosayana, etc. dar el nu desemnează LSD sau ganja. Metoda de preparare este cunoscută numai de puțini oameni, care trăiesc în munții Himalaya, și aceste sucuri dau naștere la stări supramentale de conștiință.

Efectele acestor ierburi este controlabil prin fenomenele mentale superioare. Există anumite preparate ale mercurului care sunt de o mare importanță și de un folos imens pentru corp, dar ele nu trebuie incluse printre ierburi, având în vedere proprietățile lor și cererile sistemului **yoga**.

A treia cale de a obține **siddhis** este prin **mantra**. Este o modalitate foarte puternică de a dobândi puteri spirituale. Această metodă aparține unui ordin foarte înalt. **Siddhis**-urile obținute prin naștere sau prin ierburi (**auśhadi**) nu sunt sub stăpânirea voinței, dar acelea obținute prin **mantra** sunt foarte importante deoarece ele se pot dezvolta deliberat prin efort pe deplin conștient. Există multe **mantras**, iar în **Tantra Shastra** este făcut un studiu științific al lor. **Mantra** (formulele magice) declanșează diferite tipuri specifice de facultăți spirituale, psihice și oculte.

A patra modalitate de a obține puteri yoghine este **tapas**, sau prin ascesa purificatoare ori austerități; cea mai importantă și înaltă cale de a realiza **siddhis** este **samyama** (procesul de identificare în trei faze) care include și **samadhi** (trana mistica). Subiectul **samyama** a fost discutat (vedeti **YS 3.1-4**).

**Vedeti: PATANJALI YOGA SUTRA [REGULI DE ALINIERE ALE LUI PATANJALI] DE MIRAHORIAN**

<http://www.scribd.com/doc/25425558/>

## Supernormal Powers, Miracles or Siddhi

### In Sacred Scriptures and different meanings according to traditions

Siddhis (Sanskrit:सिद्धिः; siddhi) is the term used in Hinduism and Tantric Buddhism for Spiritual Powers (psychic ability, miracles, supernormal powers, graces, gifts, "joriki" in Japanese, "ngos grub" in Tibetan), a word that literally means "perfections", "accomplishments", "attainments", or "success". Uncommon siddhi refers to achieving Buddhahood. Ordinary siddhis consist of various powers which include, amongst others, healing, walking beneath the ground, flying and prolonging life. These spiritual powers supposedly vary from relatively simple forms of clairvoyance to being able to levitate, to be present at various places at once, to become as small as an atom, to materialize objects, to have access to memories from past lives, and more. Classification of Siddhis: There are Eight Great Powers or Ashta Mai Siddhis. Further there are ten Sub Powers or Upasiddhis. There are also five Minor Powers or Sudrasiddhis.

### Nine main Siddhis

<b>Parkaya Pravesha:</b>	Parkaya Pravesha means one's soul entering into the body of some other person. Through this knowledge even a dead body can be brought to life.
<b>Haadi Vidya:</b>	This Vidya or knowledge has been mentioned in several ancient texts. On acquiring this Vidya, a person feels neither hunger nor thirst, and can remain without eating food or drinking water for several days at a stretch.
<b>Kaadi Vidya:</b>	Just as one does not feel hungry or thirsty in Haadi Vidya, similarly in Kaadi Vidya a person is not affected by change of seasons, i.e. by summer, winter, rain, etc. After accomplishing this Vidya, a person shall not feel cold even if he sits in the snow-laden mountains, and shall not feel hot even if he sits in the fire.
<b>Vayu Garman Siddhi:</b>	Through this Siddhi a person can become capable of flying in the skies and traveling from one place to another in just a few seconds.
<b>Maddatasa Vidya:</b>	On accomplishing this Vidya, a person becomes capable of increasing or decreasing the size of his body according to his wish. Lord Hanuman had miniaturized his body through this Vidya while entering the city of Lanka.
<b>Kanakadhara Siddhi:</b>	One can acquire immense and unlimited wealth through this Siddhi.
<b>Prakya Sadhana:</b>	Through this Sadhana a Yogi can direct his disciple to take birth from the womb of a woman who is childless or cannot bear children.
<b>Surya Vinyan:</b>	This solar science is one of the most significant sciences of ancient India. This science has been known only to the Indian Yogis; using it, one substance can be transformed into another through the medium of sun rays.
<b>Mrit Sanjeevani Vidya:</b>	This Vidya was created by Guru Shukracharya. Through it, even a dead person can be brought back to life.

### The Ten Sub Powers or Upasiddhis:

<b>anurmi-mattvam:</b>	Being undisturbed by hunger, thirst, and other bodily disturbances. Because of this power hunger, thirst, sorrow, lust, disease and death can not touch you.
<b>dura-sravana: Doorshravan:</b>	Hearing things far away. This power allows you to listen from distant places. You also understand speech in any language.
<b>dura-darsanam: Doordarshan:</b>	Seeing things far away. Because of this power you can see anything from anywhere (Remote Viewing)
<b>manah-javah: Manojava:</b>	Moving the body wherever thought goes (teleportation) For other this power means astral traveling. You can travel to any place anytime. Narada Muni possessed this power.
<b>kama-rupam: Kamayukta:</b>	Assuming any form desired. This power allows you to assume body of any creature. kamarupitva: assuming forms at will
<b>para-kaya praveshanam: Parakaya Pravesha:</b>	Entering the bodies of others Using this power you can enter any other body - dead or live. Adi Shankaracharya and Mytsendranatha possessed this power.
<b>svachanda mryu: Swatchanda Mritu:</b>	Dying when one desires. Using this power one can die at will. Bhisma possessed this power and died as per his will.
<b>devanam saha krida anudarsanam: Surakrida:</b>	Witnessing and participating in the pastimes of the Apsaras. This power allows you to enjoy the company of gods.
<b>yatha sankalpa samsiddhi: Sankalpasiddhi:</b>	Perfect accomplishment of one's determination. This power allows you fulfill any wishes.
<b>ajna apratihata gathi: Apratihata Ajna:</b>	Orders or Commands being unimpeded. Because of this power even gods obey your orders.

### Eight Primary Siddhis (Ashta maha siddhis)

#### Mahabharata Version

**Anima:** reducing one's body even to the size of an atom. This power allows you to shrink your body as small as an atom. You can pass through anything easily. You can also assume the nature of animals, insects or even microcosms (in short anything smaller than you). In Ramayana there is a story of Hanuman who burnt Lanka. He used this power to shrink his body and escape through the palace.

**Mahima:** expanding one's body to an infinitely large size. This power allows you to expand your body as big as you want. Shri Krishna demonstrated this power to Arjuna during Vishwarupadarshan. Hanuman also possessed this power.

**Garima:** becoming infinitely heavy. This power allows you to become infinitely heavy at will. In Mahabharata Hanuman used this power to teach a lesson to Bhima.

**Laghima:** becoming almost weightless.

**Prapti:** having unrestricted access to all places

**Prakamya:** realizing whatever one desires (Prakashaya) irresistible willpower

**Istva:** possessing absolute lordship; (Ishita)

**Vashta:** the power to subjugate all. (Vashita) control over others

#### Srimad Bhagavatam Version

**Anima:** Becoming smaller than the smallest (an atom);

**Mahima:** Becoming larger than the largest;

**Laghima:** Becoming lighter than the lightest; Through this power you can reduce your weight almost to nil. You can then travel easily from one place to another along with the wind; laghiman: the power to cancel out gravity (i.e. levitation)

**Prapti:** Acquiring anything from anywhere; Using this power you can obtain anything that you wish. In ancient texts there are references of small amount of food being distributed to thousands of people. It is possible because of this power.

**Prakashaya:** Obtaining or performing whatever one desires;

This power allows you to fetch anything from any distance to you. You can bring anything that is miles away from you. You can also listen distant sounds.

**Ishita:** Manipulating the subpotencies of maya; This power allows you to know past, present and future. You become like a god

**Vashita:** The power to bring others under control; This is a very important power. Once you acquire this power you can subjugate anything in this world.

**Kamavasayita:** Obtaining any desired result, to the highest possible limit.

### Vajrayana texts speak also of eight types of siddhi in the Hindu Tantras 84 types of siddhi are recognized

Among these, several phenomena correspond to those charted by contemporary para-psychology, for example Psychokinesis(PK), telekinesis and Astral Journey (OBE;OOBE).

antardhana: making oneself invisible  
kamavasaita: power to control one's passion  
khecara: the power to fly  
kramana: the power to enter another person's body (i.e. possession)  
mohana: rendering a person unconscious  
manojavitva: achieving high speed  
padalepa: to move about anywhere, unnoticed  
stambhana: causing temporary paralysis in someone  
vikaranadharmitva: infinite mental powers





### The Five Minor Powers or Sudrasiddhis.

<b>Trikalajana:</b>	This power allows you to know the past, present and future.	<b>Parachittajana:</b>	Because of this power you can know what is going on other's mind. You can also tell them about their dreams.
<b>Advandva:</b>	Because of this power you remain unaffected by the opposite such as good-bad, pleasure-sorrow, hot-cold and hard-soft.	<b>Pratishambha:</b>	Because of this power you are invulnerable to fire, poison, ice cold water etc.
<b>Aparajaya:</b>	One who obtains this power can never be defeated. There are many other lower Siddhis as well.		

Care sunt capacitatile supranaturale, miracolele desavarsirile sau perfectiunile(siddhis) la care au acces fiintele umane trezite(aliniate, centrate) in scripturile sacre.

Vedeti: Puterile supranaturale Ce sunt? Care sunt caile de acces ?  
<http://www.scribd.com/doc/31914474/>

## Clasificarea undelor cerebrale in patru domenii, impreuna cu subdomeniile asociate

Unde cerebrale Brain Waves	Frecventa	Stari/States
<b>DELTA</b> 0,1-4 Hz 		Somn profund fara vise/Deep dreamless sleep; coma, trasa mistica/mystic trance, stari f.profunde de meditatie /very deep states of meditation; apare la nou nascuti / newborn infants, reincarca cu energie corpul, elibereaza hormoni impotriva imbatranirii/anti-aging hormones (HGH; Human Growth Hormone), elibereaza de stress, intreste sistemul imunitar;
(vedeti in text subdomeniul undelor epsilon 0-0,5 Hz)		
<b>THETA</b> 4- 8 Hz 		Starea de somn superficial/light sleep dintre fazele de REM (Rapid Eye Movement) dupa adormire si inainte de trezire si in furie(rage); se realizeaza deliberat in starea de relaxare profunda , prin meditatie si prin vizualizare mentala. Efecte benefice: mentinerea atentiei pe lunga durata, amplificarea creativitatii, intarirea sistemului imunitar, cresterea memoriei de lunga durata, deschiderea mintii la sugestii si idei noi, rezolvarea profunda a problemelor, eliminarea stresului prin secretie de endorphine in fazele cu unde theta f. lente;
<b>ALPHA</b> 8-12 Hz 		Starea intermediara de relaxare usoara ce precede somnul in care suntem somnorosi dar inca treziti si constienti calmi, lucizi, dezinteresati de lumea din afara, in care se incetineste sau se opreste fluxul/traficul de ganduri si apare inertia/greutatea/lipsa dorintei de a ne misca corpul /paralizia. Se realizeaza deliberat in starea de relaxare, meditatie sau prin vizualizare creativa. Efecte benefice: stare mentala f. receptiva absorbanta care poate fi utilizata pt o autohipnoza eficienta pt reprogramarea subconscientului, invatare rapida, niveluri inalte de creativitate si expresie.
<b>BETA</b> 12-200 Hz 		Starea de veghe profana/normala; starea de alerta pilotata/excitata de periferie(simturi) in care se manifesta constienta virusata/conditionata/limitata, gandirea colorata de anxietate si concentrarea activa.Excesul de functionare in undele cerebrale beta conduce la anxietate, stress, insomnie, paranoia, incordare musculara, depresie, presiune sanguina ridicata, insomnie, numeroase alte perturbari ale somnului si probleme de sanatate. Lipsa functionarii in undele cerebrale beta conduce la dezordini mentale sau emotionale cum ar fi instabilitate emotionala, nivel energetic scazut, lipsa de atentie concentrare, depresie si insomnie.
(vedeti in text subdomeniile Gamma si Lambda)		
<b>Clasificarea undelor cerebrale Classification of brain waves</b>		
Stimulenti precum cofeina suprima undele Theta si Delta si promoveaza undele Beta, ceea ce conduce la cresterea stresului, la anxietate, insomnie si depresia sistemului imunitar		

Din clasificarea acestor unde cerebrale dupa frecventa(in oscilatii pe secunda: hertzi) observam ca ele apartin **starilor de constiinta normale**, prin care trece orice fiinta umana pe parcursul unei zile:

**Delta: 0,1 - 4 Hz starea de Somn profund fara vise/Deep dreamless sleep; coma, trasa mistica/mystic trance; (vedeti mai jos subdomeniul undelor epsilon 0-0,5 Hz)**

Apar in stari f.profunde de relaxare/meditatie/very deep states of relaxation/meditation; apare la nou nascuti /newborn infants.  
**Efecte benefice:** reincarca cu energie corpul, elibereaza hormoni impotriva imbatranirii/anti-aging hormones (HGH; Human

Growth Hormone), elibereaza de stress, intaresc sistemul imunitar;

Undele **Delta** sunt oscilatii cerebrale de mare amplitudine dar cu o frecvență mica de 0,1-4 hertzi, care pot fi înregistrate pe o electroencefalogramă(EEG) și sunt de obicei asociate cu de somn cu unde lente (SWS- Slow-Wave Sleep).

Activitatea cu unde cerebrale Delta apare cel mai frecvent în timpul etapei N3 de somn cu unde lente (SWS- Slow-Wave Sleep), care reprezinta 20% sau mai mult din timpul de înregistrare EEG din acest stadiu.

Aceste unde se crede că provin din talamus în coordonare cu formatiunea reticulata. Analiza EEG in starea de veghe al unui copil nou-născut a indicat faptul că activitatea cerebrala in unde delta este predominantă în această vârstă, și încă mai apare într-un EEG de veghe la varsta de cinci ani. Ponderea undelor cerebrale Delta in activitatea din timpul somnului profund scade in timpul adolescentei, pana la aproximativ 25% la vârste cuprinse între 11 și 14 ani.

Stari modificate de constiintă (ASC) au fost asociate cu creativitatea artistică, cu experienta mistica, shamanica si religioasa din cele mai vechi timpuri. Activitate inalta in unde delta in timpul starii de veghe nu este frecventă la adulții sănătoși. Cu toate acestea, mai multe studii au indicat prezența unei activitati crescute delta la adulți în timpul stărilor de intoxicație alcoolica sau in delir și la cei diagnosticați cu demență sau schizofrenie.

### **Theta: 4 - 8 Hz starea de somn, tranzitie REM, tranziția de la somn la veghe, meditatie**

Starea de somn superficial/light sleep dintre fazele de REM(Rapid Eye Movement),apar dupa adormire si inainte de trezire si in mobilizare extrema(furie, disperare, criza); se realizeaza deliberat in starea de relaxare profunda, prin meditatie si prin vizualizare mentala.

**Efecte benefice:** mentinerea atentiei pe lunga durata, amplificarea creativitatii, intarirea sistemului imunitar, cresterea memoriei de lunga durata, deschiderea mintii la sugestii si idei noi, rezolvarea profunda a problemelor, eliminarea stressului prin secretie de endorphine in fazele cu unde theta f. lente; Ritmurile corticale Theta culese cu electrozi de pe scalpul uman în EEG se referă la componentele de frecvență în intervalul 4-7 Hz, indiferent de sursa acestora. Undele corticale theta sunt frecvent observate la copiii mici. La copiii mai mari și la adulți, aceste unde tind să apară în timpul somnului, in cursul starii de meditatie, sau de somn, dar nu si în timpul celor mai profunde stadii ale somnului. Mai multe tipuri de patologii ale creierului pot da naștere la unde corticale Theta anormal de puternice sau de persistente. Cea mai populara teorie leaga undele Theta de mecanismul de învățare și memorie (genereaza plasticitatea sinaptică). Oscilațiile Theta din hippocampus au fost asociate cu somnul REM și tranziția de la somn la veghe, și apar în explozii scurte, de obicei cu o durata mai mica de o secundă. Undele corticale Theta au fost observate în timpul tranziției de la somn la veghe și în timpul starii de liniștire in care se pastreaza constienta; Cu toate acestea, cercetatorii nu au putut să găsească nici o corelație între undele theta din hippocampus și din cortex, și au concluzionat că cele două procese sunt, probabil, controlate de mecanisme independente.

### **Alfa: 8 - 12 Hz starea de relaxare, meditatie**

Starea intermediara de relaxare usoara ce precede somnul in care suntem somnorosi, dar inca treziti si constienti, calmi, lucizi, dezinteresati de lumea din afara, in care se incetineste sau se opreste fluxul/traficul de ganduri si apare inertia/greutatea/lipsa dorintei de a ne misca corpul/paralizia. Se realizeaza deliberat in starea de relaxare, meditatie sau prin vizualizare creativa

**Efecte benefice:** stare mentala f. receptiva absorbanta care poate fi utilizata pt o **autohipnoza** eficienta(niciodata aceasta nu

o sa aiba eficienta transei centripete; vedeti [eroarea controlului centrului prin periferie](#)) pt reprogramarea subconscientului, invatare rapida, niveluri inalte de creativitate si expresie. Undele alfa sunt oscilații electromagnetice în gama de frecvențe de 8-15 Hz care decurg din activitatea electrică sincrona și coerenta (în fază / constructiva) a celulelor generatorului thalamic de impulsuri. Acestea sunt, de asemenea, numite unde Berger în memoria fondatorului EEG.

Undele alfa sunt un tip de unde cerebrale detectate, fie prin electroencephalography (EEG) sau magnetoencephalography (MEG) și predominant provin din lobul occipital în timpul de relaxare vigilent cu ochii închiși. Undele alfa sunt reduse la deschiderea ochilor și in cazul somnolenței și al somnului. Din punct de vedere istoric, s-a crezut ca ele reprezentau activitatea cortexului vizual într-o stare de repaus.

Lucrări mai recente au susțin că aceste unde cerebrale au functia de a induce inhibitia in zonele neutilizate ale cortexului, sau că ele joacă un rol activ în rețeaua de coordonare și de comunicare.

Undele alfa occipitale în timpul perioadelor de ochii închiși sunt cele mai puternice semnale EEG din creier. Ele pot fi detectate, de obicei, cu ochiul liber. O varianta de unde alfa numita mu alfa ( $\mu$ ) poate fi găsită pe cortexul motor (zona centrală a scalpului), care este redusă la mișcare, sau la intenția de a ne mișca. Undele alfa nu încep să apară până la vârsta de trei ani.

## **Beta: 12 - 200 Hz starea de veghe profana(vedeti in text subdomeniile Gamma si Lambda)**

Starea de veghe profana/normala; starea de alerta pilotata/excitata de periferie(simturi) in care se manifesta constienta virusata /conditionata/ limitata, gandirea colorata de anxietate si concentrarea activa. Excesul de functionare in undele cerebrale beta conduce la anxietate, stress, paranoia, incordare musculara, depresie, presiune sanguina ridicata, insomnie, numeroase alte perturbari ale somnului si probleme de sanatate.

**Efecte benefice:** Lipsa functionarii in undele cerebrale beta conduce la dezordini mentale sau emotionale, cum ar fi: instabilitate emotionala, nivel energetic scazut, lipsa de atentie concentrare, depresie si insomnie. In atfel de cazuri se face stimularea undelor beta (ascultare in casti a ritmurilor binaurale beta; eliminare sedentarism)

Undele cerebrale beta, sau ritmul beta, este un termen utilizat pentru a desemna domeniul de activitate cerebrală cu o frecvență între 12 și 30 Hz (12 - 30 tranziții sau cicluri pe secunda). Undele Beta sunt împărțite în trei secțiuni: undele Beta inalte (19Hz +); undele Beta (15-18Hz); și undele Beta joase(12-15Hz). Starile in care sunt prezente undele Beta sunt asociate cu conștiința normala din starea de veghe sau de trezire.

Undele beta cu amplitudine joasa, cu frecvențe multiple și diferite sunt adesea asociate cu gândirea activa, cu ocuparea, sau anxietatea și cu concentrarea activă.

In zona cortexului motor undele beta sunt asociate cu contracții musculare care se întâmplă în miscarile izotonice și sunt suprimate înainte și în timpul schimbărilor de miscare. Exploziile de activitate beta sunt asociate cu intarirea feedback-ului senzorial in control motor static și este redusă atunci când există o schimbare a miscarii. Activitatea Beta este crescuta când mișcarea trebuie să fie impiedicata în mod voluntar sau suprimata. Inducerea artificială a undelor beta in cortexul motor cu o varietate de mijloace stimulare magnetica transcraniana numita stimulare transcraniana in curent alternativ în conformitate cu conexiunea sa cu contracția izotonică a determinat o încetinire a miscarilor motorii. Activitatea ritmurilor beta cu un set dominant de frecvențe este asociat cu diverse

patologii și efecte ale medicamentelor. De exemplu, activitatea beta poate fi accentuată de medicamente sedativ-hipnotice, cum ar fi cele din familia benzodiazepine sau barbiturice. Acesta poate fi, de asemenea, absentă sau redusă la un pacient cu leziuni corticale.

Activitate exagerată beta se manifestă în boala Parkinson și aceasta explică încetinirea motorie care se constată la acești pacienți.

### **Undele Gama: 30 - 100+ Hz**

Conform unui model vechi de 20 de ani, undele cerebrale gama (în special cele de 40 Hz) ar putea fi implicate în crearea unității (cuplajului) de percepție conștientă (problema interconexiunii). Ideea că regiuni distincte din creier sunt stimulate simultan a fost sugerată de descoperirea făcută în 1988, când s-a constatat faptul că doi neuroni oscilau sincron (deși nu erau conectați direct), atunci când un singur obiect extern stimula doar unul din domeniile lor de receptivitate. Experimentele ulterioare realizate de mulți alți cercetători au demonstrat prezența acestui fenomen într-o gamă largă de procese de percepție vizuală. În special, Francis Crick și Christof Koch, în 1990, au susținut că există o relație semnificativă între problema cuplajului sincron și problema conștiinței vizuale și, în consecință, că oscilațiile sincrone de 40 Hz pot fi implicate cauzal în conștiința vizuală, precum și în cuplajul vizual. Un articol de pionierat al lui Andreas K. Engel publicat în 1999 în revista **Conștiinței și Cogniției** (Consciousness and Cognition), care pledează pentru sincronizare temporară ca bază pentru conștiință, definește ipoteza undelor cerebrale gama astfel: "Ipoteza este că sincronizarea descărcărilor neuronale poate permite integrarea neuronilor distribuiți în ansambluri de celule și că acest proces poate sta la baza selecției informațiilor relevante perceptual și comportamental".

Experimentele pe călugării budiști tibetani au arătat o corelație între stările transcendente mentale și undele gamma. O explicație sugerată se bazează pe faptul că undele cerebrale gama sunt intrinsec localizate. Neurologul Sean O'Nuallain sugerează că însăși această existență de unde cerebrale gama sincronizate indică faptul că se petrece ceva asemănător cu o singularitate - sau, pentru a fi mult mai prozaici, are loc o experiență de conștiință. Acest lucru face dovada datelor experimentale și simulate care arată că ceea ce maestri meditație au în comun este abilitatea de a pune creierul într-o stare în care este atinsă sensibilitate maximă și un consum energie minim (sau chiar zero).

"Ipoteza energiei Zero" sugerează că stările de energie redusă ar putea corespunde unei stări "fără ego; dezinteresat" și ca în stările non-zero tipice curent întâlnite, în care undele gama nu sunt atât de importante, corespund stării de centrare în eul empiric (ego). Recent, s-a realizat cu succes inducerea undelor gama în creierul șoarecilor folosind optogenetica, ceea ce a condus la posibilitatea testării multor alte implicații.

### **Lambda waves 100 Hz - 200 Hz**

Undele Lambda sunt unde cerebrale foarte înaltă frecvență recent catalogate într-o bandă separată. Undele Lambda sunt unde cerebrale "noi" numai pentru că a fost dificil de a ajunge la instrumentele capabile să le sesizeze particularitatea. Undele Lambda sunt asociate cu stările de Totalitate (plenitudine; Wholeness) și de Integrare, precum și cu experiențe mistice și cu cele din afara corpului (Out of Body Experiences).

Interesant este că aceste unde cerebrale de extrem de înaltă frecvență **par să calarească pe valurile/undele de foarte joasă frecvență** (Delta și Epsilon). Dacă ar fi să marim (zoom) destul de mult undele de înaltă frecvență Lambda vom vedea că

ele **călăresc pe valurile/unde de foarte joasă frecvență**(Delta și Epsilon).

### **Epsilon waves 0- 0.5 Hz**

Recent, undele cerebrale **Delta**, mai joase de 0,5 Hz au fost clasificate ca o bandă separată numită Epsilon. Interesant este că acestea sunt strâns legate de undele cerebrale de mare frecvență (Lambda), prin faptul că, dacă le marim destul de mult vom vedea că undele foarte rapide Lambda sunt încorporate în undele de frecvență foarte lentă Epsilon.

Același stări de conștiință sunt asociate cu ambele ambele categorii de unde Lambda și Epsilon. Starile de Totalitate(Wholeness) și de Integrare în tot ce există par a fi principalele teme ale acestor unde cerebrale.

Pe măsură ce va deschideți către niveluri tot mai ridicate de conștiință (asociate cu chakrele superioare și cu deschiderea celui de-al "treilea ochi"), va trebui să fiți în stare să permiteți undelor cerebrale de frecvență extrem de scăzută, să devină dominante în activitatea creierului dvs. fiindcă ele sunt suportul undelor de foarte înaltă frecvență.

Atunci percepțiile se vor extinde în domeniile subtile, care sunt inaccesibile instrumentelor științifice actuale.

### **Concluzie:**

Poarta "nasterii din nou" (trezirii; eliberării) este stingerea fluctuațiilor mentale(moartea mistică; transa mistică; repausul complet). **Accesul este posibil doar în stare de conștiință** prin ascultare. Interogația de sine(Atma-Vichara) sau metoda întrebărilor paradoxale (koan) fără ascultare este ca rugăciunea/cererea fără așteptarea răspunsului. Cautarea și realizarea Sinelui Suprem(Atman) și a cunoașterii supreme(brahma jnana) prin pilotare auditivă(ascultare) și interogație de sine(Atma-Vichara) sub forma întrebării: "Cine sunt eu?" reprezintă o cale directă pentru a realiza existența neconditionată și absolută a oricărei ființe umane, care dorește să-și descopere adevărata identitate.

Această metodă utilizată de înțeleptul antic Ashtavakra(5000 î.e.n) și descrisă în Ashtavakra Gita

i-a fost prezentată lui Ramana Maharshi în 1932, în forma publicată în traducerea în limba engleză și intitulată Astavakra Samhita, realizată de Swami Nityaswarupananda, după ediția aflată în palatul maharajului din Mysore. Pe spațiul gol deasupra fiecărui vers transliterat al lui Kannada, Ramana Maharshi a scris în limba sanskrită textul Ashtavakra Gita.

(vedeți: Cantecul lui Ashtavakra/Ashtavakra Gita tradusă de Mirahorian sau cartea: **Mahageeta lui Osho, care este intitulată: Iluminarea- Singura/Unica revoluție /Enlightenment - The Only Revolution/Discursuri asupra marelui mistic Ashtavakra /Discourses on the Great Mystic Ashtavakra)**

**Nota:** Cautarea Sinelui sau cercetarea interioară prin intermediul întrebării "Cine sunt eu?" nu este o simplă investigație mentală(cautarea prin intermediul minții care pune întrebări este ca și cum hotul/mintea s-ar deghiza în politist pentru a prinde hotul, adică pe el însuși). Atunci când după trezirea Janaka a exclamat: "Acum am descoperit hotul care nu a încetat să acționeze pentru a mă ruina! El va fi imediat executat!", el făcea aluzie la ego, la mental.

Interogația de sine prin intermediul întrebării "**Cine sunt eu?**" are următoarele teluri:

1. menirea de a opri mintea(de a suspenda vorbăria interioară) de a intra progresiv într-o stare tot mai profundă de repaus, fiindcă altfel agitația sau zgomotul de fond împiedică sesizarea izvorului gândurilor, aflarea sursei minții; (întrebarea are funcția de matura ca oricare **mantra**)
2. menirea de a goli mintea(orice răspuns dat de minte este considerat o umplere și este îndepărtat, prin reinițializarea întrebării); vedeți în acest sens și metoda întrebărilor paradoxale(koan) din buddhimul zen;
3. menirea de a detașa mintea de exterior, fiindcă altfel se pastrează ancorarea de simțuri(sursele externe de zgomot) care întretin agitația și umplerea cu lumea din afara a spațiului golit;
4. menirea de a deschide conștiința(aprinderea focului) și de a focaliza mintea asupra Sursei sale, pentru ca în final mintea să rămână fixată asupra purei conștiințe a Sinelui..

**Cauze ale apariției stărilor modificate de conștiință (ASC)  
Accidentală / patologică**

O stare modificată de conștiință poate apărea accidental, ca de pildă ca urmare a unei stări de febră, a unei infecții, cum ar fi meningita, ca urmare a privării de somn, a privării de hrană(post), a lipsei de oxigen, ca efect al intoxicației(narcoza cauzată de azot în urma scufundărilor la adâncime), în maladii psihice(psihoză; în epilepsia lobului temporal) sau ca urmare a unui traumatism accidental. Situațiile de criză care cer accesul la capacități supraomenești declanșează accesul temporar în astfel de stări (mama care oprește sau ridică un autobuz pt a-si salva copilul; câmp defensiv la o bătrână călcată peste piept de roata unei carute încărcată cu lemne)

### **Intenționată / pentru acord / religioasă**

O stare modificată de conștiință poate fi atinsă în mod intenționat prin utilizarea privării senzoriale, prin folosirea unui recipient/container de izolare, prin privarea de somn, prin visare conștientă, somn lucid(nidra yoga) sau prin tehnicile de control mental, prin hipnoză(autohipnoză sau hetero hipnoză), prin meditație, rugăciune, sau prin alte discipline (de exemplu, meditația care folosește mantra, prin tehnici din yoga, din sufism sau prin Surat Shabda Yoga).

O stare modificată de conștiință mai poate fi atinsă, de asemenea, prin ingestia de substanțe psihoactive, cum ar fi alcool și opiacee, dar mai frecvent cu plante entheogenice, cum ar fi canabisul, Salvia divinorum, ciuperci psilocibina, Peyote, DXM, Ayahuasca, sau Datura (deși mai puțin frecvente).

Termenul **entheogen** ("creează Dumnezeu în interior"), de la **en** ("εν", lit.: "în, în cadrul"), **Theo** ("θεος": "Dumnezeu, divin") și **gen** ("γενος": "creează, generează"), desemnează în sens strict o substanță psihoactivă, utilizată într-un context religios, shamanic sau spiritual. Din punct de vedere istoric, substanțele entheogene provin în cea mai mare parte din surse vegetale și au fost utilizate într-o varietate de contexte religioase tradiționale. Cea mai mare parte dintre substanțele entheogene nu produc dependența de droguri. Odată cu apariția de chimie organică, există acum multe substanțe sintetice cu proprietăți psihoactive similare. Substanțele entheogene sunt instrumente auxiliare în diferite practici pentru vindecare și transcendență, inclusiv în meditație, navigare psihică(psychonautics), proiecte de artă, și terapie psihedelică. Inducția unor ritmuri cerebrale prin controlul de către periferie(apelarea la droguri, pranayama, respirație holotropă) al centrului este eronată și reprezintă o virusare menită a prelungească înălțarea.

O altă modalitate eronată este aceea de a induce o stare modificată de conștiință este prin utilizarea unei multitudini de mijloace ale Neurotehnologiei, care folosește drept vector sunetul, ca în cazul psihoacusticii, a bățăilor binaurale, combinarea sunetului cu lumina, ca în cazul stimulării cu lumina și sunet, sau stimularea craniană cu impulsuri electrice (electroterapie); aceste metode încearcă inducerea formelor specifice ale undelor cerebrale, și obținerea unei anumite stări modificate de conștiință.

### **Eroarea controlului centrului prin periferie**

**De ce este eronată calea controlului centrului prin periferie(droguri, respirație holotropă, ritmuri binaurale, autohipnoza) ?**

- 1. se încalcă ierarhia de comandă a nivelurilor și corpurilor; doar ignoranții consideră că ego-ul poate să comande Sinele; Intrarea/eliberarea prin efracție nu este posibilă, fiindcă mica minte(manasa) nu poate să comande marea minte(mahat; nous; buddhi).**
- 2. se neglijează practica prezentei conștiente imparțiale, punându-se pe rol de comandă la cârmă, în locul vizitului căii, obiectele simțurilor(ascultarea unor ritmuri sonore);**
- 3. se forțează deschiderea poartei accidentelor(oprirea minții este urmata natural de suspendarea respirației sau de moartea mistică și de nașterea din nou; încălcarea acestei ierarhii este ilustrată de moartea fiului lui Jean Pierre Petit, care prin oprirea respirației urmărea oprirea minții, eveniment descris în cartea:**

**Comentariu la Misterul Umno de Mirahorian:**

<http://www.scribd.com/doc/21537758/>

**Turiya the fourth state of consciousness**

<http://www.youtube.com/watch?v=xDlRGC5uWSg&feature=related>

Internetul nu reprezintă doar o sursă de informare, ci și una de dezinformare, la liber. Tot felul de ignoranți își dau cu părerea despre stările modificate de conștiință, ca și despre energia subtilă (qi, chi, ki, prana, orgon), ori despre centrele energetice subtile [Chakra (roti), Tiantien (în pinyin: Dāntián; Tān t'ien : 丹田; lit.: Campuri de Cinabru; Faclii sau Lumini (în Cuvântul lui Iisus), "Alam" ori "Latifa" (în islamism și sufism)].

Va recomand articolele:  
**Centre Energetice Subtile Chakra**

<http://www.scribd.com/doc/25104492/>

**Despre-energia-Vitala--in-diferite-traditii-si-cateva-erori /Common errors on subtle vital energy Prana,Chi, Qi, Ki, Mana, Orgone**

[http://www.docuter.com/viewer.asp?](http://www.docuter.com/viewer.asp?documentid=17816519734c8b13b40504c1284182964)

[documentid=17816519734c8b13b40504c1284182964](http://www.docuter.com/viewer.asp?documentid=17816519734c8b13b40504c1284182964)

<http://www.scribd.com/doc/25663614/>

## Redarea articolului de dezinformare

Există un articol de dezinformare pt cititorii din România al cărui titlul eronat îl redăm în continuare: **"Somnul, visul și hipnoza ca stări de conștiință modificată"**

<http://www.scribde.com/sociologie/psihologie/Somnul-visul-si-hipnoza-ca-sta103718171.php>

## "Somnul, visul și hipnoza ca stări de conștiință modificată"

<http://www.scribde.com/sociologie/psihologie/Somnul-visul-si-hipnoza-ca-sta103718171.php>

## Citarea articolului de dezinformare sistematizat parțial

Există trei stări de conștiință distinctă: veghea, somnul adevărat (lent, clasic) și somnul paradoxal (asimilat **incorect pe atunci** cu visul).

### Somnul

Somnul ca stare modificată de conștiință este o stare reversibilă a organismului asociată cu scăderea reacțiilor adaptative superioare. În somn se filtrează și se încorporează stimulii externi în activitățile neuronale desfășurate. Creierul este activ în timpul somnului, el coordonează diferite funcții ale organismului. Incadrarea somnului în rândul stărilor de conștiință, fie și modificată, ar părea oarecum bizară. **La prima vedere se pare că individul este inconștient în timpul somnului**, pentru că nu-și dă seama de sine, de alții, de evenimentele înconjurătoare.

Malim și Birch (1998) afirmă: „Este posibil să trezești o persoană din somn, dar nu este posibil să trezești una inconștientă”, care nu mai are nevoie de alte comentarii. Somnul reprezintă una dintre cele mai importante necesități ale omului. Tema a fost studiată încă din antichitate, când artiștii reprezentau somnul sub forma unui zeu al nopții, tânăr și „cufundat într-un somn adânc, a cărui cap se odihnește pe maci, sau sub forma unui copil înaripat, ținând un corn al abundenței din care se împrășteie corole de mac și un fel de negură”, tipică viselor. Trecând însă de la legendă la istoria adevărată, putem afirma că somnul reprezintă, într-o viziune modernă, un mecanism de protecție pentru a feri organismul de răul cauzat de oboseala excesivă. Așa cum foamea apare la orele obișnuite de masă, la fel și somnolența se produce la ora obișnuită de culcare. Omul poate trăi până la trei săptămâni fără hrană, în timp ce aceeași perioadă petrecută fără a dormi ar putea avea grave consecințe grave atât în plan psihic, cât și în plan fizic.

S-au formulat diferite teorii despre apariția, menținerea și evoluția somnului, trezire și menținerea stării de veghe.

Pavlov a admis două posibilități de genă a somnului:

**-pe calea detașării sau dezaferentării**, a întreruperii contingentelor care întrețin starea de veghe („somnul pasiv”)

**-pe calea acțiunii care induce inhibiția**: acțiunea repetată, în anumite condiții realizându-se un proces de inhibiție activă, corticală („somnul activ”).

După numeroase cercetări s-a crezut că starea de veghe este un rezultat al activării prin mesaje senzoriale. Problema dacă somnul reprezintă un fenomen activ sau pasiv comportă discuții, pentru că din modul de abordare a fenomenului, din orientarea experimentală a cercetării decurg consecințe teoretice și practice. Acceptând însă ideea somnului activ, nu excludem posibilitatea adormirii prin deconectare, printr-o reducere importantă a informației senzoriale cu care creierul este alimentat, printr-o dezactivare a structurilor cerebrale care întrețin starea de veghe și printr-un proces de depresiune „în avalanșă”.

W. Dement și N. Kleitman au descris două tipuri de somn, obiectivate de traseele electroencefalografice (E.E.G.):

- **somnul cu unde lente sau „somnul lent” și**  
- **somnul cu unde rapide („somnul paradoxal”) sau faza „mișcărilor oculare rapide”.REM[Rapid Eye Movements]**

La om, profilul tipic al unei nopți de somn se prezintă astfel: individul adult trece succesiv prin patru stadii de somn, începând cu somnul lent superficial până la somnul profund, care se desfășoară în primele două ore de somn. Prima fază de somn profund apare în general la 120 de minute după adormire, durează în medie 15 minute și marchează terminarea primului ciclu de somn. Urmează al doilea ciclu, cu durată medie de 90 de minute, terminat de asemenea printr-o fază de somn profund de 15-20 minute. În acest fel, în cursul unei nopți, se succed 4 - 5 - 6 cicluri de somn și de faze paradoxale, astfel încât la sfârșitul nopții, somnul paradoxal va constitui 18 - 22% din cantitatea totală de somn, adică în medie 80 - 120 minute

Cu privire la desfășurarea vieții psihice în somn se poate spune că dizolvarea treptată a stării de veghe în somn nu înseamnă însă o oprire totală a funcțiilor organismului. Viața continuă să pulseze, desigur cu un ritm încetinit. Nu toate funcțiile vitale sunt însă atinse în același grad de somn. Activitățile cele mai nestatornice rezistă cel mai puțin avalanșei somnului. Acestea constituie viața de relație, adică activitatea musculară, sensibilitatea și în primul rând, complexe procese ale vieții psihice. Ele sunt diminuate în cel mai înalt grad, incomparabil mai mult decât funcțiile bine statornicite încă de la naștere, cele care constituie viața vegetativă, cu alte cuvinte activitatea diverselor organe și aparate ale corpului, care asigură nutriția și prefacerile continue ale substanțelor organismului: respirația, circulația sângelui, secreții.

**Deși judecata, memoria, conștiința de sine dispar cu desăvârșire în somnul profund[fals; oamenii devin constienți și după ieșirea din corpul fizic, cu ocazia experienței din vecinatatea morții(Near Death Experience) sau a călătoriei astrale(Out of Body Experience),** există unele aspecte ale vieții de relație care nu sunt cu totul scoase din funcțiune. Organele de simț nu mai recepționează în același mod excitanții obișnuiți ai lumii din afară. Totuși, la un excitant de o energie neobișnuită (o lumină intensă sau un zgomot puternic), organismul poate răspunde trezindu-se și reacționând imediat. Suntem cuprinși de somn în mod progresiv. În general, senzația de somn se manifestă printr-o scădere a atenției, a interesului pentru ceea ce ne înconjoară și pentru ceea ce ne preocupă până atunci, cât și printr-o relaxare a capacității de analiză critică, cu scăderea semnificației stimulilor înconjurători. Voința este leneșă, vorbirea devine împiedicată, memoria de fixare este afectată. Uităm cât am dormit, dacă am visat și ce am visat. Trecerea de la veghe la somn este un proces progresiv, iar încercările noastre de a urmări ceea ce se petrece cu diferitele funcții psihice în cursul scăderii vigilenței au, de cele mai multe ori, dezavantajul de a produce efecte inverse prin „reacțiile de trezire” pe care le provoacă. Lipsa de discreție a investigațiilor directe asupra somnului „tulbură” însă obiectul de studiu. Cu toate acestea, cercetări sistematice asupra modificării pragurilor senzoriale, a timpului de reacție, a evoluției reacțiilor condiționate, precum și a diferitelor procese psihice, ca percepția și memoria în cursul somnului sau a stărilor de tranziție dintre veghe și somn pot furniza indicații atât despre mersul progresiv al „cufundării” în somn, cât și despre ceea ce rămâne din activitatea psihică în cursul somnului de diferite profunzimi. Reactivitatea psihică se modifică: cresc pragurile senzoriale, crește timpul de reacție la stimuli, se modifică memoria.

## Visul

Visul - ca stare de conștiință modificată este mai complex decât somnul deși apare pe fondul lui. El este o formă de mentație, de activitate a creierului, diferită în funcție de fazele somnului. Studiile psihologice au încercat să stabilească dacă visul este imagine sau idee, dacă este produs de imaginație sau de gândire. Jung îl consideră gândire onirică în care se operează cu parabole, simboluri și arhetipuri. În această ipostază îi descrie ca **funcții:**

**compensatoare,**  
**premonitoare,**  
**simbolică,**

## **de comunicare, reductivă, integratoare.**

O literatură a fost consacrată mecanismelor, semnificație, circumstanțelor, conținutului visului și structurilor care-l declanșează. „Visul reprezintă în esență o gândire simbolică datorită structurilor creatoare subconștiente ... Visul este un limbaj simbolic în care universul este trăit de cel adormit pe baza procesului de participare și identificare. Limitele dintre lucruri se estompează, se contopesc după asociații obscure. Lumea visului folosește deci alte valori și altă vehiculare de semne. Limbajul capătă alte accepții și alte valori ... Visul deschide adormitului perspectiva unui univers fără conținuturi și fără opoziții categorice, un univers de tranziții, imprecizii și identități. Formulele verbale îmbogățesc țesătura visului și complică procesul de elaborare”. (Biberi, 1970)

Este interesantă relația stabilită de Aserinski între visele **din diversele tipuri de somn REM**, care a identificat două perioade denumite segmente în cadrul acestor tipuri de somn:

### **Segmente Q (Quecent Segments = segmente liniștite);**

în visul de tip Q, visele sunt slab pictoriale, slab derulate, dificil de reținut și de povestit;

### **b. Segmente M (Motility Segments = segmente cu mobilitate oculară).**

în visul de tip M, se întâlnesc visele vii, cu imagini strălucitoare, mobile, de mare claritate, care sunt ușor de reținut și care pot fi redată.

Perioadele REM, reprezintă o mixtură de două tipuri de mentație, proporția acestora depinzând de cantitatea de perioade liniștite sau mobile. Astfel, prima perioadă a REM a nopții conține mai puțină mobilitate oculară decât perioadele REM mai târzii, și de aceea această primă perioadă REM cuprinde mai puține relatări halucinatorii. În schimb, narcolepticii, care intră foarte rapid în somn REM, cu multă mobilitate oculară, au mai dese și mai bogate experiențe halucinatorii în perioadele REM timpurii și vise mult mai clare și mai tipice.

O serie de cercetări recente tind să **sugereze că visul poate să aibă o funcție importantă prin el însuși, pe deplin independentă de somnul REM**. Calitatea experienței de vis și nu cantitatea experienței de vis este de utilitate adaptativă deci, nevoia de a visa ar trebui să fie conceptualizată ca o nevoie a eului de a-și completa o experiență organizată și semnificativă, deserving o funcție vitală integrativă. Trebuie să se facă însă distincția între nevoia biologică de somn REM și nevoia psihologică pentru o varietate particulară de experiență de somn.

### **Somnul REM și visarea ar putea fi două stări funcționale diferite.**

S-ar putea ca, prin întreruperile somnului REM, subiecții să compenseze timpul de vis întrerupt, prin accelerarea procesului de vis, prin intensificarea calității emoționale și senzoriale a experienței lor și prin comprimarea unei cantități din ce în ce mai mare de visare într-o perioadă REM atenuată. Cu cât a fost mai puțin timp disponibil pentru experiența de vis, cu atât au apărut eforturi mai mari de a realiza această experiență prin intensificarea ei.

Din punct de vedere al conținutului unui vis, Freud diferențiază visele absurde (în care critica și ironia motivează unul dintre raționamentele inconștiente ale visătorului) și visele de tip neplăcut.

Visul se caracterizează printr-o multitudine de funcții.

### **După Freud visul îndeplinește următoarele funcții:**

**funcția hedonică**, cea care permite realizarea dorințelor;

**funcția protectoare** a eului, conștient de presiunea pulsionilor refulate;

**funcția comunicativă** care face posibilă comunicarea între conștient și inconștient;

**funcția sintetizatoare**, prin intermediul căreia se reunește memoria infantilă cu experiența de viață și moștenirea arhaică;

**funcția de descărcare**; de stimulare, care arată că visul stimulează din interior, având valoare de stimul endogen și substituindu-se astfel stimulilor specifici stării de veghe;

**funcția de substituție**, prin care se demonstrează că prin vis se substituie privarea senzorială produsă de somn; de legătură, pe baza căreia visul leagă urmele lăsate de

viața conștientă; ca urmare a acestor legături, visul capătă o oarecare orientare și un sens.

### **In general funcțiile visului sunt:**

**a) funcția compensatorie** „Funcția generală a viselor este să încerce să restabilească echilibrul psihologic cu ajutorul unui material oniric, compensează deficiențele personalității” (Jung, 1964 apud. L. Popoviciu 1994). Aceasta funcție este concepută cu totul altfel decât la Freud, care vede în vis o funcție de protejare a somnului și de realizare a dorințelor. La Jung compensația are ca obiectiv principal viața conștientă. Visele protejează somnul, dar la nevoie — în cazul unui mesaj important, pot să-l întrerupă, ceea ce sugerează ca pulsionile conștiente sunt orientate spre scop;

### **b) funcția premonitorie, de semnal:**

visele au întotdeauna rolul de a semnala un pericol, ale cărui semne s-au acumulat demult în inconștient deoarece după cum afirma Jung: „Simbolurile viselor noastre sunt mesagerii indispensabili care transmit informații din partea instinctivă în partea rațională a spiritului uman./.../ Interpretarea și asimilarea lor învață conștiința să înțeleagă din nou limbajul uitat al instinctelor” (Jung, 1964 apud L. Popoviciu 1994 pg. 238). Rolul acestei funcții este de a sonda în viitor în ceea ce privește pericolele viitoare care ar amenința existența individului, fiind extrem de implicată în relațiile individului cu colectivitatea. Visele semnalează conștientului că individul s-a îndepărtat de la norma colectivă prin atitudinea sa, atât subiectivă cât și obiectivă, că devine din ce în ce mai neadaptat;

### **c) funcția simbolică;**

### **d) funcția de comunicare -**

„Visul este o formă de exprimare originală, importantă și personală a inconștientului. Este la fel de real ca orice alt fenomen raportat la individ. Mesajele inconștientului, purtate de vise sunt de cea mai mare importanță pentru cel care visează, și acest fapt este normal, căci inconștientul reprezintă cel puțin jumătate din ființa sa totală. Aceste mesaje sunt frecvent sfaturi și păreri pe care nu le-ar obține din nici o altă sursă. „Visul este o comunicare directă, personală și încărcată de sens, adresată celui ce visează./.../ Aceasta comunicare se efectuează prin intermediul simbolurilor, care cu toate ca sunt comune întregii umanități sunt utilizate de fiecare dată într-o manieră individuală, astfel încât necesită de fiecare dată o „cheie” (Jung, 1964 apud L. Popoviciu 1994 pag239);

### **e) funcția reductivă a visului**

se caracterizează prin faptul că fragmentează, micșorează și chiar distruge imaginea de sine conștientă, intervine ca modelator asupra atitudinii și nu asupra personalității totale. Visele joacă un mare rol în adaptarea individului, caracterul lor compensator încercând să-l salveze pe acesta de la epuizarea resurselor. Conținutul visului „actualizează materiale care sunt compuse din dorințe sexuale infantile și refulări (Freud), din voința de putere infantilă (Adler) și dintr-un relicvar de instincte, gânduri și sentimente arhaice și colective. /... /El reamintește individului condiția sa reală (Jung, 1977);

**e) funcția integratoare** - al cărei scop este să unifice subsistemele din care este formată personalitatea. Visul, din acest punct de vedere este, după cum a demonstrat Jung, una din modalitățile de operare ale personalității, ocupând în economia acesteia importantul rol de integrare (Wallace și Fischer, 1983 apud L. Popoviciu 1994 pag 239).

Adler acordă următoarele caracteristici naturii și semnificației visului:

- Visul este o reflectare sumară a atitudinilor psihice.** El se confundă cu linia de orientare fictivă a personalității;
- Gândirea din vis are un caracter abstract**, fiind o expresie a tendinței spre securitate, care încearcă să rezolve o problemă, simplificând-o, trimitând-o la probleme mai elementare din vârsta copilăriei. Ceea ce face și mai abstractă gândirea din vis este izolarea subiectului față de realitate. Se exprimă prin imagini combinate cu analogii și date din memorie cu coloratura afectivă;

c) **Simbolismul visului servește doar realizării conținutului formal**, deoarece nu există o cenzură a visului, ci doar „nevoia de siguranță” care determină fluctuarea imaginilor pentru a exprima o idee (Adler, 1926).

## **Hipnoza -**

ca stare de conștiință modificată a fost considerată fie stare supranaturală fie stare patologică. Psihologii au considerat-o stare de somn parțial sau somn incomplet (Hypnosis = somn).

Insa timpul stării hipnotice nu sunt prezente undele encefalografice specifice stării de somn iar inhibiția cortexului nu este parțială, ci generalizată.

Există o serie de mărturii care se referă la utilizarea în templele Greciei antice, în special în cele ale lui Esculap, a unor procedee sugestive cu caracter ritual și terapeutic. Procedeele fixării privirii, a atingerii părților bolnave cu obiecte sau cu mâna, a folosirii mijloacelor persuasive erau cunoscute din Grecia Antică.

După credința vechilor egipteni, fiecare parte a trupului avea propria sa zeitate, boala instalându-se ca urmare penetrației spiritelor rele. După cum rezultă din papyrusul cercetat de egiptologul Ebers, preotul are permisiunea zeilor „de a pronunța formule la prepararea medicamentelor pentru toate părțile corpului unei persoane bolnave”. În scopul izgonirii duhurilor rele, egiptenii din antichitate recurgeau și la diferite stimulări senzoriale de natură să contribuie și ele la impresionarea psihologică a credincioșilor. Herodot amintește că babilonienii aduceau pe bolnavi într-o stare specială pentru tratarea unor boli. Ei foloseau, se pare, cu bune rezultate, sugestiile persuasive. Se înțelege că multe surse privind utilizarea tehnicilor sugestive și hipnotice în vremurile îndepărtate sunt lacunare și nici noile cercetări n-au putut elucida aceasta problemă. Există însă nu puține dovezi, aduse de investigații recente, mai ales asupra activității șamanilor. Dar astfel de procedee au fost folosite în cele mai diferite zone geografice, începând probabil din zorii istoriei omului.

**Hipnoza este, poate, una dintre cele mai complexe și contradictorii stări psihice. Fenomen cu aparență de supranatural, considerat multă vreme ca făcând parte din domeniul magiei, ce fascinează prin nota de inedit, hipnoza a suscitât cele mai contradictorii întrebări și opinii. Nu este de mirare ca ea a fost introdusă în rândul fenomenelor parapsihologice sau al celor patologice. Insuși Charcot, marele psihiatru francez, considera hipnoza un fenomen patologic, datorită faptului ca receptarea hipnotică este întâlnită doar la persoanele isterice, care, după ce își recapătă echilibrul, nu mai pot fi hipnotizate.**

Henri Baruk formulează un punct de vedere interesant, comparând hipnoza cu starea de catalepsie. În catalepsie, omul devine pasiv, un fel de robot, care doar suportă influențele externe, fiind deposedat de mijloacele de expresie și acțiune. Omul vede, percepe, gândește și suferă, dar este blocat, lipsi de posibilitatea de a vorbi și acționa. În stări mai deosebite, tulburările ce apar sunt și mai grave: dispar sentimentele morale, de bine, de rău, altruism, sentimentele afective. Subiectul rămâne pasiv, dar apt de a primi sugestiile terapeutului, prin intermediul cărora poate fi eliberat de ideile patologice, poate deveni insensibil fizic, poate fi anesteziat în vederea unei operații chirurgicale. Concluzia autorului derivă de la sine: „**Hipnoza este o catalepsie provocată prin mijloace artificiale**” (Baruk, 1988, p.7).

O bună sistematizare a fenomenului hipnozei, privită ca o stare modificată de conștiință, este cuprinsă în lucrările lui Hilgard. Astfel, în starea hipnotică se produce:

**Reducerea funcției de planificare.** Subiectul așteaptă sa acționeze în conformitate cu ceea ce îi cere hipnotizatorul să facă. Persoana hipnotizată poate avea inițiative, poate acționa, dar, de obicei, nu simte nevoia să o facă. Aspectul exterior este acel al unei persoane pasive care reacționează la indemnul venit din afară.

**Redistribuirea atenției.** Atenția are în genere un caracter selectiv. În condițiile hipnozei se accentuează această selectivitate. Subiectul este orientat în primul rând către hipnotizator. În diferite cercetări experimentale, s-a observat că subiectul aflat într-o hipnoza profundă poate înregistra stimulii verbali veniți de la alte persoane, dar reacționează numai la comenzile primite de la hipnotizator. Între acesta din urmă și subiect se instituie un fel de pact, consolidat prin sugestii indirecte, care face uneori extrem de dificilă comunicarea cu alte persoane.

**Capacitatea crescută a producției imaginative** (vivacitatea reprezentărilor memoriei). Din relatările subiecților hipnotizați rezultă că reprezentările din timpul hipnozei sunt deosebit de vii. Adesea subiecții au adevărate stări halucinatorii, percepând obiecte, persoane sau situații care nu există în realitate. De asemenea, este cunoscută pregnanța și vivacitatea viselor hipnotice.

**Reducerea controlului realității și toleranța crescută pentru distorsionări ale acesteia.** Subiectul accepta sub hipnoză, dar în special într-o hipnoză mai profundă, situații pe care în viața de toate zilele le-ar refuza. El se lasă convins de faptul că vârsta sa este alta decât aceea pe care o are de fapt, acceptă prezența unor lucruri obiectiv absente. Sunt acceptate uneori situații care contrazic orice logică.

**Facultățile discriminative sunt mai reduse, dar nu abolite.** În legătura cu aceasta se poate aminti de un subiect căruia i s-a sugerat în cursul unei regresii de vârstă ca se va întâlni cu o Personalitate marcantă din străinătate, despre care auzise vorbindu-se foarte mult.

**Accentuarea comportamentului de joc a unor roluri.** Este vorba de antrenarea capacității de transpunere în rolurile corespunzând situațiilor sugerate. Subiectul se va strădui să întruchipeze, până la identificare, situațiile indicate. Exemplul cel mai bun în acest sens îl constituie regresia hipnotică sugerată, în cursul căreia subiectul poate retrăi intens momentele caracteristice ale acestei perioade. Nu este exclus ca toți oamenii să posede, în diferite grade, abilitatea de a se transpune în diferite situații, antrenând în acest scop disponibilitățile imaginative, imitative și afective. Angajarea poate fi atât de puternică, încât pentru subiectul acestei trăiri demarcația dintre real și fictiv poate fi extrem de estompată.

**Apariția amneziei posthipnotice.** Fenomenul hipnotic este asociat adesea cu apariția anumitor manifestări amnezice. Amnezia poate fi intra- sau posthipnotică, sugerată sau spontană.

**Starea de relaxare psihofizică.** Majoritatea subiecților care au fost hipnotizați și s-au dovedit receptivi la hipnoză, descriu starea pe care au resimțit-o ca fiind caracterizată prin relaxare fizică și psihică, lipsă de interes pentru ceea ce se petrece în jur, dorința de a urma cu exactitate instrucțiunile terapeutului, incapacitatea de a se opune acestuia, dorința și satisfacția de a rămâne vreme îndelungată fără a întreprinde ceva. Mulți subiecți relatează și prezența unor senzații de greutate și uneori de căldură în membre, ca în cazul relaxării după metoda trainingului autogen al lui Schultz.

## **BIBLIOGRAFIE**

NEVEANU, POPESCU, P. (1976), Curs de psihologie generală, Tip.Univ.București

RADU, I., DRUȚU, I., MARE, V., MICLEA, M., PODAR, T., PREDA, V., (1991), Introducere în psihologia contemporană, Editura Sincron, Cluj-Napoca

ZLATE, M., (2000), Fundamentele psihologiei, Editura Pro-Humanitate, București

ZLATE, M., (2000), Introducere în psihologie, Editura Polirom, Iași.