

Naslov originala:  
PARAMHANS SWAMI MAHESHWARANANDA  
„DIE VERBORGENEN KRÄFTE IM MENSCHEN“

Prevod:  
Zdenka Milić

PARAMHANS SWAMI MAHESHWARANANDA

# skrivenene snage u čoveku

BIBLIOTEKA YOGA  
PARAMHANS SWAMI MAHESHWARANANDA  
„SKRIVENE SNAGE U ČOVEKU“

*Uredio i priredio:*  
S. Milićević

*Recenzenti:*  
Mr. D. Zličić  
Dr. Z. Mirković

*Grafički urednik:*  
M. Vasilić

*Lektor:*  
V. Vasilić

*Korektor:*  
S. Milićević

*Štampa:*  
NIŠRO „Dnevnik“, N. Sad, 1987.

*Tiraž:* 3.000

Oslobodeno plaćanja poreza na promet na osnovu mišljenja Pokrajinskog komiteta za obrazovanje i kulturu br. 413-844 od 17. 12. 1986.



BIBLIOTEKA YOGA

Novi Sad, 1987.

Pred vama je knjiga koja na neki način to i nije. Ovaj tekst nije proizašao iz pera autora već je skup njegovih usmenih, tematskih kazivanja izrečenih u okviru tradicionalnih Satsanga (Satsang - susret sa istinom). Učitelji Yoge od pamtiveka podučavaju na taj način i dobar deo drevne Yoga literature je rezultat napora učenika da zapamte i zabeleže reči Gurua. Zahvaljujući savremenoj tehnici ova dragocena kazivanja su zabeležena na magnetofonskoj traci, što nam omogućuje da ih potpuno verno pretočimo u pisanu reč. Ipak, knjiga teško održava svu svežinu i spontanost žive reči i ličnog kontakta. Pored toga, izvesne poteškoće izaziva transkripcija sanskritskih izraza koju smo zadržali u engleskoj verziji budući da je veći deo Yoga literature u nas sledio isti princip.

UREDNIK



## POSVETA

Ova knjiga je posvećena mome poštovanom Satguruu Paramhansa Swami Madhavananda-điju i Bhagawan Sri Dip Mahaprabhu-điju.  
I svima onima koji teže najvišem cilju ljudskog života, Samorealizaciji.

Paramhansa Swami Maheshwarananda



## BHAGWAN SRI DIP NARAYAN MAHAPRABHU-di

Bog je u svakom čoveku i svaki čovek može da spozna svoje božansko poreklo, ali je malo njih svesno ovog divnog obećanja, a još su malobrojniji oni koji postignu suštinsku spoznaju. I u zapadnoj kulturi mnogo ljudi pokušava da realizuje ovaj najviši cilj. Zapadni svet priznaje malo odabranih koji su spoznali najvišu istinu i pravi smisao čovekovog postojanja i naziva ih svecima i prorocima. Isto je i na Istoku; postoji samo jedna razlika: Zapad svece smatra pojavom prošlosti, a za istok oni su realnost i danas. Ali, za većinu nije lako prepoznati sveca; čak i u istočnim kulturama, koje su mnogo prijemčivije od zapadnih, nemaju svi dar da prepoznaju božansku inkarnaciju.

Čista božanska inkarnacija ljubavi i istine bio je Bhagwan Sri Dip Narayan Mahaprabhu-di, Yogi koji je živio u Rajastanu, u severozapadnoj Indiji. Još su živi mnogi svedoci njegovih čudesnih dela, a onima kojima je to bilo određeno doneo je spoznaju i prosvetljenje. Kroz duh njegovog učenja počinjemo da razumemo da je za Samospoznaju jedino važno samosavlđivanje.



Kao petogodišnjaka odveli su ga kod jednog učitelja Sanskrita, ali, umesto da uči od njega, Mahaprabhu-di je učio svoga učitelja. Objasnio mu je suštinu sanskritskog slova „A“, koje sadrži sve kvalitete Boga, početak i kraj svih stvari.

Kada je imao četrnaest godina, sreo je svoga Učitelja Sri Devpuri-dija, koji ga je uputio da u blizini mesta Bari Khatu podigne Ashram. Tu je Mahaprabhu-di živio i podučavao, ispunjen božanskom svetlošću, zračeći svoju veliku ljubav.

Glas o njemu brzo se proćuo; ućenici su dolazili da bi osetili duhovnu snagu i dobili blagoslov Ućitelja. Ćak i danas tamo dolaze mnogi da bi osetili duh koji proćima ovo mesto. Mudrost i milost Mahaprabhu-dija ispunjavali su sve koji su k njemu dolazili, bez obzira na materijalno stanje, pol, boju koće i religiju. On je iznosio svoje ućenje u pesmama zvanim Bhajani, koje su potpuni izraz njegove ljubavi i mudrosti. Mahaprabhu-di se odnosio prema svima na isti naćin. Bio je Ućitelj prinćeva, isto kao i sirotinje. Najnići i najvići bili su pred njim jednaki; njihove duće bile su vrt u koji je sadio seme istine.

On je podučavao SAT SANATAN DHARMU — „pravu vezu sa boćanskim Sopstvom“ (Sat = istina, Santan = spoj, veza, Dharma = zakon), što treba razumeti na sledeći naćin: veza sa istinom koja je većna, koja ima suštinski znaćaj za svako stvorenje. Ćitavim univerzumom upravljaju nepromenjivi zakoni, jer postoji samo jedan fundament za ceo svemir — Bog, koji je većit. Religije sveta predstavljaju samo razlićite staze koje vode istom cilju. Tek pravo razumevanje ovog jedinstva uprkos raznolikosti, vodi ka univerzalnom duhu i stvarnom miru.



### PARAMHANSA SWAMI MADHAVANANDA-di

Dugo je živeo uz Mahaprabhu-dija i beležio njegove govore i Bhajane. Njemu treba zahvaliti što su se zadržale Mahaprabhu-dijeve divne pesme i prosvetlene reči. On je i autor biografije svoga božanskog Gurua pod naslovom „Živuća svetlost“. Inspirisan dobrotom i mudročću svoga Učitelja, i pokrenut njegovim blagoslovom Madhavananda-di dostiže Spoznaju. Po celoj Indiji on širi svetlost znanja i pokušava da pomogne ljudima gde god je to potrebno.

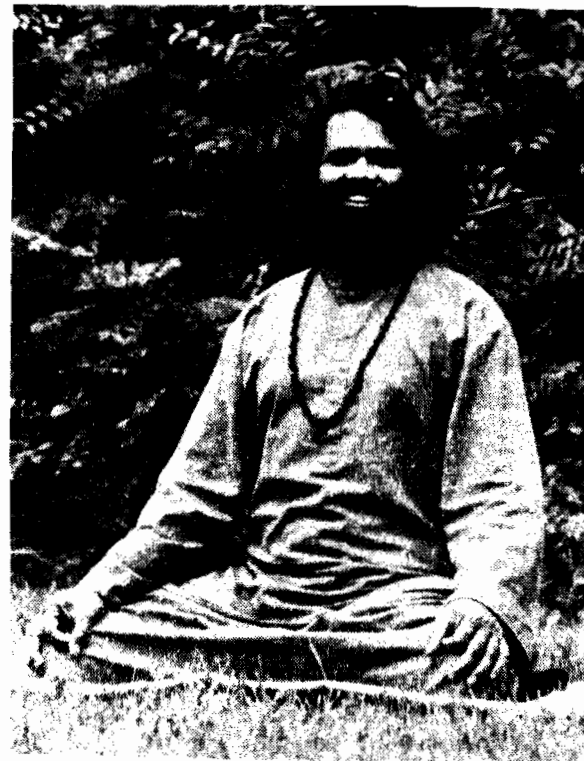
1975. i 1980. dolazio je u Evropu na poziv svojih evropskih sledbenika i posetio Yoga-centre koje je osnovao njegov učenik Paramhansa Swami Maheshwarananda. Paramhansa Swami Madhavananda-di, čija je duša čvrsto usidrena u božanskoj, jedan je od istinskih Učitelja našeg vremena. Danas većinu vremena provodi u svom Ashramu u Jaipuru, gde radi ne samo kao Satguru, nego i kao pobornik za socijalnu pravdu i vaspitanje i obrazovanje u Indiji.



### PARAMHANSA SWAMI MAHESHWARANANDA

Od svoje trinaeste godine živeo je u Ashramu svoga Gurua, a već sa sedamnaest godina dobio je Sannyas-Dikshu (postao Swami). Posle mnogo godina provedenih u Indiji, skoro petnaest godina živi u Beču, gde je osnovao austrijsko-indijsko Vedanta-Yoga-društvo i Sri Dip Madhavashram i gde vodi raznoliki program vežbanja Yoge. Svoje kurseve je postavio u različite stepene u kojima se malo po malo napreduje od jednostavnih telesnih i disajnih vežbi ka višim i težim tehnikama. Takođe vodi mnogobrojne druge grupe Yoge u Austriji, Zapadnoj Nemačkoj, Mađarskoj, Čehoslovačkoj, Jugoslaviji, Grčkoj, Engleskoj, SAD, Kanadi i Indiji, koje redovno posećuje. Njegov sistem „Yoga u svakodnevnom životu“ obuhvata sve grane Yoge, a baziran je na drevnim spisima.

Učenje Paramhansa Swami Maheshwaranande počiva na jasnoći i ljubavi koje potiču iz života i učenja Mahaprabhu-dija. Naklonost i poštovanje, koje ljudi iz celog sveta izražavaju prema Swami-diju, dokaz su da za istinsko svetlo ne postoje ni vremenske ni prostorne granice.



Još od pra-vremena čovek sebi postavlja pitanje smisla postojanja. Iskustvo nas uči da je život povezan sa patnjom. Naša životna želja je, međutim, da budemo srećni. Zar smo zaista samo grančice bacane tamo-amo olujom događaja na koje ne možemo uticati? Racionalan način mišljenja našeg vremena takode nam više ne dozvoljava da demone i bogove smatramo onima koji upravljaju našim sudbinama i kojima treba ugadati ritualima i žrtvama. Ali, ni moderne nauke nisu učinile čovečanstvo srećnijim.

Pre više hiljada godina nastale su u Aziji filofske nauke koje su, najpre usmeno prenošene među posvećenima, uticale na sve velike religije sveta. Ove nauke o Yoga-Vedanta-filosofiji, o kojima su kasnije pisali vidovnjaci i mudraci i koje sada na Zapadu stiču sve veći značaj, daju nam novu sliku i rešenje sveta.

Sâm čovek je odgovoran za svoju sudbinu i životnu sreću. On ima moć i sposobnost da svojim delima progna patnju iz svog života i postigne oslobođenje. Vidljivi svet je, međutim, samo mali deo onih činjenica koje imaju uticaja na naš život. Naše stvarne korene grade energije i snage nevidljive fizičkom oku. Biti svestan sfera i moći spoznati i zagospodariti snagama koje tamo deluju, znači, pak, napustiti mali, stešnjeni ego i pratiti božansku dušu koja je naše stvarno biće.

Svrha našeg života je spoznaja i realizacija našeg stvarnog i besmrtnog Ja. Svaki čovek nosi osnove za ispunjen život u sebi samom. Onaj ko ozbiljno traži smisao, naći će put do njega.

Ovaj put ka unutrašnjosti zahteva, međutim, uvođenje i vodstvo pravih, samorealizovanih Učitelja. To nije lak put; on zahteva disciplinu i rad. Tek kad naučimo da savladamo sebe, bićemo u stanju da upravljamo svojom sudbinom.

Ovaj niz predavanja Paramhansa Swami Maheshwaranande, jednog od velikih Učitelja i mudraca našeg vremena, koji je jednako priznat i u Indiji, Evropi i Americi, daje prečlad uzroka i načina delovanja centara snage i skrivenih snaga koje određuju našu sudbinu. On nas uči da ih tražimo i nađemo, ne izvan sebe, nego u sebi.

Ova knjiga će sigurno stići do onoga kome je namenjena. Neka za njega bude izvor mudrosti i znanja.

dr RENATE LAVICKA

U kosmosu postoji beskonačno mnogo snaga od kojih mi ne znamo ni promil. One se neometano kreću prostorom i pojedinačno su bez vidnog efekta. Međutim, ako se sastanu, dolazi do reakcije. Ako više njih koncentrisano dođu u jednu tačku, grade snažnu silu. Ali, za to mora prvo da se formira jedan centar. Najviši i najjači nama poznat centar je čovek. Kroz ljudsko obličje teku nebrojene snage koje deluju i u biljkama i životinjama. Telo je jedan deo ovog kosmosa i u njemu postoje određene tačke gde ove sile teku zajedno i ostvaruju se u jednoj novoj snazi.

Ove snage se manifestuju kroz dva aspekta — jednom kao elementi, zračenja ili TATTVE, drugi put kao izvanredne snage velikih duša, koje su kao sveti ljudi živele na našoj zemlji, koje će živeti i ubuduće i koje su i sada među nama. Ovi elementi koji su zajedno formirali jedan lik da bi okružili dušu, razdvajaju se posle izvesnog vremena i ponovo vraćaju u kosmos. Duša takode ide dalje i formira novi lik. Ovaj proces se naziva „kruženje“ ili CHORASI KA SHAKRA (Chorasi znači 84, Ka znači biće ili život, a Chakra je krug). Po Yogi postoji 8,4 miliona vrsta živih bića, koja se dele u tri grupe: NABH—CHAR, THAL—CHAR i JAL—CHAR — bića koja žive u vazduhu, na zemlji ili u njoj, i u vodi. Razlikujemo četiri različita načina javljanja, manifestovanja ovih živih bića:

JARAIYUJ— razmnožavanje semenom i jajetom u majčinoj utrobi (sisari);

ANDAJ — razmnožavanje jajima iz kojih se legu potomci (ptice, gmizavci, ribe itd);

SVEDAJ — razmnožavanje najnižih živih oblika (bakterije. . .)

UDHBIJ — razmnožavanje biljaka koje rastu iz zemlje.

Svaka od ovih grupa ima određene sposobnosti koje se nazivaju KLA. Udhbij ima 1 Kla, Svedaj 2, Andaj 3 i Jaraiyuj 4 Kla. Ljudi, koji pripadaju grupi Jaraiyuj, mogu razviti do 16 Kla.

Duša, koja se našla u tačku egzistencije, mora proći kroz čitav razvoj, kao što se kugla u ruletu okreće zajedno sa broččanikom. Točak se neprestano kreće, podstican voljom Apsoluta i Karmi.

Imamo samo jednu mogućnost da izađemo iz ovog toka: ljudskim rođenjem. Tako je to prenosila filosofija Yoge od pamtiveka. Ovo prenošenje je starije i od Veda. To govori da Vede potiču od samog Apsoluta, ne od inkarnacije, nego direktno od Apsoluta. Ipak, Yoga se u Vedama već spominje — mora da je postojala u to vreme. Niko ne zna koliko je Yoga stara. Ona je stara koliko i samo čovečanstvo.

Kao što je već pomenuto, čovek je jedino biće koje može izmaći tačku Karme. On ima sve mogućnosti, ali sopstvenim greškama može ponovo upasti u točak i tada mora proći sve iznova.

Da bi se ostvarilo rođenje čoveka, deluju, dakle, voljom Apsoluta različite kosmičke snage zajedno. To je sreća za čoveka, jer on poseduje najveće sposobnosti i mogućnosti na zemlji. To možemo uporediti sa vatrom, koja je u svojoj osnovi uvek ista, ali ako se ujedini više plamenova, nastaje veća i jača svetlost. Čovek živi, da tako kažemo, „više“, intenzivnije.

Ovim snagama razvio se Buddha, intelekt po kojem se čovek razlikuje od svih drugih živih bića. Stoga bi on trebalo više i da ga koristi. Jesti, spavati i radati mogu i životinje. Čovek, pak, pomoću Buddhi može da istražuje natprirodne stvari. Samo on je u mogućnosti da razume šta je Apsolut i da ga spozna. Tako on može da istupi iz kruga rađanja da bi pomogao drugima, a to je cilj kojem nas Yoga vodi. Među Tattvama ili snagama, o kojima sam prethodno govorio, postoji pet glavnih: PRITHVI — zemlja, JAL — voda, TEJAS — vatra, VAYU — vazduh i AKASHA — etar. Preko njih se stvara naše fizičko telo. Tattve u njemu imaju više funkcija koje se nazivaju PRAKRITI. Ima 25 Prakriti (vidi tabelu 2 u dodatku). One označavaju fina zračenja ili dejstva u našem telu koja nam daju signale, npr. ako nekoj biljci nedostaje voda ona opušta lišće i mi prepoznamo da treba da je zalijemo.

Pet navedenih Tattvi nazivaju se „grube“ Tattve. Postoje još dve „više“ Tattve: ANUPADA—TATTVA i ADI—TATTVA. Tih ukupno sedam Tattvi deluju u sedam Chakri. Anupada-Tattva nije povezana samo sa našom planetom i fizičkim telom, nego stoji izvan vremena i prostora. Adi-Tattva je božanska Tattva, čista Atma. Naziva se i Atma-Tattva ili Atma-Jnana. Najviši Yogi, BRAHMANISTHA SHROTRIA, naziva se još i TATTVA—DARSHI. U jednoj pesmi Mahaprabhudi je napisao:

**SRI TATTVA DARSHI GURUDEVA KO ANUGHAVA APARAMPAR  
DHANIYA JIGHIYASU JO LAKHE HOT SINDHO BHAVA PAR  
SATGURU SAM TIHU LOKA ME NAJAR NA AVE OR  
SVARGA LOKA PATAL ME NAM DEKHYA SARVA DHANDHOR  
SURVIR SE ADHIK HE SADHU KO SANGRAM  
KAMA KRODHA MADHA LOBHA MOHA KHODA UTHAVE NAM**

*„Iskustvo Tattva Darshi Gurudeva je beskonačno. Aspiranti koji to shvate imaju veliku sreću. Oni prelaze okean neznanja. Tragac sam svuda — na nebu i u paklu — ali ni u jednom svetu nisam našao nikoga kao što je Satguru. Teško je osloboditi se ponote, ljutnje, zavisnosti, pohlepe i ega, teže od borbe na bojnopolju.“*

Tattva-Darshi poznaje i vidi sve Tattve. Njegova iskustva su bezgranična. On je Atma-Jnani, Samsopoznati. Onaj ko u sebi ujedini Atma-Jnana i Tattva-Darshi naziva se Brahma-Jnani. To je najviše znanje koje može da se ostvari u sebi. To je božanska svest, jedinstvo sa Apsolutom.

Filosofi Vedante veoma detaljno objašnjavaju Tattva-Jnanu, nauku o elementima. Oni su tražili odgovor na pitanje „Ko sam ja?“ Razmišljajte uvek o tome šta ste vi — vaše telo, vaše misli, vaša osećanja — ili nešto drugo? Dolazićete do sve finijih aspekata, sve do elemenata. Konačno ćete shvatiti da niste ni elementi, nego SAT—CHIT—ANANDA—ATMA (apsolutno biće, apsolutna svest, apsolutna sreća, to su kvalitete Atme — duše ili samog Ja, koje je besmrtno, neograničeno i božansko).

Razvitak života vodi do sve viših stepena svesti i konačno do božanske svesti, koja se u Sanskritu naziva i Samadhi. U Samadhi stanju sjedinjuju se tri stvari: znanje, onaj koji zna i objekat znanja. Trojstvo ima veliki značaj u celom svetu. Tako postoje tri glavne Gune ili kvaliteta: SATTVA—GUNA (čistota, harmonija), RAJAS—GUNA (patnja, agresivnost) i TAMAS—GUNA (neznanje, lenjost). Postoje tri stanja svesti kroz koja naš MANA (duh) svakodnevno luta: duboki san bez snova (nesvesno), svest sa snovima (podsvesno) i stanje budnosti (svest). Zatim postoje još i tri TAPAS, smetnje koje deluju na nas, našu dušu i uopšte na sve živo: ADHI—BHODIK, ADHI—DEVIK i ADHI—ATMIK.

ADHI—BODIK su smetnje koje dolaze spolja, iz materijalnog sveta — od drugih ljudi ili životinja. Životinje nas, na primer, mogu veoma ometati, čak ugrožavati. Životinjski princip odgovara niskom stanju svesti koji postoji i u čoveku i koji se može probuditi. Neki ljudi su okrutni i bezosećajni „kao životinje“; moguće je, međutim, i da jedna životinja bude bespomoćnija od čoveka i da oseća više ljubavi nego on. Pošto se ovde radi o materijalnim snagama, ljudi imaju sredstva da se brane od životinja, imaju brave, reze i kaveze da bi ih zadržali i otrove i oružje da bi ih načinili bezopasnim.

ADHI—DEVIK su astralne sile koje postoje u kosmosu i protiv njih je naše oružje nemoćno. Ove sile postoje stvarno, nisu nikakvo priviđenje. Sve kulture na ovoj zemlji govore o dobrim i zlim duhovima.

ADHI—ATMIK leže izvan materije i astralnog sveta u ravni Tattvi. I one mogu da zbunjuju duh i odlučujuće utiču na život.

Ova tri principa treba, dakle, uvek da smo svesni i da se čuvamo njihovih štetnih uticaja. Onaj ko je iznad njih nalazi se u najvišoj svesti.

## ISTRAŽIVANJE SNAGA DUŠE

Istraživanjem snaga duše bave se dve nauke: astrologija i umetnost čitanja sa dlana.

Astrolog polazi od svojih proračuna, od položaja planeta u vreme rođenja. Pravilnije i određenije bi bilo ustanoviti konstelaciju planeta prilikom začeća, ali se taj momenat praktično ne može utvrditi. U Upanishadama, a takođe i u jevrejskoj i islamskoj religiji, zastupa se mišljenje da duša ima svoje boravište u muškom semenu. Time se prvobitno mislilo da duša ulazi u nov život preko muške semene ćelije, a ne preko ženske jajne ćelije. Ovaj stav su ljudi kasnije krivo tumačili — kao da sama žena nema dušu, što je ipak protivurečno, jer ne postoji život bez duše. Dubokom meditacijom i astralnim kretanjem po ovom kosmosu, otkrio sam da se JIVATMA (individualna duša) javlja tek prilikom sjedinjenja semena i jajne ćelije, dakle prilikom začeća. Ako se inkarnira spiritualno visoko razvijena Atma, roditelji u tom momentu doživljavaju osećanje duboke harmonije i vide divnu svetlost. Žene to doživljavaju češće, pošto su muškarci uglavnom suviše strastveni za ova finija doživljavanja. Duša novog bića je, takođe, više povezana sa majkom, jer ona nosi dete i donosi ga na svet. Isto tako, ona nosi i više elemenata za stvaranje tela i lika deteta. Za vreme trudnoće posebno su važne dve stvari: muškarac treba u to vreme da se brine o svojoj ženi s mnogo ljubavi, da se ona ne bi osećala usamljenom i nikada ne treba da joj uputi grube reči, a buduća majka treba da se trudi da ima samo pozitivne misli. Dobro je ako se u to vreme više bavi spiritualnim stvarima, da o njima čita, govori i razmišlja. Naravno, treba da izbegava uzimanje alkohola, droga, cigareta . . .

Četiri stvari znače veliku sreću u životu:

- roditi se kao čovek,
- biti vaspitan od strane spiritualnih roditelja punih ljubavi,
- težiti ka spoznaji i istini i
- sresti Satgurua.

Ako se sretnu ove četiri stvari, život je uspešan. Sve dok ne dođe do toga, čovek uvek iznova dobija mogućnost za ljudsku reinkarnaciju. Ukoliko je postigao sve četiri stvari ali ih nije iskoristio, menja se njegova Karma. Možda još dugo neće imati takvu priliku.

Za astrologiju bi, dakle, bila važna konstelacija planeta u momentu kada duša ulazi u telo. To je zapravo momenat u kojem ona dolazi na zemlju i počinje svoje Ja da realizuje u mesu. Astrolog, naravno, ne zna datum i sat kada je duša ušla u majčinu utrobu. On mora da računa sa časom rođenja. U Sanskritu postoji izraz GHAN, koji označava momenat, odnosno konstelaciju u kojoj deluju određene snage u prostoru. Onaj ko je rođen u to vreme može da zapazi mnoge pojave koje nisu vidljive za druge ljude, ali ukoliko govori o tome drugi ga neće shvatati ozbiljno. Lekari u takvim slučajevima prepisuju tablete za

umirenje da bi otkloniti tobožnje „halucinacije“, što je besmisleno, jer to stanje psihe zavisi od astralne konstelacije (svaka ravan ima svoj Ghan vidi tabelu na kraju). Ako se dve osobe nalaze na istom mestu, može se dogoditi da jedna od njih vidi pojave koje su za drugu nevidljive i kojoj će se, naravno, takve priče činiti neverovatnim i luckastim. Ove snage i pojave potiču iz Adhi-Devik, astralne ravni, i nije u našoj moći da ih zadržimo. To je jedan od razloga zašto Yoga-učenje govori da živimo vegeterijanski i da ne ubijemo životinje. Životinje osećaju izvesno vreme unapred da će biti ubijene i plaše se, tužne su i drhte. Sva ova negativna osećanja nalaze, naravno, svoj negativan odraz u materiji — u mesu. Taj proces nije vidljiv za naše oči, jer se odigrava u području finih materija, dakle postoji samo u Prani. Kada jedemo meso, uzimamo i sva negativna osećanja i strahove. Moguće je da ova hrana momentalno daje fizičku snagu, ali kada svest ovih ljudi dođe iz Adhi-Bhodik (materijalne ravni) do Adhi-Devik (astralne ravni), bude se u njima ovi strahovi i negativna osećanja. Iz tog razloga mnogo ljudi danas oseća strah pred Bogom i religijom. Oni često posećuju crkvu samo iz društvenih ili kulturnih razloga, oni uopšte ne žele da saznaju ko su ili šta je Bog, jer se ovaj strah krije u podsvesti. Ipak, svako nailazi na ove snage u dva navrata: u meditaciji i posle smrti. Razlikujemo dva zakona:

1. Kosmički zakon — važi za sva živa bića, za čoveka kao i za životinju,

2. Ljudski zakoni, pravila i propisi — stvaraju ih ljudi i u svakoj kulturi su različiti.

Posle smrti ne potpadamo više pod ljudske i zemaljske nego pod kosmičke zakone. Napuštamo ljudsko telo koje konačno opet postaje zemlja. Finija tela, međutim, mentalna, kauzalna i Prana tela — egzistiraju i dalje. Doduše, ostaju osećanja, saznanja itd, ali nedostaje jedno: Kriya-Shakti (mogućnost za rad). Stoga se u nekim spisima o Yogi zemlja naziva Karma Bhoumi, mesto gde možemo nešto da učinimo. Samo na zemlji možemo da činimo dobra ili rđava dela, posle smrti to više nije moguće. Elementi se ponovo razdvajaju — voda ide u vodu, zemlja u zemlju, vatra u vatru i mi se nalazimo još samo u astralnoj ravni kao duh. Kroz koji deo kosmosa ćemo proći i na koga ćemo naići, zavisi od naših dela i Karme.

Postoje dve vrste loših dela: nesvesna i svesna. Onaj ko svesno radi protiv zakona Karme, navlači na sebe tešku Karmu. U drugom slučaju ne meri se tako teško. Mnoge greške činimo iz neznanja, pošto su naš mozak i intelekt ograničeni. Često mislimo da činimo dobro, ali samo Bog zna šta je dobro, a šta loše.

Rada se telo, a ne Atma koja je nerođena i besmrtna. Telo se stvara različitim snagama koje se sjedinjuju kada je „kralj“ tu. Kao što se pčele uvek okupljaju oko svoje kraljice, tako automatski čine i sve snage i Tattve kada Atma stigne u telo. Ako Atma napusti telo, prestaje rast i nastupa pobačaj. U Indiji se astrologija naziva „Trećim okom Boga“ koji

sve vidi. Teškoća ipak leži u pravilnom proračunu i tumačenju, Jedan Brahmanista Shrotriya ili Tattiva Darshi Gurudev uvek je, međutim, tačno upućen u Atmu.

Prema Yogi, u našem telu se nalazi više vrsta snaga. Osim pet elemenata (zemlja, voda, vazduh, vatra i etar) postoji još mnogo finijih snaga, koje mi, doduše, ne možemo fizički da spoznamo, ali koje uprkos tome osetno utiču na nas. Za tumačenje ovih uticaja koristimo umetnost čitanja sa dlana. Jedan pravi čitač sa dlana ne obraća pažnju samo na linije dlana, nego uključuje u svoj sud mnogo više: bore na čelu i oko očiju, oblik nosa, bore oko usta i na obrazima, tabane, hod i celokupnu konstituciju i izraz tela. Iz svih tih obeležja on zaključuje o karakteru i sudbini čoveka. Kao što jedno divno pismo može da zabrlja i zaprlja jedna jedina crtica, tako i jedna pogrešna linija na dlanu može sve da pokvari. Ona pokazuje prepreke koje ne možemo da savladamo sami, jer se one nalaze izvan naše moći. Doduše, znaci su fizički, ali su uticaji takoreći „podzemni“ — npr. smetnje, blokiranja, nesrećni „slučajevi“ itd. Postoje dve mogućnosti da se na ove smetnje ipak povoljno utiče:

— prva je Guru-Kripa, milost Gurua. Jedna Mantra glasi: „MANTRA MULAM GURU VAKIYAM“ — reči Gurua su suština Mantre. Stoga učenik treba da pazi na sve reči Učiteljeve i da sledi njegove savete, jer su oni za njega od velikog značaja. Onaj ko ne shvati ovu Vakiya ili Shadba (reči Gurua), neće imati uspeha. Samo onaj na koga se odnose, može da shvati njihovo značenje.

— druga mogućnost da se savladaju prepreke je Yoga. To je put kojim, do izvesne granice, možemo ići i samostalno. Možemo, doduše, probuditi sve snage, čitav Brahmand ili kosmos realizovati u nama, postići Sunyakash (apsolutno prazan prostor), ali MOKSHA (oslobodenje) ne može se tako lako dostići.

Mahaprabhu-di je rekao u jednom Bhajanu:

*„Mali mrav može u jednom danu  
da dosegne do Boga Indre (najvišeg od Božanstava).  
Ali isti Indra može jednog dana, pošto je izvršio  
sva svoja dela, ponovo da postane mali mrav.“*

Svi, i Deve ili bogovi, podvrgnuti su ponovnom rođenju. Oni koji čine Devik Upashana ili Tantric Upashana ili idu dalje bez Gurua, mogu stići u određene ravni gde razvijaju okultne snage, mogu čak postići i najviše ravni, ali su još uvek vezani za vreme. Čak i kada proborave milione godina u jednoj ravni, ipak se i to vreme jednom završava. Ali onaj čija svest zalazi u kosmos preko Guru-Kripa — neograničen je i bezvremen. To je Moksha koju treba da spoznamo u jednom, dva ili tri života. Svaki čovek na svoj način veruje u Boga i traži ponekad neko sveto mesto da bi se tamo pomolio. Ali, zašto idemo u crkvu kada se kaže da Bog živi u svakom srcu? Zato što uvek iznova zaboravljamo svoje srce, pa



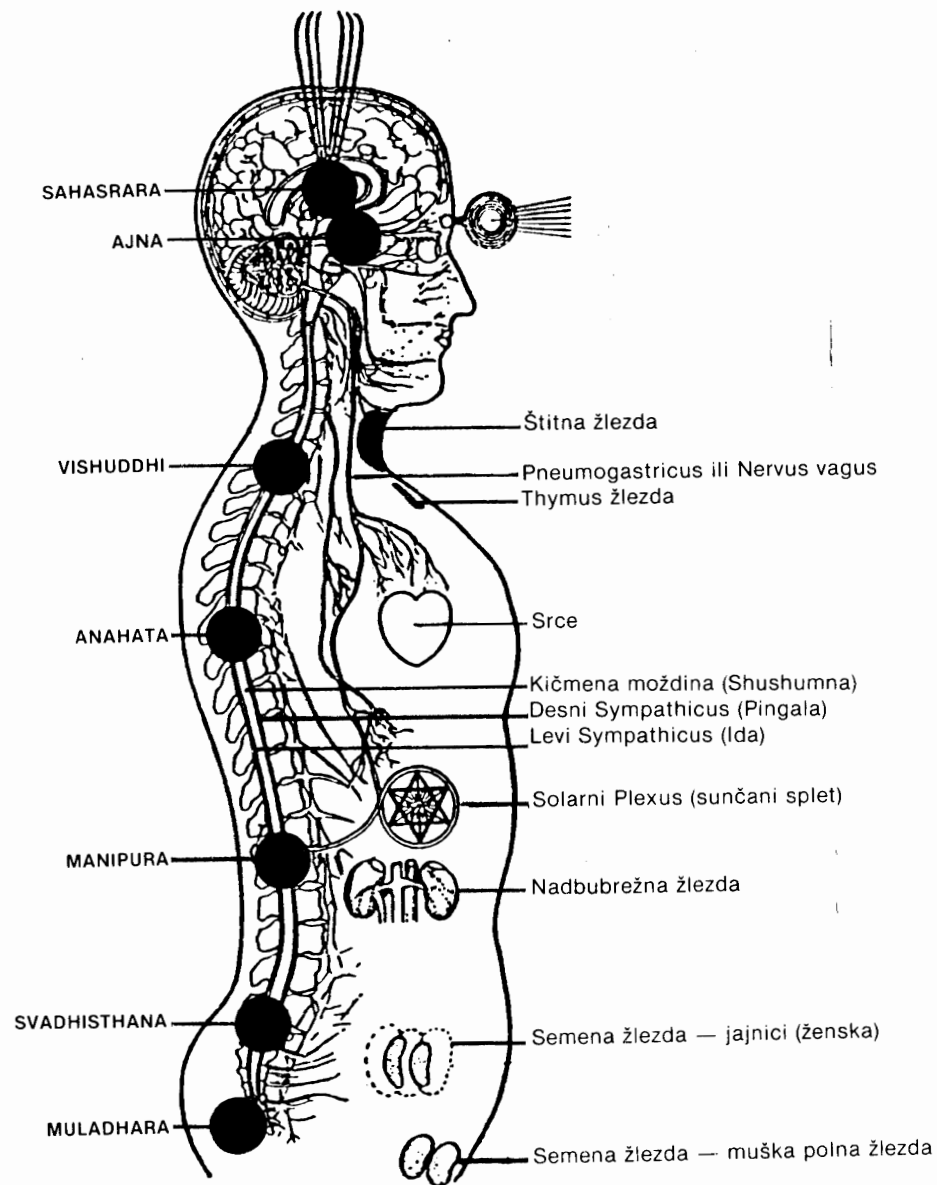
nedovoljno osećamo Boga u njemu, on je još uvek suviše duboko i neotkriven u nama. Odlazimo u crkvu, hram, džamiju ili u ashram, pošto atmosfera i okolina tamo čine prihvatljivijim naša osećanja za Boga. Samo posetom crkvi ili molitvom mi svakako ne možemo postići Mokshu. Bog jeste svugde, ali moramo naći put do njega, takoreći držeći se za jednu nit koja vodi do njega i koja se u Indiji naziva Guru, a na Zapadu to može da bude neki svetac ili neka druga samorealizovana osoba.

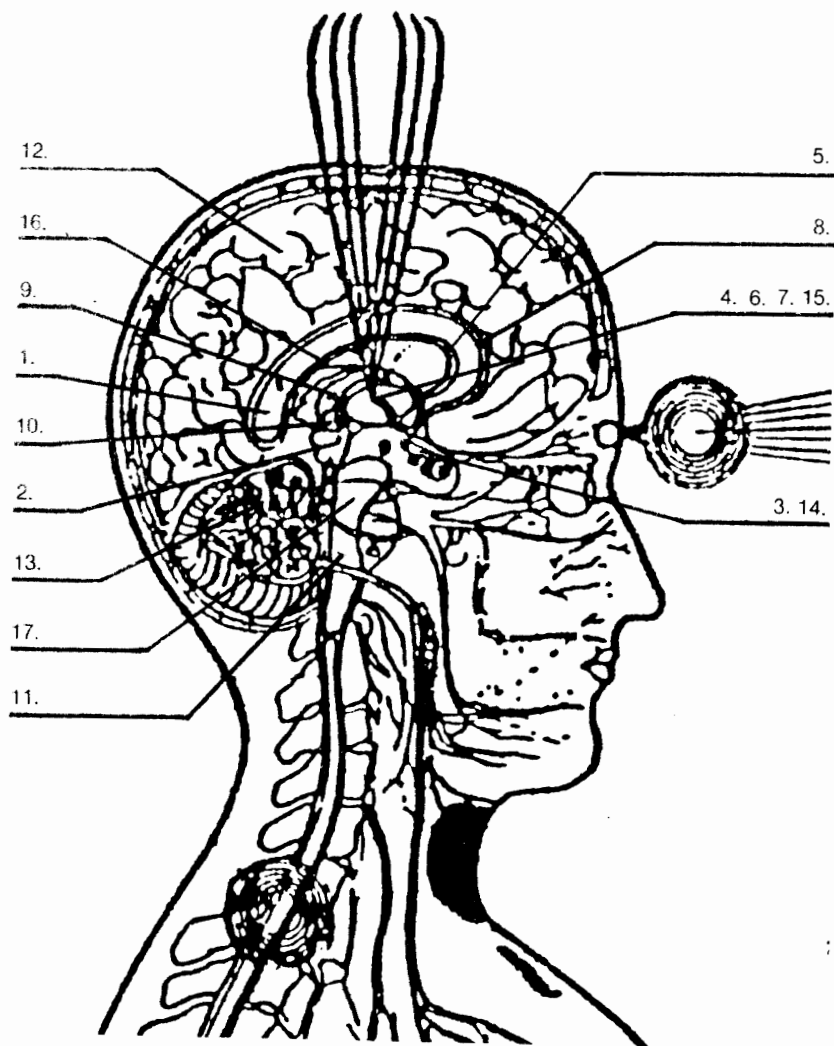
Samo je jedan Brahmanistha Shrotriya Satguru sposoban da nas vodi. To je samorealizovani Učitelj koji zna drevne spise i koji je prošao put. Intelektualne reči i poznavanje knjiga tu nam više ne mogu pomoći. Slično kao što psiholozi pokušavaju da pomognu psihički obolelima, tako nam knjiško znanje daje samo određenu utehu. Ono nam doduše pruža izvesnu pomoć za savladavanje određenih teškoća u normalnom životu ili nam pomaže da ih zaboravimo, ali ni na koji način ne pretpostavlja spiritualno vođstvo ili pomoć. Samo Guru-Kripa može da nam pomogne da savladamo nevidljive ravni i kosmičke snage. Inače bi to bilo kao kada bi nam neko objasnio put na visoku planinu na koju se sâm nije nikada popeo. Nema vlastito iskustvo da bi nam rekao kakav će biti uspon — težak, strm, opasan — i da li ovaj put uopšte vodi do cilja. Tako je i kod čisto intelektualnog vođstva u Yogi, koji lako može da odvede na stramputicu, iako je aspirant momentalno oduševljen. Svaki deo našeg tela iskazuje koje snage gospodare i deluju, čak i vrhovi prstiju i njihove linije imaju svoje dejstvo. Samo se posebnom naukom sa tih linija može očitati dobar predznak. Yogiji su ovo proučavali u dubokoj meditaciji i potom izneli na svetlost dana. Oni ove znake nazivaju Ratna, što znači drago kamenje u telu.

#### NADI

Nadi su putevi kojima teče Prana. U čovečjem telu ih ima 72.000. Još pre pravremena Yogiji su ih otkrili u meditaciji — za svaki mišić, svaki hormon, svaku bolest, postoje imena u Sanskritu. U Ayurvedskoj medicini, koja je bez ogleada na životinjama i bez upotrebe hemijskih sredstava, opisane su terapije protiv svih bolesti. I svaki Nadi ima svoje ime. U Yogi se razlikuju tri glavna Nadija: Ida, Pingala i Shushumna. U nekim knjigama o Yogi nalaze se i nazivi Ganga, Yamuna i Sarasvati. To su imena triju reka koje su za Hindusa svete. Ganga i Yamuna teku iznad zemlje, a Sarasvati pod zemljom i izlazi na površinu samo jedanput u 12 godina u vreme određenog položaja planeta. Ovaj događaj se naziva Kumbha-Mela. Ponekad postoje posle tri ili pet godina male Kumbha-Mele, pri čemu se samo mali deo reke Sarasvati penje na površinu. U čast ovog događaja, milioni ljudi dolaze u blizinu Illahabada, gde se sastaju tri reke da bi se tamo kupali. Indusi veruju da se time oslobađaju svih Karma i ponovnog rođenja.

#### VITALNI CENTRI SVESTI





- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. Corpus Calosum       | 10. Četvrta komora                                      |
| 2. Optički Thalamus     | 11. Produžena kičmena moždina                           |
| 3. Hipofiza             | 12. Veliki mozak  |
| 4. Epifiza              | 13. Mali mozak  |
| 5. Fornix               | 14. Infundibulum<br>(stablo, drška, stabljika hipofize) |
| 6. Corpora quadrigemina | 15. Peduncles epifize (nožica, podnožje)                |
| 7. Corpora quadrigemina | 16. Corpus Striatum (poledina od 8)                     |
| 8. Septum Lucidum       | 17. Varolijev most                                      |
| 9. Treća komora         |   |

Za Yogije je ipak Ajna-Chakra pravo mesto gde se stiču tri reke: zbog toga znamo i sledeće nazive: Trikuti, Bhrukuti, Trivenitat, Sangham i Trinetra.

Ganga ili Ida odgovara mesečevom sistemu, Yamuna ili Pingala sunčevom sistemu, a Sarasvati ili Shushumna sjedinjuje obe u znanje ili svest. Mesec otelovljuje princip duha, emocija, sunce princip svesti. Između duha i svesti mora vladati ravnoteža, ako hoćemo da budemo sposobni da radimo i usavršavamo sebe. Za to postoje specijalne Yoga-tehnike: Chandra-Bhedi-Pranayama i Surya-Bhedi-Pranayama (Bhedi znači čišćenje ili prolaženje).

Shushumna ili Sarasvati teče pod zemljom. Ovaj Nadi je aktivan samo u određeno kratko vreme, npr. u vreme svitanja i sutona. Tada se mogu sjediniti sva tri glavna Nadija, tada teče samo jedna struja — Shushumna-Nadi. Za vreme stvarne meditacije ili Samadhia, kada osećamo božansku milost, teče Sarasvati. Sve dok se na aktivira Shushumna, još uvek su tu Chitta-Vritti — misli, patnje, brige itd, a kada poteče Shushumna prestaju da rade Citta-Vritti i mi se „kupamo“ u našem Trivenitat.

Ida i Pingala počinju u mozgu, otprilike tamo gde se nalazi hipofiza. Oni se ukrštaju u visini grla, u gornjem delu kičmenog stuba, i u toj tački grade plexus. Tu se sastaju snage i zračenja sunca i meseca i njihovo se dejstvo još pojačava uz pomoć Shushumne. Ako dlanove držimo jedan uz drugi, osetićemo da između njih deluje sila privlačenja — Prana energija. Tako će ovo ukrštanje Nadija snažno privući i sve snage i one će se tamo uliti. Levi Nadi ide nadesno, a desni nalevo, da bi se opet sastali kod Vishuddhi-Chakre, u području štitne žlezde.

Svi elementi ili Tattve posebno snažno deluju u Chakrama. Prema školskoj medicini kičmena moždina se završava ispod pupka. Prema Yogijima Nadi se prostiru do kraja kičmenog stuba, gde stvaraju sasvim fini ćvor koji se naziva Grandhi (žlezda). On je vrlo tvrd i leži veoma duboko i ako se oslobodi i aktivira, automatski se otvaraju svi ostali Grandhiji u celom telu. Tada doživljavamo i razvijamo sve snage: sposobnost lečenja, vizije, viđenje aure i druge Siddhije ili sposobnosti. Ovo nazivamo skrivenim snagama u čoveku. Sa ovim mislima je Yoga počela. Neki to nazivaju Kundalini-Yoga, drugi Raja-, Bhakti- ili Karma-Yoga. Cilj je, međutim, uvek isti. buđenje skrivenih snaga u čoveku i, uz njihovu pomoć, Samospoznaja i spoznaja Boga u nama ili, bolje rečeno, sjedinjenje PARAMATME i JIVATME — kosmičke i individualne svesti.

Postoji više mogućnosti da se probude ove snage — pomoću Kriya, meditacije, Mantri, muzike, Asana, Pranayame ili Bandha.

## KUNDALINI YOGA

Kundalini je snaga svesti Jastva, skrivena i uspravna u svakom čoveku. Cilj je vežbama i čistotom življenja, probuditi ovaj veličanstveni potencijal i dozvoliti da se on sa dna kičmenog stuba uzdigne do vrha glave prolazeći kroz Chakre — vitalne centre svesti.

Najpre bih hteo da ispravim nesporazum o tzv. „penjanju zmijske snage“. Na Zapadu mnogi veruju da se ona oseća kao da se zmija penje uz leđa. To je velika zabluda. Kundalini znači mnogo više: buđenje znanja i sposobnosti da spoznamo sami sebe. U zapadnoj literaturi često se Kundalini-Yoga meša sa Tantrama i okultnim silama i stoga karakteriše kao opasna. Napominjem, Yoga je Yoga, a Tantra je Tantra, a stav o opasnosti Kundalini-Yoge uporedio bih sa pričom o lisici koja tvrdi da je grožđe kiselo samo zato što je za nju nedostižno.

Jedna druga parabola je priča o lisici koja je pronašla kokosov orah. Njegov omamljujući miris ju je veoma privukao i poželela je da ga pojede. Nije mogla da otvori njegovu tvrdu ljusku, iako je sve preduzela. Ali nije mogla ni da odustane, jer ju je mamio orahov slatki miris. To se dešava i sa ljudima koji su nešto čitali o Kundalini-Yogi i postali ljubopitljivi: nisu mogli ni da je realizuju ni da je mirno napuste. Na žalost, mnoge knjige o Yogi napisali su tzv. „knjiški moljci“ — oni koji kopaju po knjižarama, čitaju knjige i daju sud o nečemu što sami nisu iskusili. Ni jedan čovek, čija se Kundalini zaista visoko popela, nije imao teškoća. Problema ima samo onaj ko nije mogao da dozvoli da se ona popne.

Kundalini-Yoga je duboka nauka i put Raja-Yoge. Raja znači kralj. Kao kralj, koji o svemu sâm odlučuje i sve sâm kontroliše, ide i Yogi svojim putem. Naravno, pritom je vrlo važna pomoć Gurua.

Oni ljudi koji pišu o navodnim opasnostima Kundalini-Yoge, drže se najčešće svoga ega. Lako je saviti koleno, ali je vrlo teško saviti srce. Ako je neko iznad njih, oni postaju ljubomorni, postaju negativni. Ako, dakle, čujete nekog da tako govori, upitajte ga: „Da li si sâm vežbao? Kako i s kim si vežbao? Koliko je velika tvoja Bhakti (predanost) i Shradha (vera) u tvoj put?“ Tada ćete sigurno zaključiti da samo ego i ljubomora govore iz tog čoveka.

Važno je da prema ovim stvarima budemo bez predrasuda i osećanja prisile. Sve treba da se odvija i razvija spontano i iz nas samih. Jednoga dana možda uopšte nećemo znati kako se sve dogodilo, jer se sve odvijalo spontano. Vaša Kundalini je možda još odavno pokrenuta i možda ste postigli određene sposobnosti kojih uopšte niste svesni. Kundalini je tada kao kocka šećera rastopljena u mleku — vi je tražite, ali ona se više ne može naći, postoji samo sladak okus.

Kao ljudi, posedujemo mnoge sposobnosti i snage u sebi. Većina nas nije toga svesna i zato ne može ni da ih koristi. Kao ljudi i Yogiji, kažemo da ljudski život nema cenu. Novcem možemo kupiti skoro sve,

ali ne i ljudski život. Smrt ne možemo odgoditi ni jednu sekundu, čak i ako za to ponudimo milijarde.

Poznajemo dva božanska zakona: zakon vremena i zakon dela. Vreme ne čeka ni na koga, bilo da je kralj, prosjak, službenik ili seljak. Dela koja smo učinili sigurno će se bilo kad i bilo gde opet vratiti nama. To se spoznaje putem meditacije.

## SHAT SAMPATTI — ŠEST BLAGA U LJUDSKOM ŽIVOTU

Ljudi pate od mnogih bolesti, za koje, po svojoj prilici, nisu sami krivi. Postoje dve vrste bolesti: fizičke, koje se leče lekovima, lekovitim biljem i lekarskim tretmanom, i psihičke — nervoze, depresije, od kojih danas pati veoma mnogo ljudi, loši snovi, strah i duševni nemir. O uzrocima i razlozima ovih patnji ljudi ne znaju skoro ništa. Niko ne želi da bude tužan, bolestan ili depresivan. U depresiji se čovek oseća kao da je zatvoren u mračnu špilju, bez tračka svetlosti.

Svega toga bismo se rado oslobodili. Uzrok tome leži u delovanjima Karme ranijih dela. Mi radimo, ali na žalost, često pravimo greške, uglavnom nesvesno i ne iz loše namere. U momentu kad počinimo greške, one nam se i ne čine greškama, tek posle izvesnog vremena shvatamo da smo pogrešili. Mnogi ljudi za čitavog svog života nisu učinili ništa zbog čega bi trebalo da osećaju strahove i depresije. Odakle oni ipak dolaze? Iz kompleksa koji postoje u našoj podsvesti ili odatle što smo nekada nekoga duboko povredili ili oneraspoložili. Ovi bolovi nam se vraćaju pre ili kasnije u pojačanoj meri. Oni nemaju fizičke ili nervne uzroke, nego potiču iz drugih ravni i izazvani su različitim Tattvama ili kosmičkim uticajima. Izvesne negativne Tattve uziču na naš duhovni ili opšti razvoj i izvode nas iz ravnoteže.

U nama postoji šest sasvim posebnih dragocenosti koje nam pomažu da savladamo sva ova stanja. To su Shat Sampatti, šest blaga u ljudskom životu. Sve dok ne saznamo šta je u nama, osećaćemo se usamljenim, napuštenim i tužnim i tražićemo pomoć i utehu spolja. Kako možemo prepoznati te dragocenosti i u čemu se one sastoje? To zavisi od naše svesti i naše pažnje. Moramo pažljivo posmatrati, sebe a to će opet uticati na našu svest. Ako se svest menja, menjaju se i Tattve i svi negativni uticaji se mogu lakše savladati.

Naša četiri glavna neprijatelja su Moha - vezanost, Lobha — pohlepa, Krodha — ljutnja i Kama — strast.

Moha je pravi uzrok depresija, staha, ljubomore i tuge i izaziva tri druge osobine. Zavisnost i vezanost za porodicu, klasu, rasu, naciju, slavu, titulu itd. veoma je teško pobediti. Posebno je jaka vezanost za porodicu, za krvne rođake. Ne kaže se uzalud „krv nije voda“. Naravno, članove porodice i rođake treba da volimo i ne napuštamo ih, ali je važno da od njih ne zavisimo i da u njima ne tražimo uzrok sopstvene

patnje. Na žalost to često ne uspeva: čovek uvek iznova pada kao muva koja ne može da se oslobodi iz meda, zato što sedi u sredini umesto pored njega.

Druga zavisnost je jaka vezanost za partnera, prijatelja ili prijateljicu. Kada dođe do razdvajanja uvek jedno od dvoje jako pati. Ukoliko jedno počne da traži nešto novo za svoje telesno i duhovno zadovoljstvo, za drugog je to najčešće vrlo bolno i dovodi do straha i nerveze i neretko se završava depresijama.

Moha, vezanost, izaziva automatski strah: i ako smo u jednom momentu srećni, duboko u nama je strah da ćemo izgubiti to što posedujemo. Tako nastaje Lobha, pohlepa, koja je usko vezana za Kamu, strast. Naše brige, nesigurnost, sumnja, vode pre ili kasnije do Krodme — ljutnje, ljubomore i mržnje. Stoga bismo se morali potruditi da savladamo ove negativne kvalitete, a to sigurno nije jednostavno. Razmislite o takvom stavu. Naša zavisnost je kao paukova mreža u koju se hvatamo i konačno umiremo. Nemojte me pogrešno razumeti: ne treba da napustite svoju porodicu i prijatelje niti da ih odbacite. Volite ih i poštujujte, ali razmislite o tome koliko dugo će trajati te veze. One nisu večite i šta će te raditi kad se one završe? Telo umire, ali duševni život i dalje traje. Toga treba uvek da budemo svesni.

Unutrašnjim čišćenjem naše Antakarane treba da savladamo ove zavisnosti. Antakarana su naši unutrašnji, psihički kvaliteti ili funkcije. Oni obuhvataju Mana, Buddhi, Chittu i Ahamkaru.

MANA je duh ili SUPSTANCA MIŠLJENJA. Treba da čistimo svoj duh i da pazimo da uvek imamo pozitivne misli, bez obzira šta se dešava.

BUDDHI je intelekt, razum koji nas vodi dalje. Buddhi i Mana utiču jedan na drugog i usko su povezani. Pomoću Buddhi čistite sve negativne misli i osećanja.

CHITTA je svest. U njoj ne treba da budu sumnja, kompleksi, mržnja.

AHAMKARA je ego, najveći neprijatelj svih ljudi, posebno onih koji idu duhovnim putem, kao i onih koji imaju psihičke probleme. Takvi ljudi se vrlo lako i brzo vredaju i tada često reaguju na način zbog kojeg im je kasnije žao. Neki ljudi se ponašaju uvek negativno, principijelno odbijaju sve što im se kaže i rade suprotno. Njihov ego ne prihvata ništa od drugih, čak i kad je očigledno da su drugi u pravu. Oni su za žaljenje, jer su veoma labilni, takoreći bolesni. S druge strane, oni su i vrlo tvrdoglavi, sebični i egoistični. Zbog svoje tvrdoglavosti pate od depresije, nerveze i unutrašnjih strahova. Uvek iznova menjaju svoje mišljenje i svoj put i zbog toga doživljavaju razočarenja i bol. Za njih bi bilo uputno da uz pomoć Mantre i Guru-Bhakti čiste svoju Antakaranu.

Pošto smo očistili svoju Antakaranu, možemo potražiti šest blaga: Sam, Dam, Shradha, Titikshu, Uparati i Samadhan.

SAM znači iz spoljašnjeg sveta upijati samo ono što je pozitivno i vredno za nas.

DAM znači da Mana (duh), kao i naše Karma-Indriye (pet organa rada) i Jnana-Indriye (pet organa spoznaje), pomoću Buddhi (razuma), stalno posmatramo i držimo pod kontrolom, tako da oni ne galopiraju kao divlji konji u spoljašnji svet, pa nam se neće desiti da činimo dela koja će nam kasnije stvarati probleme i patnje.

SHRADHA znači poverenje i predstavlja veoma važnu tačku. Tamo gde nema poverenja nema ljubavi, samo sumnje, a sumnja je kao pesak u salati — salata koja nije dobro oprana ne može prijeti iako je dobra i zdrava. Nemojte biti sumnjičavi, imajte Shradhu — poverenje. Beba koja je uznemirena i uplakana smesta zaboravlja sve probleme kad dođe majka i uzme je u ruke. Beba zna da je sigurna i zaštićena i niko ne mora da joj objašnjava da je to njena majka. Fine Tattve povezanosti jednostavno su prisutne. Treba da imamo poverenja da bismo imali i uspeha.

Kome treba verovati? Pre svega sebi samome. Mnogi ljudi su izgubili samopouzdanje. Spoznajom dragocenosti koje nosimo u sebi trebalo bi da ponovo steknemo samopouzdanje. Imajte poverenja u sebe i svoje sposobnosti. Kao ljudi posedujemo mnoge i velike sposobnosti, ali ih, na žalost, nismo svesni. Imajte, dakle, poverenja prvenstveno u sebe. Drugo, budite sigurni u svoj put i svoje zadatke, tako da vas niko ne može odvratiti od njih. Budite čvrsto uvereni u to. Problema, teškoća i neprilika ima svuda i sve dok živimo biće i razočarenja. Upravo čovek, kao najviše biće, vrlo je ranjiv. Ali ljudi nas mogu razočarati samo spolja. Važno je da sami sebe ne razočaramo. Imajte, dakle, poverenja u svoj put. Bez poverenja ni jedan put ne vodi do savršenstva. Treba da budemo čvrsto uvereni u ono što preduzimamo i da kažemo s punim poverenjem: „Ja to mogu“, a ne „Pa, dobro, probaću jednom“, jer time odmah na početku kočimo sopstveno Ja. Kada nam sudbina pruži šansu, prihvatimo je hrabro. Možda sve ode kako treba, ali od samog početka moramo biti jaki i sa sigurnošću ići svojim putem.

Najzad, poverenje u Učitelja, u Gurua, od najveće je važnosti. Onaj ko stalno sumnja nikad neće saznati istinu. Stvarnost će spoznati tek onda kada bude imao poverenja u svog Učitelja, onako kao što ga dete ima u majku — to se naziva Shradha.

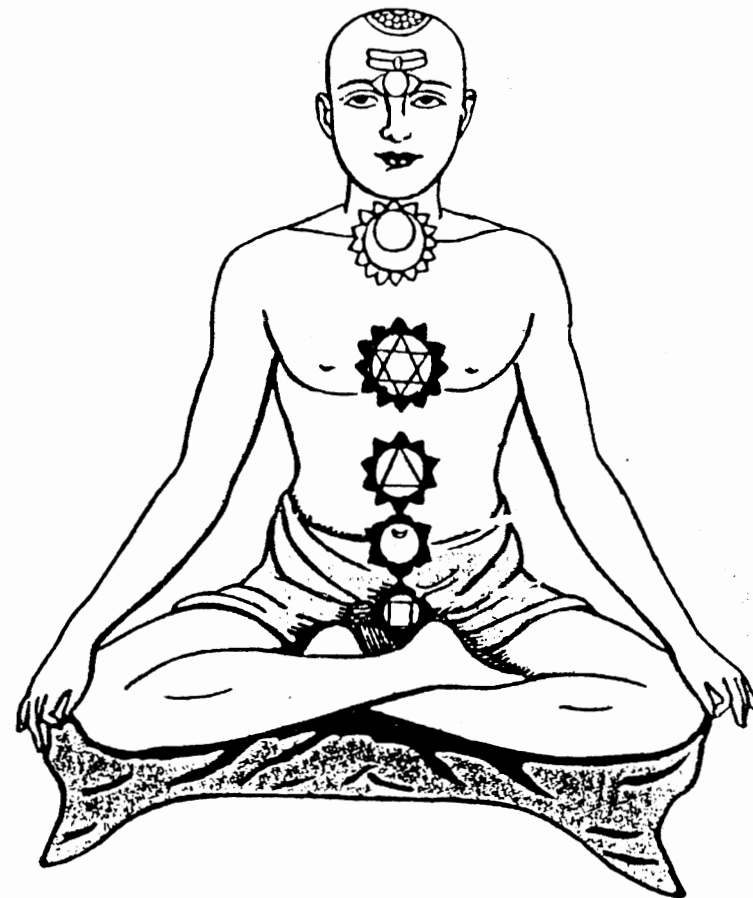
UPARATI znači biti iznad stvari. Mahatma Gandhi je govorio: „Odreći se i uživaj“. To je velika istina. Po principima Yoge — ne treba ništa sakupljati. I hrišćanstvo uvek ističe: „Ne vuci ništa sa sobom“. Strah i problemi nastaju uvek kad čovek nešto ima i pazi da to ne izgubi. Ako ne posedujemo ništa, nećemo osećati ni strah, bićemo slobodni i srećni. Stoga je za jednog Yogija bogat čovek u stvari vrlo siromašan, jer se

mora štiti bravama i alarmnim uređajima. Duhovno treba da stojimo iznad stvari, ničega da se ne bojimo i da prema svemu imamo pozitivna osećanja. Tada nas ništa neće pogoditi.

TITIKSHA znači ostati čvrst. Svugde ima teškoća, hladnoće, vrućine, gladi i žeđi. Ali nemojte gubiti nerve, budite sigurni da ništa ne traje večno. Nepromenljiva i večita je samo najviša istina, Jastvo, Atma, Bog. Sve druge stvari će se uvek iznova menjati. I naše telo se menja svake minute, svake sekunde, menjaju se misli, osećanja, razmišljanja. . . Vreme ide dalje. Stoga nemojte očajavati i ako vam ide loše i ako ste tužni. Razmišljajte o Titikshi, o odvažnosti i samosavladivanju.

SAMADHAN, poslednje od šest blaga, znači ne izgubiti cilj pred sobom. Kada se pojave teškoće i problemi, kada ste nemirni i nervozni, sedite, zatvorite oči i razmišljajte o situaciji i svom stanju. Ako ste, npr, ljuti, osetićete kako u vama besni oluja. Ne reagujte, samo posmatrajte. Kada su talasi veliki, ne treba ulaziti u more — sačekajte da se smire i tada sebe oprezno i pažljivo zapitajte: „Šta sam učinio, Šta bi trebalo da učinim i kada? Šta sam mislio? Zašto sam tako mislio? Šta mislim sada? Zašto tako mislim? šta treba da mislim?“ I Dalje se zapitajte: „Koliko je to bilo važno? Šta ću izgubiti? Da li je to od suštinskog značaja za mene?“. Ako je od suštinskog značaja za vas, onda to sigurno nećete izgubiti i uopšte ništa niste ni izgubili. Drugi aspekt Samadhana je: razmišljajte o tome šta je svet, odakle dolazi, ko ga je stvorio? Odakle sam došao i kuda idem. Šta je istina i šta je stvarno? Šta je moj zadatak? Samadhan, dakle, znači povući se, razmisliti i posmatrati. Kada se naši unutrašnji talasi smire, možemo zaroniti duboko u samog sebe. Tada ćemo spoznati istinu i stvarnost i razumeti smisao svih izvora i patnji života.

## Chakre



## CHAKRE

Kod Chakri razlikujemo tri ravni . Prva od njih pruža se od palca na nozi do karlice, najniži svet niskih životinjskih Chakri (Pashu-Chakra). Pošto se mi, kao ljudi, već dugo nalazimo iznad životinjskih Chakri, nikada ne treba da meditiramo na njih ni da se koncentrišemo na noge. Takve vežbe mogu da izazovu duboke depresije i osećanje straha, čak da dovedu i do samoubistva, jer one u nama bude životinjska osećanja apatije i ravnodušnosti. Stoga Yogiji ne iznose detalje o ovim niskim Chakrama.

Duž kičmenog stuba do njegovog gornjeg kraja leže ljudske Chakre (Vira-Chakra). Od gornjeg kraja kičme do temena nalaze se božanske Chakre (Devik-Chakra). Prema Yogi postoji osam Chakri od Muladhare do Sahasrare i sve su one povezane sa određenim osećanjima i osobinama. Naš zadatak je da meditacijom i Kriyama probudimo Chakre da bismo napredovali u svom životu. Šta znači Chakra? U doslovnom prevodu: točak. Slično kao što voda otičući kroz odvodnu cev kade stvara vir koji odlazi u dubinu, tako i najrazličitije snage i zračenja iz kosmosa protiču kroz telo. U tom točku skrivena su različita osećanja, vizije i boje. Kosmičke snage prolazeći kroz nas utiču na nas shodno našoj svesti ili konstelaciji planeta i upravljaju našim osećanjima i osobinama u određenim pravcima i to opet uzrokuje Karma. Prema našoj Karmi formira se naša sudbina, što ne treba prihvatiti negativno. Često se dogodi nešto zbog čega smo tužni i nesrećni, a kasnije otkrivamo kakav se smisao iza toga krije i zahvalni smo zbog toga. Moguće je, naravno, da se desi i obrnuto: da se nečem veoma radujemo, a da se to posle pokaže negativnim. Svaki čovek doživljava u svojim Chakrama drukčija osećanja i stvara sasvim lična iskustva. Takođe, nije svako podjednako povezan sa svakom Chakrom, neko najviše doživljava u Manipuri, neko najbolje meditira u Anahati, a neko u Trikuti- ili Ajna-Chakri. Pošto se ne može ući u sva individualna iskustva, u Yoga-knjigama najčešće stoji da treba meditirati u Trikuti-Chakri.

Chakre deluju u nekolikim ravnima naše egzistencije. Prva ravan je fizička. U telu na određenim mestima postoje određene žlezde i nervi (vidi tabelu u dodatku) na koje možemo da utičemo vežbama disanja, meditacijom, Asanama i Mantrama, da bismo telo održali zdravim. Druga ravan je duhovna ili astralna ravan. Chakre su astralni centri. Možemo ih uporediti sa spiralama ili virovima koji svojim okretanjem privlače kosmičke snage i upijaju ih. Pogrešnom ishranom, pogrešnim vežbama, pogrešnim društvom, pogrešnim mislima itd. ovo okretanje može ići u pogrešnom pravcu. Time se mogu prouzrokovati bolesti različitih vrsta.

Chakre se, međutim, mogu ponovo okrenuti. Možemo naučiti i uvežbati da ih osetimo svojim sopstvenim rukama i ustanovimo da li se okreću u pravilnom smeru ili ne. Onaj ko ne uspe da to oseti treba bar jednom mesečno da primeni sledeću vežbu: da postavi ruku otprilike

jedan santimetar iznad dela tela gde se nalazi Chakra i da oko 3—4 minuta izvodi lagane kružne pokrete u pravcu kazaljke na satu. Vežba se ne mora izvoditi kod svih Chakri odjednom, može se iz dana u dan tretirati druga Chakra i na taj način ćemo biti sigurni da se one okreću u pravilnom smeru.

Treća ravan Chakri je viša, spiritualna ravan, iz koje primamo duhovna zračenja znanja i samosaznanja. To se može dogoditi sa svakom Chakrom. Kada se koncentrišemo na jednu Chakru, najpre dolazimo do osobina koje joj pripadaju.

Savladavanje osobina je dugotrajno, jer one u astralnoj ravni deluju još jače i snažno utiču na naše fizičko telo. To se oseća čak i telesno; počinjemo da mislimo u tom pravcu i upadamo često baš u osobine koje zapravo treba da savladamo. U svakoj Chakri možemo da kontrolišemo svoje osobine, da ih korigujemo, čistimo i preko Chakre manifestujemo svoje božansko Jastvo. Chakre preko kojih se to najčešće dešava i koje se u filosofiji Yoge često imenuju, su Mul-Kamal (Muladhara), Nabi-Kamal (Manipura) i Kanth-Kamal (Vishuddhi). Kamal znači lotos.

I ostale Chakre imaju značajnu ulogu, ali tri navedena centra ipak predstavljaju tri najvažnije stanice.

# Muladhara Chakra



मूलाधारचक्र

## 1. MULADHARA—CHAKRA

Ljudsko telo je podeljeno na tri nivoa: ispod bedara nalaze se životinjske Chakre. Od početka do kraja kičmenog stuba leže ljudske Chakre, povezane sa pet Tattvi. Iznad toga su Ajna- i Sahasrara-Chakra, božanski centri koji su povezani sa Anupada- i Adi-Tattvom.

Muladhara-Chakra se naziva i Mul Prakriti. Prakriti ima dva značenja: elemenat i priroda. Mul znači — baza, uzrok, koren. Adhar takođe znači fundament ili baza. Čitava naša ljudska sudbina bazirana je na ovim Mula ili korenima. Prema našim Pralabdharma upravljaju se našom sudbinom, našim bolestima, našim delima, osećajima itd. Pralabdhe su dela iz ranijeg života koja deluju u sadašnjem životu. Ove snage leže skrivene u Muladhari i, na žalost, nevidljive su, jer nisu materijalne nego utiču na nas iz drugih ravni. Kada dođe proleće počinju da rastu biljke i drveće — zimi ne cvetaju čak i ako je toplo, jer u atmosferi nema potrebne Tattve. Tako u Mul Prakriti spavaju Pralabdhe i Shakti. Vežbama, meditacijom, Kiyama i Mantrama one se mogu probuditi i osloboditi. To nema nikakve veze sa telesnim osećajima, nego isključivo sa razvojem svesti. Mi razvijamo više osećanja za Tattve i prirodne zakone. Povećavaju se iskustva i znanja o čitavom kosmosu i njegovim odnosima. Znanje znači svetlost, a da bismo postigli znanje potrebno nam je iskustvo. Svako iskustvo, bilo loše ili dobro, razvija znanje u nama. Problema će biti sve dok živimo - međutim, neko ih shvata samo kao probleme, a neko ih prima kao vredna iskustva.

Muladhara je prvi stepen razvoja čovečanstva, seme naše svesti. Rast ovog semena možemo pospešiti preko Bhakti-, Jnana-, Raja ili Karma-Yoge. Čovek nije nikada isključivo Bhakti-, Jnana- ili Karma-Yogi. Svi putevi su međusobno povezani, samo su težišta različita. Neko je vrlo intelektualan, drugi vrlo predan, treći mnogo vežba, a četvrti kaže: „Moj rad je moja molitva.“ U tom odnosu su veoma važne i Mantre. Postoje tri vrste Mantri: Molitva, Guru-Mantra i Bija-Mantra. (Man = duh, Tra = oslobodenje). Mantra oslobađa naš duh od svih zavisnosti i problema ili, drugim rečima, našu Cittu (svest) od različitih Vritti (misli). Mantra nam daje snagu i u astralnoj ravni utiče na čitavu našu sudbinu. Svi elementi u kosmosu čiste se kroz Mantre.

Kako ovo razumeti? Mantra znači i oscilaciju ili vibraciju. Postoje npr. određene frekvencije ili vibracije pomoću kojih se mogu oterati komarci. U današnje vreme mnogo se istražuje u pravcu muzičke terapije, pokušava se lečenje muzikom ili se tako ubrzava rast biljaka. Vibracije menjaju elemente ili Tattve i time menjaju i naša osećanja. To je i osnova drevnih jezika kao što je Sanskrit. Čovek ne može jednostavno „govoriti“ Sanskrit, nego ga mora povezati sa određenom melodijom ili vibracijom i tačno paziti na izgovor. Reči i kombinacije moraju imati



sasvim određen zvuk. Na žalost, ljudi u današnje vreme više ne vode brigu o tome i zanemaruju ovo znanje. U Chakrama, dakle, značajnu ulogu imaju Sanskrit-Mantre. Razlozi za to vode nas na početak filozofije Yoge i kreacije uopšte. U našim iskustvima o Yogi na početku stoji trojstvo Brahma-Vishnu-Mahesh (Shiva). Prethodno je postojao samo Sunyakash (Sunya = prazan, Akash = prostor). Ništa nije postojalo, čak ni atmosfera. U Sunyakash imaju svoj početak tri Shakti: Iccha-Shakti, Vishnu-Shakti i Prakriti. Oni su Brahma, Vishnu i Shiva, a njihovi simboli su tri kvaliteta ili Gune: Rajas-, Sattva i Tamas. Ova tri kvaliteta ili Gune sastaju se u Sunyakashi i ostvaruju se zvukom. Taj prazni zvuk naziva se Adi-Anadi, tj. „On je bio, on jeste i on će biti“. Stoga se kaže — OM je Bog, OM je Brahma, Najviši, Duša, OM je sve. OM-Mantra je najsvetija Mantra, ona ima sve kvalitete: Brahma-Shakti, Vishnu-Shakti i Shiva-Shakti — stvaranje, održavanje i razaranje.

Shiva je božanstvo Yogija i meditacijom o zvuku doneo je čovečanstvu jezik. Taj prajezik naziva se Devas. Deva ima tri značenja: Bog, zaštitnik ili anđeo zaštitnik i vibracija. NADA RUPA PARA BRAHMA-vibracija nas štiti, vodi nas, ona je najviša.

Kada je proširio svoju svest, Shiva je u ovom kosmosu video različite Bogove ili vibracije i doneo ih na zemlju kao slova. Stoga se slovo pismo u Sanskritu naziva Deva-Nagrik — božansko pismo ili nebeski stanovnik. Time se ne misli na ljude koji govore ili pišu jezik, nego na jezik bogova — sâm jezik je Bog. On je vibracija u određenim ravnicama ovog kosmosa. Iste ravni egzistiraju i u nama samima. U Sanskritu postoji isto toliko slova koliko i ravni ili LOKA — 52. Pored toga, postoje još Ikisho Brahmand — četrnaest svetova. U njih se mora duboko ući u meditaciju i tada se vide Sanskrit slova. Ali ona se ne vide tako kao što su često predstavljena na Chakra-slikama koje su stvorene u fantaziji umetnika. Ili se vidi boja ili se vide slova onako kako su napisana u Deva-Nagrik ili se čuju ton i vibracija Chakre i čovek u sebi oseća određenu Tattvu i njena svojstva.

Sve ovo ćemo moći spoznati tek kad spoznamo svoja unutrašnja blaga i očistimo svoju Antakarana (Mana, Buddhi, Chittu i Ahamkaru od Kame, Krodhe, Lobhe i Mohe). Ako smo ova blaga, Sam, Dam, Shradhu, Titikshu, Uparati i Samadhan, realizovali u sebi, a cilj nam je postao jasan, onda su i Chakre jasne i čiste i mi zalazimo duboko u meditaciju.

Najbolje tehnike za to su Kriya-Yoga i Kaya-Kalpa. Takođe su veoma važne i Manana (razmišljanje), Shankalp i Vikalp (odlučivanje šta je važno a šta nevažno) i Atma- i Brahma-Chintan (razmišljanje: ko sam Ja, i šta je Bog). Razmišljajte, premišljajte, idite strpljivo dalje i, pre svega, vađajte. Vežbom se stiže do savršenstva.

U ravni u kojoj se nalazi Muladhar-Chakra ima određenih simbola. Kao što je već pomenuto, u meditaciji se Chakre ne vide tačno onako kako su predstavljene na ilustracijama, ali često postoje izvesne sličnosti. Simboli Muladhar-Chakre su:

1. četvorolisni lotosov cvet,
2. Shiva-Lingam,
3. Slon sa sedam surli i
4. obrnuti trougao.

Shiva-Lingam je simbol za Pashupati-Mahadev (Lingam je astralna forma, kao Mandala, Pashu = životinja, Pati = gospodar, Mahadev = najviše božanstvo). Ovaj simbol označava granicu između životinjske i ljudske svesti.

U Muladhari se nalazi naša nesvesna snaga. Ovoj Chakri pripada Tattva — Zemlja, koja ima mnogo energije i označava se i kao Majka, jer majka hrani decu, brine o njima i podiže ih, a tako i svi mi živimo od zemlje i ona nam daje sve što nam je potrebno.

Slon u indijskoj filozofiji, između ostalog, simboliše blagostanje. Kada nije bilo novca, bogatstvo se merilo količinom zemlje i stoke. Slon je snažna i skupa životinja. Čak i njegove kljove su skupocene. Slon je takođe i simbol mudrosti. Brahma jaše belog slona, a kada neko sanja belog slona, to je poseban znak sreće; ako ga u snu još i jaše, to ima još lepše značenje. Ali ova velika i snažna životinja može se kontrolisati jednim malečnim štapićem ili trskom — koje koriste goniči slonova. Tako su um u čula kao divlji slonovi koje automatski držimo pod kontrolom pomoću naše Mantre i naše Sadhane.

Slon simbol Muladhare ima sedam surli, koje simbolišu sedam glavnih elemenata skrivenih u zemlji, sedam osnovnih minerala, sedam glavnih dragulja, u Sanskritu nazvanih Saotdhatu. Svaki od njih ima određeno značenje, boju i dejstvo i pripada određenoj planeti. Planete, opet, znače različite ravni ili manifestacije naše svesti i stoga su povezane sa pojedinim Chakrama. Muladhari pripada crvena boja koja simboliše zemlju i vitalnost.

Svaka Chakra ima svoje sopstvene Mantre. Glavna Mantra Muladhare je LAM, simbol buđenja svesti. To je Bija-Mantra ili vibracija Muladhar-Chakre; koncentracija na ovu Chakru sledi sa Mantrom Lam.

I na listovima četvorolisnog lotosovog cveta stoje Mantre. Sanskrit slova imaju određene vibracije koje se nazivaju Devghan. Preko njih se kontrolišu naše četiri Antakarane (Mana, Buddhi, Chitta, Ahamkara). Antakarane, dakle, imaju svoje poreklo duboko u nama; one su važne funkcije, veoma značajne za naš razvoj; mišljenje, razum, svest i ego.

Trougao, koji je na vrhu, simboliše stvaranje, rađanje, energiju ili Shakti koje se bude. O Kundalini se uvek govori kao o „zmijskoj snazi“. Zmija je u čitavom svetu vrlo značajan simbol — ona označava greh, vreme i promenu. U Sanskritu zmija se zove Kala, što ima dva značenja: crno i vreme. Postoje tri vremena: Bhut-Kal (prošlost), Vartman-Kal

(sadašnjost) i Bha-Vishiya (budućnost). Ako nas ujede zmija, potpuno se menja naša svest — završava se vreme našeg života, umiremo i dospevamo u druge vremenske dimenzije. Bog Vishnu počiva na jednoj zmiji sa hiljadu glava, iz koje prva izlazi Sphurna, tj, kretanje koje je uzrok celog univerzuma. Svet je, dakle, u stvarnosti nastao preko Vishnua, a ne preko Brahme. I u ovoj mitološkoj vezi zmija znači vreme i promenu.

Neizvesno je šta će se dogoditi kad probudimo Muladhara-Chakru — kao što ne znamo šta se krije u zemlji ispod nas, gvožđe, zlato, dijamanti, škorprije, zmije, pećine ili bombe, tako ni naša svest ne zna šta se krije u našem nesvesnom. U Muladhari je pokopano ono što je prošlo i kada vežbama to počnemo da čistimo izlaze na videlo razne stvari i svojstva. Mogu se pojaviti ljutnja, mržnja, pohlepa, ružni snovi i sećanja, ali i divni snovi, osećanja velikog olakšanja, oslobođenja i sreće. To sve potiče iz naših ranijih života.

Zar ne bi bilo bolje da se sve to uopšte ne iznosi? Ne! Samo suočavanjem sa tim možemo ga se konačno osloboditi. Nismo odgovorni samo za ono što radimo, nego i za ono što propuštamo. Jednom se moram očistiti, a Yoga je najbolje put da se to uradi potpuno svesno. Pritom je izuzetno važno da nas neko vodi i da nam objasni naša osećanja. Možemo iznenada zapasti u depresije ili čak osećati telesne bolove za koje se ne može naći fizički uzrok. Razlozi su u Muladhari ili u nekoj drugoj Chakri koja se upravo čisti. Najdelotvornija metoda je Kriya-Yoga i Bhakti. Bez Bhakti nema oslobođenja.

Čišćenjem Muladhara-Chakre razbistrava se svest. Opet bih naglasio da oni koji govore o opasnosti od Kundalini-Yoge govore samo kao lisica o grožđu. Takvi ljudi nemaju Bhakti i poštovanje prema Učitelju koji ih vodi i puni su zavisti i ljubomore. Dosad nisam nikoga upoznao ko je uložio pravilan trud a da je imao negativna iskustva sa Kundalini-Yogom. Ako smo bolesni, pa od trojice lekara dobijamo različite lekove, ni jedan nam neće pomoći. Ako učenici u svom usavršavanju koriste nekoliko tehnika, neće postići napredak, nego će samo izazvati zbrku. Njima nedostaje Shradha, poverenje u Učitelja, bez kojega su svi naponi uzaludni.

Vežbajte bez prestanka i čistite svoju Muladharu od sumnji. Mahaprabhuđi kaže: „Kundalini je Shakti (snaga), božanska majka.“ A majka neće nikada nauditi svome detetu. Shakti je snaga koja širi našu svest. Svest je Chetana-Shiva. Kad se ovo dvoje sjedini, budi se snaga u svesti tako da može da proдре u sve Loke — to je rast Kundalini.

Prema iskustvima samorealizovanih Gurua, Kundalini snaga se naj lakše budi pomoću Bhakti-Yoge. Bhakti je najbolji put za buđenje Muladhare i za širenje svesti. Bhakti-Yogi ne uočava ništa od svih ovih iskustava. On je kao malo dete o kojem se brinu roditelji. Raja-Yogi je, nasuprot tome, vrlo samosvestan i snažan, ali je njegov put mnogo tvrdi. Najbolja je sinteza ovih puteva: izboriti se sasvim svesno, ali sa Bhakti.

S tim u vezi, veoma je važno i buđenje Ajna-Chakre. Ona je Učitelj, Guru. Ako je ona aktivna, Buddhi (razum) daje nam odgovore na pitanja, snove, osećanja, psiho-fizička stanja i meditaciona iskustva. Učenici često u meditaciji imaju doživljaje koji izazivaju strah — čuju različite šumove, vide da se neko nalazi pored njih. To su samo uobraženja iz podsvesti i mogu se javiti vrlo živo i stvarno. Na žalost, mnogi tada prestaju sa meditacijom. Oni sami nemaju znanja, a Učitelju ne veruju. Mahaprabhuđi je jednom rekao: „Često ljudi svesrdno mole za neko skustvo, a kada dođe vreme da ga steknu, oni drhte od straha. Ali, ako ne dođu do iskustva, sumnjaju i govore da vežbe ničemu ne vode.“

I još jednom: nikakvi snovi, nikakva osećanja neće vam naškoditi! Treba samo da radite i vežbate ono što vam kažem, a ne da isprobavate pet različitih tehnika na dan. Ako se razvije vaš Buddhi, moći ćete sami da analizirate sve pojave i iskustva i nećete ih se bojati.

Manifestacija i razvoj ljudske svesti ide od Muladhare nagore. Početak je u Muladhari, različite osobine su, međutim, skrivene u drugim ravnima, u Svadhisthani, Manipuri, Anahati, Vishuddhi itd. Muladhara-Chakri pridodat je elemenat zemlje, a zemlja je kao majka. Ali, majka nam daje samo rođenje, i brine o nama sve dok može. Ona nam ne daje sudbinu, osobine i Karme. Svako od njene dece ima drugu sudbinu, drugi karakter, druge osobine . . .

Iz priloženih tabela vidi se kako iz međusobne povezanosti pet elemenata nastaje 25 Prakriti i koje značenje one imaju. Ajna-Chakra se nalazi između ljudske i božanske svesti, a Sahasrara je božanska svest. Njima više nisu pridodati materijalni elementi.

#### REZIME SIMBOLA U MULADHARA—CHAKRI

MUL — koren, baza

SLON — mudrost, blagostanje

7 SURLI — 7 glavnih elemenata zemlje

SHIVA LINGAM — svest

ZMIJA — Shakti, snaga, vreme, promena, aktivnost

OBRNUTI TROUGAO — buđenje

BROJ LOTOSOVIH LISTOVA — četiri Antakarane: Mana, Buddhi, Chitta i Ahamkara

TATTVA — zemlja

SHAKTI — Brahma-Shakti, Iccha-Shakti, Prakriti

BIJA—MANTRA — Lam

BOJA — crvena (vitalnost, energija)

