

Swami Narayanananda

TAJNE KONTROLE UMA

Naslov originala:

Swami Narayanananda: The Secrets of Mind-Control

S engleskog preveo: Paolo Brajković Sadananda

Novi prijevod: Ana Kirin Vasudeva

Lektorirao: Željko Šantić Aniruddha

Rječnik potražite na <http://www.yogacentar.hr/rjecnik.html>

SADRŽAJ

PREDGOVOR	5
UVOD	6
ZAKON MORALNOG PONAŠANJA	9
BRAHMACHARYA (CELIBAT).....	13
HRANA I PIĆE.....	17
DISKRIMINACIJA/RAZLUČIVANJE I NEPRISTRANOST (VIVEKA I VAIRAGYA)	21
ASANA ILI POLOŽAJ.....	25
MAHA BIJA MANTRA ILI JEDNOSLOG „OM“	29
TAJNE MANTRA-JAPA.....	31
KAKO PRAKTICIRATI MANTRA JAP.....	33
POTREBA SIMBOLA U MEDITACIJI I KOD RAZMIŠLJANJA O BOGU	36
MOĆ VOLJE, NJENO GUBLJENJE I STJECANJE	38
ŽELJA, NJEN UZROK I KONTROLA.....	42
MEDITACIJA.....	48
MEDITACIJA NA OM.....	53
KONCENTRACIJA	56
PRANAYAMA.....	61
RAD I OBOŽAVANJE	63
ZAMKE I OPASNOSTI.....	66
SAMADHI	70
SRŽ.....	80
KRATAK ŽIVOTOPIS AUTORA	83

PREDGOVOR

Ovu knjigu pišem iz sljedećih razloga: prvo, neki zapadni studenti Yoge, koji su pročitali moje već izdane knjige, posebno: „Primarna moć u čovjeku ili Kundalini Shakti“ i „Misterije čovjeka, uma i umnih funkcija“ izrazili su želju da napišem knjigu o Raja Yogi koja bi se temeljila na Yoga Sutrama Rishija Patanjaliya, da bi se mogli upoznati s detaljima meditacije na različite elemente, i da bi stekli siddhi-je (natprirodne moći). U podnošenju tih zahtjeva izgleda da ta gospoda ne poznaju i ne drže do opasnosti, omaška i padova s kojima će se suočiti stekavši siddhije, a bez pročišćenog i savršeno kontroliranog uma i osjetila. S otkrićem atomske bombe cijeli svijet i civilizacija su na rubu potpunog uništenja ukoliko tzv. civilizirana nacija ne promijeni svoje putove. Siddhiji su čak opasniji od atomske bombe. Ako čovjek koji još nije obuzdao svoj um i osjetila i rob je požude, pohlepe i mržnje, stekne siddhije podložan je njihovom neracionalnom korištenju i na taj način može uništiti druge, cijeli svijet i sebe. To je razlog zbog kojeg je rečeno da je običan čovjek koji posjeduje siddhije, opasnost ne samo za druge, nego i za sebe, te da tako povećava svoje vlastite nevolje i progonstva, zajedno s onima iz svijeta. Posjedovanje siddhija daje mogućnost raspolaganja svim osjetilnim zadovoljstvima, a onog koji se bezobzirno i bez ograničenja odaje uživanju bilo kojeg osjetilnog zadovoljstva čeka krajnje uništenje. Čovjek s nečistim umom i nekontroliranim osjetilima ne može nikada ispravno koristiti siddhije jer te psihičke moći često pogrešno korištene uzrokuju neprocjenjivu štetu svijetu. Zbog toga nas Spisi ponovo i ponovo opominju da se čuvamo siddhija i držimo ih za nečistoću. Da bi se izbjeglo iskušenje koje ide uz to, i opasnosti koje slijede, Rishiji su čuvali praksu Yoge kao tajnu. Te prakse su prema tome učene i prenošene od učitelja (Gurua) samo na vrijednog učenika, a ne na bilo koga. Tako moj pokušaj kroz ovu knjigu nije da primamim ljude k Yogi s lijepim obećanjima Siddhija, već da iskrene Sadhake (duhovne aspirante) pravim putem vodim ka krajnjem cilju.

Drugo: kad se prisjetim svojih mladih dana, posebno borbe koju sam prošao prije nego sam pronašao istinsko duhovno vodstvo, bez prave knjige koja bi me vodila korak po korak ka krajnjem cilju, prisiljen sam na zaključak da mora biti jako puno iskrenih duša u borbi i teškoćama da duhovno napreduju zbog nedostatka pravog vodstva.

Za pomoć takvim ljudima pišem ovu knjigu.

Na kraju, ne nastojim kroz ovu knjigu predstaviti bilo koju određenu doktrinu ili dogmu, već dati Istinu bez obzira na bilo kakvo razmatranje kaste, vjeroispovijesti, doktrine, dogme, spola i sekte i stoga se iskreno nadam da će je tražitelji Istine iskoristiti na najbolji način.

Autor

Rishikesh, Himalaja, Indija, 2. veljače 1954.

UVOD

Jastvo (Jivatman) je vladajući monarh u živom tijelu, i Ono živi jedino kao svjedok. Zamisli da stojiš mirno na obali jezera i da se tvoj lik reflektira na vodenoj površini. Ti gledaš i svjedočiš pokretima refleksije, ali nisi ni najmanje dirnut njima. Takav je odnos između Jivatmana (Jastva) i uma, osjetila, tijela i objekata osjetila.

Um je glavni instrument Jastva i dobiva svoje svjetlo i život od Jastva. Jastvo spoznaje svijet kroz um. Um spoznaje svijet kroz pet grubih i pet suptilnih osjetila. Običan um ne može poznavati svijet bez pomoći osjetila, a osjetila ne mogu djelovati sama od sebe i poznavati svijet bez uma. Um je taj koji pokreće osjetila i skuplja sve vrste iskustva, tj. on prima i razumijeva razne zvukove kroz uši, on prima razne dodire kroz kožu, on uočava razne oblike i boje kroz oči, on kuša razne stvari kroz jezik i miriše razne ugodne i neugodne mirise kroz nos. Tako u stanju budnosti um se navezuje na različita osjetila i njihove mnogobrojne objekte i pokreće ih sve bez odmora i predaha. Kroz te beskrajne aktivnosti, njegova prvobitna čistoća biva uništena, a njegove velike moći se rasipaju. Ono što su mjehurići i valovi mirnoj vodenoj površini jezera to su želje i misli mirnom i vedrom umu. Bezbrojne želje i misli su te koje čine um nemirnim, slabim i nečistim. Također, te misli i želje čine da on zaboravlja Pravu Prirodu Jivatmana (Jastvo). Ta težnja uma da se okreće prema van, ta uznemirenost mora biti spriječena i kontrolirana ako se želi steći pravi mir, blaženstvo i pravo znanje Jastva. Samo kad je vodena površina čista, mirna i nepomična, možeš jasno vidjeti svoj pravi odraz, ali kada je uznemirena ili je voda prljava ne može se uhvatiti jasan odraz. Slično tome, sve dok se um ne učini čistim, jednousmjerenim i mirnim, ne može se dobiti uvid u vlastito pravo Jastvo.

Sloboda, Mir i Blaženstvo su tri ideala za kojima teži čovječanstvo u ovom svijetu. Svuda je grozničav lov za njima, ali samo nekolicina zna kako da ih ostvari u pravom smislu. Ogromna većina bića odabere krivi put i dovede se do ropstva umjesto slobode i do jada umjesto blaženstva. Uživanje osjetilnih zadovoljstava i Mir su kao antipodi. Jedno poništava drugo, um ne može nikada steći čistoću i smirenost kroz navezanost na osjetila i njihove objekte.

Ali svijet je lud za osjetilnim zadovoljstvima. Niti jedan dan ne prođe, a da se nove stvari ne otkriju ili izume za veličanje našeg nepokornog uma i osjetila. U ludom traženju sreće i mira, devedeset i devet posto ljudi propada idući krivim putem. Mnogi nadajući se protiv svake nade i bez najmanjeg pojma višeg božanskog života postaju pravi robovi svog uma i osjetila. Kontrola uma je nemoguća bez kontrole osjetila. Ta dva procesa moraju slijediti jedan drugog u svrhu ostvarenja željenog savršenstva.

Nema užitaka bez koncentracije uma. To dvoje ide zajedno. Um se lako koncentrira na stvar koju netko želi, voli i privržen joj je. Ta vrsta koncentracije nazvana automatska koncentracija je visoko razvijena u svim živim bićima, od ljudi do kukaca i nižih oblika života. Mala usporedba će dokazati istinitost tog razmatranja. Kada volimo određenu osobu ili stvar ili smo privrženi nekom objektu, naš um živi konstantno u tom objektu i koncentrira se automatski na taj objekt. Kada smo u stanju uživanja bilo kojeg od naših osjetila, naš se um automatski koncentrira na dotično osjetilo i njegov objekt. To je suviše jasno da ne treba daljnje razrađivanje. Također se i kod životinja i nižih kukaca događa taj fenomen. Kad dođe sezona parenja životinje postaju lude od želje i njihovi umovi se potpuno apsorbiraju u seksualnim zadovoljstvima, te tako oni zanemaruju glad, žeđ pa čak i smrtnu opasnost. Muški i ženski insekti se združuju sate i dane zajedno bez imalo hrane i jako često propadaju u tom stanju. Automatska koncentracija uma događa se također u raznim drugim djelima. Gdje god da je interes tu je i koncentracija uma. Činjenica je da interes, sreća i uživanje idu s koncentracijom uma.

Sad, ono što je poželjno, je voljna koncentracija uma. Životinje i kukci nisu za nju sposobni. Transformacija automatske koncentracije uma koja je u svim bićima instinktivna, bilo višim ili nižim, u voljnu koncentraciju nije lagan zadatak. On zahtjeva herkulske napore. Ona se mora razviti polako, ali sigurno, redovitom i sistematskom praksom kroz mjesece i godine. I jedno ljudsko biće puno revnosti, strpljenja i iskrenosti svrhe može je ostvariti.

Ali zašto se moraju kontrolirati um i osjetila, a ne uživati ih potpuno? Bog nam je dao ta osjetila i trebamo nastojati da ih do kraja iskoristimo. Gdje je neophodnost njihovog kontroliranja? To je zapravo prirodno pitanje. Odgovor je: uživaj svoja osjetila i njihove objekte i to čini jedino kao gospodar, a ne kao rob. Nemoj postati bespomoćni rob uma i osjetila. Neka to dvoje djeluje po tvojoj komandi. Koliko muškaraca i žena mogu tako činiti? S druge strane, kako bijedni postaju ljudi mučeni silovitim željama i emocijama kao što su ljubavna slast, požuda, mržnja, ponos, ljubomora, tuga, itd.? Koliko ljudi može sabrati svoje umove kad se takve emocije manifestiraju u žestokom obliku? Pod impulsom tih snažnih želja i emocija kakva se samo nečasna djela svakodnevno čine? Kakvi su sve grijesi svakodnevno počinjeni u ime osvete i zbog zadovoljenja svjetovnih želja i emocija? I zar se svakodnevno ne čini neprocjenjiva šteta svijetu i čovječanstvu kroz mnogobrojne zle želje, misli i djela? To je zapravo mračna slika koja proizlazi iz ludog i ropskog uživanja osjetila. Onda zar nije poželjno prakticirati kontrolu nad umom i osjetilima? Nema drugog puta za postizanje istinite i vječne sreće. Probaj obuzdati svoj um i držati ga slobodnim od želja i misli bar za nekoliko minuta. Tada ćeš vidjeti kako je nemiran i koje sve bezbrojne zapjenjene želje i misli navaljuju u valovima unutar tebe. Tvoja će krajnja bespomoćnost u tom pogledu također postati očita.

Uobičajeno je kod svjetovno-umnih ljudi i takozvanih vođa da pričaju mnogo gluposti i pridaju si ulogu vođenja ljudi i nacija, ali oni žalosno zanemaruju kontrolu nad umom i osjetilima. Kad su oni sami robovi uma i osjetila ne mogu nikada voditi druge pravim putem, jednostavno je apsurdno to očekivati od njih. Njihovo ponašanje je kao kad bi prosjak pozvao stotine ljudi da im da milostinju. To je zbog nedostatka pravog vodstva i istinskih vođa. Kad bi ljudi bili muškarci i žene od karaktera i kad bi sve vođe bile osobe sa savršenim vladanjem nad umom i osjetilima ne bi bilo toliko nevolja i progonstava u ovom svijetu.

Nema veće dobiti za čovjeka od kontrole nad svojim umom i osjetilima. To je najveće blago za kojim se može težiti. Posjedovanje ogromnog bogatstva ne može usrećiti čovjeka, ako on ostane samo lutka u rukama uma i osjetila. S druge strane, čovjek koji je u stanju provoditi kontrolu nad svojim umom i osjetilima, ostaje miran i sretan, a da ne posjeduje ni jedan novčić. Savršen čovjek sa savršenom kontrolom nad svojim umom i osjetilima može sve zaboraviti, može se lišiti svih želja, misli ili emocija voljno u bilo koje vrijeme i učiniti svoj um slobodnim od svega. Takav čovjek uživa vječni mir i blaženstvo, kreće se okolo neustrašivo sa snažnim umom i stječe dugovječnost. Konstantnim javljanjem žestokih emocija čovjek postaje žrtva raznih mentalnih i psihičkih bolesti. Kad se žestoka emocija pojavi u umu ona proizvodi kemijske promjene u tijelu, donosi grč i ubija milijune krvnih tjelešaca. Kad se takve snažne emocije javljaju učestalo, čovjek pati od različitih bolesti iza kojih slijedi preuranjeno starenje, pa čak i smrt.

Prava sloboda, mir, snaga i blaženstvo mogu se postići jedino kroz kontrolu uma. Kontrola uma dakle osigurava dugovječni život. Ona povećava moć memorije i izoštrava intelekt. Ona je tajna uspjeha u bilo kojoj sferi života i učenja. Gdje god je stvarna veličina, gdje god da je nadnaravno isticanje intelekta, tu je u pozadini kontrola uma. Uživanje osjetilnih zadovoljstava ne vodi stvarnoj sreći. Kad bi to bilo drugačije, životinje bi bile daleko superiornije ljudskim bićima. Životinje i niža stvorenja znaju samo jesti, piti, rađati i spavati, one nemaju višeg cilja u životu i nemaju odgovornosti. Ako se čovjek orijentira na taj način života, život osjetilnih zadovoljstava,

onda nije bolji od jedne životinje. Istinski rečeno, bio bi i gori. Za razliku od ljudi, divlje životinje rijetko obole, one uživaju dobro zdravlje s velikom izdržljivošću. Kako je takav čovjek uistinu bespomoćan! Prema tome, za duhovan i materijalan rast i uspjeh i za uživanje stvarnog mira i sreće, kontrola uma i osjetila nije samo poželjna već je i neophodna. Na kraju, um je jako suptilna stvar, on nema vlastitog oblika i boje. On poprima oblik i boju objekta naših misli i želja. Mi smo ono što su od nas učinile naše misli. Što mislimo, to i postajemo. Ako netko stalno misli na osjetilna uživanja i druge zle stvari osuđen je na vječno prokletstvo. Suprotno, ako netko ispravno djeluje, njeguje dobre, plemenite i podižuće misli i želje, on moralno raste i uživa stvarni mir i blaženstvo. Činjenica je da svijet nije ništa drugo nego projekcija našeg vlastitog uma. Naše blagostanje ili jad, naše zadovoljstvo ili boli, sve to ovisi o našem umu. Kroz prikladnu vježbu i pažljivu kontrolu uma može se uživati samo nebo blaženstva baš u ovom životu i baš u ovom svijetu. Zamisli čovjeka sa jakom glavoboljom ili grčevima u trbuhu. U stanju budnosti bol je neizdržljiva i čovjek je nemiran i čak glasno jauče. Ako ode spavati sa ili bez pomoći nekog lijeka, on zaboravlja bol, iako ona ustraje. Što je s njegovim tijelom i bolom za vrijeme spavanja? Zašto on to ne osjeća dok spava? To je zbog toga što on u snu odvaja um od tijela i njegovog bolnog dijela. U snu um automatski uranja u Jastvo koje se nalazi u duhovnom srčanom centru (na desnoj strani grudi) i to je odgovor zašto on ne osjeća tijelo za vrijeme sna. U stanju budnosti um boravi i djeluje u moždanom centru i povezan je s tijelom i osjetilima. Čak i u stanju budnosti, ako netko zna kako da kontrolira um i kako da ga odvoji od fizičkog tijela i osjetila po volji, on može uživati savršeni mir i blaženstvo. Napadi oštre boli, duboke tuge, velikih gubitaka i bilo koja druga vrsta teške nesreće ne mogu omesti ili uznemiriti takvog čovjeka. Tako kontrola nad umom i osjetilima pomaže čovjeku da ostvari neizmjernu dobrobit u životu. Nije moguće bilo kakvo uspoređivanje između vječnog blaženstva koje proizlazi iz kontrole uma i prolaznih čulnih zadovoljstava izvučenih iz osjetilnih uživanja.

Da bi se uživao stvarni mir i blaženstvo mora se kontrolirati um, mora se provoditi kontrola nad svim osjetilima, a da bi se kontrolirala osjetila, treba se striktno držati zakona moralnog ponašanja, celibata i brižljivo paziti na hranu, piće, mjesto boravka i društvo. Asane (položaji) i Pranayame pomažu također u voljnoj koncentraciji. Kako se meditacija i koncentracija trebaju prakticirati i kako Mantre i simboli pomažu koncentraciji potpuno je obrađeno u sljedećim poglavljima.

ZAKON MORALNOG PONAŠANJA

Istinitost, neubijanje, nenasilje, ne-krađa, zadovoljstvo, čistoća, nesebičnost, velikodušnost, samilost, služenje potrebitima, bespomoćnima i bolesnima, siromašnima, svojim starijima i svom Učitelju, pokornost, kontrola govora, ljubav prema svim stvorenjima i držanje uma slobodnog od okova požude, ljutnje, pohlepe, zaludenosti, ponosa, mržnje itd., čine zakon moralnog ili etičkog ponašanja. Činjenica je da je svaka želja, misao i djelo koje nekom samom donese dobro, a također i drugima, moral. Cilj i kraj etike ili moralnosti je da učine čovjeka čistim, svetim, miroljubivim i sretnim. Moralni zakon je sam temelj na kojem počiva ogromna struktura religije, vlasti i civilizacije. Nepošten, zao i nemoralan čovjek ne može postići napredak u religiji. Sve religije, velike i male, propovijedaju istu doktrinu čistoće, svetosti i čednosti. Svi veliki ljudi svih religija, svih vremena i klima, živjeli su čist i savršen život i propovijedali su isto evanđelje istine, nenasilja i služenja. Sve vladavine imaju jedan te isti cilj, da učine svoje podređene dobrima, čistima, miroljubivima, uspješnima i sretnima. Cilj same civilizacije je također isti – da učini čovjeka blagim, ljubaznim, punim ljubavi, čednim, čistim, uspješnim, miroljubivim i sretnim. Tako u etici leži ključ ljudskog napretka i svjetskog mira i sreće.

Kad bi svi ljudi bili dobri, ljubazni i milostivi, kad bi svatko znao kako da poštuje i cijeni bogatstvo, vlasništvo, ženu i kćeri drugoga i kad bi svatko bio istinit, čedan i nesebičan, gdje bi bila neophodnost vlada kraljeva, predsjednika, diktatora ili ministara? Kad bi svi muškarci i žene bili moralno jaki i savršeni, gdje bi još trebalo sudnica, sudaca, činovnika, pravnika, policije i zatvora? Kad bi sve nacije bile dobre i obzirne i kad bi njihovi vladari bili muškarci i žene od karaktera, gdje bi bila potreba za vojnicima, bombarderima, borcima, atomskim i H-bombama? Gdje se takozvane civilizirane nacije i civilizirani ljudi zaista nalaze? Sa svim hvalisanjem njihovih civilizacija, materijalnim napretkom, velikim otkrićima i izumima, postavlja se pitanje da li su oni zaista napredovali u moralnom rastu? Kako vidimo, nacije današnjice nisu učinile pravi napredak. One su jedino izumile instrumente za svoje vlastito uništenje. To je upravo kao kad se malo dijete igra oštrim sječivom. Ljudi današnjice su ekstremno sebični i senzualni, svi njihovi izumi imaju svrhu veličanja njihovih tjelesnih osjetila, oni su zaboravili cilj i kraj života. Oni teturaju za mirom i srećom u osjetilnim zadovoljstvima umjesto da ih nađu u samo-kontroli.

I prirodno, religija je degenerirala. Mnogi religiozni vođe i svećenici su postali čisti propagandisti. Oni žude za imenom i slavom, žele povećati broj svojih sljedbenika bez i najmanje brige o njihovom moralnom rastu. Pribjegavaju svim vrstama sramnih djela, te postaju sebični i neosjetljivi. Ti svećenici i vođe zavode svoje sljedbenike i čine od njih fanatike. Vrana voli svoje mlade i dragovoljno riskira vlastiti život da ih spasi kada su u opasnosti, ali ista ta vrana bez milosti trga u komade mlade drugih ptica, ma kako lijepi bili. Tako fanatični svećenici i njihovi sljedbenici nemaju ni najmanje simpatije i tolerancije za sljedbenike drugih sekti, ma kako oni bili dobri i plemeniti. Oni su zaboravili stvarni cilj i objekt religije, zanemarili su poruku njihovih osnivača. To je samo zbog nedovoljnog moralnog rasta ljudi i nedostatka moralnosti u njihovom vladanju. Iz istog razloga je proliveno toliko krvi u ime Boga i religije, ali kad bi se sve različite religijske sekte okrenule ka moralnosti i kad bi se njihovi svećenici i sljedbenici moralno usavršili, cijeli svijet pretvorio bi se u pravo nebo. Ali jao! Iako različite religije imaju isti cilj i ideal, te isto poslanje koje imaju ispuniti, sve su veoma jadno promašile jedan vodeći princip života – neophodnost striktnog slijeđenja zakona o moralnom vladanju za ljudsko blagostanje, mir i napredak.

Kao što je već rečeno, to se isto odnosi na različite vlade u svijetu. Cilj vlade je da očuva prava i vlasništvo svojih ljudi, te da ih učini blagima, civiliziranima, progresivnima i sretnima. Da

bi u tome uspjele, stvorile su različite službe. Pitanje je da li su ljudi sretni, tj. je li čitav državni aparat pripomogao ljudskoj sreći? Jesu li ljudi postali miroljubivi? Ne. Svugdje je toliko mnogo nezadovoljstva, ljudi čeznu za mirom i srećom koje nema nigdje. Postalo je moderno da neki ljudi radi imena i slave osnivaju svjetske organizacije mira, svjetske religiozne organizacije, itd. Svakodnevno negdje iznikne neka nova organizacija imenovana kao svjetska. Usprkos tim brojnim mirovnim pokretima i organizacijama svjetskog mira, pravi mir i sreća za cijelo čovječanstvo ostaju samo san pred mogućom prijetnjom trećeg svjetskog rata. Ako detaljno analiziramo uzroke neuspjeha tih organizacija vidjet će se da njihovi vođe i osnivači nisu ljudi od karaktera. Oni nisu učvrstili sebe u moralnosti. Nisu obuzdali svoje umove i osjetila. Njihova djela se temelje na sebičnim motivima kao što su npr. velika skrivena želja za imenom i slavom. Ljudi s takvim stanjem uma su nesposobni da stvarno služe ljudima i svijetu. Duhovni aspirant koji se nastoji usavršiti u kontroli uma ostavlja bogatstvo, udobnost, itd. nakon nekog vremena teške borbe; ali želja za imenom i slavom mu se neumorno vraća. Tu želju je stvarno najteže obuzdati i ostaviti, a moguće je jedino kroz jako detaljnu analizu uma, njegovo kontroliranje, mijenjanje i postavljanje neprestano na pravi put. Bez iskorjenjivanja te sveprisutne skrivene želje nitko ne može vršiti pravu službu bilo koje vrste. Činjenica jest da je postati istinski vođa stvarno težak posao. Onaj koji je rob svog uma i osjetila, koji je motiviran željom za imenom i slavom, i koji je sebičan, ne može nikada voditi druge. Pod takvim vodstvom svijet ne može biti drugačiji nego ovakav pun nezadovoljstva i bijede. Ono što svijet istinski treba su vođe pravog kalibra.

Kad bi kraljevi, predsjednici ili diktatori različitih zemalja, zajedno sa svojim vodećim suradnicima, bili muškarci ili žene od karaktera, moralno snažni i savršeni, bili bi u stanju da učine ogromno dobro cijelom svijetu. Svijet bi tada uživao savršeni mir, sreću i uspjeh. Ali kada ti na samom vrhu rangirani ljudi padnu kao žrtve mržnje, ljubomore, nepoštenja i nemoralna itd., koliko štete uzrokuju svijetu. Kad se inteligentan i beskrupulozan čovjek s ogromnom vlašću u svojim rukama pretvori u podmuklu ljudsku zvijer on može učiniti neprocjenjivu štetu svijetu i uzrokovati nezamislivu pustoš. Divlja i krvoločna životinja sa svom golom okrutnošću može uništiti samo nekoliko bespomoćnih životinja, dok jedan inteligentan, moćan, ali besprincipijelni vođa zavarano ego-om ili interesima njegove zemlje i zavatlan ljubomorom, pohlepom i bijesom, može uništiti mir cijelog svijeta i stvoriti pakao na zemlji. Državništvo je sada ogrtač za licemjerje, traženje samo za sebe i obmanjivanje na štetu svijeta. Već smo preživjeli dva velika i strašna svjetska rata unutar kratkog vremenskog perioda od dvadeset godina. Pogledajte samo što su učinile tzv. velike nacije u ta dva velika požara. Uz pomoć znanosti izumili su strašna oružja, avione, tenkove, bombe, pa čak i atomske bombe i koristili ih slobodno ne samo na borcima, već i na bespomoćnim civilima i ubijali tisuće bespomoćnih starijih muškaraca i žena, bolesnika, trudnih žena, djevoja, dječaka, djevojčica i djece. Uništili su mnoge gradove i učinili život strašnim ne samo u borbenim područjima već isto tako i u drugim dijelovima svijeta. I nitko se nije pokajao za kaos i uništenje koje je prouzrokovano. Naprotiv, neki od njih su se čak i ponosili gnusno izvedenim uništenjem i poniženjem nanesenim njihovim neprijateljima dozvoljenim ili nedozvoljenim sredstvima. Takav je mentalitet vodećih ljudi 20. stoljeća. Ta vrsta vulgarnog ratovanja, s hladnokrvnim ubijanjem nevinih starih ljudi, trudnih žena, djevoja i djece i iznenadno uništenje njihovih ognjišta, domova i posjeda bilo je neznano u starim vremenima, osobito u Indiji. U danima koji su davno prošli u Indiji zaraćene vojske su se susrele na označenom bojištu. Poražena vojska je prihvatila poraz i njen kralj je obično postao podanik i tu borba završava. Pobjednička vojska je rijetko uznemiravala poražene subjekte. Zapravo ih je tretirala ljubazno i humano. U usporedbi s tim, ono što smo vidjeli u nedavnim ratovanjima nije ništa drugo nego

barbarstvo. Ratnik u drevnoj Indiji ne bi nikada upotrijebio oružje protiv žene ili djeteta. Viteški Kšatrija bi prije umro nego izvršio takvo nečasno i sramno djelo.

Ovdje neće biti na odmet prisjetiti se primjera iz nedavne povijesti Indije i pokazati na što je spremna diplomacija i državništvo u modernim vremenima. Neka to potakne svjetske vođe da zastanu i obazru se na svoje odgovornosti i dužnosti i da se zapitaju „Kuda?“

Javno je obznanjeno da je britanska vlast donijela slogu i sklad među mnogim zaraćenim vjerama u Indiji. Točno da su samo trideset godina unazad te različite zajednice živjele sretno jedna pored druge, kao članovi jedne obitelji. Tada je izražen otvoren zahtjev za Swarajya-om, tj. slobodom. Različite zajednice su si pružile ruke za ostvarivanje tog zahtjeva. Prvi svjetski rat je počeo 1914. i britanska vlada je uvukla Indiju u rat lijepim obećanjima Swarajye, nakon što rat bude dobiven. Rat je završio 1918., a Indija je oslobođena iluzije, jer je umjesto Swarajye dobila Rowlatt akt (po kojem je svaki sumnjivi Indijac mogao biti pritvoren i bez suđenja bačen u zatvor na neodređeno vrijeme) kao nagradu za velike žrtve u ljudima, novcu i robi. Kad su se miroljubivo sakupili ljudi u Punjabu bez obzira na vjeru, kastu, spol i dob, zajedno u Jalianwala-Bagh-u u Amritsaru da protestiraju protiv te velike nepravde, mnogi su nemilosrdno pobijeni vatrenom paljbom, a preživjeli su morali puzati na sve četiri kao krdo životinja duž ulice. U krajnjem zaprepaštenju ljudi su bezumno trčali i mnogi su našli vodeni grob u izvoru pored tog mjesta, dok se nemilosrdna pucnjava naslijepo nastavila. Umjesto da kazni krivce, britanska vlada je opravdala lapsus kao „pogrešku suđenja“, oprostila im i sigurno ih prevela u Englesku. To je dovelo Gandhija na pozornicu i on je započeo sa pokretom ne-suradnje, na koji su sve različite zajednice u Indiji odgovorile punim entuzijazmom. Britanska vlada se tada u sebičnom interesu bacila na politiku „zavadi pa vladaj“ i slijedila je beskrupulozno. Rezultat je bio čudesan. Hindusi, muslimani, sikhi i drugi, počeli su jurišati jedni na druge. Fanatične i nepismene mase, potpuno u neznanju o Karmi i Dharmi, ovisile su potpuno o svojim svećenicima i učiteljima koji su ih vodili, a britanski imperijalisti nisu prezali od raspirivanja ognja mržnje na sve načine. Lokalne pobune su pomračile atmosferu Indije, a Muslimani su bili poduprti u borbi protiv općeg zahtjeva za slobodu. U velikoj herojskoj borbi za slobodu, mnogi veliki Indijci - hindusi, muslimani, sikhi (neka im Duše počivaju u vječnom miru!) su rado položili svoje živote. Mnogi su pomrli u zatvorima, a mnogi su stradali od neljudskog tretmana i neizlječivih bolesti; ali borba za slobodu je nesmanjeno nastavljena i uzrokovala nemalo glavobolje vlastima.

Onda je počeo Drugi svjetski rat 1939. Ponovo je Indija primorana sudjelovati u europskim konfliktima, usprkos njenoj nesklonosti da šalje svoje ljude i materijal te da doprinosi novcem. Ali uskoro nakon što je okončao taj rat 1945., situacija se razvila tako da je britanski imperijalizam bio prisiljen ostaviti Indiju i ona je postala slobodna zemlja. Ali prije nego što su ostavili Indiju odgovorni britanski službenici su tako uspjeli manipulirati stvarima da im je pošlo za rukom da Indiju rascijepu na Hindustan i Pakistan. Mahatma Gandhi je odlučno stajao protiv razdiobe Indije. Ali iskreno sumnjajući da bi i veća zla mogla zadesiti zemlju ako britanski službenici duže ostanu, indijske vođe su se nerado složile oko razdiobe svoje zemlje. To je bilo 1947.

Prije nego što su napustili obale Indije Britanci su bili dovoljno pažljivi da poduzmu sve mjere opreza za sigurnost svojih građana, ali su žalosno zanemarili (i objavljeno je, svrsishodno) da učine mjere opreza u svrhu očuvanja života i imanja manjina u dvije novostvorene države. Također je javno obznanjeno da su britanski službenici imali učešća i potpirivali holokaust koji je slijedio njihovo povlačenje. Kako god, najsravniji i najnehumaniji zločini koji su izvršeni, počinjena hladnokrvna ubojstva, i masakri, namjerna potpaljivanja, pljačke, otmice i silovanja, suviše su nemilosrdna i zgražavajuća da budu u detalje zapisana. Lokalni fanatizam je bjesnio na obje strane granice dok Mahatma Gandhi nije podigao jasan poziv i postigao da ljudi Indije uvide

svoju zabludu. Da nije bilo njega 40 milijuna muslimana i hindusa bilo bi izbrisano s lica zemlje. Kako su već milijuni hindusa i sikha bili zaklani u Pakistanu, Gandhi je uspio u herkulskom zadatku stavljenom pred sebe, ali je to morao platiti skupo vlastitim životom.

Grozni i tragični slučajevi gore navedeni pokazuju do koje su granice beskrupulozni vođe i državnici spremni ići da zadovolje svoje osobne, ili nacionalne interese, vođeni bijesom i zlonamjernošću prema protivnicima i s krajnjim nemarom prema svim pravilima etike i morala. I stvarno, „čovjek je gori od životinje kad je on životinja“.

Na kraju dolazimo do odgoja i civilizacije. Moderan čovjek naziva se obrazovanim i civiliziranim. On naziva svoje pretke barbarima jer misli da je napredovao u znanosti i otkrio tako mnogo drugih stvari. Ali pogledajmo gdje se on stvarno nalazi. Točno je da su podignuti ogromni prenatrpani gradovi s milijunima stanovnika. Točno je da su izgrađeni fino asfaltirani putovi, vlakovi, tramvaji, motorna kola, čak i avioni su izumljeni, i vrijeme i udaljenost su osvojeni. Otkrićem telegrafa, telefona i radija moguća je komunikacija s drugima u svim dijelovima svijeta. U medicinskoj znanosti postignuta su vrijedna otkrića i povećan je raspon prosječnog ljudskog života. U poljoprivrednoj proizvodnji se napredovalo i prinosi su se umnožili. Divovska postrojenja i mlinovi su podignuti svugdje da opskrbe čovjeka najfinijim tekstilom, alatima i drugim artiklima za svakodnevnu upotrebu. Usporedo s tim izumljeno je jako razarajuće oružje kao automatske puške, puške dalekog dometa, tenkovi i bombe različitih vrsta, kulminirajući s atomskim bombama, H-bombama i sl. Ali sa svim tim, je li moderan čovjek sretan? U potrazi za srećom on se već skoro istrošio, ali stvarna sreća je jako daleko kao uvijek. Nikakav iznos vanjskih užitaka ne može učiniti čovjeka sretnim. To je razlog zbog kojeg su u drevnoj Indiji moćni vladari ostavljali svoje krune u potrazi za istinskim i vječnim blaženstvom. Pravo blaženstvo leži u kontroli svog uma i osjetila i u dolasku licem u lice s krajnjom stvarnošću. Ali moderan čovjek je to zaboravio i postao je sluga svojih osjetila. Moderan kralj ili vladar će ostaviti svoj tron radi žene, ali neće nikada ni pomisliti da učini taj korak u potrazi za Vječnim mirom i srećom. Obmanjivanje, prijevara, sebičnost, krivo svjedočenje, klevetanje, laganje, razuzdanost, nepoštenje, crna trgovina itd. sada su zajedničke crte prosječnog svjetovnog muškarca ili žene. „Jedi, pij i veseli se“ je njegov slogan, nema višeg cilja u životu osim osjetila. Njemu je etički zakon zapečaćena knjiga. U mnogim slučajevima čovjek je čak gori od divljih životinja. Moderne udobnosti su ga učinile izbirljivim i mlakim, izgubio je moć izdržljivosti i samokontrole, ne može se oduprijeti teškoćama i bolestima. On dobro jede, dobro pije, dobro živi i dobro se odijeva, ali kako je rob svog uma i osjetila jako je nesretan usprkos materijalnim udobnostima. Kako je rečeno, cilj odgoja ili civilizacije – da učini griješnim, senzualnim, sebičnim, nemoralnim i nesretnim, mora se smatrati manjkavim i krivim. Pravi odgoj i civilizacija moraju osposobiti čovjeka da razlučuje između dobrog i lošeg, opskrbiti ga voljom i moći da odabere i slijedi istinu bez obzira na sve.

Ukratko, moralnost i etika moraju biti samo osnove ljudskog vladanja, koje će slijediti svjetski mir i ljudska sreća i napredak, kao što dan slijedi noć. Svjetske nacije bi prema tome trebale dati odgovarajuću pažnju izgrađivanju karaktera u školama i univerzitetima i odrediti zajednički zakon moralnog ponašanja kojeg bi se trebalo striktno držati. To je najlakša i najefikasnija metoda reformacije, tako da dolazeće generacije muškaraca i žena mogu biti ispravno obučene da bi se ispravile greške koje moderni čovjek prihvaća i dragovoljno im se klanja.

BRAHMACHARYA (CELIBAT)

(Brahmacharya ili celibat je znanstveno i temeljito obrađena u mojoj prvoj knjizi: „Put k miru, moći i dugom životu“. Ovdje ću iznijeti samo neophodnost brahmacharye. Oni koji su zainteresirani za to područje i žele vodstvo učinit će dobro ako prouče tu knjigu).

Brahmacharya je važan element u zakonu etičkog ponašnja. To je najvitalniji i najefikasniji instrument kontrole uma. Ustvari misliti o kontroli uma bez nje je nemoguće. Kako je tužno ona zapostavljena ovih dana, što i je najbolnija crta modernog života. Ako netko slaže, čak i ako tajno ubije, može izbjeći kaznu dok ne bude otkriven. Ali se ne može izbjeći gubitak vlastite fizičke i mentalne energije koji gotovo istovremeno slijedi ako se čak i tajno počini seksualni odnos ili samozadovoljavanje. Za one koji teže da postignu savršenstvo u Yogi i one koji žele steći višu koncentraciju uma, provođenje striktno Brahmacharye je neophodno. Kontrola uma i kontrola seksualne energije idu zajedno. Od svih osjetilnih uživanja u zreloom čovjeku seksualno uživanje je najmoćnije i najsnažnije. Svaki seksualni užitak donosi kaos u sistem i dovodi do ogromnog gubitka fizičke i mentalne energije. To je jedinstvo između Shive i Shakti u njihovoj gruboj formi. Jedinstvo između njih u njihovom uzročnom stanju je blaženstvo Samadhija. Seksualna energija je pravi sok tijela te da bi se sačuvala čistoća i krepost, vitalnost uma i srca, dobila divovska moć volje i um učinio čistim, suptilnim i jednousmjerenim, ta energija mora biti sačuvana i pretvorena u veliku mentalnu moć nazvanu „Ojas Shakti“. Ako čovjek ne sačuva tu energiju ne može steći savršenu kontrolu nad svojim umom. Veličina i natprirodne moći su moguće jedino kad netko svjesno ili nesvjesno uspije održavati striktni celibat.

Gubitak ostvaren u svakom seksualnom uživanju je nepopravljiv. Energija potrošena u svakom seksualnom odnosu je jednaka onoj količini koja se potroši u 24 sata teškog mentalnog rada i 72 sata teškog fizičkog rada. Tako čovjek koji je rob požude ne može uživati koncentraciju ni mir uma. On ili ona pate od rastresenosti, nikad zapravo ne napreduju i obično su kukavice. Ali onaj koji je sam utemeljen u Brahmacharyi u misli, riječi i djelu, sjaji kao podnevno sunce i zrači veliku moć. Svaka riječ i svako djelo takvog čovjeka ima veliko značenje i veliki efekt. Brahmachariji su stvarno ljudi koji su prava sol zemlje.

Neumjerenost u gubljenju seksualne energije dovodi do raznih bolesti i uzrok je preranog starenja i smrti. Što se više te energije rasipa, to kraći postaje životni vijek. A striktno održavanje Brahmacharye osposobljava čovjeka da uživa savršeno fizičko i mentalno zdravlje i osigurava dugovječni život. Mnoge bolesti za koje je potrebno dugo liječenje kod običnih ljudi, lako se i brzo liječe kod Brahmacharija. Svaki fizički i mentalni rad kao uzimanje hrane i pića, hodanje, govorenje, mišljenje itd. uzrokuje veći ili manji gubitak Ojas Shakti (velike mentalne moći); ali od svih mentalnih i fizičkih djela koje iscrpljuju tijelo od Ojas Shakti najsnažnije je seksualno uživanje. Gubitak te Shakti znači skraćivanje života, a njeno očuvanje dugovječnost.

Tako za sveobuhvatnu sreću i zdravi rast tijela i uma apsolutno je neophodno očuvanje te seksualne energije i njeno pretvaranje u Ojas Shakti. Kada seksualna energija nije očuvana i zaštićena, nego se rasipa, gubi se fizička i mentalna vitalnost i moralna snaga. Takva osoba promaši pravi cilj i svrhu života i postaje veoma jadna. Oni koji traže napredak, uspjeh i sreću i žele postići koncentraciju uma, neće uspjeti bez provođenja savršene Brahmacharye. Bez toga se ništa dobro i ništa veliko ne može postići. Jer seksualni život rasipa moći uma i tijela i onesposobljava čovjeka za težak i ustrajan rad, te za duhovan i moralan rast. Da bi se znala, razumjela i shvatila najtajanstvenija, najsuptilnija pitanja svemira, apsolutno je neophodan jak i sređen um s jako oštrim i pronicljivim intelektom i nepokolebljiva snaga volje. A da bi se stekle te kvalitete, održavanje savršene Brahmacharye je jedini kraljevski put.

Ako netko provodi savršenu Brahmacharyu u misli, riječi i djelu, dvanaest godina neprestano, razvija suptilne skrivene moći uma i osjetila. Automatski stječe i čistoću i koncentraciju uma. Jedino je tada stečeno šesto čulo i čovjek je sposoban lako razumjeti i slijediti najtajnovitije istine religije, koje inače izmiču ljudskom intelektu. Svaka individua teži za snagom, želi zadržati mladost, vitalnost i ljepotu i čezne za slobodom. Savršena Brahmacharya pomaže da se lako steknu sve te stvari. Ona također pomaže da se unište zla, bolesti i slabosti svih vrsta. Oni koji održavaju Brahmacharyu stiču moć da očuvaju sebe i svoje posjede od svih šteta i zala. Stotine Yogija i tražitelja istine zapadaju u žalost zbog gubitka Brahmacharye unatoč svojim mnogim dobrim kvalitetama. Jer seksualno sjedinjenje kuje okove srca muškarca i žene i iz toga slijede sve zablude bazirane na ego principu i žudnji za posjedovanjem. Požuda i zlato, to je Samsara (svijet). I to je zaista pakao. Privrženost tim stvarima donosi ropstvo i bijedu. Požuda je prvi uzrok zlata i zlato je opet uzrok ropstva i neizrecive bijede. Brahmacharya je veliki blagoslov za muškarca ili ženu, čija hrana ima nisku hranjivu vrijednost. Bogat čovjek koji uzima vrijednu hranu i piće izbjegne u nekom opsegu opasnost seksualnog života, dok on žalosno šteti siromašnom čovjeku. Njegov gubitak u svakom seksualnom odnosu nenadoknativ je, a pritisak koji je izvršen na njegovo mentalno i fizičko zdravlje je pretjeran. Život takvih ljudi ne može, a da ne bude daleko zastranjen od Dharme (ispravnosti). Ti su ljudi obično slabi, mračni, i glupi i vode degradiran i degeneriran život. Kad bi samo ti jadni muškarci i žene naučili veliku vrijednost i neophodnost Brahmacharye i prilagodili joj svoje živote, bili bi sposobniji za borbu sa zlima siromaštva i da svoje živote učine uspješnima usprkos nepovoljnim okolnostima. Savršena Brahmacharya daje ogromnu fizičku i mentalnu snagu, divovsku moć volje, hrabrost, moć otpornosti i karakter. Niti jedna svjetovna moć ne može odoljeti moći Duha. Ni jedna svjetovna moć se ne može mjeriti s duhovnom moći. Čovjek koji provodi striktnu Brahmacharyu lako se učvršćuje u Duhu, živi u moći Jastva i kreće se u slavi Duha. Zemlja ili nacija koja obiluje tako velikim muškarcima ili ženama, neminovno napreduje u svakom pogledu. Za svjetski mir, slobodu, kolektivni i individualni napredak, provođenje savršene Brahmacharye je apsolutno neophodno.

Strah, ljutnja, požuda, mržnja itd. prethodnici su bolesti i vjesnici smrti. Te žestoke emocije uzrokuju nered u sustavu. Pokvarena mentalna stanja i eksplozivne strasti uzrokuju mentalne promjene u mozgu i tijelu i truju stanični život. Nema takve vatre kao što je požuda. Vatra izgori čovjeka samo u ovom svijetu, dok vatra požude izgori čovjeka u ovom, a također i u drugom svijetu. Od svih zala na svijetu tjelesnost je najbolnija i najopasnija. Osoba zahvaćena požudom postaje bespomoćna, gubi svoj šarm i sjaj i prepuštena je jadu i agoniji. Seksualno uživanje uzrokuje grčenja u tijelu i umu, onesposobljava ih i baca u krajnji kaos. Svaka žestoka strast ubija milijune i milijune crvenih krvnih tjelešaca, svaki puta kad se pojavi u sustavu. Ako se takve emocije pojavljuju svaki dan u umu, posljedica je strašna bolest, prerano starenje i smrt. Tako je za uživanje dobrog mentalnog i fizičkog zdravlja i dugog života apsolutno neophodno držanje striktno Brahmacharye. Znanje koje je stečeno za vrijeme držanja Brahmacharye osposobit će čovjeka da razlikuje pravo od krivog, osvjetljavat će mu put za nebo i bit će mu prijatelj u svim okolnostima. Ona će mu služiti također kao društvo u samoći ili prijatelj u osamljenosti i oklop protiv neprijatelja. U vođenju seksualnog života ogromna većina ljudi je bezobzirna, što je općenito u oštroj suprotnosti sa životinjama. Bilo bi dobro za njih da nauče lekciju od njihovog načina življenja. Životinje, ptice i gmazovi, čak i najbeznačajniji kukci imaju strogo reguliran seksualni život. Mužjaci i ženke svih vrsta se ne pare van sezone. Dok je čovjek sa svom svojom hvaljenom inteligencijom i zdravim razumom mnogo gori u tom pogledu. Kako je to sramotno!

Da sumiramo, da bi se stekla prava intuicija mora se provoditi striktna Brahmacharya. Bez nje nije moguće nikada postići Samadhi i dobiti Brahma-Jnanu (znanje Jastva). Da bi se aktivirale skrivene i kreativne moći uma neophodno je održavanje Brahmacharye. Prvo je treba provoditi u djelu, a zatim u riječi i misli. Bez dvojbe to je herkulski zadatak, ali s voljom, strpljenjem i ustrajnošću uspjeh će sigurno doći. Treba poduzeti sve potrebne mjere opreza i striktno se držati na početnom stupnju svih pravila i regulacija određenih za Brahmacharija. Ali kada se postigne savršenstvo, neće biti straha od pada i čovjek će se moći kretati slobodno ako je potrebno i među mladim i lijepim osobama suprotnog spola. Oženjeni ljudi mogu tek dobiti uvid u snagu njihove moći i volje i njihove moći koncentracije kao i stanje njihovog fizičkog zdravlja, kad provode Brahmacharyu. Nasuprot tome, mogu također uvidjeti što se događa s tim stvarima kad se bezobzirno predaju seksualnim uživanjima. Istinu govoreći, nema većeg gubitka za čovjeka od seksualnog života i nema veće dobiti za njega od života samodiscipline i samokontrole.

HRANA I PIĆE

Hrana i piće imaju veoma važnu ulogu u kontroli uma. Sa štetnom hranom i teškim trbuhom ne može se prakticirati meditacija i postići koncentracija uma. Pored toga čovjek koji je rob svoj jezika ili nepca, također je rob požude, jer postoji jako uska veza između jezika i spolnih organa. Čovjek koji pazi na održavanje striktno Brahmacharye mora imati punu kontrolu nad svojom hranom i pićem. Mnoge sekte i ljudi imaju jako primitivne ideje o hrani i piću. Neki preporučuju striktnu vegetarijansku hranu, dok drugi nemaju zamjerke za nevegetarijansku hranu. Obično se događa da ako je osnivač pojedine sekte vegetarijanac on hvali vegetarijansku hranu i zapovijeda svojim sljedbenicima da budu striktni vegetarijanci. Ako se međutim dogodi da on sam nije vegetarijanac on dozvoljava svojim sljedbenicima da jedu meso, ribu i sl. Takvi su pogledi međutim jednostrani i uski. Nije moguće i uputno prepisati jednu te istu vrstu prehrane za sve ljude u različitim klimama. Kod odlučivanja koju hranu i piće ćemo uzimati trebamo koristiti naš zdrav razum. Moramo uzeti u obzir vrijeme, klimu, konstituciju i lokalnu dostupnost. Priroda ima svoj vlastiti plan u tom pogledu. Fauna i flora različitih mjesta i različitih sezona se razlikuje, a ljudi koji koriste lokalno najdostupnije artikle hrane i pića ostaju zdravi i veseli. U Indiji neki uskumnici i fanatični ljudi jako mrze nevegetarijansku ishranu. Sam pojam o jedenju mesa nanosi im bol i obara im njihove principe. Oni nikada ne mogu tolerirati jedenje mesa. U vezi s tim bih želio navesti mali događaj. Prije deset godina, dok je autor živio u Haridwaru, neki Vaishya gospodin (pripadnik trgovačke kaste) koji je bio striktni vegetarijanac, postavio je sljedeće pitanje svom Guru-u (duhovnom učitelju): „Gospodine, čovjek je striktni vegetarijanac, ali čini preljub, govori laž, ima udjela u crnom tržištu i čini sve vrste zla. Drugi čovjek jede meso, ali je ljubazan, blag, čedan, čist, milosrdan, ne čini preljub, govori istinu. Od ta dva čovjeka koji je bolji i bliži Bogu?“ Guru je dao sljedeći odgovor: „Dragi moj, po mom mišljenju, oba čovjeka su grešnici, ali čovjek koji jede meso je gori grešnik“. Zar takav odgovor ne pokazuje najveću glupost? I mnoge takve strašno glupe osobe poziraju kao religiozni vođe i vode tisuće ljudi pogrešnim putem. Upravo takvi ljudi i njihovi sljedbenici uzrokuju svađe i prolijevanje krvi pod maskom religije i u ime Boga. Kako su nerazumni ti fanatici? Oni ne mogu zamisliti i razumjeti teškoće ljudi koji žive u različitim dijelovima svijeta. Po tim ljudima, nevegetarijanci su svi nereligiozni, a je li to istina? Da li čovjek može živjeti bez Boga i religije? Činjenica je da čovjek ne može tako živjeti. Tako dugo dok čovjek ima živo tijelo i pojam o bolesti, smrti, on ne može odbaciti Boga i religiju. Istinski govoreći, nema ateista na ovom svijetu u pravom smislu riječi. Oni koji niječu postojanje Boga ili odbijaju vjerovati u Njega, govore o „Prirodi, Sili, Duhu“ itd. u tom istom smislu. I srce čovječje osjeća da postoji Vrhovno Biće koje vodi njegove korake i pred kojim mora saviti svoja koljena.

Uzmite na primjer ljude koji žive u ekstremnim klimama, kao sjeverni i južni pol Zemlje, ili Tibet, ili čak Istočni Bengal (Pakistan). Blizu Sjevernog i Južnog pola stanovnici ne mogu uzgajati bilo koju vrstu žitarica ili povrća, a njihova glavna hrana je meso i ulje tuljana. Na Tibetu ljudi žive na velikoj nadmorskoj visini. Tamo žitarice ne rastu osim u nižim predjelima, i to je nedostavno da opskrbi cijelu zemlju. Ljudi uvoze žitarice u nekoj količini iz Indije ili Kine i njihova glavna hrana je pečeno pšenično brašno (Chatu), čaj i meso, jer mogu držati koze, ovce i jakove na malo trave za vrijeme kišne sezone. U Istočnom Bengalu cijela polja su pod vodom za vrijeme kišne sezone. Kao takva ona ne mogu dati nikakvo povrće za vrijeme kišnih sezona. Iako je dostupno uvezeno povrće, ono je preskupo da bi ga kupili obični ljudi. Zato oni mogu dobiti obilje ribe po jako niskoj cijeni. Čak je mogu mnogo uloviti bez puno napora. Primjeri poput tih se mogu umnožiti, ali ovih nekoliko bi trebalo zadovoljiti našu svrhu. Neophodnost je majka

izuma. U svim tim slučajevima ako ljudi hoće živjeti moraju koristiti lako dostupne artikle hrane i pića u njihovom području, nema drugog načina. A fanatici bi označili sve one koji jedu meso kao heretike i nedostojne religiozne prakse, i nedostojne Božje naklonosti i milosti.

Ponovno bacimo pogled na mutnu povijest naše zemlje. U stara vremena arijski Hindu Rishiji (vidioci) nisu bili vegetarijanci. Imali su običaj da uzimaju govedinu i opojno piće „Somu“. Za meso i Somu je rečeno da je to omiljeno jelo i piće bogova. Rishiji su koristili meso i Somu obilno za prinošenje bogovima kod obožavanja i za vrijeme žrtvovanja. Nema sumnje da je bilo zabranjeno ubijati mliječne krave, ali bikove, telad i neplodne krave je bilo dopušteno ubijati i jesti. Primjeri iz Veda podržavaju to stajalište. Yajur-Veda, Satpat Brahmana, Brihadaranyaka Upanishad, Adhyaya 6., 4. brahmana, 18. stih kaže ovako: „Onaj koji želi da mu se rodi takav sin, koji će biti poznati učenjak, posjećivati skupove i govoriti ushićujuće riječi, koji će studirati sve četiri Vede i postići pun smisao života, trebao bi kuhati rižu s mesom snažnog bika ili jednog starijeg i to bi on i njegova žena trebali jesti s pročišćenim maslacem. I tada će biti u stanju da rodi takvog sina.“ Te stare navike ljudi da jedu meso mogu se još uvijek naći u mnogim dijelovima Indije gdje Brahmani i druge tri kaste jedu slobodno ribu i meso kao npr. u Bengalu, Asamu, Orisi, Kašmiru i dijelovima Bihara i Uttar Pradesha.

Zatim uzmimo slučaj velikih duhovnih i moralnih divova, velikih zakonodavaca i osnivača velikih svjetskih religija. Ti rijetki veliki ljudi koje slijede ljudi cijelog svijeta i obožavaju ih kao Inkarnacije Boga ili od Boga poslani ljude čija samilost nad svim živim bićima nije znala granica, u kojima neznanje nije imalo mjesta i koji su vidjeli svoje vlastito Jastvo u svakom i u svemu, svi ti veliki proroci su izašli iz nevegetarijanske klase. Manu, Rama, Krishna, Buddha, Mahavir, Zoroaster, Mojsije, Isus, Muhamed, Nanak, Lao-Ce, Sinto i Ramakrishna nisu bili vegetarijanci. Ako religija zabranjuje jesti ribu i meso kao grijeh i ograničava svoje sljedbenike samo na vegetarijansku hranu, jesu li ti veliki ljudi bili nereligiozni? Može li grijeh roditi vrlinu? Da li netko smije nijekati najviša religiozna dostignuća tih ljudi? Ako će se nijekati visoka i veličanstvena duhovna dostignuća tih velikih ljudi, što će postati od svih velikih svjetskih religija?

Tantrici koriste ribu, meso i vino slobodno u njihovom obožavanju, tako također čine i budistički tantrici. Čak je Gospod Buddha koji je bio spreman dati svoj vlastiti život umjesto janjeta koje je trebalo žrtvovati i koji je propovijedao protiv žrtvovanja životinja, dopustio svojim sljedbenicima da uzmu ribu i meso u sljedećim okolnostima: Vinaya-Pitak – odlomak 6-8, str. 245: Gospod Buddha sa svojim sljedbenicima prisustvuje objedu kojeg je priredio kralj Singa Senapathy. Tu u odgovoru na pitanje o jedenju mesa, Gospod Buddha kaže ovako: „O Bikkhus, ti ne bi trebao jesti bilo koju ribu ili meso koje je specijalno priređeno za tvoj objed. Bilo tko tko jede takvo što bit će kriv za grijeh koji se zove „Dukkat“. Ali ja ti poručujem da možeš jesti takvu ribu i meso za koje si siguran da nije ubijeno za tebe.“

Jainizam stoji na temelju Ahimse (neubijanje i nenasilje). Nijedna religija nije dala tako veliku važnost Ahmisi kao što je to učinio jainizam. Ipak kad govori o etičkom zakonu ponašanja za domaćine suočava se sa poteškoćom i propisuje za njih blaži oblik Ahimse. Jainistički spisi kažu da je svaka akcija sračunata da povrijedi neko drugo živo biće. Govorenje grubih riječi da bi se povrijedili osjećaji drugih je nasilje u govoru. Misлити loše o drugima ili razmišljati o povređivanju je mentalno nasilje. Domaćinu nije moguće izbjeći sve te vrste povređivanja u njihovoj sveobuhvatnosti i zbog toga je određeno za njega da izvršava svoje svjetovne dužnosti uz minimalno povređivanje drugih. Da bi se dao praktičan uvod u tu stvar, povređivanje drugih je svrstano u četiri glave: 1. slučajno, 2. poslovno, 3. zaštitno, 4. namjerno.

1. Nasilje nad malim živim bićima neizbježno kod zidanja kuće, kuhanja jela, brušenja poda, hodanja, kupanja i drugih sličnih poslova dnevnog života dolazi pod prvu glavu.

2. Nasilje koje učini vojnik u borbi i ubijanje neprijatelja ili kad farmer obrađuje zemlju i kad drugi obavljaju svoje zanimanje koje uključuje povređivanje živih bića, spada u drugu vrstu.

3. Nasilje koje počinu netko tko brani sebe, svoju ženu, djecu i druge od napada drugih ljudskih bića ili divljih životinja dolazi pod treću glavu.

4. Povređivanje ili ubijanje životinja ili drugog nižeg života jednostavno zbog njihovog povređivanja ili ubijanja spada u četvrtu glavu.

Domaćinima je određeno da se potpuno klone četvrte vrste nasilja i da smanje u najvećem mogućem opsegu nasilja ostalih triju vrsta. Od tuda je zavjet Ahimse domaćina nazvan Anuvrata (manji zavjet).

U Indiji nije niti jedna knjiga tako poznata kao Śri mad Bhagavat Gita, a ime Gospoda Krishne se spominje u svakom domu. Svaka sekta navodi Gitu kao autoritet za podršku svojim pogledima. Ali sam nastanak Gite je bio zbog Arjuninog odbijanja da ratuje pravednu bitku i ubije svog vlastitog djeda (Pitamaha), Gurua (učitelja) i drugu rodbinu. Po fanaticima Arjuna je bio u pravu što je odbijao da vodi pravedan rat. Ali Gospod Krishna iz čiste sućuti i ljubavi za Arjuna propovijedao mu je u 18 poglavlja dubokoumno znanje, uništio je njegovo neznanje i nagovorio ga je da vodi strašnu bitku na Kurukshetri. Kako da cijenimo Śri Krishninu propovijed u Bhagavat Giti ako je ubijanje ljudi apsolutan grijeh pod svim okolnostima? Ubijanje je grijeh, bez sumnje. Čak povređivanje drugih u mislima i riječima je također grijeh. Niti jedna priznata religija ne traži od svojih sljedbenika da nemilosrdno ubijaju ili da budu neljubazni prema bilo kojem živom biću. U svom zakonu moralnog ponašanja svaka religija daje veliku važnost ljubavi i suosjećanju prema svim živim bićima. Ali u ovom svijetu se jedan život održava na račun drugih života. Niži život služi kao hrana višeg života. U vodi, zraku itd. postoje bezbrojna živa bića koja su nevidljiva golom oku. U samom disanju, hodanju, govoru, pijenju, uzimanju povrća, žita, voća, ubijaju se milijuni mikroskopskih živih bića. Uzimajući sve to u obzir postaje jasno da je nemoguće održavati pravu Ahimsu osim u stanju Nirvikalpa Samadhija, stanju u kojem tijelo postaje skoro leš, lišeno disanja, kretanja i mišljenja. Odvojeno od tog stanja život se može održavati jedino na račun drugih života. Jedino su okolnosti i stav uma ti koji čine neko djelo grešnim. Ako je ego – „ja“ – odsutan za vrijeme vršenja nekog djela izvršitelj ne čini grijeh. Pojam o „ja“ i „moje“ je taj koji kuje okove ropstva i čini da netko trpi paklenu vatru.

Zaključno što se tiče hrane i pića koje bi sadhaka trebao uzimati – trebalo bi vidjeti koja vrsta hrane i pića mu najbolje odgovara. Izabrana hrana bi trebala biti slatka, ukusna, jednostavna i lako probavljiva. Ne smije izazivati osjetilna i trbušna nadraživanja. Preobilna hrana, jako začinjena jela, začini, bljutava i zaudarajuća hrana, oštre i gorke stvari, kisele i jetke stvari, tople stvari, betelovo lišće i orasi, sezam, gorušica, asafoetida, mirobalans i konji ulje, češnjak, previše slatkiša, šećera i soli, hrana jednom kuhana i ponovo kuhana nakon tri sata, sve se to treba izbjegavati. Te su stvari štetne zbog toga što uzrokuju letargiju i ne doprinose koncentraciji. Oni koji žive u jako toplim klimatskim područjima trebali bi koristiti hladna pića i hranu koja rashlađuje organizam, ali previše tih pića i hrane je štetno. Tako sadhaka mora čuvati i umjereno ih unositi. Oni koji žive u jako hladnim klimatskim područjima trebali bi koristiti hranu i piće koji griju organizam, samo da učine da organizam radi na normalan način. Svaki čovjek u god kojem podneblju da živi, toplom, hladnom ili umjerenom, mora naučiti poznavati svoje potrebe i njima se prilagoditi. Ali gdje god da netko živi i prakticira kontrolu uma, mora biti jako redovan u uzimanju hrane, u određene sate. Za vrijeme perioda Sadhane čak jedan zalogaj hrane više ili manje, pokazat će se štetnim i uznemirit će um. Trbuh nikada ne bi trebao biti pretrpan, to je jako štetno i donosi pad. Dobro je ako se napuni pola trbuha hranom, jedna četvrtina vodom i jedna četvrtina se ostavi praznom. Ne bi trebalo uzeti nikakvu hranu ili piće potaknut željom njenog

uzimanja. Nikada ne treba biti rob svog jezika, to također donosi veliki pad u kontroli uma i koncentraciji. Prema tome treba provoditi savršenu kontrolu nad jezikom. Želja i žudnja za bilo kojom vrstom pića ili hrane mora biti obazrivo obuzdana. Hrana i piće bi se trebali učiniti čistim i svetim njihovim mentalnim prinosom Bogu prije nego što se koriste. Taj mentalni prinos u punoj vjeri otklanja sve njihove nečistoće.

Hrana i piće postaju nečisti u sljedećim okolnostima i kao takvi bi se trebali izbjegavati pod svaku cijenu: kuhanu hranu ostavljenu preko tri sata sadhaka ne bi trebao koristiti. Ako je uzeta proizvest će vjetar i nered u trbuhu. Kad prašina, kosa i muhe padnu u hranu, ona se ne bi trebala koristiti. To je racionalno, čak i sa higijenskog pogleda. Hrana se ne bi trebala uzeti iz ruke nečiste i zle osobe niti od one koja zarađuje svoju plaću na nezakonit način. Postoji nešto što se zove prenošenje zaraze. Sa uzimanjem takve hrane i pića, sadhaka gubi svoju moć koncentracije i um je skloniji da postane nečist i griješan. Hranu pripremljenu za Sraddha ceremoniju (hrana ponuđena u ime mrtve osobe), sadhaka ne bi trebao uzimati. Ona bi se pokazala jako štetnom. Odvojeno od tih zabrana, zdrav razum (baziran na pogodnosti i dostupnosti stvari, vremenu i klimi) trebao bi biti glavni i odlučujući faktor što se tiče nečije svakodnevne hrane i pića.

DISKRIMINACIJA/RAZLUČIVANJE I NEPRISTRANOST (VIVEKA I VAIRAGYA)

Razlučivanje i nepristranost (Viveka i Vairagya) uvijek idu zajedno. Stvarno razlučivanje prati uvijek prava nepristranost. Potrebno je stalno razlučivati između stvarnog i nestvarnog, dobrog i lošeg, poroka i vrlina. Kad netko stvarno počinje shvaćati nerealnost svjetovnih stvari, prolaznost osjetilnih užitaka, osuđen je da juri u potragu za Jednom Stvarnom Stvari i Stvarnim Blaženstvom. I to traganje ga konačno vodi do toga da njeguje pravu nepristranost ka iščezavajućim osjetilnim zadovoljstvima i da prione za vječno Blaženstvo koje dobiva kroz osvještavanje svoje vlastite Prave Prirode ili Atmana.

Pojmovi „ja“ i „moje“ su uzrok ropstva. Ti pojmovi su stvarno pakao. Oni su uzrok čovjekove strašne patnje. Tako dugo dok opstaje taj ništavni ego, čovjek trpi paklenu vatru i nema kraja njegovom jadu, brigama, nevoljama i progonstvima. Čovjek koji je revan u potrazi za stvarnim Mirom i Blaženstvom i koji želi kontrolirati svoj um i osjetila mora iskorijeniti taj pojam. Taj ništavni ego mora umrijeti u čovjeku prije nego će istinsko znanje i mudrost moći osvanuti. Taj ego je uzrok svih želja, misli i planova. Čovjek koji planira i čovjek pun bezbrojnih želja i misli ne može nikada steći savršenu koncentraciju. Prema tome, on treba najprije razlučiti između dobrog i lošeg i odbaciti sve loše želje i misli i umjesto njih ispuniti svoj um dobrim i plemenitim željama i mislima. Na kasnijem stupnju će trebati naučiti odbaciti čak i dobre želje i misli da bi stekao savršenu koncentraciju uma. Jer i dobre i loše želje i misli vežu čovjeka i djeluju kao smetnja na putu ka najvišoj koncentraciji uma. Kad se ubodemo nogom na trn, vadimo ga pomoću drugog trna ili igle, a kad je trn otklonjen, korišten trn bacamo ili iglu spremamo. Tada oboje postaje beskorisno za nas. Slično tome, da bi se um oslobodio od grijeha, treba gajiti plemenite želje, misli i djela. A kada um i srce postanu čisti treba ostaviti sve želje i misli. Samo tada možemo ostvariti najvišu vrstu koncentracije. Svaka želja je potreba, a svaka potreba je u dualnosti. Ta potreba čini um slabim i nemirnim. U pokušaju da provučemo konac kroz usko oko igle moramo ga dobro uviti i učiniti ga potpuno jednousmjerenim. Ako nije dobro uvijen ili čak ako tu i tamo strše fine pamučne niti, konac neće moći ući kroz ušicu igle. Baš takav je slučaj s umom. Svaka želja, ma kako da je fina i dobra, samo je kao stršeća nit koja spriječava prolaz konca kroz ušicu igle. Tako da bi se postigla najviša vrsta koncentracije (Nirvikalpa Samadhi) treba ostaviti čak i želju za Mokshom ili Slobodom. To znači da um mora postati savršeno slobodan od svih vrsta želja. Onda i jedino onda je moguće postići Samadhi.

Da bi se iskorijenio pojam ega i stekla bezželjenost uma, ljudi primjenjuju različite metode. Neke od njih su: Raja-Yoga, Bhakti-Yoga, Karma-Yoga i Jñana-Yoga. Ljudi kod kojih prevladava sposobnost uma za koncentraciju slijede put Raja-Yoge. Oni lako kontroliraju um kroz Pranayamu i meditaciju i tako iskorjenjuju pojam ega postignućem Samadhija (transcendentalno stanje). Ljudi kod kojih prevladava osjećajna sposobnost uma slijede Bhakti-Yogu i tim procesom postižu Samadhi i oslobađaju se pojma o egu. Ljudi u čijem umu prevladava sposobnost volje lako slijede put Karma-Yoge i stječu čistoću uma i srca kroz nesebičan rad i tako postižu Samadhi i odlaze iza ego pojma. I na kraju ljudi koji su blagoslovljeni jako oštrim intelektom i u kojima prevladava razlučujuća sposobnost uma primjenjuju Jñana-Yogu i postižu Samadhi i tako odlaze iza ego pojma. Koji god put da netko izabere, glavni cilj je potpuno oslobađanje od ega. Bhakta ga iskorjenjuje konstantnim razmišljanjem o Bogu, obožavajući Ga, ljubeći Ga i neprestanim iskrenim molitvama. Jñani iskorjenjuje ništavan ego identificiranjem sebe s Jastvom, a ne s tijelom. Raja-Yogi iskorjenjuje ego kontroliranjem osjetila i uma i konstantnim usmjeravanjem uma na Boga ili Atmana. Karma-Yogi čini to radeći svaki dio posla kao obožavanje i sebe smatra jedino sredstvom ili slugom Božjim. Ego je uzrok Samsare (kotač rađanja, rasta, starenja i smrti).

Držeći ego u središtu, čovjek izgrađuje ogromno carstvo oko njega. Čim je taj ego centar pobijeden, cijelo carstvo se raspada i postiže se vječni mir i blaženstvo.

Čovjek intenzivno pati u ovom svijetu zbog nedostatka nepristranosti. Običan čovjek privržen je mnogim stvarima kao: ženi, djeci, prijateljima, rodbini, imenu, slavi, bogatstvu itd. Ta privrženost čini da on podnosi paklenu vatru i sve dok ne počne kultivirati nepristranost ka svjetovnim stvarima, on neće moći uživati pravi Mir i Blaženstvo. Sve svjetovne stvari su lažne; one su nestalne i stalno promjenjive. Čovjek se rađa posve sam i posve sam odlazi nakon smrti. Ono što ga slijedi su dobre i loše posljedice njegove Karme (djela). Prijatelji, obitelj, rodbina itd. su kao prijateljstva na željezničkom putovanju. Ljudi koji idu u različita mjesta, susreću jedni druge u željezničkim kompozicijama i za neko vrijeme postaju bliski prijatelji na tom putovanju. Ali kad dođu njihova različita odredišta, oni silaze jedan po jedan, pozdrave se i razidu. Slične su i ljudske veze u ovom svijetu. Ali onda, trebaju li svi ljudi ostaviti svijet i postati redovnici? Ne. Ono što se traži je jedino promjena srca i vlastitog zamišljanja svijeta koji stvarno nije ništa drugo već projekcija našeg vlastitog uma. Odgovarajućom vježbom i razumijevanjem može se stvarno mirno živjeti u svijetu i djelovati kao gospodar. Prava nepristranost leži prema tome u pravilnom stavu uma. Treba živjeti u svijetu, ali svijet ne bi trebao živjeti u umu. U redu je da brod plovi po vodi, ali voda ne bi trebala nikada ući u brod. Ako voda ispuni brod, on će potonuti. Takav je slučaj sa umom. Čovjek može sigurno živjeti u svijetu kultiviranjem stvarne unutrašnje nepristranosti. Neka ne bude vezanosti za bilo koga ili bilo što. Voli jednako sve, služi siromašnima, bolesnima i osakaćenima, ali u isto vrijeme ne budi nikada ni za koga vezan. Na početku je to teško prakticirati, ali u svoje vrijeme i sa punom vjerom, strpljenjem i brižljivošću to postaje lako i prirodno. Da bi se stekla koncentracija, nepristranost je apsolutno neophodna. Željom obuzet čovjek ne može imati čvrsti um i kao takav ne može meditirati. Nemeditativan um ne može imati mir. Čovjek koji je kolebljiv i žudi za imenom, slavom, novcem, uživanjima itd. ne može nikada koncentrirati svoj um. Takav um će biti posve nemiran i nestalan. Ljudi čak postaju vrlo bijedni usred obilja hrane i pića jer su robovi svog uma i osjetila i pate zbog strastvene privrženosti prema objektima osjetila. Jedino ljudi koji kultiviraju pravu nepristranost su ti koji postaju stvarno sretni čak i ako ništa ne posjeduju. Tako nećije blagostanje ili bijeda ovisi o njegovom vlastitom umu, tj. o tome koliko ga je istrenirao. Ako je um dobro istreniran i dotični nauči kako da kultivira nepristranost i kako da kontrolira osjetila i um on može stvarno uživati nebo u samom ovom životu na zemlji, čak i u siromaštvu. Čak sa stanovišta dobrog fizičkog i mentalnog zdravlja, nepristranost igra važnu ulogu u životu. Potrebno je kontrolirati i ostaviti sve vrste emocija. Sve bolne ili polubolne emocije kao što su: požuda, ljutnja, pohlepa, ponos, arogantnost, mržnja, strah, uznemirenost, tuga itd. su škodljive za mentalno i fizičko zdravlje pojedinca. Uvijek kad se te emocije jave u žestokom obliku dovode cijeli sustav u kaos, proizvode toplinu i otrov u krvi, uzrokuju konfuziju u mozgu i ubijaju milijune krvnih tjelešaca proizvođači razne bolesti kao što je slabljenje živaca, groznica, kašalj, poremećena probava, krvni tlak, tuberkuloza, dijabetes itd. Moguće je nadvladati različite bolesti pravom nepristranošću te steći dugi život sa snažnim mentalnim i fizičkim zdravljem.

Sebičnost je jedna od najgorih bolesti današnjice. U svakom području i na svakom životnom putu čovjek je postao jako sebičan. Nije zadovoljan onim što ima. On žalosno ostaje bez zadovoljstva. Jadni čovjek misli da će biti sretan ako uspije ostaviti na stranu koji novčić za crne dane. Kad uspije nabaviti taj novac to mu se čini jako malo i želi više i još više. I kad skupi veću svotu novca čini mu se premalo i želi imati bar deset puta toliko. Tako nema kraja njegovim željama. Nadajući se protiv svake nade i stvarajući svaki dan nove planove on provodi jako bijedan i nezadovoljan život. Jadni bijednik, ne poznajući vrijednost i važnost nepristranosti i bez

da nauči voditi zadovoljan život, umire u pripremanju. Sebičnost je uništila živote pojedinaca kao i nacija. Nezadovoljstvo i sebičnost su dva glavna uzroka krvavih ratova, nasilja nad slabima i nevinima i transformacije svijeta u istinski pakao. Svaki čovjek i svaka nacija želi sreću. Svatko želi dobru hranu, dobro piće, dobru odjeću, dobro i lijepo namještene kuće na račun drugih. Kad bi svi muškarci i žene naučili biti stvarno nestrastveni i postali ljubazni, dobri, plemeniti i velikodušni i kad bi naučili kontrolirati um i osjetila, stvarno bi mogli uživati i donijeti Kraljevstvo Božje na zemlju. Tako da bi se postigao brzi progres u kontroli uma i uspjelo u njegovoj koncentraciji, apsolutno je potrebna prava nepristranost. S brigama, bolestima, bolom i tugom rasipaju se snage uma i veoma je teško prakticirati koncentraciju. Da bi se kontrolirao um treba ga držati mirnim, staloženim i neuzburkanim svjetovnim željama, mislima i brigama. Da bi se to postiglo mora postojati izvorna nepristranost prema svim viđenim, uživanim i čuvenim stvarima. Privrženost svakoj svjetovnoj stvari je grijeh. Ona vuče čovjeka na niže i veže ga. Ona usporava njegov rast i prlja um. Ako netko želi biti uspješan u kontroli uma, mora kultivirati pravu nepristranost i duh odricanja. Jer je um jako suptilna stvar i vara čovjeka na jako različite načine. Prema tome treba biti budan, treba bdjeti stalno nad njim i postaviti ga na pravi put.

Znajući dobro potpunu vrijednost nepristranosti Rishiji su od davnine podijelili život čovjeka na četiri Ashrame: Brahacharya (student), Grihashta (domaćin), Vanprastha (povučen život) i Sanyasa (samotnjak). Oni su prakticirali nepristranost od samog početka života, tj. kao Brahmachariji. Svaki mladić i djevojka viših staleža su provodili striktnu Brahmacharyu (celibat) sve do dvadeset i pete godine. Za vrijeme tog perioda oni su vodili krepki život samodiscipline i kontrole uma. Za vrijeme tog ranog doba studenti su učili provoditi „jednostavno življenje i uzvišeno mišljenje“ i živjeti život savršene nesebičnosti. Od njih se tražilo da postanu savršeni gospodari svojih osjetila i uma i da budu u stanju kultivirati nepristranost ka svjetovnim stvarima. Oni koji su bili revni u vođenju života celibata kroz cijelo zemaljsko razdoblje života, ostali su Brahmachariji i nisu stupili u bračni život. A oni koji su željeli postati domaćini ženili su se u dvadeset i petoj godini tj. nakon završetka svojih studija. Čak i tijekom bračnog života od svih njih se tražilo da vode život Dharme (pravda), Arthe (sabiranje bogatstva), Kame (uživanje) i Mokshe (oslobođenje). S Dharmom kao temeljem domaćin je morao stjecati bogatstvo i to bogatstvo se trebalo uživati u skladu s odredbama Dharme. Na kraju kad su sve obaveze bračnog života bile ispunjene, svaki muž i žena bi se povukli od svih svjetovnih aktivnosti i posvetili svoje vrijeme postizanju Mokshe. Prakticiranje nepristranosti u poodmaklom dobu (bez da netko stvarno dobije duh odricanja tj. kao rezultat nekih dobrih zasluga (Samskara) iz prošlih života) je zapravo jako teško. Tada čovjek mora raditi sa mnogo hendikepa. Prvo, postaje veliki problem održavati dobro fizičko zdravlje. Drugo, razuzdan um i osjetila su jako nestalni i teško ih je kontrolirati i staviti na pravi put. Treće, životno duge navike i običaji postaju suviše učvršćeni da bi bili promijenjeni i izmijenjeni na bolje. Četvrto, on nije u mogućnosti da se bori tako jako, fizički i mentalno, kao što to može činiti u mladosti. Najbolji period života za kultiviranje nepristranosti i za prakticiranje kontrole uma i osjetila je u kasnom djetinjstvu tj. u periodu između desete i tridesete godine. Bilo koje navike koje se kultiviraju za vrijeme tog perioda ostaju cijelog života.

Dok su se te četiri Ashrame striktno održavale u Indiji i ljudi su išli putem Dharme, cijela nacija je prosperirala. Indija se tada uzdigla u zenit svoje slave. Degeneracija je došla samo padom Ashrama i njihovih Dharmi. Mnogi ljudi sa nedovoljnim znanjem predbacuju taj pad religiji, što je potpuni apsurd. Čak i sada ako Indija želi prosperirati i dati njenu vjekovima staru poruku svijetu i ustanoviti mir na zemlji, ona mora oživjeti i obnoviti svoju Dharmu.

ASANA ILI POLOŽAJ

Asana znači položaj. Postoje bezbrojni položaji, ali Yogiji smatraju 84 od njih jako korisnima. Te yoga asane su namijenjene za očuvanje dobrog mentalnog i fizičkog zdravlja. Redovna i sistematska praksa tih asana čini tijelo snažnim, okretnim, zdravim i jako gipkim. Asane osiguravaju dobar apetit, pomažu kod kontrole emocija i pomažu kod održavanja Brahmacharye (Celibat). One također ravnomjerno distribuiraju krv po cijelom tijelu, osnažuju živčane struje i drže razne tjelesne organe u punom radu, kao što stvaraju mentalni mir i pomažu koncentraciji uma. Asane liječe mnoge bolesti. Čak neke kronične bolesti su potpuno iskorijenjene kroz redovnu i sistematsku praksu asana. Neke od tih asana također pomažu u probuđivanju Kundalini Shakti (centralna tjelesna moć). Neke od njih se prakticiraju stojeći, neke ležeći, neke sjedeći, neke s glavom dolje i nogama gore. Četiri od njih su propisane u svrhu: 1. prakticiranja Mantra-Japa (ponavljanje Božjeg imena), 2. Pranayama, 3. probuđivanja Kundalini Shakti i 4. prakticiranja koncentracije. One su nazvane Padmasana, Siddhasana, Swastikasana i Sukhasana. Te su asane najbolje i najkorisnije, i u njima čovjek može sjediti lako i udobno prilično dugo vremena.

Sljedećih pravila bi se trebalo pridržavati:

Asana mora biti stabilna i tijelo se ne smije micati. S tresućim tijelom se ne može prakticirati koncentracija uma ili Pranayama. S druge strane, um se uznemiruje i gubi se koncentracija kad se tijelo trese. Ako čovjek može sjediti čvrsto i udobno u razdoblju od tri sata u bilo kojoj asani, on stječe Asana Siddhi (savršenstvo u asani). Sjedi uvijek uspravno s bradom i glavom lagano povučenom unazad i nagore uzrokujući laganu kontrakciju grla. Stegni lagano anus i povuci ga gore i dolje. Učini to isto s donjim abdomenom. Neka tijelo tj. glava, vrat i grudni koš budu u pravoj liniji tako da cijela težina gornjeg dijela tijela počiva na rebrima. Uvijek drži kralježnicu uspravno i grudi izbočene. Nikad ne sjedi u savijenom položaju. Savijen položaj je jako štetan za mentalno i fizičko zdravlje. Ne može se sjediti dugo vremena u savijenom položaju. Ometa se slobodno strujanje Prane (živčanih struja). Kad je slobodna cirkulacija živčanih struja narušena, pojavljuje se sklonost obolijevanju od raznih bolesti. Jer nedostatak živčanih struja u nekom dijelu tijela ili njihov suvišak u nekom dijelu tijela uzrokuje bolest u tom dijelu tijela. Tako držanjem uspravnog položaja pomaže se slobodnoj cirkulaciji živčanih struja u raznim dijelovima tijela. Muladhara Ćakra (dodirno mjesto anusa i mokraćnog kanala) je sjedište generatora živčanih struja. Ida i Pingala su dva glavna simpatetika (suptilna kanala) koja prenose aferentne i eferentne živčane struje. Ta dva glavna Nadija (živca) su povezana s Muladhara Ćakrom i s bezbroj drugih Nadija. Pored toga Muladhara Ćakra je sjedište Chitte (umni materijal). Misaone funkcije se odigravaju kroz Saraswati Nadi (za daljnje detalje pažljivo pogledajte autorovu knjigu „Prvobitna moć u čovjeku ili Kundalini Shakti“). Kad netko sjedi u savijenom položaju, taj Nadi (Saraswati) ne može normalno funkcionirati. Tako se automatski u svinutom položaju čovjek izlaže većem broju zlih i pokvarenih misli. Uvijek sjedi uspravno kako je upućeno i izbjegni padove i opasnosti. Jednu asanu učini svojom vlastitom i prioni joj pod svaku cijenu. Uvijek bi trebalo sjediti i prakticirati meditaciju u toj jednoj asani. Na početku bi trebalo sjediti u toj asani toliko dugo koliko je moguće a kad se počnu osjećati neudobnost i smetnje treba lagano protresti noge. Ali ako se bol poveća i osoba vidi da je nemoguće nastaviti u toj asani, treba lagano promijeniti taj položaj u neki drugi. Kad se mijenja asana ne treba tijelu nikada dozvoliti da se tresu. To bi trebalo izvesti jako lagano i glatko tako da čak i ukoliko i drugi čovjek sjedi pokraj, ne primijeti pokret. Kad netko sjedi mirno i meditira on nesvjesno pobuđuje Chittu (umni materijal) ili Kundalini Shakti. Kundalini Shakti se zagrijava i počinje slati svoje struje prema moždanom centru. Što više te struje idu prema gore to se više uživa koncentracija uma i istinsko blaženstvo. Kad se tijelo žestoko tresu, ometa se tok Kundalini struja

prema gore i gubi se koncentracija. Pored toga također se događa veliki pad. Jer kad se Kundalini struje naglo spuste iz moždanog centra, prva i prvenstvena reakcija je nenormalna seksualna žudnja. Duhovni aspiranti zbog nepoznavanja te velike tajne jako često upropaste cijelu svoju karijeru. Zbog samog tog razloga i da bi izbjegao uz to usko vezanu veliku opasnost, aspirant bi trebao sjediti u istom položaju 10-15 minuta nakon završetka meditacije. Radnje kao: uzimanje hrane i pića, čitanje, govor, spavanje itd. se nikad ne bi trebale provoditi odmah nakon meditacije. Treba sjediti mirno u svom sjedištu i opustiti tijelo i um. Ako je moguće trebalo bi baciti pogled na prostrano nebo i proširiti opseg vizije svog uma. Ta praksa daje umu pojam o Beskonačnosti i također pomaže u daljnjim meditacijama.

Za prakticiranje Mantra-Jape i meditacije treba odabrati dobro mjesto, omiljeno, čisto, ravno i slikovito. Ako si netko može priskrbiti usamljeno mjesto daleko od svjetovne vreve i buke bit će to jako pogodno za praksu. Ukoliko si to možete priuštiti, dobro je osigurati si sobu za meditaciju. Soba tako odabrana trebala bi biti prozračna i dobro provjetrena, bez prašine i prljavštine, muha i ostalih ometajućih elemenata. U toj sobi ne bi trebalo spavati. Uvijek bi je trebalo držati čistom, urednom i svetom. Nikom drugog temperamenta i ukusa ne bi trebalo dopustiti da uđe u tu sobu. Trebalo bi ju se tretirati kao oltar i jedino s čistom odjećom na sebi i poslije kupanja bi se trebalo ulaziti u nju. Zle i pokvarene misli se ne bi trebale unositi u sobu. Trebalo bi objesiti i držati unutra fotografije i slike bogova, boginja, velikih svetaca i svoje Ishta-Devate. Ukoliko je moguće, dobro je imati u njoj i lijepo cvijeće u vazama. Treba nastojati kreirati svijetlu atmosferu i potruditi se da se stvarno osjeti božanska prisutnost u toj sobi. U početku će malo imaginacije biti neophodno, a ako netko bude striktno slijedio ta pravila neko vrijeme i nastavio svoju meditaciju i Mantra-Japu kroz nekoliko mjeseci soba će stvarno početi vibrirati mirom i spokojstvom, te će se samim ulaskom osjetiti Božansku prisutnost. Ta sveta atmosfera uvijek utječe na um, pomaže meditaciju i duhovno podiže aspiranta. U svoje vrijeme soba će tako vibrirati spokojstvom da će djelovati umirujuće i utješno i kad se u nju uđe s uznemirenim stanjem uma. Dobit će moć da umiruje um i tako utječe na njega da automatski vodi ka višim i plemenitijim stvarima. To je razlog zbog kojeg se kaže da čovjek čini hramove svetima, a oni zauzvrat čine njega svetim. Jer misao je velika sila i čovječja vjera, pobožnost i čistoća okružuju ga atmosferom svetosti. Tijekom vremena ta svetost je predana hramu ili oltaru koji zauzvrat počinje vibrirati oko sebe božanskim.

Kad čovjek želi i misli, on odašilje misaone vibracije manjeg ili većeg intenziteta. Snaga misaone vibracije se mijenja u skladu s čistoćom, iskrenošću i koncentracijom uma. Ljudi konstantno odašilju misaone vibracije u eter koji je pun dobrih, loših, slabih, snažnih, zlih i plemenitih misaonih vibracija. Um svakog stvorenja stalno izbacuje takva misaona zračenja bez odmora. Ti misaoni valovi zrače u svim pravcima kao što se svjetlosni valovi šire iz svog izvora. Postoji aura koja vibrira oko svake osobe. To nije ništa drugo nego misaona vibracija koju on ili ona konstantno odašiljaju. One kreiraju atmosferu u skladu s njihovom prirodom i intenzitetom. Čist, čedan i svet čovjek kreira oko sebe čistu i svetu atmosferu, i gdje god išao, nosi je sa sobom. Slab, pokvaren i zlonamjeren čovjek rasprostire zlu atmosferu oko sebe. Svatko uvijek nosi sa sobom misaonu auru određenu njegovim unutrašnjim željama i mislima. Ti misaoni valovi svake individue utječu na druge umove. Tako su kuće, mjesta, hramovi i gradovi prožeti misaonim vibracijama u skladu s prirodom ljudi koji žive u njima i oni također utječu na druge ljude. Različita domaćinstva, kuće, mjesta, hramovi i gradovi imaju svoje vlastite karakteristike. Oni imaju svoje vlastite, slabe ili jake, plemenite ili poročne želje i misli koje vibriraju u njima i zrače iz njih. Kuća u kojoj živi čedan, čist i plemenit par je uvijek puna svijetlog Sunčevog sjaja, prijateljstva i veselja, a porodica napreduje. Kuće u kojima žena i muž žive u neslozi i podozrenju su turobno hladne i odbojne. Kad god netko posjeti drevnu posvećenu crkvu, hram, džamiju, pagodu ili samostan počinju čiste, svete

i inspirirajuće misli navirati u umu i dotični posjetitelj osjeća intenzivan mir i blaženstvo. Ta sveta mjesta utječu na um i automatski smiruju njegovu lutajuću tendenciju obično tako dugo dok osoba ostane u njima. To je zbog misaonih vibracija milijuna velikih ljudi iz prošlosti i sadašnjosti koji su posjetili ta mjesta i obožavali Boga s čistom ljubavlju i vjerom i time kreirali spokojnu i svetu atmosferu. To je ta atmosfera koja utječe na posjetitelja. Ta misaona zračenja nastavljaju vibrirati u tim mjestima dok se ne zamijene brojnijim i snažnijim misaonim valovima. S tom idejom postala je praksa različitih religija da oltare smatraju svetima, i ta se ideja također odnosi na sobu za meditaciju.

Kada je odabrano odgovarajuće mjesto, treba napraviti čisto sjedište stavivši asuru kusha trave na ravan pod sobe ili postolje od oko pola ili jedne stope visine. Postolje ne bi trebalo biti visoko da se čovjek ne ozlijedi ako slučajno padne s njega. Jer kad se prakticira pranayama i meditacija i uđe se u trans ili kada se po prvi puta podigne Kundalini Shakti neke sadhake nesvjesno padnu. Da bi se izbjegla ta opasnost sjedište ne bi trebalo biti više od jedne stope ili samo pola stope. Na asuru od kusha trave trebalo bi namjestiti kožu tigra ili srne, a iznad čistu pamučnu tkaninu da pokriva svu kožu. Ako to ne bude moguće trebao bi biti dovoljan jedan jastuk 4x3 stope i jedan inč debeo, prostrt preko tepiha. Jastuk bi trebalo prekriti čistom pamučnom krevetnom plahtom. Na to sjedište treba sjesti licem okrenutim ka sjeveru ili istoku u asanu koja je udobna, lagana i stabilna. Nikad ne bi trebao sjesti okrenut prema jugu. To je štetno iz sljedećih razloga: znanstvenici su otkrili da električne struje putuju na sjever i jug i kada se dva magneti drže jedan pored drugoga s njihovim istoimenim polovima međusobno se dodirujući, oni potpuno gube svoju magnetsku moć. Ali, ako se magneti drže svojim različitim polovima dodirujući jedan drugog, oni neodređeno dugo zadržavaju svoju moć. To znači da isti polovi odbijaju jedan drugog, a da različiti polovi privlače jedan drugog. U ljudskom tijelu, glava predstavlja sjeverni pol, a noge južni pol. Ako čovjek uvijek spava okrenut glavom prema sjeveru on uskoro gubi svoju mentalnu moć. Zbog samog tog razloga Hindu Shastre (Spisi) zabranjuju čovjeku da spava glavom prema sjeveru. Hindusu je naloženo da uvijek spava glavom prema istoku ili jugu, a isto se pravilo primjenjuje za Asane.

Nakon sjedanja trebalo bi uvijek odaslati dobre i uzdižuće misli želeći blagostanje i mir svim živim bićima. Trebalo bi reći: „Neka sva bića budu mirna i sretna zauvijek“. Pošalji takve misli svom svojom snagom i s iskrenošću na sjever, jug, istok, zapad, dolje i gore. Za vrijeme slanja tih dobrotvornih misli, treba iskreno misliti da se one stvarno odašiljaju i da se misaona sila stvarno širi u različitim pravcima pokrivajući sav prostor. Na početku je neophodno malo imaginacije, ali nakon duge prakse uspijeva se u slanju takvih misli ogromnom snagom. Da to svi ljudi prakticiraju ujutro i navečer, za kratko vrijeme bi se ovaj svijet mogao promijeniti u istinsko nebo, u tome nema pretjerivanja. Činjenica je da ljudi stalno prave štetu svijetu sa svim vrstama zlih i pokvarenih misli.

Zašto netko treba slati takve dobre misli i koja je korist? Kao što je rečeno eter je pun misaonih vibracija i one su dobre i loše, jake i slabe, dobrotvorne i zle itd. Kad netko ne misli i ne šalje nikakve misli to je kao da živi u zatvorenoj sobi i kao takav on je siguran od utjecaja vanjskih sličnih misaonih valova koji vibriraju u eteru. Ali čim on pošalje dobre ili loše misli on otvara određen ulaz i sve slične dobre ili zle misli koje vrebaju u eteru, ulaze u njegov um i djeluju u njemu na taj način da ga potiču da ponavlja iste misli ponovo i ponovo. Tako sa odašiljanjem zlih i pokvarenih misli dotični povređuje toliko mnogo drugih ljudi sa sličnim mislima, a također uništava i sebe. Suprotno, ako netko odašilje dobre misli mira, ljubavi i blagoslova, on potpomaže tako mnogo drugih ljudi sa sličnim mislima i svemir uopće, a i njegov osobni dobitak nije beznačajan. To je značenje koje nosi ideja o slanju dobrih misli u različite pravce svemira.

Poslije tako odaslanih misli u različite pravce treba izreći Shanti Mantru (Mantra mira) tri puta govoreći: „Om Shanti! Om Shanti! Om Shanti!“ Tu netko može upitati, zašto Om Shanti treba izreći tri puta? Zašto ne samo jednom? Razlog je da svako biće ima trovršno tijelo tj. grubo, suptilno i uzročno. Iskustva budnog stanja dobivamo pomoću grubog tijela. Kad sanjamo nismo povezani s grubim tijelom. Tada stječemo iskustva pomoću suptilnog tijela. Uživamo ili patimo u skladu s prirodom sna i to uz pomoć suptilnog tijela. U stanju dubokog sna ne održavamo vezu niti sa grubim niti sa suptilnim tijelom. Tada imamo iskustvo blaženstva sna kroz uzročno tijelo. To je razlog zašto zaboravljamo čak i bolest i intenzivnu bol grubog tijela kada uđemo u duboki san.

Sasvim je moguće da se jave mnoge smetnje kad sjednemo za Mantra-Jap i meditaciju. Može nas ometi fizičko tijelo bolešću, bolovima itd. Rekavši „Om Shanti“ prvi puta molimo Boga da održi naše tijelo snažnim i zdravim tako da ne bude nikakvih smetnji našoj meditaciji od grubog tijela. Drugo, smetnje se mogu javiti od suptilnog tijela i od vanjskih posrednika, kao prijatelj koji nas zove ili neki ljudi koji prave buku. Izgovaranje „Om Shanti“ po drugi puta uključuje da molimo Boga da nas sačuva od svakog ometanja koje dolazi od suptilnog tijela i od vanjskih posrednika. Treće, smetnje se mogu javiti od uzročnog tijela i od božanstva, takve kao velika oluja, sijevanje, grmljavina. Izgovarajući „Om Shanti“ treći put uključuje molitvu Bogu da nas sačuva od svih vrsta smetnji koje se javljaju od uzročnog tijela i od svemirskih posrednika.

Nakon što je Shanti Mantra izrecitirana tri puta, trebalo bi mentalno obožavati svog Gurua u Sahasrari. Treba na kruni svoje glave zamisliti procvati lotos koji širi laticice i pretpostaviti da Guru sjedi na lotosu, da njegovo nasmijano lice i sveto tijelo zrači blistavo svjetlo i blagoslove. Onda bi se trebalo mentalno pokloniti Guruu i obožavati ga s cvijećem, vijencima, sandalovom pastom itd. i moliti Ga za blagoslov i za otklanjanje neznanja, te za svjetlo i pravo vodstvo. Neka to bude učinjeno sa svom iskrenošću i punom Bhavom (osjećanjem). Sada dolazi na red Ishta-Devata (izabrani Bog ili Boginja čiju je Mantru dotični uzeo) koju treba zamisliti da se nalazi u srčanom centru (u središtu srčane duplje) sjedeći na procvatom lotosu s osam latica. Tada bi trebao lik Gurua uroniti u lik Ishte-Devate, misleći sve vrijeme da je Guru postao jedno s Ishta-Devatom te početi s njenim mentalnim obožavanjem, cvijećem, vijencima, sandalovom pastom itd. Treba je moliti iskreno da mu oprostí sve grijehé njegove prošlosti i da ga spasi od svih nesreća, zamki i opasnosti, da ga vodi na pravi put i dodijeli mu mir i snagu uma, karakter, mudrost i Prosvjetljenje. Trebale bi se moliti samo iskrene molitve, bez licemjerja i krivnje, i s punom vjerom. Prave i iskrene molitve dobivaju odgovor i imaju također veliku duhovnu vrijednost. Nakon obožavanja Ishtea-Devate treba obožavati Majku Kundalini Shakti u Muladhara Ćakri, s cvijećem, vijencima, sandalovom pastom itd. Trebalo bi zamisliti procvati lotos s četiri laticice na dodirnom mjestu anusa i mokraćnog kanala i misliti da Majka svemira, koja je svemoćna i lijepa i samo utjelovljenje bogatstva, uspjeha, mudrosti i učenja, stoji s blistavim tijelom smijući se i blagoslivljajući. Nakon molitve Majci također za pomoć, vodstvo i sigurnost treba buditi Majku Shakti sljedećim riječima: „Probudi se Majko! Digni se Majko! I dostigni cilj ovog trenutka!“ Nakon izgovaranja tih riječi treba probuditi Muladhara Ćakru umom i voljom i zamisliti da se Majka Shakti potpuno podigla. Tada treba voditi um od Muladhara Ćakre kroz Sushumna Nadi do Sahasrare i čvrsto vjerovati da se Kundalini Shakti potpuno podigla iz Muladhare i postala jedno sa Shivom (Gospodom) u Sahasrari. Kad je to učinjeno treba izgovoriti Mantru „Om Ram“. Dok se recitira ta Mantra treba misliti da postoji vatreni krug koji osobu zaštićuje od svih vrsta smetnji, i od Deva (Bogova) i od zlih duhova. A sada za aspiranta dolazi vrijeme da počne sa svojom Mantra Japom i meditacijom.

MAHA BIJA MANTRA ILI JEDNOSLOG „OM“

Riječ Om (ॐ) je nazvana Maha Bija Mantra. „Maha“ znači jako velika, a „Bija Mantra“ znači uzrok ili porijeklo Mantre. OM je prema tome uzrok svih Mantri (veliki uzrok). Sve Vedske Mantre počinju sa OM. OM je prva i posljednja riječ koja se koristi u svakoj religijskoj ceremoniji. Sve himne počinju s OM. Svi žrtveni rituali i proučavanje spisa, sve Upanishade i sve religiozne knjige počinju s OM. OM je sama bit svih Veda. On predstavlja Vede. Svemir ima svoje porijeklo u OM, on živi u OM i na kraju se rastvara u OM: OM je znan kao Shabda Brahman (Brahman kao zvuk), Taraka Mantra i Pranava (Mantra koja struji kroz Pranu (dah) i prožima sav život). Tri su slova u OM tj. AUM. A je grlen i početna je točka zvuka. U se provlači od korijena do kraja usta. M je usneni i nosni i dolazi od kraja usta. Tako OM predstavlja sve zvukove. Ne može biti zvuka bez OM. Kao takav, OM je uzrok svih zvukova i prema tome svih riječi.

Sada pogledajmo odakle dobivamo tu riječ OM. OM nije fantastična kreacija, niti izum neke religijske sekte. To je svemirski zvuk koji se može čuti yogičkim umom (visoko čistim, suptilnim i jednousmjerenim umom).

Brahman (Vrhovno biće) i Njegova Kreativna Moć su identični. Oni su kao lice i naličje jednog novčića. Kao takvi oni su u biti jedno i sasvim nerazdvojivi. Brahman se ne može razlikovati, niti se o Njemu može misliti odvojeno od Njegove Shakti (Prakriti Shakti). Iako su Brahman i njegova Shakti jedno, ipak izgleda da se oni razilaze i odvajaju jedno od drugog u kreaciji. Prakriti Shakti (Brahmanova moć) je ta koja se razvija kao um i materija, i kao ovaj vidljivi svijet. Prakriti ima tri Gune, tj. Sattva, Rajas i Tamas. Te su Gune kvalitete, jednako kao i supstance Prakriti Shakti i uzrok kreacije. Nema ni jedne stvorene stvari lišene tih Guna. One su krajnji uzrok razlike između muškarca i žene, između sveca i grešnika. Kod uvlačenja, te tri Gune ostaju u ravnoteži. Tako dugo dok su u savršenoj ravnoteži ne može biti kreacije, Prakriti Shakti ostaje u svojoj velikoj mirujućoj formi. Ali, to stanje ne traje dugo. Jer Gune djeluju jedna na drugu, komešaju se i gube balans. S tim prevratom počinje kreacija. Kad se volja Božja (Iccha Shakti) manifestira u kreaciji, Ona (taj stupanj ili stanje kreacije) je nazvana Nada. Nada znači zvuk. Kad se tri Gune komešaju, one stvaraju zvuk. Taj zvuk nije grub, kakav čuju obični ljudi. To je najfiniji aspekt zvuka ili sama početna točka zvuka, kakva je doživljena yogičkim umom. U tom stanju zvuka (Nada) njegovo značenje, umno shvaćanje i pojedinosti ostaju u njihovoj biti ili nemanifestiranoj formi. Nada je prvi proizašli stupanj manifestiranog sloga, riječi ili rečenice. Kada se Nada razvije ili kada volja Božja stigne do točke kreacije naziva se Bindu. Taj Bindu je također nazvan Shabda Brahman (Brahman kao sveprožimajući Shabda (zvuk) ili kreativni Brahman). Shabda Brahman je izvor svih manifestiranih zvukova, značenja i umnih shvaćanja. Shabda Brahman je uzročno stanje svih manifestiranih zvukova i On je sveprožimajuća neizdiferencirana Moć, dok je Mantra njegova partikularna manifestacija. Iz Shabda Brahmana potiče cijeli svemir i njegova bića. Zvuk kreativnog kretanja Shabda Brahmana je riječ OM. Od tog Jednosloga potječu svi različiti zvukovi, kako zapisani tj. sa značenjem, tako i nezapisani tj. bez značenja. On je početna točka svih zvukova. Taj jedan zvuk i njegovo značenje obilježavaju potpunost svemira. Od tog jednog zvuka potječu sva slova i glasovi. OM je vječan, nema promjene u tom zvuku. On je zajednički i univerzalni zvuk i kao takav On je zajednički svim različitim jezicima svijeta. Riječ OM, HUM, HAM, AUM, AMEN, AMIN, imaju isto značenje. Ne može biti riječi ili zvuka bez OM. Ako pažljivo promotrimo, vidjet ćemo da sve riječi počinju sa OM i završavaju sa OM. Huka mora, prskanje vodopada, žubor brzotekuće rijeke, zujanje pčela, kukca ili ose, rika lava, njakanje magarca, mukanje bika, lajanje psa, otvaranje i zatvaranje ljuštura školjke, kontinuirano zvonjenje zvona, udaranje bubnja, dug pisak lokomotive, djetetov

plač, glasni zov čovjeka, i svi zvuci drugih vrsta jasno predstavljaju zvuk OM ili Omkaru. Tako je Om univerzalni zvuk i nijedna riječ se ne može izgovoriti i ni jedan zvuk izazvati, a da se ne proizvede taj sveti zvuk.

Riječ Om sa svoja tri slova (AUM) predstavlja Trojstvo. Tako Om stoji za Brahmnu, Stvoritelja i Njegovu Stvaralačku Moć; Vishnuu, Održavatelja i Njegovu Održavateljsku Moć; i Shivu, Razoritelja i Njegovu Razarateljsku Moć. On stoji za „Sat Chit Anandu“ (Apsolutno Postojanje, Znanje i Blaženstvo). On predstavlja Saraswati (boginja učenja), Lakshmi (boginja bogatstva) i Durgu (Majka svemira). Om stoji za vrijeme, prostor i uzročnost; prošlost, sadašnjost i budućnost; rođenje, rast i smrt; početak, sredinu i kraj; tri svijeta (nebo, zemlja i pakao), tri Vede (Rig, Yajur, Sama); također za Duh, um i materiju; stanje budnosti, sna i besanog spavanja; te za fizički, mentalni i astralni nivo. Kao cjelina Om znači Turiya stanje (četvrto stanje postojanja). Tako je „Om“ najznanstveniji simbol Vrhovnog Bitka (Brahman) i najpogodnije ime za Vrhovni Bitak. On predstavlja sve različite simbole Boga u raznim religijama. Ako ima ikoja univerzalna Mantra koja predstavlja Vrhovno Biće u svim njegovim mnogostrukim moćima i funkcijama i koja može obuhvatiti i zadovoljiti mnogobrojne vjere, doktrine, dogme i religiozne sekte, to je Maha Bija Mantra „OM“. Tu Mantru svi mogu koristiti s velikom dobrobiti. Ona ne znači niti predstavlja niti jednog boga ili boginju; Ona zapravo uključuje i obuhvaća sve bogove, boginje, Svece i njihove religije. Zbog toga nijedna sekta, nijedna doktrina i nijedna religija ne bi trebala odbaciti Om; odbaciti Ga bilo bi odati vlastito neznanje o duhovnim stvarima.

TAJNE MANTRA-JAPA

Um je jako suptilna stvar. Nema vlastitog oblika i boje; ali preuzima oblik i boju objekta o kojem misli. Želja podiže misao, a misao postaje uzrok djela. Mi smo ono što su od nas učinile naše prošle želje, misli i djela. Što smo posijali u prošlosti u obliku želja, misli i djela, to žanjemo danas. Svaki je uzrok praćen posljedicom i svaki je rad praćen njegovim plodom. To se ne može izbjeći. To što mi zovemo sudbinom, nije ništa drugo nego nagomilane posljedice naših prošlih djela, misli i želja. Mi smo sami odgovorni za našu sadašnju sreću ili nesreću, naš uspjeh ili neuspjeh itd.

Običan um djeluje s tri nivoa: sa svjesnog, podsvjesnog i nesvjesnog nivoa, dok um onog koji je postigao Nirvikalpa Samadhi djeluje sa supersvjesnog nivoa. Prevladavajuće želje i misli, tj. želje i misli koje netko najviše voli i želi, koje mu se dnevno javljaju u njegovom poslu, ostaju u svjesnom nivou uma. Nevažne želje i misli žive neko vrijeme na podsvjesnom nivou, ali ako ih se ne prisjetimo, one tonu u nesvjesni nivo. Kod prisjećanja prošlog događaja, slučaja, želje, misli itd. one koje se mogu brzo obnoviti, bez dubokog razmišljanja, proizlaze iz svjesnog nivoa uma, a sve one koje zahtijevaju i malo dublje razmišljanje dolaze iz podsvjesnog nivoa.

Postoje neki drugi prošli slučajevi, događaji itd. kojih se nije moguće prisjetiti, čak ni dubokim razmišljanjima kroz sate i dane. Ali takve prošle želje, misli i djela nisu izgubljena zauvijek; ona samo potonu u nesvjesni nivo uma i ostaju u umnom materijalu (Chitta) u njihovom uzročnom stanju. Tako ogroman i glavni dio nečijih iskustava (ne samo od sadašnjeg rođenja, već i od prošlih utjelovljenja) leži u nesvjesnom nivou uma. Mi nazivamo taj nivo nesvjesnim, jer je običan čovjek sasvim nesvjestan tog ogromnog skladišta znanja. Jedino Yogi koji je postigao Nirvikalpa Samadhi postaje nasljednik te ogromne zalihe znanja na tom nivou uma. Za njega nema nesvjesnog nivoa. Kako on djeluje sa supersvjesnog nivoa, sposoban je lako steći to ogromno znanje.

Karakter nije ništa drugo nego svežanj navika. Kada se želja, misao ili djelo jako često ponavlja ono postaje navika. Tako je čovjek izgrađen od jako puno navika. U našim dnevnim aktivnostima dajemo bezbrojne impresije umu u obliku želja, misli i djela. Kada želimo nešto, to volimo i tome smo privrženi, mi stvaramo jako snažnu impresiju te stvari u umu. Tada um počinje stalno željeti i misliti o tom objektu. Drugim riječima, um preuzima oblik i boju tog objekta. Kada jako mrzimo neku stvar ili objekt ili ga se bojimo ili ga se želimo osloboditi, također stvaramo snažnu impresiju u umu. Ako je naša želja ili mržnja samo blaga, stvaramo samo blagu impresiju u umu. Ali kada niti želimo, niti imamo odbojnost prema nečemu i indiferentni smo prema želji, misli ili djelu, stvaramo samo indiferentnu impresiju u umu.

Yoga znači Chitta-Vritti-Nirodha. Kada se stišavaju želje svih vrsta i različita osjetila i um su mirni i spokojni, stječe se stanje Yoge. Ono što su mjehurići i valovi mirnoj površini oceana, to su želje i misli mirnoći i spokojstvu uma. Želje su te koje drže um budnim, i opet, želje su te koje rasipaju njegove moći. Kao što je već rečeno, bezbrojne želje žive u svjesnom, podsvjesnom i nesvjesnom nivou uma. Čistoća, spokojstvo i jednousmjerenost može se steći jedino ako se sve te živuće i skrivene i potisnute želje iskorijene ili ponište. Brisanje želja je jedan naporan zadatak, to nije posao od jednog dana. Mnogima je to životno duga borba. Ali ostaje činjenica da se to prije ili kasnije treba učiniti u ovom ili u budućim rođenjima. Bez potpune kontrole i iskorjenjenja želja uma, nikad se ne može očekivati stvarni Mir na ovom ili na drugom svijetu.

Najlakša, a u isto vrijeme najefikasnija metoda usvojena da bi se um učinio čistim, spokojnim i jednousmjerenim je Mantra Jap. Mnogobrojne želje i misli trebale bi dati prostora jednoj dominantnoj želji i misli u nečijem životu. Mantra je ta koja bi trebala ispuniti um svih 24

sata. Mantra Jap bi trebalo mentalno nastaviti dok se jede, pije, hoda i čak za vrijeme spavanja. Trebalo bi postići da Mantra unutar i izvan nas vibrira zajedno s disanjem i otkucajima srca.

Kad je to postignuto, um se lako može kontrolirati i sve mnogobrojne želje su automatski uništene. Što više netko prakticira Mantra Jap, to je bolje za njega i ogroman je njegov duhovni dobitak. Svaki put kad se prakticira Mantra Jap, daje se dobra impresija za impresijom u svjesni, podsvjesni i nesvjesni dio uma. S tim procesom, zajedno s umnim materijalom, polako, ali sigurno, um prolazi transformaciju na bolje. Um potpuno zaokupi značenje i forma Mantre. Svaka Mantra ima veliko značenje i moć iza sebe. Nema razlike između Mantre i Mantra Devate (bog ili boginja Mantre). Zajedno sa ponavljanjem Mantre njena se Mantra Shakti (moć Mantre) također uključuje u igru. Stalno ponavljanje Mantre čini da se Mantra tj. njena moć manifestira u umu i tijelu praktičara. Mantra Jap pročišćuje tijelo, Nadije (živci) i um. Ta trostruka čistoća omogućuje dizanje Kundalini Shakti od Muladhara Čakre do Sahasrare i na taj način je popločen put za Oslobođenje.

Ponovo, kod memoriranja riječi, rečenica, poeme ili nekog odlomka, ono što činimo je to da jako često ponavljamo istu riječ, rečenicu itd. i mislimo o njoj ponovo i ponovo. Time stvaramo snažnu impresiju o njoj u umu i umnom materijalu. Kada moramo obaviti neki važan posao, koji pada na određeni datum, mi ponovo i ponovo pamtimo taj datum i time dajemo snažnu impresiju posla i datuma umu i umnom materijalu. Ta nas snažna impresija osposobljava da ne zaboravimo datum ili da ne propustimo posao. Slično, stalno ponavljanje Mantre u punoj vjeri i s intenzivnim osjećajem djeluje čudotvorno na um i kroz neko vrijeme on se transformira i stječe čistoću, suptilnost i jednousmjerenost. Ukratko, stječe se Yoga i postaje se Yogi. Mantra je posebno ime izabranog božanstva (Ishta-Devate), boga ili boginje kojeg netko najviše želi, voli i obožava. Bez dvojbe, Bog je samo jedan, on je impersonalan i beskonačan. Ipak, On se manifestira u mnogim imenima i mnogim oblicima da se prilagodi ukusu i sklonostima svojih obožavatelja. Ljudi pobožnog temperamenta vole obožavati Boga u određenim formama bogova ili boginja. Pored toga postoji tako mnogo svemirskih energija koje kao bogovi i boginje rade pod Vrhovnom komandom Boga. Kao što u fizičkom svijetu vladar ima tako puno ministara i guvernera da mu pomognu u obavljanju administrativnog posla, tako postoje mnoge svemirske energije koje vladaju svijetom – Devate (bogovi i boginje). Jako često ljudi zavole jednog od tih bogova i boginja i izabiru ga za svoju Ishta Devatu (izabrano božanstvo). Ime tog izabranog božanstva postaje Ishta Mantra. Tu Mantru i Ishta Devatu često izabire Guru (duhovni učitelj) da odgovaraju ukusu, sklonosti i duhovnom rastu učenika, a on po uputama Gurua obožava božanstvo, ponavlja Mantru ili prakticira Mantra Jap svaki dan u punoj vjeri i s dubokom pobožnošću. Kako svaka Mantra ima veliku moć (Mantra Shakti) iza sebe, kada je ona dobro usmjerena, djeluje za oslobođenje praktičara i obrnuto, kada je krivo usmjerena, ona djeluje kao oštra britva. Ako se pažljivo koristi pomaže kod brijanja, ali ako se nepažljivo koristi ostavlja duboke posjekotine i može nanijeti čak i smrt. Nema razlike između Boga i Njegovog Imena. Stalno razmišljanje o Bogu i njegovoj Moći i Slavi i neprekidno ponavljanje Njegovog imena (Mantre) osposobljava um aspiranta da preuzme božansku formu, prođe snažnu transformaciju, te da prikupi beskonačnu snagu, čistoću i kvalitete Mantra Devate. Zbog toga je rečeno da Poznavalac Brahmana postaje sam Brahman. Kad um postane čist i svet, on počinje automatski živjeti u Brahmanu (Vrhovni Bitak ili Bog) i postaje jedno sa Brahmanom. Tako je Mantra Jap jedna od najjednostavnijih, najsigurnijih, najznanstvenijih, najefikasnijih i najbezopasnijih metoda primijenjenih za očišćenje cijelog uma, zajedno sa Chittom, za stjecanje koncentracije kroz njegovu profinjenost, i konačno za stjecanje Oslobođenja ulaskom u Samadhi.

KAKO PRAKTICIRATI MANTRA JAP

Obično Guru (duhovni vođa) odabire Mantru u skladu s ukusom, sklonostima i duhovnim rastom učenika. Svatko si ne bi trebao umisliti da je Guru i odabirati Mantru svojim učenicima. Jedino Bogorealizirani čovjek tj. onaj koji je postigao Samadhi, može znati koja Ishta Mantra treba učeniku i jedino mu on može dati inicijaciju. Takva inicijacija ima veliku duhovnu vrijednost i ona stvarno pogurne učenika naprijed u trenutku Mantra Dikshe (inicijacije). Mananat Trayate Iti Mantrah, tj. stalnim mišljenjem o Mantri, čovjek je zaštićen i oslobođen od kotača Samsare (kotač rađanja, rasta, starenja, smrti). To je ono što kažu Spisi.

Kad je jednom Mantra dobivena, treba po svaku cijenu prionuti k njoj. Nikad ne bi trebalo odustati od nje dok uspjeh nije ostvaren. Treba imati beskonačnu vjeru u riječi svog Gurua i u Mantru. Vjera je Sine Qua Non uspjeha. Prava vjera može činiti čuda. Kad su jednom Guru i Mantra izabrani, moraju se odbaciti sve sumnje. Bilo bi mnogo bolje prostrijeliti si metkom srce nego dati mjesta bilo kakvoj sumnji. Jer čovjek koji sumnja ne može nikada dostići Cilj, ne može postići duhovni napredak. Čovjek koji sumnja ne može raditi s jednousmjerenom pobožnošću, i ne može uživati mir uma. Mantra Jap treba obavljati u punoj vjeri (Shraddha), s ljubavlju (Prem), osjećajem, čistoćom srca i iskrenošću. Stalno ponavljanje odabrane Mantre dane u vrijeme inicijacije zove se Mantra Jap. Postoje dva načina na koja se to može provoditi: Jap sa Dhyanom i jednostavno ponavljanje Mantre. Kad um postane koncentriran, Mantra se automatski zaustavi, um počinje živjeti u značenju Mantre. Ishta Mantra i njena suptilna forma uvijek idu zajedno. Ali na početnim stupnjevima ne može se shvatiti ta činjenica, kako je um nestalan i nemiran. U početku bi se Mantra prema tome trebala ponavljati jako često. Ne bi se trebalo brinuti oko lutanja uma, već raditi redovito i sustavno. Treba imati beskrajno strpljenje i ustrajnost i nikada se ne obeshrabriti ako nije postignuta određena promjena u umu. Promjena ima i uvijek će ih biti, jedino su one jako suptilne i ne mogu se opipljivo primijetiti. Mantra Jap stvara harmoniju i sigurno čisti um od svih njegovih nečistoća. U svoje vrijeme sigurno vodi aspiranta u Samadhi i ispunjava ga savršenim Mirom i Blaženstvom. Ali ta apsolutna savršenost se ne može ostvariti za nekoliko mjeseci. Neophodan je redovit i sustavan dugogodišnji rad da bi se ostvario taj najviši cilj života.

Dok se vrši Mantra Jap, treba držati značenje Mantre u umu i čvrsto misliti da Bog stvarno sjedi u srčanom centru. Također treba imati beskonačnu vjeru u učinkovitost Mantre i svoje Ishta Devate. Aspirant treba vjerovati da je Bog koji je Bezobličan, Sveprožimajući, Beskonačan i Jedan bez drugog poprimio oblik njegove Ishte Devate i da je On sam njegov Atman (unutarnje Jastvo). Tako treba stalno ponavljati Mantru bez odmora i počinaka i u njoj se mora tražiti utočište. Uvijek bi se trebala ponavljati sa osjećajem, trebala bi vibrirati zajedno s otkucajima srca. Ako netko to prakticira redovno kroz neko vrijeme, postat će sposoban da osjeća božansku prisutnost, božansku slavu i božansku svijest. Stalna praksa Mantra Japa obuzdava razuzdane misli i integrira lutajući um, te stvara nove Samskare (nove impresije), koje nastavljaju skupljati snagu na račun starih.

Treba biti iskreno pobožan dok se recitira Mantra. Sve druge misli bi se trebale izbaciti iz uma, a svijet, čak vlastito tijelo bi se trebalo zaboraviti i izgubiti iz vida. Mantra je božanska Moć, uzima oblik pohvala i obraća se božanstvu za pomoć i zaštitu. Beskonačna vjera u Mantru i njenu Devatu je prema tome apsolutno neophodna. Također treba biti redovit i sistematičan u njenom recitiranju.

Izgovaranje Mantre može imati tri glavna oblika, tj. Manasika (mentalno), Upamsu (Jap s usnama tj. šaptanje ili mrmljanje) i Vaikhari (glasno i jasno). Manasika Jap se vrši iz srčanog

centra. Mantra se izgovara u srčanom centru i nitko osim osobe koja prinosi taj oblik Japa ne može znati o tome. Manasika Jap je najviši oblik Japa, on je najefikasniji, ali početniku je često vrlo teško započeti s njim. Međutim, duhovno napredne osobe izvršavaju lako Manasika Jap. Upamsu Jap je izgovaranje Mantre šaptom. Osoba pored može čuti šapat i zamjetiti rastavljanje usana u njegovom izvršavanju. Taj oblik Japa je bolji nego Vaikhari Jap koji se sastoji u glasnom izgovaranju Mantre da svi čuju. Duhovnom početniku može biti lako da počne s tim trećim oblikom, a da onda prijeđe na Upamsu i Manasika oblik.

Mantra Jap nikada ne treba vršiti u žurbi. Mantru treba uvijek izgovarati sasvim jasno. Ne bi je trebalo ponavljati prebrzo i presporo. Nikad ne bi trebala biti izgovorena olako, nemarno i bez Shraddhe (vjere). Japa treba uvijek biti obavljena u punoj vjeri, s pažljivošću i s čistim tijelom i umom. Nakon pranja nogu, ruku i lica, te ispiranja usta, uvijek treba sjesti uspravno (u odabranu asanu). Dok se vrši Jap ne bi se nikada trebalo zijevati ili micati tijelom. Koliko god dugo je moguće treba sjediti u nepomičnom položaju. To će učiniti um aktivnim i otkloniti pospanost i san. Odvojeno od prakticiranja Japa u sjedećem položaju, Mantru treba učiniti svojim stalnim i vjernim drugom. Uvijek je treba ponavljati i stavljati um i srce u njenu ritmičku melodiju. Treba je ponavljati kud god se išlo i što god se radilo. Uvijek treba biti budan te dopustiti da Mantra vibrira kroz vene i živce.

Nekim Sadhakama je korištenje Japa Male (brojanice) zamorno, za brojanje ponavljanja Mantre. Oni se žale da je teško izgovarati Mantru, brojati brojanicom i u isto vrijeme fiksirati um na formu Ishta Devate. Na početku je teško, bez sumnje. Ali ako se ima malo strpljenja i nastavi se s tom praksom kroz neko vrijeme to postaje lako i jako ugodno. Obično mnogim ljudima Mantra Jap postane monoton nakon nekog vremena. Usne se automatski pokreću izgovarajući Mantru dok um luta ka drugim interesantnim predmetima i mislima, mjestima. Ponekad ljudi osjete pospanost i zaspu za vrijeme Jape. Onda za vrijeme akcije dugo prakticiraju Mantra Jap. A u periodu reakcije ne žele sjesti ni deset minuta. Jap i meditacija im nisu zanimljivi. Baš za vrijeme perioda reakcije mnogi ljudi ostave duhovnu Sadhanu i njihov se napredak zaustavi. Takvi ljudi ne mogu nikada duhovno napredovati. Poduzeti rad treba obavljati redovno i sustavno. Broj ponavljanja Mantre treba odrediti po svom kapacitetu i okolnostima. Mantra Jap sa Malom (brojanica) pomaže da se um održi budan i da se konstantno fiksira na Mantru, njeno značenje i brojanje, da bi se izbjegle gore navedene opasnosti. Prakticiranjem Mantra Japa s brojanicom dobiva se točan pojam o vremenu koje se obično koristi i time se omogućava aspirantu da odbaci pomoć sata. Također se može regulirati Asana. Lutajući um se kontrolira i disciplinira. Mogućnost da se Jap vrši u žurbi da bi se ulagivalo hirovima i ćudima uma je eliminirana.

Japa Mala (brojanica) sadrži 108 zrna. Ta zrna mogu biti izrađena od Rudrakshe, odrezanih i poliranih komada od korijena biljke Tulsi, stakla ili sandalovog drveta. Dok se prebira zrna, često se dogode pogreške i ponekad se dva zrna broje kao jedno. Da bi se dalo mjesta različitim pogreškama dodano je osam zrna viška. Tako, pravljenje cijelog kruga na brojanici od 108 zrna, uključuje samo sto ponavljanja. Na mjestu gdje su dva kraja brojanice spojena zajedno u čvor, obično se nalazi veće zrno. Ono se zove Meru i smatra se sjedištem Mantra Devate. Kod prebiranja zrna treba početi u smjeru kazaljke na satu od prvog zrna od Merua, a kad se završi krug i ponovo se stigne do Merua, ne treba ga prijeći već početi brojati u obratnom smjeru, ili što je ista stvar, obrnuti Malu i početi u smjeru kazaljke na satu. Brojanicu treba uvijek držati prstenjakom i palcem, a srednjak treba koristiti za brojanje i povlačenje. Kažiprst uopće ne bi trebalo koristiti. Brojanje krugova na napravljenih na Mali se vrši lijevom rukom. Kad je jedna Mala završena, treba staviti palac lijeve ruke na vrh malog prsta lijeve ruke i tako podijelivši svaki prst na pet dijelova, treba micati palac od dijela do dijela i prsta do prsta. Svaki prst će tako

pokazivati pet izvršenih Mala ili 500 izvršenih Japa. Druga metoda je uzimanje potrebnog broja kovanica ili kamenčića i otklanjanja jednog po jednog kamenčića ili kovanice s hrpe, kako se završi svaka Mala dok hrpa ne nestane.

Postoji još jedan način brojanja Mantra Japa. Stavi palac desne ruke na srednji mesnati dio srednjaka. Tu broji jedan nakon završenog jednog Mantra Japa ili počni brojati jedan kad počinješ s prvim Japom. Onda za drugo brojanje stavi palac na niži mesnati dio istog prsta. Zatim nastavi dodirujući najniži mesnati dio malog prsta, zatim srednji dio i na kraju njegov vrh i vrh prstenjaka, srednjaka i kažiprsta i na kraju dodirni srednji i najniži mesnati dio kažiprsta. Taj ciklus kompletira deset Mantri. Počni ponovo s palcem na srednjem mesnatom dijelu srednjaka desne ruke i nastavi Jap.

„Život uzevši u cjelini ima dva dijela, i to, duhovni i materijalni. Samo jedan bez drugoga nema značenja i nije dostatan. Za stvarni rast i dobrobit čovječanstva potreban je i duhovni i materijalni rast. Kao što vidimo, znanost je potpuno zapostavila duhovnu stranu čovjeka što je žalosna, ali i vrlo opasna činjenica. Stoga bi odgovorni ljudi trebali posvetiti pažnju i duhovnom razvitku čovjeka. Za stvarni mir u svijetu i progres nacija, taj kombinirani rast je apsolutno potreban. Pored toga, duhovna nauka je vrlo suptilna i teška. To je stoga što ne postoje aparati da istraže činjenice na polju Duha, niti će ih ikada u budućnosti biti. Tamo gdje materijalna nauka prestaje, počinje duhovna nauka. U ovome nema nikakvog pretjerivanja“

PISANJE MANTRA JAPA

Uzmi čistu bilježnicu i svakodnevno ispisuj svoju Ishta Mantru, redovito i sustavno. Odredi broj Japa za pisanje. To možeš činiti u slobodno vrijeme. Operi lice, usta i noge. Operi usta i obuci čistu odjeću. Mantra Jap treba pisati jedino u čistom stanju uma i tijela. Dok se zapisuje Mantra, treba je također mentalno izgovarati. S nikim ne treba pričati dok se ona zapisuje. Treba održavati savršeni mir i svaku Mantru pisati u punoj vjeri i s intenzivnim osjećajem. Pisanje Mantra Japa čini um budnim. Nema šanse da se zaspi kod toga. Najbolji način je da se kombinira brojanje Mantra-Japa s brojanicom do određenog broja ponavljanja i da se onda posveti pisanju Mantra Japa. Pored toga, Sadhaka (duhovni aspirant) mora prakticirati mentalno Mantra Jap kud god da ide i što god da radi. Ako Sadhaka može provesti te tri stvari, on može lako kontrolirati osjetila i um i postići Oslobođenje.

ČITANJE MANTRA JAPA

Postoji još jedna metoda obavljanja Mantra Japa. To je čitanje Mantra Japa. Uzmi Ishta Mantru odštampanu ili napisanu jasnim rukopisom – 108 Mantri na stranici ili mali notes od 108 stranica i sa samo jednom Mantrom odštampanom ili napisanom po stranici. Dok čitaš Mantru, drži se svih pravila koja su dana za vršenje Mantra Japa Malom.

POTREBA SIMBOLA U MEDITACIJI I KOD RAZMIŠLJANJA O BOGU

Želja je prvi stupanj misli. Kad se ona razvije postaje misao. Njih dvije su različiti stupnjevi iste stvari, kao pupoljak i cvijet. One nisu jedna te ista stvar, kako mnogi misle u svom čistom neznanju. Želje se najprije javi u umu u obliku suptilne sugestije za određenu stvar. To znači da um najprije poprimi jako suptilni oblik stvari u moždanom centru i tu se onda javlja suptilna želja za dotičnim objektom. Na tom stupnju obična osoba još nije potpuno svjesna što čini i čemu teži. S tom suptilnom željom um šalje impuls u umni materijal (Chitta) da dobije akumulirano znanje iz prošlosti o željenom objektu. U Chitti je sve prošlo znanje različitih objekata, događaja itd. smješteno u različitim odjeljcima. Kada um pošalje impuls u Chittu i dobije to znanje, on reagira i vraća se u područje srca. Tu se suptilna želja pretvara u grubu želju. Tek sada je običan čovjek postaje potpuno svjestan. A kad se ta želja vrati natrag i dostigne moždani centar, ona postaje misao. Čim se misao pojavi, suptilni oblik misaonog objekta zaokupi um. To pokazuje da svaka želja i svaka misao ima suptilni oblik iza sebe. Ne može biti nijedne želje i nijedne misli, bez da se prvo mentalno vidi objekt ili bez da se mentalno projicira suptilna slika stvari ili objekta. Kad god mislimo ili primamo znanje o određenoj stvari, tu je uvijek i jasna slika stvari o kojoj mislimo u moždanom centru. Bez mentalne projekcije slike misaonog objekta, ne može se primiti nikakvo znanje o njemu. Znači da ime i suptilni oblik uvijek idu zajedno i sasvim su nerazdvojni. Običan um i intelekt mogu raditi samo pod tim ograničenim procesom.

Čovjek može biti veliki intelektualac i može biti duhovno jako napredan, a da još ne može oprostiti od imena i suptilnog oblika. Čak i čovjek koji je dostigao Nirvikalpa Samadhi, misli uz pomoć suptilnog oblika kad siđe na nivo relativne svijesti. U stanju Nirvikalpa Samadhija nema želja i misli. Tada um, volja, intelekt, ego i Chitta, svi zajedno utonu u Vrhovni Duh ili Brahman, kao i ideje o subjektu, objektu i znanju. U tom stanju ostaje i prevladava Ocean Svijesti po sebi ili u sebi. Jedino u tom stanju Nirvikalpa Samadhija čovjek može shvatiti bezoblični aspekt Boga. Odvojen od tog stanja život se sastoji u percepciji Dwaite (dualnosti) i svako mišljenje se odvija s mentalnom slikom misaonog objekta. Ali u čistom neznanju čovjek govori mnogo gluposti protiv korištenja simbola kod obožavanja Boga i u meditaciji. To čini zbog nepoznavanja tajni uma i umnih funkcija. Prema tome, aksiom je da se kod mišljenja o Bogu, kod obožavanja Boga, ili kod meditiranja o Njemu, čovjek ne može osloboditi suptilnog ili grubog simbola.

Bog je samo Jedan bez drugoga. On je Vječan, Beskrajn, Nepromjenjiv, Nepokretljiv, bez rođenja, rasta i starenja, Besmrtn, Bepolan, Bezobličan. On je materijalan i djelatan uzrok ovog svemira. Kao što para postajući hladnija i grublja poprima oblik oblaka, vode, leda itd., na sličan način Shakti (Moć) Božja evoluirala Sebe kao um, materiju i kao raznolika imena i oblike ovog univerzuma. Nema niti jedne jedine stvari odvojene od Boga. On je u svemu i svugdje. Bog ne može biti označen kao On, Ona ili Ono; ali svejedno se On, Ona ili Ono stalno koristi kod govora o Bogu. Bog nema određeno ime ili oblik, svejedno se on otkriva svojim obožavateljima kroz brojna imena i oblike u skladu s njihovim željama i sklonostima.

Za ilustraciju uzmimo dijete koje tek uči čitati, pisati i računati. Učitelj najprije daje djetetu pločicu i pisljku od škriljevca i uči ga da piše samo slova i znakove. Kad se dijete osposobi i uspije u pisanju slova i znakova sigurnom rukom, uči se pisati u finu bilježnicu i postepeno ga se uči da koristi nalivpero i papir za lijepo i uredno pisanje. Kao što idemo od grubljih ka finijim stvarima u materijalnom svijetu, isto tako moramo činiti u duhovnom području. Bog je suptilniji od najsuptilnijih objekata i pošto je takav, ograničen um ne može misliti o Njemu u Njegovom Esencijalnom Obliku. Kada čovjek izgovori ime Boga ili Brahmana, on umno projicira Njegov suptilni oblik na sebi svojstven način, prema svom predznanju, i u skladu s tim Ga doživljava.

Čak čovjek koji tvrdi da je sljedbenik Jñana Yoge i hvali se da misli o Brahmanu u Njegovom Bezobličnom Aspektu ili tko gleda na Brahmana kao na Sat Chit Anandu (apsolutno postojanje, znanje, blaženstvo) primoran je misliti o Akaši (eteru) ili širokom prostranstvu morske vode, da oblikuje pojam o Sveprožimajućem Brahmanu. Čovjek koji smatra Boga Svemoćnim i Svemilostivim, misli o moćnom, ali ljubaznom vladaru. Tako kod svih vrsta izražavanja, ma kako profinjeni bili načini samog izražavanja, čovjek kao čovjek s ograničenim umom, ne može nikad pojmiti beskonačnost ili Bezoblični Aspekt Brahmana bez pomoći simbola ili slike koji mogu biti grubi ili suptilni.

Ne postoji religija prema kojoj niti ne čovjek prije postignuća Nirvikalpa Samadhija po kojem bi se simboli mogli potpuno odbaciti kod formiranja istinske koncepcije Boga. To je razlog zbog kojeg su razne svjetske religije uvele grube i suptilne simbole kod obožavanja Boga. Kao što čovjek prolazi kroz različite stupnjeve od rođenja do zrelosti, tako i duhovni aspirant prolazi kroz različite stupnjeve duhovnih praksi dok ne postigne Nirvikalpa Samadhi i ne doživi Bezoblični aspekt Boga ili Brahmana. Dakle treba početi s meditacijom i koncentracijom na grube forme, a onda uzimati finije i još finije forme, dok se konačno ne dostigne Nirvikalpa Samadhi i osposobi se ostaviti sve vrste simbola. To je neophodno. Npr. uzmimo vojnika koji uči gađati. Prvo uzima za cilj veće mete i kada to uspije uzima manje mete, dok konačno ne postane odličan strijelac. Na sličan način, početnik na duhovnom putu prvo uzima grube simbole kod razmišljanja o Bogu, da bi stekao čistoću, suptilnost i jednousmjerenost uma. Kad um postane čist, suptilan i jednousmjeren, duhovni aspirant uzima finije i suptilnije pojmove za meditaciju, i konačno, dostigavši Nirvikalpa Samadhi, odlazi s onu stranu imena i forme i ne osjeća potrebu za bilo kojom vrstom simbola.

Utemeljitelji različitih religija su odredili svojim sljedbenicima različite metode i različite simbole za korištenje kod obožavanja Boga, tako da odgovaraju njihovim ukusima i u skladu s njihovim duhovnim rastom. Neke religije zovu Boga Svemilostivim Ocem na nebu, druge zovu Boga Svemilostivom Majkom, dok ga neke druge zovu Voljeni prijatelj itd. Neki obožavaju Boga kroz svece i Bogoljude. Postoje i oni koji Ga obožavaju kroz Yantre i Mantre (mistične dijagrame i mistične slogove). Tako ima bezbroj putova i bezbroj simbola koje su usvojile različite religije da bi odgovorile na zahtjeve osoba raznolikih temperamenata i duhovne evolucije. Simbol može biti jako grub, ali štovatelj ne uzima sliku kao sliku. On vidi Božanstvo, opaža Božanstvo i poima Božanstvo u slici. On daje sve božanske kvalitete slici koju obožava. On primjećuje božansku prisutnost u objektu svog obožavanja. A kako postiže duhovni napredak, niži i grublji simboli i slike otpadaju sami od sebe kao suho lišće sa stabla. Aspirant tada koristi više i suptilnije vrste simbola, dok ne dostigne Najviše i konačno bude lišen svih vrsta simbola. Tako u religiji i kontroli uma simboli igraju jako važnu ulogu i ne mogu se odbaciti kao bezvrijedni.

MOĆ VOLJE, NJENO GUBLJENJE I STJECANJE

Moć volje je jedna od sposobnosti uma koja čini da čovjek misli, govori i djeluje. Intelekt ili diskriminirajuća sposobnost uma razlučuje, odlučuje i daje znanje o stvarima. Kad je odluka donijeta i znanje primljeno, moć volje izvršava odluku kroz Indriye (osjetila) i tijelo. Osjetila i tijelo ne mogu djelovati sami od sebe bez da ih volja svjesno ili nesvjesno stimulira i potiče. Prije govora, mi najprije želimo, mislimo, odlučujemo i na kraju hoćemo, a onda govorimo. Bez tog procesa (iako je kod mnogih postao automatski proces), ne možemo govoriti. Ako želimo vidjeti, čuti, dodirnuti, kušati ili mirisati, mi prvo želimo, mislimo, odlučujemo i hoćemo i jedino tada djeluje odgovarajuće osjetilo. U svim mentalnim i fizičkim aktivnostima mi najprije želimo (ta želja ima oblik sugestije), mislimo i dolazimo do određenog zaključka i na kraju hoćemo i djelujemo. Nema umne ili fizičke akcije bez tog procesa.

Moć volje jača i slabi; raste i opada. U mladosti i srednjem dobu je obično snažna, a slabi s godinama. Kao rezultat dugotrajnih bolesti ili kroničnih oboljenja i pretjerivanja u gubljenju seksualne energije, moć volje postaje jako slaba. Kako ogromna većina muškaraca i žena nema reguliran seksualni život, obično posjeduju slabu moć volje. Najviše ovisi o samoj osobi hoće li svoju moć volje učiniti snažnom ili slabom. Čistoća, suptilnost i jednousmjerenost uma stvara i osigurava nepopustljivu moć volje. Svetac, čist i svet čovjek, čovjek dobrog karaktera i vladanja, i Brahmachari (celibatarac), obično posjeduju snažnu i nepopustljivu moć volje. Čovjek jake volje nikad ne odgađa. On je brz u odlučivanju i određen u svojim odgovorima. Kao što je već rečeno, čistoća uma, brza i jasna odluka, nepopustljiva volja i svetost idu zajedno. Takvi ljudi uživaju mir uma i rade svoj posao. Njihove misli, riječi i djela su međusobno usklađeni. Nikad ne dolaze u sukob jedni s drugima. Čak i ako su im tijela rasječena na komade, ne odvrću se od svojih zaključaka ili odluka. Ljudi od volje posjeduju veliku moć i govore sa sigurnošću, snagom i autoritetom. Nema prepređenosti i drskosti oko njih i daleko su od dvojakosti i diplomacije. Naprotiv, uvijek su istiniti, jednousmjereni, čedni i nesebični.

Moć volje ovisi o čistoći uma; ona je oslabljena njegovom nečistoćom. Um postaje nečist kroz mnogobrojne želje. One su te koje rasipaju moć uma. A želje se uglavnom tiču uživanja pet grubih i pet suptilnih osjetila. Želje se provlače kroz um kao rezultat ego ideje, koja je opet uzrok ropstva i neizrecive bijede. Tako čovjek koji želi steći jaku volju mora prvo očistiti um, a da bi se očistio um, mora se ubiti ego ideja, iskorijeniti sve želje, provoditi kontrolu nad osjetilima i prakticirati koncentraciju. Moć volje se drugačije ne može razviti.

Brahmachari (celibatarac) uživa vrlo snažnu moć volje čak i u poodmaklom dobu. Istinski Brahmachari, tj. onaj koji se učvrstio u Brahmacharyi u misli, riječi i djelu, uvijek posjeduje nepopustljivu moć volje. Takav čovjek može pokrenuti nebo i zemlju i ništa mu nije nemoguće doseći. S druge strane, razuzdan seksualni život jako oslabi moć volje. Prema tome da bi se stekla moć volje, čistoća i jednousmjerenost uma, treba održavati striktnu Brahmacharyu, a da bi se postigla normalna moć volje treba provoditi bar dobro reguliran seksualni život. Seksualna energija je sam sok života i kad netko izgubi tu najsvetiju i najvažniju energiju, učini bijednim vlastiti život. S druge strane ako je obuzda, kontrolira, zaštititi i sačuva, ona se pretvara u jako snažnu mentalnu moć „Ojas Shakti“. Stekavši tu Shakti, automatski se stječe čistoća, jednousmjerenost i suptilnost uma s oštrim intelektom, snažnom memorijom i nepopustivom voljom. Tako da bi se razvila moć volje i stekle skrivene više moći uma, treba se učvrstiti u savršenoj Brahmacharyi. Uzburkano stanje uma, rastresenost, nepostojanost, gubitak radosti, gubitak samopouzdanja, sumnja, odlaganje, nestalan pogled, ispijen izgled, zlovoljnost, gubitak pamćenja, zamagljen intelekt, požudne želje i misli, strah itd., sve su to simptomi slabe moći volje.

KAKO STEĆI MOĆ VOLJE

1. Prije svega, otkrij koje su tvoje slabosti, nedostaci, rupe, grijesi i griješna djela. Dobro ih prouči. Sjeti se jada, boli, poniženja, tuge, nevolje, progonstva koje si prošao zbog njih. Razlučuj, i sjeti se beskrajnog dobra koje ćeš steći njihovim odbacivanjem i okretanjem novog lista. Razmišljaj postojano i razlučuj ispravno. Odluči da li želiš sreću i uspjeh ili jad i neuspjeh. Za Slobodu i Blaženstvo treba kontrolirati svoj um i osjetila i ostaviti griješna, prolazna, osjetilna zadovoljstva. Kod robovanja svojim emocionalnim osjećanjima, osjetilima i umu, gubi se vječni Mir i Blaženstvo. Preispituj se neprestano, sjeti se koja će zla i patnje slijediti ako izabereš krivi put i na kraju izvedi zaključak i stvori stvarnu nepristranost za sve svjetovne stvari i trenutna osjetilna zadovoljstva. Kad jednom dosegneš taj zaključak, budi čvrst u svojoj odluci. Ne daj ponovno mjesta slabostima i emocionalnim osjećanjima. Budi jak. Skupi hrabrost, snagu i prioni svojoj odluci pod svaku cijenu.

2. Napravi si dnevni raspored i podijeli vrijeme za rad, obožavanje, počinak itd., u skladu sa svojim mogućnostima. Slijedi obazrivo dnevni red. Ne čini kompromise kod izvođenja svoje dnevne rutine. Jedino ako si jako pažljiv, te redovito i metodički izvršavaš svoje dnevne dužnosti, bit ćeš na sigurnom putu stjecanja izgubljene moći volje.

3. Čitaj dobre, inspirativne i uzdižuće knjige o Bogu, filozofiji i devociji, te životopise velikih svetaca. Takva će ti djela sigurno pomoći kod izgradnje moći volje.

4. Slobodno se druži s velikim ljudima, dobrog, čistog i snažnog karaktera, te s ljudima koji su realizirali Boga i dobrovoljno im služi. To će ti jako puno pomoći u izgradnji karaktera, u stjecanju čistoće uma i srca, i u postizanju sveopćeg napretka.

5. Izbjegavaj loše društvo, posebno društvo pokvarenih i zlih ljudi. Ne čitaj erotične priče, niti gledaj slike koje pobuđuju seksualnost. To će sigurno povećati tvoje teškoće i spriječiti tvoj napredak.

6. Govori malo, ali slatko i korisno. Previše pričanja nosi sa sobom gubitak mentalne energije i čini um nestalnim. Ljudima koji mnogo govore obično nedostaje praktičnost. Oni riječima rasipaju svoju energiju. Prema tome, pokušaj očuvati tu veliku energiju tijela i uma. Što više čuvaš te energije to će biti veći tvoj dobitak u moći volje i duhovnom rastu. Ako to dopušta tvoje dnevno zanimanje i ako je moguće, pokušaj provoditi Mounu (tišinu) nekoliko sati dnevno ili barem jednom u tjednu. Ako se redovito izvodi, ta će te praksa osposobiti da osjetiš i realiziraš rast volje i moralnog bića.

7. Kao što je već rečeno u prošlom poglavlju, reguliraj svoju ishranu. Nikad ne pretrpavaj želudac, jer je loš želudac uzrok mnogih zala, loših misli, bolesti i neuspjeha.

8. Čvrsto odluči da ćeš iskorijeniti svoja zla. Budi vođen visokim, plemenitim, uzdižućim, mudrim izrekama u skladu s tvojom odlukom i nastoj djelovati prema njima, sa svom svojom revnošću i žarom. Budi strpljiv, radi marljivo i nikad nemoj podleći iskušenju. Bit će neuspjeha na početku. Ne brini o njima. Samo ne čini svjesno krivo. Pažljivo promatraj svoj um, iznađi zla kojima je nadvijen i primjeni prigodne načine i sredstva u svrhu njihovog potpunog iskorjenjivanja. Kad god trebaš učiniti nešto što je dobro i korisno, i u isto vrijeme izvršiti svoju dužnost, učini to odmah. Ne odlaži u takvim stvarima. Ne čekaj nikad sutra koje nikad neće doći. Ne daj da te prevari tvoj vlastiti um i osjetila. Jer nečisti um uvijek pokušava izbjeći i odbaci odgovornost i lako se hvata u svoje vlastite zamke.

9. Posveti odgovarajuću pažnju malim i naizgled nevažnim stvarima. Nikad nemoj ništa zanemariti. Jer čovjek koji je naučio da zanemaruje male i nevažne stvari sigurno će zanemariti velike i važne stvari, jer time um nesvjesno formira naviku odbacivanja svake vrste odgovornosti.

10. Polako, ali sigurno usvoji metode za otklanjanje zlih navika. Ako si žrtva seksualnog uživanja i želiš se okrenuti Brahmacharyi, nemoj u nju naglo skočiti, i nemoj naglo uzeti zavjet njenog striktnog održavanja. Ne budi nagao. Umjesto toga razmisli, razluči i onda donesi čvrstu odluku o ostavljanju prljave navike. Pobrine se na sve moguće načine i poduzmi sve neophodne mjere da bi izbjegao društvo koje stvara pohotne želje i misli. Za početak ograniči svoja uživanja na minimum kroz određeni broj dana. Kad osjetiš potrebnu snagu i samopouzdanje, odgodi uživanje za nekoliko mjeseci i tako dalje dok konačno ne ostaviš tu naviku zauvijek. U početnim stupnjevima bdij nad umom i osjetilima i kad god se pojave vulgarne želje i misli, razluči, obuzdaj i kontroliraj ih sjetivši se svoje odluke i ogromnog dobra koje ćeš si učiniti pridržavanjem Brahmacharye. Čak i u za to određeno vrijeme, pokušaj ne podleći tjelesnosti suviše lako. Bori se i pokušaj produžiti vrijeme izbjegavanja koliko god je moguće. Podlegni samo kad si ne možeš pomoći. Namami um da se povuče dalje i dalje od akcije, ali ne brini ako ne uspiješ. Imaj bezgranično strpljenje i neuništivu ustrajnost. Ako si zaista iskren i poduzimaš sve potrebna mjere, sigurno ćeš uspjeti u iskorjenjivanju slabosti i izgradnji svoje moći volje.

11. Pokušaj održavati um u savršenoj ravnoteži u svim okolnostima. Nikad ne gubi ravnotežu uma u dobru ili zlu, u boli ili zadovoljstvu, i u svim drugim parovima suprotnosti. Uvijek nastoj prakticirati kontrolu da bi zadržao svoju uravnoteženost, i prilagodi se bez jadanja različitim okolnostima. To će ojačati tvoju snagu volje.

12. Nastavi s Mantra-Japom redovito ujutro kao i navečer. Uvijek drži um uposlenim u ponavljanju svoje Ishta Mantre. Misli samo na svoju Ishta Devatu i Ishta Mantru. Neka njih dvije budu tvoji stalni prijatelji, sam dio i čestica tvog života. U svakoj imaš vjernog prijatelja, vodstvo i spasitelja. Mantra Jap i meditacija pomažu u osiguravanju jednousmjerenosti i čistoći uma i u izgradnji karaktera i volje.

13. Nikad ne gubi nadu. Budi pun velikih nada i drži pred sobom visoke ideale. Imaj neograničenu vjeru – vjeru u sebe, vjeru u Boga, vjeru u riječi svog Gurua i vjeru u Spise. Nikad se ne omalovažavaj. Nikad se ne prepuštaj svojim slabostima, nedostacima, grijesima i padovima. Ako si grešnik danas, možeš biti svetac sutra, samo ako hoćeš. Samopouzdanje će te ispuniti neograničenom snagom i moći. Dobre misli i plemenita djela će te učiniti velikim; nedolične želje, misli i djela će učiniti da potoneš. Svijet nije ništa drugo do projekcija tvog vlastitog uma. Kako misliš, takav postaješ. Um je jako suptilna stvar. Nema vlastitog oblika i boje, već preuzima oblik i boju objekta o kojem misli. Zato, kad stalno misliš i živiš u velikim, plemenitim i uzdižućim mislima, tvoj um će uzeti oblik tih misli i postat ćeš velik. Suprotno tome, ako ti um nastavi živjeti u grijешnim, niskim i vulgarnim željama i mislima, sigurno ćeš postati bijedni nesretnik. S vulgarnim i niskim željama i mislima, već u ovom svijetu čovjek podnosi paklenu vatru. Naše sadašnje dobro ili zlo je rezultat naših prošlih dobrih ili loših želja, misli i djela. I naša buduća zadovoljstva i patnje ovise uglavnom o našim sadašnjim dobrim ili zlim željama, mislima i djelima. Dakle trebao bi uvijek gajiti dobre, plemenite, visoke i uzdižuće želje i misli. Odluči nepopustljivo i djeluj pravedno. Ako stalno misliš na Boga, Njegovu Moć i Slavu, sigurno ćeš kroz neko vrijeme postati kao On. Dakle, da bi se izgradila volja, apsolutno su neophodne uzvišene i podižuće misli.

14. Suzdržavanje, obuzdana i kontrolirana osjetila i dobro istreniran i pročišćen um su vjerni čovjekovi prijatelji i istinski vodiči. Ali ako su loše istrenirani, nesuzdržavani i nečisti, oni izdaju čovjeka i djeluju kao njegovi neprijatelji. Stalna praksa samodiscipline i samokontrole, kao i vječna opreznost, su prema tome apsolutno neophodni za onog tko stvarno želi postići duhovni napredak i steći čistoću uma i divovsku snagu volje.

15. Karakter nije ništa drugo do skup navika. Kada se želja, misao ili djelo stalno ponavlja, postaje navika. Postaje navika čovjeka da želi, misli i djeluje na određen način. Kad netko drži pero na određen način i na taj način uvijek piše, to postaje navika i dotični može pisati dobro samo s tim određenim položajem pera. Tako su dobre ili loše želje, misli i djela naše vlastite tvorevine. U prošlosti smo željeli neke stvari, o njima mislili i djelovali na određene dobre ili loše načine. Oni su stvorili impresije u Chitti (umni materijal) koje su se, djelovanjem na um i osjetila, automatski formirale u navike. Ono što se traži je njihovo iskorjenjivanje, aktiviranjem suprotnih djela, misli i želja. Za iskorjenjivanje zlih, slabih i pokvarenih misli, želja i djela treba stalno misliti i živjeti u dobrim, plemenitim i uzdižućim željama i mislima i uvijek činiti dobra djela. To će ti pročistiti um i povećati tvoju moć volje.

SIMPTOMI RASTA VOLJE

Čistoća, vedrina, postojanost uma, dobra koncentracija, mir, spokojstvo, samokontrola, odsutnost zlih želja, čvrst pogled, odlično pamćenje, dobar karakter, samopouzdanje, odsutnost odlaganja, jasan intelekt, brze i prigodne odluke su neki od sigurnih simptoma jačanja moći volje. Jer čistoća i postojanost uma, snažna memorija, automatska kontrola nad svim osjetilima i stjecanje divovske snage volje idu uvijek zajedno. Čist um je uvijek postojan, a postojan um je uvijek miran, vedar i spokojan.

ŽELJA, NJEN UZROK I KONTROLA

Želja je prvotni uzrok ove Samsare (ovaj svijet rađanja, rasta, starenja i smrti), ropstva i neizrecivih nesreća. Želje su te koje vežu čovjeka i krađu mu mir uma. Zbog njih on bespomoćno pati u paklenim mukama. Ego („ja“ ideja) je uzrok svih želja. One se uvlače u um zajedno s tom idejom. Da nema tog malog „ja“, ne bi bilo ni želja. Želja je impuls prema vanjskom objektu koji osobu zanima. Želje su uvijek za uživanje pet osjetila, tj. slušanja, dodira, vida, okusa i mirisa. Mi želimo slušati slatke muzičke glasove i zvukove, ali zaziremo od grubih riječi i neugodnih zvukova. Volimo glatke i mekane dodire, a mrzimo grube i teške. Volimo gledati lijepe stvari, dok osjećamo averziju prema ružnima i strašnima. Imamo slabost za slatka i ukusna jela, a odbacujemo ona koja ne pašu našem nepcu. Ushićeno cijenimo sladunjave i miomirisne mirise, ali izbjegavamo smrdljive mirise. Tako se vidi da postoje dvije vrste želja, tj. želja za posjedovanjem ugodnih i želja za izbjegavanjem neugodnih stvari.

Čovjek želi zdravo, lijepo tijelo i simpatičnu pojavu. Želi steći znanje i odbaciti neznanje. Svjetovan čovjek želi bogatstvo, udobnu kuću za život, mladog, lijepog, zdravog, poslušnog i dragog partnera, te dobru, lijepu, snažnu i aktivnu djecu itd. Kad dobije sve te stvari on čezne za dobrim položajem ili statusom u društvu i nastoji steći ime i slavu. Neki čak žele služiti svojim roditeljima, obitelji, zemlji i čovječanstvu uopće. Bezbrojne želje se stalno povlače po umu običnog čovjeka. To je ono što opskrbljuje čovjeka neophodnim porivom da nastavi svoj rad, čak i u neuspjesima, nevoljama i progonstvima. Nadajući se protiv svake nade on nastavlja svoju borbu. Ako ne uspije u svojim nastojanjima danas, nada se uspjehu sutra i ustraje s beskrajnim strpljenjem i protiv svih šansi. Glavni motiv koji prožima sve želje je sreća. Čovjek zapravo traga za pravim Mirom, Blaženstvom i Slobodom. Ali zbog neznanja misli da prava sreća leži u svjetovnim imetcima i uživanju prolaznih osjetilnih užitaka. Što više ima tih stvari, to više tone u ropstvo i više si upropaštava život. Nastojeći zadovoljiti jednu želju stvara stotine novih želja i tako stostruko povećava svoje brige i patnje. Željom zahvaćen čovjek je bespomoćan čovjek. On nema miran um. Ne uspijevajući dostići svoje objekte na ispravan način, on se okreće k neispravnim djelima. Najviše zla ovog svijeta kao što su varanje, laganje, razvrat, krađa, ubojstva itd. duguju svoje postojanje činjenici da neuspješni željom zahvaćeni ljudi obično posežu za krivim sredstvima kako bi ostvarili objekte svojih neispunjenih želja. Da nema svojih želja čovjek bi lako spoznao vlastitu Pravu prirodu i uživao savršeni Mir i Blaženstvo u životu.

Sve raznolike želje mogu se grupirati u dvije glavne skupine tj. dobre i loše. Zle želje stvaraju zle misli koje rezultiraju zlim, griješnim djelima i odvođe čovjeka od Boga. Takav čovjek trpi paklenu vatru. Nasuprot tome, dobre želje proizvode dobre misli iz kojih izniču plemenita djela i čine čovjeka kreposnim i sretnim. Jedino takav čovjek uživa stvarni mir uma i žeda za Božjom realizacijom.

Svejedno, svaka želja, dobra ili loša, kuje okove i veže. Jer nema ni jedne želje, misli ili djela koje se može nazvati apsolutno dobro ili loše. Zapravo, svaka od njih je čudna mješavina dobra i zla. Duboka analiza otkriva da je čak i djelo koje je nazvano jako dobro po nečemu loše u sebi, i djelo koje je označeno kao jako loše nije bez primjese dobra u sebi. Želja, misao ili djelo koje rezultira s više dobra, a manje zla se naziva dobrim, dok se ono koje uzrokuje manje dobra, a više zla naziva lošim. Tako i dobre i loše želje, misli i djela vežu čovjeka. Tražitelj istine mora nadići i jedne i druge da bi dostigao Najviše. U početku, čovjek bi si ipak trebao pomoći dobrim i uzdižućim mislima i djelima kako bi se oslobodio zlih i pokvarenih želja, misli i djela. Na taj način će početi duhovno napredovati i u velikoj mjeri početi stjecati čistoću tijela, Nadija i uma. Ali na

kraju on mora otjerati i ostaviti želje i misli obiju kategorija da bi se um mogao stopiti s beskonačnošću.

Želje su rođene iz neznanja i obično su za stvarima koje su tek viđene, dodirnite, kušane, mirisane ili čute. Međutim ponekad čovjek može izgraditi dvorce u zraku; to jest može željeti zamišljene stvari; ali često su takve želje samo maštovite i slabe. Obično čovjek želi viđene i uživane objekte i takve ga želje, budući da su jako snažne i moćne, vode momentalno u akciju. Snaga želje i misli se razlikuje, a postoje tri glavne vrste, tj. blage, srednje, i intenzivne. Blage želje i misli prolaze nezamijećene. Želje i misli osrednje jake prirode potiču na akciju bez žurbe i s lakoćom, dok intenzivne želje i misli ne trpe odlaganje i navode na momentalnu akciju. Želja se uvijek javlja u umu s pojmovnom dualnosti. Neznanje je uzrok dualnosti. Nada, privrženost i čežnja osnažuju svaku želju. Čovjek želi posjedovati stvar koja je odvojena od njega. Kada netko osjeća i vidi svoje vlastito Jastvo svuda i u svemu ili kada vidi Brahmana u svakom objektu, sve se želje automatski slegnu. Stvarno postoji samo Jedna Stvar. To je Brahman ili Bog, Sveprožimajući, Vječni i Beskonačni. To je jedna nepromjenjiva stvar iza svih promjenjivih stvari univerzuma. Imena i oblici su ti koji se stalno mijenjaju. Ako se odstrane imena i oblici, ostaje Bog i jedino Bog. Nešto nikad ne može izaći iz ničega. Bog je djelatan i materijalan uzrok univerzuma. Kad čovjek stvarno realizira tu Jednu Istinu tj. Jedinstvo Boga, sve njegove želje zauvijek nestanu. Ali da bi to dostigao, čovjek mora stalno diskriminirati i prakticirati nepristranost ka svim svjetovnim stvarima. Suptilna želja je uzrok grube želje, a gruba želja je uzrok misli. Kad se želja razvije ona postaje misao. Daljnji razvoj misli rezultira u fizičkoj akciji. Prošla sjećanja na želje, misli i djela ostaju u njihovim uzročnim stanjima u Chitti (umni materijal). Te prošle Samskare (utisci prošlog iskustva koji žive u svojim suptilnim uzročnim stanjima) često se javljaju u umu kao rezultat sljedećeg:

1. Proces volje
2. Ludog umnog lutanja preko suptilnih misaonih vibracija koje žive i vrebaju u srčanom i moždanom centru
3. Osjetilnih iritacija i unutarnjih i vanjskih stimulansa
4. Automatskih misaonih struja koje proizvode dižuće struje Kundalini Shakti
5. Osjetila koja dolaze u kontakt s vanjskim osjetilnim objektima
6. Ponekad želja, misao, djelo, stvar, mjesto ili slučaj proizvedu misao na slične prošle želje, misli itd.

Suptilna želja se najprije javlja u umu u obliku sugestije za određenu stvar. Na tom stupnju čovjek je nije sasvim svjestan, ali čak nesvjesno teži da osigura određenu stvar ili objekt. S tom suptilnom sugestijom um šalje impuls umnom materijalu u potrazi za prošlim znanjem (sjećanjem) suptilne želje i dobivši ga, reagira i dolazi u predio srca. Suptilna želja sada postaje gruba želja i čovjek je postane sasvim svjestan. Kada impuls sa grubom željom dostigne moždani centar, intelekt, ego i volja ulaze u igru i gruba želja postaje misao. Kako se ta misao razvija, pojavljuje se serija uzastopnih misli koje se odnose na tu jednu želju i misao. Cijeli taj dugi proces se odvija u umu za vrlo kratko vrijeme i kao takav potpuno izbjegne pažnji običnog čovjeka. Jedino kad um postane čist, suptilan i jednousmjeren i kad se duboko prouče um i misaone funkcije, može se jasno otkriti taj najsuptilniji proces.

Kao što je već rečeno, svaka želja je potreba, a svaka potreba je u dualnosti. Sve želje i misli bujaju u umu kao rezultat ideje dualnosti. Ta ideja nastaje kroz ego ideju, a ego ideja dolazi iz nepoznavanja vlastite Istinske Prirode. Rastjeraj to neznanje i ego ideja nestaje automatski, a s

njom i sve želje i misli. Zbog ego ideje netko voli ili mrzi. Netko želi posjedovati stvar za koju smatra da ima određenu korist ili vrijednost za njegovu sreću. Drugi želi izbjeći ili se otarasiti stvari od koje prima nevolju, opasnost, bol i nesreću. Objekti ljubavi i mržnje su ti koji stvaraju želje i misli u čovjeku. Kakva god da joj je snaga (blaga, umjerena ili intenzivna) svaka želja ostavlja impresiju ili znak u umu i Chitti (umni materijal). Želja i misao na koju se pravo ne obraća pažnja tone u Chittu i tamo ostavlja jako blagu impresiju, koju uskoro zastire svjesni i podsvjesni nivo uma. Kad se obraća pažnja na želju i misao, ona kreira umjereno jaku impresiju u umu i umnom materijalu koji živi neko vrijeme na svjesnom nivou uma. Ali ako ju se ponovo ne prizove, ona tone u podsvjesni nivo i živi duže vrijeme u suptilnoj formi. A ako ju se ne prizove ni u tom periodu, ona tone u nesvjesni nivo uma i tamo živi u svom uzročnom obliku. Ali kad čovjek vatreno voli neku stvar i strastveno joj je privržen, on stalno želi i misli o tom objektu i na taj način kreira jako snažnu impresiju tog objekta u svom umu i Chitti. Tad želja i misao tog određenog objekta okupira njegov cijeli um i on se stalno sjeća tog objekta. Bezbrojne impresije prošlosti i sadašnjosti stalno žive u svom grubom, suptilnom i uzročnom obliku u Chitti. Želja koja živi u svjesnom nivou uma je gruba želja i živi u grubom stanju. Želje te vrste ne zahtijevaju duboko razmišljanje da bi ih se sjetilo. Želja koja živi u podsvjesnom nivou uma je suptilna želja i živi u suptilnom stanju. Takva želja zahtjeva malo dublje razmišljanje da bi je se prisjetilo. Želja koja živi u nesvjesnom nivou uma je nesvjesna želja i živi u uzročnom stanju. Običan čovjek se ne može prisjetiti takve želje čak ni uz duboko razmišljanje satima i danima uzastopno. Ali često se te skrivene želje pojavljuju kao snovi i instinkti. Yogi koji je postigao Samadhi postaje gospodar tog nivoa (nesvjesnog nivoa) uma i na taj način postaje supersvjestan ili sveznajuć. Često um u njegovom ludom lutanju dolazi u kontakt s grubim i suptilnim željama koje žive i vrebaju u srčanom i moždanom centru u obliku vibracija i tada se iznenada javi suptilna želja za određenom stvari, u ovisnosti o prirodi želje s kojom je um došao u kontakt, koja se opet razvije u grubu želju i misao kako je gore objašnjeno. Osim toga, struje Kundalini nose želje u njihovom uzročnom stanju iz Chitte. Kad one dostignu srčani centar prelaze u grube želje za određenim objektom u skladu s njihovom prirodom i konačno dostigavši moždani centar razvijaju se u misli. Kad netko osjeća glad ili žeđ, on želi nešto jesti ili piti. Kad netko osjeća vrućinu ili hladnoću, dotični želi imati rashlađujuću ili zagrijavajuću hranu ili piće i slična mjesta da u njima živi. Kad netko osjeća da ga steže poziv prirode, on želi ići u toalet. Kad se javi bol ili svrbež u bilo kom dijelu tijela, dotični želi i misli o blagom dodirivanju ili masaži tog određenog dijela tijela. Takve se želje javljaju u umu zbog tjelesnih potreba, ali one se mogu potisnuti ili kontrolirati ukoliko je to potrebno.

Pretpostavimo da mladi muškarac vidi mladu lijepu ženu. Ako je razuzdan, pohotljive želje i misli počinju mu okupirati um. Nasuprot tome, ako je celibatarac ili čovjek jakog karaktera, on ne gaji niti jednu tjelesnu želju ili misao, već gleda na nju kao na sestru. Pohotljive želje ili misli se ne javljaju u muškarcu kad ugleda vlastitu lijepu mlađu sestru. To je zbog toga jer je izvježbao svoj um na takav način. Tako se onakve želje i misli javljaju u umu ovisno o tome kakav trening je um prošao. Um djeluje automatski na određeni način kao rezultat ranijeg treninga kojeg je primio.

KAKO KONTROLIRATI ŽELJE

Želje postoje u umu i Chitti (umni materijal) u svojim grubim, suptilnim i uzročnim oblicima. Kontrolirati i onda iskorijeniti sve želje je herkulski zadatak koji traži trajni napor kroz

jako dugo vrijeme. Mogu postojati ljudi s plemenitim Samskarama (dobre prošle zasluge), koji mogu za kratko vrijeme ostvariti taj uzvišeni zadatak, ali oni su prije izuzetak nego pravilo. Za razliku od tih velikih ljudi, obični ljudi moraju jako naporno raditi dan i noć, kroz mjesec i godine da bi odagnali sve želje uma. Potpuno iskorjenjenje svih želja događa se samo nakon postignuća Nirvikalpa Samadhija. U tom stanju um sa Chittom uranja u Vrhovni Duh ili Brahman i sve želje u njihovim grubim, suptilnim ili uzročnim stanjima bivaju uništene. Kada se um takvog čovjeka (on je znan kao Jivanmukta, tj. Oslobođen za života) spusti iz tog Transcendentalnog stanja na razinu relativne svijesti, on više nije vezan nikakvim vezama jer vidi Brahmana i samo Brahmana iza svim imena i oblika ovog univerzuma. Kao takav, on zadržava savršenu staloženost uma u svim okolnostima i u svim parovima suprotnosti. To ne znači da čovjek kod postignuća Nirvikalpa Samadhija nije bolji od kamena ili klade. Tu je divan odlomak iz Shrimad Bhagavat Gite (glava druga, šloka broj sedamdeset) koji opisuje mentalno stanje Jivanmukte: „Kao što u pun i miran ocean teku vode, isto tako Muni (onaj koji je postigao Nirvikalpa Samadhi) u kojeg ulaze sve želje, a ne onaj koji želi želje, postiže mir.“ Malo razjašnjenje tog citata dobro će doći da se pojasni njegovo značenje. Nakon postignuća Nirvikalpa Samadhija, kad um Jivanmukte siđe na relativni nivo svijesti, počne pokretati tijelo i osjetila, on zadržava pročišćen ego. On živi u tijelu samo kao svjedok, s najvećim dijelom uma fiksiranim u Brahmanu ili Atmanu i izvršava dužnost bez pojmova „ja i moje“. Dok živi, njegov um i osjetila dolaze u kontakt s objektima osjetila i proizvode želje, ali tu nema reakcije tih želja na njegov um, jer on u stvari nije želitelj želja. Želje dolaze i odlaze bez da proizvedu ijednu reakciju na njegov um, upravo kao što brojene rijeke stalno izljevajući svoje vode u ocean ostavljaju ocean nepromijenjen. On ostaje uvijek isti, neuzburkan i uvijek pun. Takve želje nemaju vezujuću snagu. Pravo govoreći one se ne bi trebale nazivati želje, iako se pričinjavaju kao želje, one su sasvim različite od želja svjetovnog čovjeka. Pepeo spaljenog konopca se pričinja kao konopac, ali se ne može koristiti za vezivanje. Takva je razlika između želja Prosvijetljenog čovjeka i onih običnog smrtnika. Želje Jivanmukte poprimaju oblik pepela spaljenog konopca. Njegova osjetila dolaze u kontakt s objektima osjetila i ona prikazuju objekt umu, ali njegove želje i misli bivaju spaljene u pepeo vatrom Istinskog Znanja i kao takve, one nemaju vezujuću silu nad njim jer ne proizvode nikakvu reakciju. Prije postignuća tog najvišeg Samadhija, želje se moraju po stupnjevima kontrolirati, tj. prvo se treba suzdržavati od djela, zatim od riječi, misli i na kraju od samog čina željenja. Jer kao što je već rečeno, želja je uzrok misli, a od misli slijedi riječ, a onda dolazi djelo. Ponovo, želja i misao blage prirode mogu se lako obuzdati i kontrolirati i čak se ne moraju ni razviti u riječ ili djelo. Želja i misao srednje jačine potiču na izražavanje misli u obliku govora ili sporog djelovanja. Ali snažna želja i misao tjeraju na govor i djelovanje sa žestinom. Impresija ostavljena u umu i Chitti, učinjena željom i mišlju je blaga. Ali kad se ta želja i misao izražava govorom, impresija postaje snažnija i dublja. A kad se sama ta želja i misao razvije u akciju, ista impresija postaje vrlo jaka. Takve impresije se ne mogu lako iskorijeniti i najčešće se same te želje i misli motaju po umu i tjeraju ga na akciju skoro protiv njegove volje. Prema tome, neophodno je poduzeti mjere da bi se bolest odstranila u začetku. Sljedeće sugestije će se pokazati od ogromne pomoći ukoliko se pažljivo prouče i pažljivo primijene:

1. Kad se želja pojavi u umu, pokušaj biti indiferentan prema njoj. Ne primjećuj je, ne mari za nju, ne daj joj nikakvu pažnju. Neka dođe i ode bez ikakve ceremonije. U isto vrijeme ne napreži um i ne budi zabrinut i iziritiran. Ako bi postao želitelj želja, one bi se uhvatile za tebe i natjerale te da plešeš kao lutka.

2. Osobe koje prakticiraju Jap, meditaciju i koncentraciju i one koje su postigle Pratyaharu (koji mogu kontrolirati um i fiksirati ga po volji na jedno mjesto ili objekt) su ljudi jake volje. Oni mogu voljno obuzdati i ograničiti svoje želje i misli. Kod takvih ljudi dominiraju samo dvije riječi, da ili ne. Oni zapovijedaju svom umu i osjetilima, a ovi im se gotovo bezuvjetno pokoravaju. Ako se oni žele otarasiti želja, jednostavno im kažu „Izađi“ i one odu. Oni onda odjednom promijene tok svojih misli i fiksiraju um na objekt svoje meditacije. Tako oni izbjegavaju reakciju u umu oko nepoželjnih želja i njihovih fascinantnih objekata.

3. Kad se snažna želja mota po umu iskoristi svoju diskriminirajuću sposobnost. Izreži je, tako reći, na komade i ispitaj potanko dobitke i gubitke kojima rezultira njeno ispunjenje. Na taj način pokušaj uništiti ili prevladati lošu želju. Također vježbaj svoju volju. Ne daj mjesta takvoj želji. Kaži joj strogo „ne“. Kad se ta metoda ustrajno primjenjuje bez dovođenja želje ili misli u akciju, moć volje postaje sve snažnija i snažnija. Pored toga ista se želja i misao mogu pojaviti ponovo i ponovo, a kad se nemilosrdno izmlate svaki put kad se pojave, sigurno je da će njena vezujuća sila postajati sve slabija dok ju kroz neko vrijeme ne bude lako zanemariti i nadzirati.

4. Imaj određen cilj u životu i prioni k njemu pod svaku cijenu. Uvijek drži u umu svetost ljudskog života i njegov četverostruki cilj, tj. Dharmu, Arthu, Kamu i Mokshu (vrli život pravednosti, prikupljanje bogatstva poštenim sredstvima, zakonita uživanja u skladu s uputama iz Svetih Spisa i na kraju postignuće Slobode ili Mokshe). Drugim riječima neka tvoj život stoji čvrsto na kamenu temelju Dharme (ispravnost). Bivajući ukorijenjen u Dharmi, prikupljaj bogatstvo koliko ti srce želi. O nepoštenim sredstvima ili tajnim opakim djelima ne treba čak ni sanjati. Slijedeći Dharmu trebao bi uživati bogatstvo i život zakonito u skladu s pravilima iz Spisa. To znači da ne bi trebao biti sebičan i neumjeren u svojim uživanjima niti bi trebao postati rob uma i osjetila. Umjesto toga prakticiraj kontrolu nad njima. Trebaš biti ljubazan, blag i samilostan u misli, riječi i djelu sa svim živim bićima. Tako provodeći dobro reguliran i discipliniran život, cilj ti mora biti postignuće Mokshe (slobode). Ako se taj četverostruki cilj života ima uvijek u vidu, zle želje, misli i djela se mogu sasvim lako obuzdavati i kontrolirati.

5. Kad se zla želja i misao pojavi u umu probaj pozvati i izvući odgovarajuću želju i misao da bi nadvladao zlu.

6. Nije moguće ugasiti živu vatru izlijevajući na nju benzin ili petrolej, to će jedino rasplamsati i naglo pojačati vatru. Slično tome, nikad nećeš ugasiti svoje želje uživanjem željenih objekata. Uživanjem jednog željenog objekta raspiruješ stotine novih želja povezanih s tim jednim djelom koji ti daje samo trenutno zadovoljstvo. Post-efekt je vječna bol i bijeda. Obuzdavanjem i kontroliranjem svih želja moći ćeš steći Mir i Blaženstvo. Potisni, ograniči i obuzdaj želje prije nego što postanu suviše snažne, jer ćeš inače biti bačen u vječno prokletstvo.

7. Nadomjesti nečiste i nedolične želje čistim i doličnim željama. Neka plemenite želje uzmu mjesto poročnim. Kad uspiješ u tom učini jednu želju (želju za postignućem Samadhija) vrhovnom tako da prevladava nad svim ostalima. Kad i u tome uspiješ trebao bi ići iza tog i pokušati postati savršeno bezželjan. To nije ništa drugo već postignuće Nirvikalpa Samadhija.

8. Želja za realizacijom Boga nije želja kako je nazvana, jer je njena posljedica sprječavanje svih drugih želja. Kako jača ta želja za realizacijom Boga, sve druge želje nestaju iz uma. Ali da bi se to postiglo, apsolutno je neophodno samouzdržavanje, samodisciplina, odricanje i provođenje striktno Brahmacharye u misli, riječi i djelu.

9. Diskriminiraj između Realnog i nerealnog. Ostavi nestvarno i prioni k Stvarnom. Realna stvar je Brahman. To je Krajnja Istina, sve drugo je lažno. Prioni uz Brahmana i odbaci sve svjetovne stvari. Ponavljaj stalno njegovo sveto ime. Uvijek pamti Boga. Neka Njegovo ime bude izrečeno sa svakim udahom i izdahom. Neka Ime Božje vibrira u umu i Chitti. Neka ljubav Božja

i želja da se s njim komunicira ispuni cijeli tvoj um i Chittu. Neka taj Vritti (ideja) vibrira čak i u tvom snu. Ako redovitom, sustavnom i napornom borbom uspiješ održati tu snažnu želju (Vritti ili Samskara) u umu i Chitti, sve će druge želje oslabiti, a čak ako se i pojave, one neće omesti spokojstvo i blaženstvo tvog uma. Kao što je već rečeno, prošle impresije želja, misli i djela su uzrok naših sadašnjih želja, misli i djela. A ako sada kreiramo snažnu i moćnu želju ona će dominirati nad svim prošlima. Čak možemo ići iza te jedne želje i postići Samadhi i uživati vječni Mir i Blaženstvo. To je jedna od glavnih svrha Mantra Japa, koji je sigurno jedan od najlakših i najefikasnijih metoda za pobjeđivanje i iskorjenjivanje svih želja u svrhu postignuća stanja Nirvikalpa Samadhija.

MEDITACIJA

Obično meditacija znači duboko razmišljanje, ozbiljnu kontemplaciju i otkrivanje stvari u umu, dok se u duhovnoj domeni pod meditacijom podrazumijeva ozbiljno razmišljanje o, i konstantno življenje u Ishta Devati i Ishta Mantri (Bogu i Njegovom imenu) i dubokom uranjanju u božanske kvalitete Ishta Devate. Kao što je rečeno um je suptilna stvar bez ijednog svog oblika i boje. On uzima oblik i boju misaonog objekta. Um prosječnog čovjeka ne može pojmiti Boga bez pomoći imena i oblika. Oblik može biti grub ili suptilan. Kad netko konstantno ponavlja Božansko Ime (Mantra) i živi u Božanskom Obliku, njegov um poprima taj Oblik Boga i odbacuje sve prošle nečiste i grješne želje i misli. Meditacija je ključ za čistoću uma i srca. Bez meditacije nije moguće nikakvo Znanje i nikakva Mudrost. Kad ozbiljno mislimo i meditiramo o Bogu, njegovoj moći i slavi, um počinje stalno živjeti u tim visokim, plemenitim i divnim idejama i polako, ali sigurno biva preobražen, dok se kroz neko vrijeme te vrlo plemenite i uzvišene ideje ne manifestiraju u njemu. Suprotno, običan um koji živi stalno u niskim svjetovnim stvarima osjetila postaje nečist, slab i grešan. Ukratko, uspon i pad čovjeka ovisi uglavnom o njegovim vlastitim idejama (željama i mislima).

Postoje dvije vrste meditacije tj. Saguna (s oblikom) i Nirguna (bez oblika). Saguna meditacija znači kontemplaciju u vlastitom srčanom centru na oblik svoje Ishta Devate (Božanstva koje dotični najviše voli i želi) i Njene Božanske kvalitete. Nirguna meditacija je kontemplacija na bezoblični aspekt Brahmana. Za običnog čovjeka je lakše i sigurnije da meditira na Saguna aspekt Boga, jer nije u stanju meditirati bez pomoći imena i oblika. Bezoblični Aspekt Boga je jako teško shvatiti, a još mnogo teže o njemu kontemplirati. On se može pojmiti, razumjeti i realizirati jedino u Nirvikalpa Samadhiju. Samo u tom stanju prevladava čista Adwaita (apsolutni monizam). Odvojeno od tog stanja, život znači percepciju Dwaite (dualnosti). Nečist um može misliti o Vrhovnoj Stvarnosti jedino uz pomoć imena i oblika.

KAKO MEDITIRATI NA FORMU (OBLIK)

Guru odabire učeniku Ishta Devatu i Ishta Mantru u skladu s njegovim ukusom i sklonostima. Oni koji još nisu našli Gurua, trebali bi se konzultirati s astrologom za svoju Ishta Devatu i Ishta Mantru, i dati mu ime planeta i znak zodiijaka u vrijeme svog rođenja. U nekim slučajevima čovjek automatski izgovori ime Boga ili Boginje, tj. Ishta Devate kad je u jakom bolu i agoniji. To ime izlazi iz Chitte (nesvjesni nivo uma ili umni materijal) kao rezultat prošlih Samskara (prošlih impresija) tj. Bog ili Boginja koju je obožavao u prošlom rođenju, čije impresije još uvijek egzistiraju u nesvjesnom nivou uma. Inače bi trebao odabrati velikog čovjeka, Inkarnaciju Boga, Mesiju, Proroka ili Sveca kojeg najviše voli i obožava kao onog koji posjeduje božanske kvalitete. Ako je netko imao divne snove s bogovima, boginjama, anđelima i Svecima itd., neka si odabere jednu takvu figuru za objekt svoje meditacije. Recimo da si odabrao svoju Ishta Devatu i Ishta Mantru i želiš prakticirati meditaciju, nastavi ovako: Sjedni uspravno i drži se svih pravila danih u poglavlju „Asana“. Obožavaj Ishta Devatu i svog Gurua u srčanom centru i ispuni si um ovom idejom: Brahman, Vrhovna Stvarnost, je Bezobličan, ali u isto vrijeme može uzeti i mnogobrojne oblike. Brahman je veći nego najveći objekt i manji od najmanjeg. Brahman je svugdje i u svemu. To je Sat-Chit-Ananda (apsolutno postojanje, znanje i blaženstvo). Isti

Vječni, Beskonačni Brahman je u formi moje Ishta Devate i moja Ishta Devata je moj Atman (Jastvo u srčanom centru). Zamisli i predoči si da tvoja Ishta Devata stvarno sjedi na procvalom lotosu s 8 latica, sa zračćim tijelom, nasmijanim licem i sijajući srebrnim božanskim svjetlom.

Sad odaberi neke dobre kvalitete koje želiš razviti u sebi da bi iskorijenio one loše. Neka to budu: istinitost, Brahmacharya (celibat), čista ljubav, samilost, nesebičnost, snaga, dobro zdravlje, karakter, čistoća, zadovoljstvo itd. Meditiraj o njima sa svim svojim srcem i svim svojim duhom. Npr. pretpostavimo da si odabrao „Ramu“ kao svoju Ishta Devatu i „Jai Rama“ za svoju Ishta Mantru. Tvoja meditacija bi trebala teći kako slijedi:

Śri Rama je Sat-Chit-Ananda Brahman Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je Sveprožimajući Brahman Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je Svemoćni Gospodar Univerzuma Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je Sveopća čistoća i savršenstvo Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je ocean ljubaznosti i milosti Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je Uzrok svih uzroka Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je Život svih života Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâm moj Atman Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâmno utjelovljenje Istine i istinitosti Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâmno utjelovljenje Brahmacharye Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâmno utjelovljenje čiste ljubavi Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâmno utjelovljenje samilosti Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâmno utjelovljenje nesebičnosti Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâmno utjelovljenje snage Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâmno utjelovljenje dobrog zdravlja Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâmno utjelovljenje karaktera Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama
Śri Rama je sâmno utjelovljenje zadovoljstva Jai Rama, Jai Rama, Jai Rama

Na taj način bi trebao nastaviti meditaciju. Dok meditiraš, zaboravi cijeli svijet, svoju okolinu, čak i svoje tijelo. Počni kao što je navedeno, završi krug i onda počni ispočetka. Na taj način meditiraj u vremenskom periodu od pola sata do tri sata. Počni praksu s petnaest do trideset minuta i polako, ali sigurno povećavaj vrijeme. Ako želiš brze rezultate moraš sjesti u meditaciju četiri puta na dan: ujutro, u podne, navečer, i u ponoć. I odvojeno od tih sjedećih sati trebaš svoj um potpuno i stalno držati uposlenim u razmišljanju o tvojoj Ishta Devati i Ishta Mantri. Nastavi na takav način, da kroz neko vrijeme sve svoje aktivnosti, kao što su uzimanje hrane, pića, hodanje, govorenje, sjedenje, spavanje itd. postanu neka vrsta obožavanja. Neka čak i otkucaji tvog srca postanu neka vrsta obožavanja. Kad se to dogodi i božanska svijest se probudi, uživat ćeš stvarni Mir, Blaženstvo i Nebo već u ovom tijelu i na ovoj zemlji. Ali uopće nije lako ustabiliti se u toj ideji. Um, osjetila i ego varaju Sadhaku (duhovni aspirant) na razne načine. Po samoj svojoj prirodi oni zastranjuju. Oni stalno traže rupe da povuku čovjeka dolje. Zbog toga je potrebno biti jako oprezan i poduzeti potrebne mjere. Sadhaka mora imati bezgranično strpljenje i ustrajnost. Nikad se ne bi trebao osjećati odbaćenim, unatoč padovima i neuspjesima. Propusta će uvijek biti. Jedino ne bi nikada trebalo svjesno učiniti krivo. On treba nastaviti sa svojim radom, s hrabrošću, snagom, vjerom, nadom i svom iskrenošću i kroz neko vrijeme mora uspjeti.

TEŠKOĆE U MEDITACIJI

U svrhu meditacije um treba jako puno trenirati. Trebat će iščupati mnogo korova. Tu se mora biti stalno oprezan i budan. Osjetilima treba ovladati i treba ih regulirati. Lutajući um treba kontrolirati i umiriti, da bude fiksiran na jednu točku. Redovan i sustavan duhovni rad postepeno smanjuje sklonost uma da luta. Želje su te koje čine um nečistim, a nečistoća opet uzrokuje nespokojstvo. Dakle, da bi se ostvarila čistoća uma trebaju se iskorijeniti sve želje. Na početku će um nemirno lutati. On će skakati s mjesta na mjesto i s objekta na objekt. Bezbrojne želje i misli će se podizati jedna za drugom, kao valovi na oceanu. Čak zle i pokvarene misli, takve o kakvima čovjek nije ni sanjao u svom cijelom životu, motat će mu se po umu za vrijeme meditacije. Te se stvari događaju i treba biti spreman i suočiti se s tim teškoćama u početnim fazama. Um pada u strašno stanje. Mnoge Sadhake se uplaše. Puni su straha za sebe. U krajnjem očaju napuštaju rad i ostavljaju sav napor. To je žalosna pogreška i nosi za sobom veliku štetu. Mnogi se čak pitaju „Zašto um tako luta?“, „Zašto se zle, pokvarene i vulgarne misli javljaju za vrijeme meditacije?“ Postoji jak razlog za ta zbivanja. Uzmi posudu s prljavom vodom i ostavi vodu da mirno stoji u njoj oko jednog sata. Talozi će potonuti i staložiti se na dnu posude, a površina vode će izgledati razmjerno bistra. Sada stavi prst u vodu i uzburkaj ju. Voda ponovno postaje prljava. Ali ako procijediš vodu kroz komad krpe nekoliko puta i ostaviš je da miruje, neće biti nikakve nečistoće vidljive na dnu, čak i ako je ponovo uzburkaš. To je jedna prigodna ilustracija u kojoj se voda može usporediti s umom, površina vode koja izgleda čisto sa svjesnim nivoom uma, nečista voda s nebrojenim Samskarama uma, talog koji se taloži na dnu posude s nesvjesnim nivoom uma u Chitti (umni materijal) i meditacija s procesom komešanja i procjeđivanja vode. Obično čovjek poznaje i prosuđuje svoj um sa svjesnog nivoa, jer nije svjestan stvari koje postoje u podsvjesnim i nesvjesnim nivoima uma. Glavna količina nečijih iskustava sadašnjeg života i eona i eona prošlih života ostaje u Chitti (umni materijal) u njihovim uzročnim oblicima. Svako duboko razmišljanje je pokušaj da se dosegne i da se zatim istražuju nesvjesni nivoi uma. Meditacija je upravo kao komešanje posude s vodom, čija je posljedica podizanje taloga koji leži na dnu. Tako te bezbrojne želje i misli, dobre ili grešne i pokvarene, koje leže uspravane u svojim uzročnim stanjima, niču i počinju kolati po svjesnom nivou za vrijeme meditacije. Na Sadhaki je da otkloni prljavštine svog uma i Chitte redovnom i sistematskom Sadhanom, Mantra Japom, Tapom (meditacija), diskriminacijom i nepristranošću ka svim svjetovnim stvarima. Kada se sve te želje otklone, um postaje miran i spokojan i dotični postiže stanje Yoge. Dakle, stalnom i sistematskom meditacijom moguće je očistiti um i Chittu. Ponovno stjecanje te čistoće se očituje stabilnom mudrošću, jednousmjerenošću i suptilnošću uma.

Tako, u početku nije lako meditirati. Um oscilira, meditant se osjeća umorno i meditacija postaje bez duha. Ali bezgranično strpljenje i ustrajnost je cijena napretka i uspjeha. Tu su također druge poteškoće. Često je početniku teško vizualizirati njegovu Ishta Devatu u srčanom centru. On mora uzeti kao pomoć kip, sliku ili fotografiju Ishta Devate, držati je ispred sebe za vrijeme Japa i meditacije i pokušati koncentrirati um na nju. Sliku ili kip ne bi trebalo smatrati običnom slikom ili kipom. Trebalo bi ju gledati kao da je sama osoba Ishta Devate stvarno prisutna pred meditantom. Treba imati bezgraničnu vjeru. Stvarna vjera može učiniti čuda i pomoći koncentraciji uma. Nakon uzimanja te vanjske pomoći, kroz neko vrijeme i redovne prakse meditacije (napredak potpuno ovisi o iskrenom i pravom naporu) može se početi s unutarnjom meditacijom. Na tom stupnju potrebno je lagano zatvoriti oči i pokušati proizvesti lik ili sliku svoje Ishta Devate u srčanom centru. Najsigurnija metoda uspjeha u nečijim naporima je meditacija na svoju Ishta Devatu unutra ili mentalno.

Kad je ta teškoća prevladana, pojavi se neka druga. Neki mogu lako meditirati u srčanom centru, dok drugima to predstavlja poteškoću. Oni prema tome trebaju naučiti fiksirati svoj um na vrh glave tj. moždani centar ili između obrva ili na Manipura Ćakru (područje pupka), ili na Muladhara Ćakru (mjesto gdje se susreću kanal uretre i anus). Pravi odabir može svatko napraviti sam za sebe, nakon malo napornijeg rada ili konzultacija sa svojim Guruom (duhovni učitelj).

Nakon što je izabran pravi Guru, treba prionuti uz Njega, ma što došlo. Nikad ne bi trebalo naglo izabrati Gurua. Treba dobro proučiti Gurua prije nego ga se prihvati, i Guru bi također trebao proučiti učenika. Onda nakon uzajamnog proučavanja, ako su oboje zadovoljni, treba se ustanoviti veza i svečano obaviti inicijacija. Užurbano prihvaćanje bilo kojeg čovjeka za Gurua uništiti će duhovnu karijeru čovjeka i skončati je u sumnji, promašaju i krajnjoj nesreći. Mantru ili Ishta Devatu nikad ne bi trebalo promijeniti, osim uz pristanak Gurua. Kad je jednom izabran odgovarajući dio tijela za centar i kad je odabran određeni način rada, nikakve promjene ne bi trebalo raditi na njima. Kao što kod kopanja izvora da bi se dobila voda, treba sve vrijeme kopati na jednom mjestu, tako je i s meditacijom ili Sadhanom. Ako netko kopa šest stopa na jednom mjestu i onda promjeni i kopa dvanaest stopa na drugom mjestu i na taj način nastavi dalje, on neće nikad uspjeti završiti bunar, i dobiti vodu. Ista istina važi za Sadhanu, ako netko mijenja Gurua, Mantru, Ishta Devatu i način rada. Nestalan um se igra trikovima i vara. On ne želi po samoj svojoj prirodi da prione uz bilo koju vrstu Sadhane. On je zaljubljen u promjene. Kad se počne s Mantra Japom i meditacijom, to čini se interesantno i radosno u početku. Ali nakon nekoliko dana to postaje jako monotono, posebno za vrijeme reakcije. To vrijeme je povezano s mnogim ozbiljnim posljedicama. Mnogi ostave rad (Sadhanu) potpuno ili krenu nekim novim pravcem. Duhovni rad biva zastranjen kod tih ljudi i oni obično degeneriraju. Jer za vrijeme perioda akcije um radi dobro, fizičko zdravlje je normalno, okolnosti su povoljne i sve izgleda jako ugodno i povoljno. Loše i pokvarene sklonosti uma tada ostaju potisnute, čovjek brzo napreduje i pitanje postignuća Samadhija samo je stvar dana. Ali tada upadne u reakciju, za vrijeme koje se tjelesno zdravlje poremeti, Jap i Tap se pričinjaju dosadni, a potisnute zle i pokvarene sklonosti uma pokazuju svoje lice. Ako je Sadhaka nepažljiv u tom periodu i ako ne nastavi savjesno sa svojom dnevnom rutinom, sigurno će imati veliki pad. Jedino kroz redovan sistematski rad i vjeru, strpljenje i ustrajnost može se taj period uspješno prevladati i izbjeći opasnost i padovi. U nekim slučajevima reakcija dolazi često i traje dan, dva, svaki put. U drugim slučajevima dolazi rjeđe, ali žestoko i traje danima. To je vrijeme za ekstremnu pažljivost i budnost. Najbolji način da se prevlada taj period je živjeti u društvu svog Gurua, ali kad to nije moguće treba se kretati u društvu svetih, pobožnih ljudi i provoditi lagane postove s molitvom.

Uzmimo da si odabrao Gurua, Ishta Mantru, Ishta Devatu, i mjesto meditacije te da si kontinuirano, sistematski i redovno nastavio s tvojom Sadhanom. Ako uspiješ za vrijeme meditacije po volji fiksirati um na bilo koje mjesto ili na mjesto svoje meditacije i u stanju si ga držati na tom odgovarajućem mjestu bar nekoliko sekundi, sigurno si dobro napredovao. To stanje fiksiranja uma na jedno mjesto i držanje uma na tom odgovarajućem mjestu kroz nekoliko sekundi naziva se u Raja Yogi Pratyahara. Ali i nakon stjecanja Pratyahare cilj je još daleko. Još uvijek trebaš naporno raditi dok ne dođeš do meditacije. Za vrijeme meditacije zamijetit ćeš da um luta od mjesta do mjesta i od objekta do objekta. Tvoje usne će ponavljati Mantru, dok će najveći dio tvog uma živjeti u nekim vanjskim fascinantnim objektima. Pojavit će se misao i tvoj um će živjeti u njoj neko vrijeme; onda će odmah druga misao izroniti, a stara će nestati itd. Brojne misli će se provlačiti i nestajati, ali se ti ne bi smio omesti. Ne brini i ne napreži um u hrvanju s tim željama i mislima. U takvoj situaciji čini sljedeće:

1. Nastavi sa svojom meditacijom i Mantra Japom. Neka želje dođu i odu bez ceremonije. Ne mari za njih. Ne pridaj im nikakvu pažnju. Ostani ravnodušan prema njima. Ali svako toliko povuci um i stavi ga pred stopala svoje Ishta Devate.

2. Neka misli dođu i odu. Kad se misao pojavi u umu, dopusti umu da potpuno živi u njoj sa sobom kao svjedokom. Nakon pažljivog bdijenja vidjet ćeš da um ne želi živjeti u toj jednoj jedinoj misli i njenom objektu. On je želi ostaviti i želi ući u drugu. Kad je blizu da odluta ka drugoj misli, trgni ga i pokušaj okrenuti ka mjestu i objektu svoje meditacije. Ako ćeš primjenjivati tu metodu redovno, stalno lutajuća sklonost uma će se u stanovitom vremenu sve više smanjivati i um će postati čist, suptilan i jednousmjeren.

3. Kad misao uđe u um za vrijeme meditacije, pokušaj je odagnati, kaži joj: „Ti ludo, odlazi.“ Ponavljaj svoju Mantru živo i brzo tako da ona sama vibrira u umu i Chitti. Tu metodu može koristiti napredni Sadhaka, a ne svatko.

4. Najlakša metoda postizanja meditacije i koncentracije je: 1. uposliti um stalno u Mantra Japu i 2. misliti stalno o svojoj Ishta Devati, osjećati Njenu prisutnost, sjećati Je se, predati Joj svoj um, tijelo i sve, i činiti svako djelo kao čin obožavanja, ili žrtve uvijek, u svako vrijeme. Ako je to učinjeno, um i Chitta će primiti samo snažne impresije ili Samskare sjećanja na Boga. Tada vanjske misli neće omesti takvog čovjeka za vrijeme meditacije i on će biti u stanju da uživa pravu koncentraciju.

5. Koristi diskriminaciju. Kad misao dođe probaj je analizirati i potanko je ispitaj. Ne daj joj mjesta, budi bez milosti s njom. Prosudi što je stvarno, a što nestvarno. Prioni uz stvarno i odbaci nestvarno. Ako ćeš to raditi iskreno i stvarno, lutajuća tendencija uma će ubrzo nestati. Kad se ta metoda primjeni, vezujuća sila misli će se sve više smanjivati, čak ako se i ponovo na momente pojavi u umu, sve dok potpuno ne nestane.

MEDITACIJA NA OM

1. POSTUPAK

Meditacija na „Om“ ili Bezoblični Aspekt Brahmana (Nirguna meditacija): Najprije si postavi pitanje, tko sam ja? A onda odgovaraj kako slijedi:

Ja nisam ovo fizičko tijelo Om, Om, Om, Om, Om
Ja nisam osjetila Om, Om, Om, Om, Om
Ja nisam osjetilni objekti Om, Om, Om, Om, Om
Ja nisam um Om, Om, Om, Om, Om
Ja nisam volja Om, Om, Om, Om, Om
Ja nisam ego Om, Om, Om, Om, Om
Ja nisam intelekt Om, Om, Om, Om, Om
Ja nisam čak ni Prana Om, Om, Om, Om, Om
Ne, ja nisam niti jedno od tih stvari. Ja sam Sat-Chit-Ananda (Apsolutno Postojanje, Znanje i Blaženstvo) Brahman, Jedan bez drugog Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Brahma (Stvoritelj) i Njegova Shakti (Moć) Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Vishnu (Održavatelj) i Njegova Shakti (Moć) Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Shiva (Razoritelj) i Njegova Shakti (Moć) Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Bog Bogova Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Gospod gospoda Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Svjetlo svjetla Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Moć moći Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Vrhovni Purushottama (Vrhovni Bog) Vječni Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam rođenja Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam rasta Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam starenja Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam bolesti Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam smrti Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam spola Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam kaste Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam vjerske pripadnosti Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam boje Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam straha Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam požude Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam ljutnje Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam pohlepe Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam zaludenosti Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam ponosa Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam mržnje Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam obmane Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam potrebe Om, Om, Om, Om, Om
Ja nemam slabosti Om, Om, Om, Om, Om

Ja sam uvijek čist, uvijek pun (Purna) i ja sam Vrhovni Brahma,
Jedan bez drugog Om, Om, Om, Om, Om
Mač me ne može sasjeci Om, Om, Om, Om, Om
Vjetar me ne može isušiti Om, Om, Om, Om, Om
Voda me ne može smočiti Om, Om, Om, Om, Om
Vatra me ne može spaliti Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam nerođen Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Besmrtan Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Nepromjenjiv Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Vječan i Beskonačan Om, Om, Om, Om, Om
Ja sam Sat-Chit-Ananda Brahman, Jedan bez drugoga Om, Om, Om, Om, Om

Nakon zauzimanja stabilnog položaja (sjedna) ponavljaj formulu ponovo i ponovo od početka do kraja u punoj vjeri (Shrada) i s intenzivnom Bhavom (osjećajem). Kad izgovaraš svaku rečenicu, osjećaj da ti je cijelo tijelo i um ispunjeno Božanskim kvalitetama, tako stalno osjećaj. Izgovaraj Mantru u punoj vjeri i s dubokim i čvrstim uvjerenjem. Osjećaj punim srcem da ti nisi prljavo tijelo i osjetila nego, Vječni, Beskonačni Duh. Odvojeno od sati sjedenja (vrijeme meditacije) drži tu formulu na umu zajedno s Mantrom dok obavljaš bilo koju vrstu dnevnog posla. Svrha je da se um drži u Duhu ili Brahmanu u svakom trenutku i da se primi snažna impresija ništavnosti prolaznih osjetilnih zadovoljstava i njihovih objekata. To će otkloniti sve slabosti, osjetilne atrakcije, privrženost tijelu i obmane.

2. POSTUPAK

Proširi svoj uma mislima poput ovih:

Ja sam Vrhovni Brahman – Om, Om, Om, Om, Om
Brahman je Sveprožimajući, bez početka i bez kraja – Om, Om, Om, Om, Om

Milijuni i bilijuni svjetova kao ovaj su samo točkice u Beskonačnosti (Brahman). Milijuni i milijarde svjetova kao ovaj se svake sekunde podižu i strovaljuju u Beskonačnosti, kao mjehurići u ogromnom oceanu. Što onda sa tim svijetom? Koja je njegova vrijednost kada se uspoređi s Vječnošću? Kad sam taj svijet nema značaja u Vječnosti, što s tzv. bogatstvima ovog svijeta i svjetovnim objektima? Što s ovim tijelom, umom i osjetilima? Koju vrijednost oni imaju kad se usporede s Vječnošću? Svi su oni prolazni, trenutni i lažni. Ja nisam niti jedna od tih stvari. Ja sam Sat-Chit-Ananda Brahman, Jedan bez drugog – Om, Om, Om, Om, Om.

Kad sam ja taj Vrhovni Brahman kako me mogu privući, osvojiti i zavesti te niske, vulgarne i prolazne stvari ovog svijeta i osjetila? Ništa me ne može oslabiti. Ništa me ne može zavesti. Ništa me ne može povući dolje. Nema obmane i nema vezanosti za mene. Ja sam Vrhovni Duh. Ja sam Sat-Chit-Ananda Brahman, Jedan bez drugoga – Om, Om, Om, Om, Om.

Nastavi s diskriminacijom i ekspanzijom uma na takav način. Ponavljaj ponovo i ponovo sa svom snagom i u punoj vjeri. To će ti jako puno pomoći u stvaranju nepristranosti ka svim prolaznim stvarima svijeta, vodeći te postignuću Brahma-Jnane kroz Nirvikalpa Samadhi.

3. POSTUPAK

Sjedni uspravno u bilo koju Asanu na uzvišenom mjestu s kojeg možeš slobodno vidjeti prostrano nebo ili ogromnu površinu morske vode. Neka ništa ne zaklanja vidik. Tako sjedeći, proširuj viziju svog uma gledajući prostrano nebo ili veliku površinu mora. Postojano misli da je Vrhovni Brahman koji je tvoj vlastiti Atman (Jastvo), Sveprožimajući i svuda, kao ocean ispred i nebo iznad. Postojano misli da ima samo Jedna Stvar iza svih imena i formi ovog univerzuma, i ta jedna Stvar koja je sam tvoj Atman je Vječna, Beskonačna, bez rođenja, bez rasta, bez starenja, bez smrti, bez spola, nepromjenjiva i uvijek ista. Čvrsto misli ponovo i ponovo da univerzum (niti bilo što u njemu) nije odvojen od Brahmana, koji je tvoje vlastito Jastvo. Tu ideju utisni u um ponovo i ponovo i pokušaj zaboraviti ideju o vlastitom tijelu. Ne misli na svoje slabosti, nedostatke i pogreške. Imaj velike nade, drži pred sobom uzvišene, plemenite ideje i ideale i uvijek živi u osnažujućim mislima. Ako taj postupak budeš redovno provodio, lako ćeš steći snagu uma, volje i stvarnu nepristranost ka svim svjetovnim stvarima, kao pomoć za stjecanje Samadhija i Mokshe (Sloboda). Dok tako proširuješ um ponavljaj Om, Om, Om, Om, Om.

To su neke od metoda za meditaciju na Nirguna aspekt (Bezoblični aspekt Boga ili Brahmana) Brahmana. Ali samo nekolicina je u stanju da ih uspješno koristi. U tom procesu meditacije, prva i najvažnija stvar koja se traži je oštar intelekt, za stjecanje kojeg je potrebno provoditi striktnu Brahmacharyu (celibat) u misli, riječi i djelu. Da bi netko bio stvarni Brahmacharin treba živjeti jednostavan, čist i svet život, slijediti moralan ili etički zakon ponašanja u njegovoj potpunosti i provoditi kontrolu nad svih pet osjetila. Moralno izopačeni može postati velik odvjetnik ili veliki političar, ali nikad ne može sanjati o postignuću ni pedlja duhovnog napretka, niti može ikad kontrolirati svoj um i osjetila, i postići Samadhi. Zapravo sam temelj religije ili duhovnosti počiva na kamenu temelju moralnosti ili Brahmacharye. Jer Brahmacharya je život, a njen gubitak je smrt. Kontrola svih osjetila i kontrola uma uvijek idu zajedno, ruku pod ruku, kao i kontrola uma, kontrola seksualne energije i kontrola Prane. Bez postignuća savršenstva u te tri stvari Samadhi je nemoguć. Čovjek koji nema kontrolu nad svojim osjetilima i umom i koji nije nadvladao ego (ideja tijela) nikad neće postati Jñani i uopće nije u stanju da se prihvati meditacije na Nirakara (bezoblični) aspekt Boga. Ako se njom koristi čovjek koji je nezreo za takav tip meditacije on neće postići nikakav duhovni napredak, nego će, naprotiv, degradirati sebe. Jer, sama spekulativna filozofija nije u stanju učiniti čovjeka stvarnim filozofom (Brahma-Jñani).

KONCENTRACIJA

Shvaćanje, osjećanje i htijenje moraju se ujediniti, da bi se oslobodile sve latentne sposobnosti uma, koje u pojedincu leže uspavane. Prema tome, praksa koncentracije je sama jezgra religiozne evolucije. Bez prave koncentracije nije moguće postignuće Samadhija i Oslobođenja. Sve estetske, umjetničke, poetske, literarne i druge radosti dolaze od koncentracije uma. Čak se i u žalosti i bijedi um koncentrira. Intenzitet radosti ili tuge, ovisi jedino o intenzitetu koncentracije. Kod eksperimentiranja u znanstvenom laboratoriju ili kod proučavanja u astronomskom opservatoriju, um se automatski koncentrira i sve se njegove latentne moći manifestiraju. Koncentracija integrira i ujedinjuje sve razbacane sile uma u jednu prevladavajuću i svezaposjedajuću ideju i misao. Stvarna i savršena koncentracija je Yoga. Nema granica ljudskim moćima koje se otkrivaju koncentracijom, tj. fokusiranjem svih moći uma u jednu točku. Kad netko stekne savršenu koncentraciju, zajedno s njom stječe sve znanje. Takvom čovjeku Priroda otkriva Svoje tajne. Stvarna sreća proizlazi iz prave koncentracije. Koncentracija je snaga; ona je blaženstvo; ona pročišćuje tijelo i kontrolira osjetila i um, koji postaje spokojan i sabran te stječe mir i čistoću. U dubokoj koncentraciji nestaje pojam o vremenu i prostoru. Čovjek transcendiraju pojmove o bolu i zadovoljstvu i postaje nesvjestan svog tijela i okoline. Čak prošlost i sadašnjost postaju za njega jedno. Te činjenice čine test za stvarnu i duboku koncentraciju, koja dolazi od obuzdavanja i smirivanja emocija, te kontroliranja i obuzdavanja navirućih želja i misli.

U širem smislu koncentraciju možemo podijeliti u dvije glavne grupe, tj. nevoljna ili automatska i voljna (po volji). Automatska koncentracija uma je razvijena u svakom živom biću. Ona se javlja kod osjetilnih uživanja i pod snažnim impulsima emocija. Kod uzimanja hrane i pića, pod impulsom požude, ljutnje, pohlepe, zaludenosti, ponosa, mržnje itd., kao i ljubavi, radosti, tuge, itd., um se koncentrira automatski. Ona je puno razvijenija kod životinja, ptica, gmazova i kukaca, nego kod čovjeka. Što je stvorenje niže, to je više privrženo osjetilnim uživanjima. Kad su niža stvorenja gladna, ona su u stanju da bilo što učine da zadovolje svoju glad, čak i da se izlože velikom riziku. Niti jedna opasnost ih tada neće pokolebati. Za vrijeme sezone parenja ona su skoro luda i zaboravljaju ne samo hranu i piće, već i opasnost po vlastite živote. Možemo vidjeti sićušne kukce i leptire, kako su satima i danima priljubljeni jedno uz drugo za vrijeme sezone parenja. Njihovi umovi su kompletno apsorbirani u seksualna uživanja. Isto se događa kod životinja, samo u manjem stupnju. Došavši do čovjeka, nalazimo primjere gdje je poludio ili čak počinio ubojstvo ili samoubojstvo pod impulsom ljubavi, požude, ljutnje itd. Kad je ljubav ljubitelja prema ljubljenom vrlo jaka i nešto se uplete i frustrira slobodan odnos požude između njih ili kad se smrću ili drukčije razdvoje, ne nedostaje primjera kad jedan ili čak oboje polude, ili počine samoubojstvo.

Niže navodimo par istinitih primjera:

Mladi kršćanski student jednog univerziteta jako je volio kršćansku djevojku. Mladić je bio dobar student, te je 1927. godine dobio od indijske vlade stipendiju za viši studij u Engleskoj. Dogovoreno je da mladić oženi djevojku po svom povratku, tj. nakon završetka studija. Ali mladićeva privrženost djevojci je bila tako intenzivna da ju je teško mogao zaboraviti, ili živjeti odvojeno od nje. Ali njegovi roditelji to nisu znali i uredili su njegovo putovanje za Englesku. Mladić je došao do Bombaja da se ukrca na brod za Englesku. Stigavši u Bombaj, mladić je poludio i putovanje se moralo otkazati. Tako je izgubio šansu za viši studij. Međutim, djevojka se predomislila, iznevjerila mladića i udala se za drugog čovjeka.

Godine 1950. siromašan svećenik dobio je oko tri lakša rupija na lutriji. To se pokazalo previše za njega. Kad je primio ček izašao je smijući se i smijući. Tako teško je mogao kontrolirati svoju radost, da se zaboravio i na pola poludio, popeo se na vrh trokatnice, skočio dolje i ubio se.

Također ima mnogo primjera gdje su ljudi u dubokim žalostima i iznenadnim nesrećama naglo umrli od srčanog udara, počinili samoubojstvo ili poludjeli. U svim tim slučajevima očitovala se automatska koncentracija uma. Emocije, budući presnažne, učinile su čovjeka sasvim nesposobnim da kontrolira um, da zaboravi incident, ili promijeni tok misli. Međutim, ako muškarac ili žena nauče po volji (voljno) kontrolirati um, moći će lako prevladati takve katastrofe i zaboraviti incidente, ili ih mirno prihvatiti. No, umjesto da kontrolira emocije, čovjek često bude nadvladan od emocija koje ga učine sasvim bespomoćnim i bijednim. Čak ako i želi promijeniti tok misli i zaboraviti slučaj, nije u stanju to učiniti, jer nije naučio kako da kontrolira um. S druge strane, incident proganja čovjeka bilo kuda da ide i učini ga tako jadnim da on ili poludi ili se ubije. Međutim, čovjek koji je naučio kontrolu uma može potisnuti emocije svih vrsta, na svim nivoima, da bi zadržao um u savršenoj ravnoteži. To je najveća blagodan koju čovjek ikad može imati.

Kontrola uma po volji nije razvijena i stoga nije moguća kod nižih oblika života. Moguća je jedino kod ljudskih bića. Um prosječnog čovjeka lako se koncentrira na razne vanjske objekte, kao što su: prekrasni prizori, film, drama, igra, zoološki vrt, itd., ako ima malo ukusa za to. Um običnog čovjeka također se koncentrira kod slušanja priča i tračeva. Ali ta vrsta koncentracije mu ne daje mir uma. Čovjek literarnog ukusa uživa čitajući dobre knjige, dobru literaturu, novine, novele, čak pobožne knjige i Svete spise. Njegov um se koncentrira na razne stvari o kojima čita i koje razumije. Ima ljudi koji ne mogu živjeti bez čitanja novela, novina, literature ili Spisa. Ima nekih koji posvećuju osam do deset sati dnevno čitanju, i dok čitaju gotovo da zaborave svijet i svoju okolinu. Unatoč tome umovi svih tih ljudi ostaju prevrtljivi i nepostojani. Oni su uvijek nemirni i ne uživaju mir uma. Bez sumnje, mnogo su bolji nego obične individue, koje imaju malo duboke koncentracije kao oni, ali sa svim tim nisu bliže onom što se može nazvati stvarna koncentracija, majka mira i blaženstva. Ogromna većina školovanih ljudi pripada toj kategoriji. Oni su također mogu pasti kao lake žrtve svih emocionalnih osjećaja kao što su ljubav, požuda, ljutnja itd. Viši oblik koncentracije se sastoji u voljnom koncentriranju uma na jednu stvar. To zahtijeva daljnji trening uma. Svi školovani ljudi nisu u stanju to uspješno izvesti. Čovjek koji uspije u toj vrsti koncentracije, stječe ime i slavu u znanosti, literaturi, pjesništvu itd. No, još je uvijek viša vrsta koncentracije, koncentracija uma na određene objekte ili ideje i kontinuirana meditacija o njima. Ta vrsta koncentracije je teža i zahtijeva naporan rad i vježbu. Već smo napomenuli u prošlom poglavlju, da ako čovjek može po volji povući svoj um od vanjskih objekata i držati ga na jednom mjestu, to se u Yogi naziva Pratyahara. Ako je i dalje voljno koncentriran na točku, tako da se zadrži na toj točki najmanje dvanaest sekundi to se u Yogi naziva Dharana. To je najviši oblik koncentracije kojeg mnogi ljudi ne dosegnu čak ni nakon nekoliko godina provedenih u Japu i meditaciji. Obično se njihovi umovi koncentriraju na sebi sklone ideje i ne idu iza njih.

Autor je jednom objašnjavao ovo direktoru obrazovanja (u mirovini), koji je bio duhovni aspirant. U toku razgovora službenik je rekao da ima dobru koncentraciju uma. Jednom je zgodom čitao Spise i bio je tako jako apsorbiran u studij da nije čuo poziv zvona za podnevni čaj. Nakon što je završio s čitanjem, išao se raspitati o zvonu za čaj i rečeno mu je da je prošlo više od pola sata i da su oni već završili sa svojim čajem. Taj slučaj je ispričao za podršku svoje izjave. Autor mu je rekao da se tu um koncentrirao na ideje do kojih mu je stalo i da mnogi posjeduju tu vrstu koncentracije, ali je jako teško nastaviti dalje i koncentrirati um na jednu točku i držati ga

bar nekoliko sekundi na toj jednoj točki. Uspjeti u toj vrsti koncentracije, bilo bi stvarno veliko postignuće. Kad bi netko bio u stanju držati um u jednoj točki, zaboravivši sve, i ako bi se ta koncentracija nastavila bar 12 sekundi, tada bi mogao cijeli dan uživati mir i radost. Kako bilo, službenik nije bio uvjeren u to, ali je obećao da će pomno bdjeti nad svojim umom za vrijeme meditacije i koncentracije i tada će reći autoru. On je nastavio svoju Sadhanu (duhovnu praksu) duže od mjesec dana, jako pažljivo i pomno bdio nad umom i na kraju otkrio da je njegovom umu jako teško i dvije sekunde prionuti na jednu točku.

Koncentraciju uma na jednu točku (Dhyana) je jako teško postići. Ona traži priličan posao. Mora postojati redovna i sistematska praksa. Um luta zbog svoje nečistoće. Želje uzrokuju tu nečistoću. A želje su uvijek usmjerene prema objektima osjetila i njihovim uživanjima. Određene metode su već propisane za pročišćenje uma. Jedino kad um postane čist, on postane stabilan, suptilan i jednousmjeren i lako se koncentrira. Mantra-Jap je jedna od tih metoda. Kad se duže prakticira Mantra-Jap i to konstantno i iskreno, um se zajedno sa Chittom (umni materijal), transformirao i umjesto brojnih misli i želja koje se u njemu javljaju, on se ispuni Mantram i njenim značenjem. Kad netko dostigne taj stupanj tada je lako postići Dharanu i Dhyanu. U Mantra Japu um se prvo koncentrira na mentalnu sliku i značenje Mantre. U tom stanju, izgovaranje Mantre automatski prestaje i um nastavlja sa značenjem i mentalnom slikom. Umu tada treba dopustiti da živi u suptilnom objektu i nastavi koncentraciju. Ako je ta točka dobro shvaćena i koncentracija je dalje nastavljena, ona će ga dovesti do Dhyane i Samadhija.

Određene formule za meditaciju su već dane u prethodnom poglavlju. Kada se meditacija redovno i sistematski prakticira kroz dugi vremenski period, um ostavlja svoje stare Samskare (impresije), a neke nove i dobre Samskare zauzimaju svoje mjesto i prevladavaju u životu aspiranta. S tom čistoćom um se lako koncentrira. Kad se živo meditira na formu Ishta Devate i Njegove Božanske kvalitete, sve se različite misli sabiru u osobi Ishta Devate i um počinje živjeti u suptilnoj formi Ishta Devate. To je trenutak kada treba biti jako pažljiv i budan da se ne prekine i napusti koncentracija. Zapravo, treba je nastaviti dalje. Um treba stalno držati na mentalnoj slici Ishta Devate, a tijelo, okolina i sve druge stvari (osim Ishta Devate) treba potpuno zaboraviti i um kompletno uroniti u formu Ishta Devate. Ako se ta koncentracija dalje nastavi, sigurno će odvesti ka Dhyani i Samadhiju.

Također smo u prošlom poglavlju dali meditaciju na „Om“, tj. na Bezoblični Aspekt Boga (Nirguna Brahman). Kada se meditacija na „Om“ provodi konstantno i redovno, prošle Samskare postaju sve nejasnije, a um se pročišćuje zajedno s tijelom i Nadijima (suptilni živci). Kada je stečena ta trostruka čistoća, koncentracija postaje lagana. Za vrijeme meditacije svi različiti objekti ili točke meditacije, integriraju se i ujedinjuju u jedan zajednički objekt, tj. Brahman. Tada cijeli um i Chitta počinju vibrirati sa Brahmakara Vritti, tj. misli o Brahmanu. Tada se događa da um živi stalno u misli o Brahmanu, ili drugim riječima, čovjek živi u Brahmanu. Kada se um koncentrira na misao o Brahmanu, čistoća i jednousmjerenost uma čine da se Kundalini Shakti podiže u više Čakre (centre) i kad dostigne srčani centar (Anahata Čakru) čovjek opaža mentalne vizije Sveprožimajuće Božanske svjetlosti (vrsta srebrne svjetlosti). Tada treba pokušati fiksirati um na tu svjetlost dok se svjetlost ne skupi u točku. Točku treba pažljivo držati na vidiku i koncentraciju nastaviti bez prekidanja, dok vlastita volja, ego, um, intelekt, Chitta i samo Svjetlo ne urone u tu točku. Koncentraciju treba nastaviti dalje i nakon tog stanja, dok svjetlo potpuno ne nestane i um uroni u prazninu, stanje u kojem nije ni svjetlo ni tama. Tu nestaju pojmovi o subjektu, objektu i znanju i ostaje jedino Ocean Svijesti po Sebi ili u Sebi. To transcendentalno stanje znano je kao Nirvikalpa Samadhi.

I. KAKO SE KONCENTRIRATI NA GRUBE OBJEKTE

1. Oni koji su izabrali svoju Ishta Devatu za meditaciju, mogu koristiti sliku iste u svrhu koncentracije. Imaj lijepu sliku svoje Ishta Devate kad prakticiraš Sadhanu (duhovnu praksu), drži tu sliku ispred sebe i pokušaj zadržati svoj pogled na bilo kojem njenom djelu. To može biti lice, oči, noge ili bilo koji drugi dio koji ti odgovara. Fiksiraj um na to određeno mjesto. Nemoj zatvoriti oči. Čak ako oči suze ne zatvaraj ih. Fiksiraj um i pogled na to određeno mjesto sa svom svojom energijom. Kada više ne možeš nastaviti s gledanjem zatvaraj oči na trenutke i onda ponovo nastavi praksu. Čini tako prije i poslije meditacije pet do deset minuta. Ako to budeš redovno provodio očvrstnut će ti um i bit ćeš u stanju da postigneš pravi napredak u koncentraciji.

2. Uzmi lijepu bijelu ili crvenu ružu. Drži je ispred sebe i pokušaj na nju fiksirati svoje oči i um. Kao što je izloženo iznad i ovu praksu nastavi pet do deset minuta prije i poslije meditacije.

3. Kad meditiraš, označi malo mjesto. To može biti crna mrlja, ili točka na bijelom zidu ispred tebe, ili crna mrlja na listu bijelog papira postavljenog ispred tebe, na udaljenosti od četiri do pet stopa. Pokušaj fiksirati oči i um na to crno mjesto. Gledaj tu točku bez da zatvaraš oči kako je naznačeno iznad. Nastavi s tom praksom pet do deset minuta prije i poslije meditacije.

4. Uzmi blistajuće zrno pijeska ili kamen i stavi ga ispred svog mjesta za meditaciju na razdaljini jednog jarda i pokušaj fiksirati um i oči na to zrno pijeska. Slijedi upute dane u procesima iznad.

Kada se bilo koji od gore danih procesa prakticira redovno pomoći će meditaciji i koncentraciji. Oni čine um postojanim.

II. KAKO SE KONCENTRIRATI NA SVJETLO

1. Misli na prekrasni lotos s osam latica u srčanom centru. Misli na vatrenu kuglu, izlazeće sunce ili riječ „Om“ punu sjaja u sredini lotosa. Pokušaj fiksirati svoj um na sliku vatrene kugle ili sunca ili na „Om“ sa zračecim Svjetlom i pokušaj sve drugo zaboraviti. Vraćaj lutajući um ponovo i ponovo na tu točku i nastoj ga tu fiksirati. Nastavi taj proces što je moguće duže.

2. Uzmi svijeću u noći, zapali je i postavi je ispred sebe na razdaljini od dva do tri jarda dok meditiraš. Neka svjetlo ne treperi, plamen mora biti miran. Sada pokušaj fiksirati svoje oči i um na to svjetlo. Ne zatvaraj oči čak i ako suze, prakticiraj to dnevno deset do petnaest minuta i to redovno. Lutajuća sklonost će sve više slabiti i nakon nekog vremena bit ćeš se u stanju lako koncentrirati.

3. Za koncentraciju u noći izaberi svijetlu zvijezdu, ili daleko svjetlo neke lampe. Sjedni uspravno i pokušaj fiksirati um i oči na nju. Gledaj je što je moguće duže i pokušaj zaboraviti sve osim svjetla. Koncentracija na svjetlo u noći je jako korisna, jer se oči lako fiksiraju na svjetlo i um se također lako koncentrira jer nema drugih objekata da odvuku pogled i um u mrak. Održavaj tu praksu koliko god je moguće. Zatvori oči u intervalima kad se umore i onda počni ponovo s praksom.

4. U naprednom stanju meditacije i s podizanjem Kundalini Shakti do Anahata Čakre, moći ćeš jasno uočiti (mentalna percepcija) sveprožimajuće postojano srebrno svjetlo kroz svu svoju meditaciju. Kada dođeš do tog stanja drži se tog svjetla i pokušaj na nj fiksirati svoj um. Kada se um koncentrira na to svjetlo, i dopušteno mu je da živi u tom svjetlu, sveprožimajuće svjetlo se

svede na točku, a um dolazi u fokus. Ako nastaviš koncentraciju izgledat će da točka odlazi sve dalje i dalje, a um, volja, ego, intelekt i Chitta će je slijediti stapajući se u tu jednu točku. Kada se to stanje koncentracije produbi, ideje tijela se počinju rastapati, a disanje skoro prestaje. Još malo dalje u tom stanju koncentracije, točka će nestati, a tako će i ideja tijela nestati. Disanje i otkucaji srca će automatski potpuno prestati, a um će uroniti u Beskonačnost, tj. prazninu koja nije ni svjetlo ni tama. U tom stanju potpuno nestaje pojam o subjektu, objektu i znanju i pojedinac dostiže i uživa Blaženstvo Nirvikalpa Samadhija. To je vrhunac koncentracije. U tom stanju sve želje nestaju, a um, Chitta (umni materijal), volja, ego i intelekt (Buddhi), sve uroni i postaje jedno s Brahmanom. Samo u tom Samadhiju se može realizirati i razumjeti Bezoblični Aspekt Boga ili Brahmana.

III. KAKO SE KONCENTRIRATI NA ZVUK

1. Ako živiš blizu morske obale ili vodopada, ili žuborećeg izvora, uzmi si za pomoć kontinuirani šum koji prave. Sjedni uspravno, zatvori oči i pokušaj misliti na zvuk. Zaboravi sve i fiksiraj svoj um na taj jedan zvuk. Prakticiraj koncentraciju na njega koliko god je moguće postojano, redovno i sistematski.

2. Ako imaš sat u meditacijskoj sobi, slušaj otkucaje sata. Sjedni uspravno i nastoj se koncentrirati i uroniti u taj zvuk koliko god je moguće.

3. Stjecanjem malo čistoće tijela, Nadija i uma, te podizanjem Kundalini struja prema centru glave, mogu se čuti razni zvuci (o svim pojedinostima pogledajte autorovu knjigu: „Prvobitna moć u čovjeku ili Kundalini Shakti“) – od kojih je zadnji ili finalni zvuk „Omkara“. Taj se zvuk može kontinuirano slušati svih 24 sata. Na tom stupnju pokušaj koncentrirati svoj um na zvuk „Om“ konstantno. Ako se to čini redovno i sistematski, um se lako koncentrira na taj zvuk. Ukoliko se ta koncentracija dalje nastavi zvuk dođe u točku i na kraju uroni u Beskonačnost, a s njim i um, Chitta, ego, volja, intelekt i postiže se Nirvikalpa Samadhi.

IV. KAKO SE KONCENTRIRATI NA PRAZNINU

Sjedni uspravno u svoju omiljenu Asanu (položaj sjedenja). Tako namješten pokušaj ne misliti ni na što. Isprazni um; oslobodi ga od svih vrsta želja i misli. Zaboravi tijelo. Pusti da um, volja, ego, intelekt, Chitta i osjetila ostanu na svojim mjestima. Ne koristi ih. Prakticiraj to što je duže moguće. Ako stvarno uspiješ držati um barem nekoliko sekundi u tom stanju, razumjet ćeš što znači pravi odmor i pravo blaženstvo. Također ćeš dobiti neki pojam o Bezobličnom Aspektu Boga ili Brahmana. Ta praksa će ti također otkriti snagu tvog uma. Ali to se ne postiže lako. Čistoća uma je esencijalna. Mnogi mogu postaviti pitanje: „Zar je moguće osloboditi um svih želja i misli?“ Odgovor je odrješito „da“. Postojanom praksom to možeš ostvariti. Ti stječeš to stanje svakog dana u dubokom snu. Težnja je steći to voljno. Čim se probudiš iz dubokog sna počni s tom praksom, još dok sjediš na krevetu. Um je svjež i jak nakon dobrog sna i lako možeš uspjeti. Ponekad za vrijeme redovne meditacije dolaziš u to stanje – kad se um koncentrira na prazninu. To stanje treba nastaviti i ne prekinuti lanac koncentracije. Ako dugo održiš um u praznini, on će zajedno s egom i Chittom uroniti u prazninu i ti ćeš postići Nirvikalpa Samadhi.

PRANAYAMA

(Ova tema je potpuno obrađena u autorovim knjigama: „Prvobitna moć u čovjeku ili Kundalini Shakti“, „Idealni život i Moksha (Sloboda)“ i „Tajne Prane, Pranayame i Yoga Asana“. Tako će u ovom poglavlju biti iznijeta samo jezgra ovog predmeta. Oni koji žele prakticirati Pranayamu, učinit će dobro ako prouče tri knjige navedene iznad.)

Pranayama je jedna od yogijskih metoda kontroliranja uma i postizanja Samadhija. Kontrola uma, kontrola Prane, kontrola seksualne energije i postignuće Samadhija uvijek idu zajedno ili ruku pod ruku. Jedno skoro spontano vodi drugome. Činjenica je da je s postignućem Samadhija trostruka kontrola kompletna. U Samadhiju (Nirvikalpa Samadhi) um i Prana postaju jedno ili uranjaju u Vrhovni Bitak. Prana je uzrok seksualne energije i daha. Vibracije živčanih struja su te koje potiču srce i pluća na rad. Generator živčanih struja kod prosječnog čovjeka je Muladhara Čakra (anus centar), a Kundalini Shakti (drugo ime je Prana Shakti) je uzrok živčanih struja. Tako dugo dok Kundalini Shakti ostaje u najnižem centru (Muladhara Čakra), Tamo-Guna dominira u individui i kod nje je prisutno previše privrženosti i čežnji za uživanjem tri glavne stvari, tj. hrane, spavanja i seksa. U tom slučaju Kundalini Shakti se kreće prema dolje, a rezultat toga su seksualna uživanja. Muškarac ili žena u kojima se Kundalini Shakti uvijek kreće prema dolje, žive na samom izmaku života. U stvari oni nisu ni po čemu bolji od životinje. Prema tome, da bi muškarac ili žena bili u pravom smislu ljudska bića, te da bi upoznali snagu i stekli čistoću uma i iskoristili svoje više sposobnosti, ne bi smjeli dopustiti Kundalini Shakti da se kreće prema dolje. Drugim riječima, trebaju provoditi Brahmacharyu. Gubitak Brahmacharye povlači za sobom nečistoću uma i najmoćniji je uzrok pada čovjeka. Njeno striktno održavanje je prvi i osnovni korak prema Božanskom životu i ponovnom zadobivanju izgubljenog kraljevstva. Pranayama je obično poznata kao kontrola daha. Ali većina ljudi ne razumije tajnu njenog ostvarenja. Tako dugo dok živčane struje djeluju u tijelu, dah nije moguće kontrolirati. Živci se opskrbljuju strujama preko generatora (Muladhara Čakra), koje proizvede Kundalini Shakti, uzrok generatora. Tako dugo dok Kundalini Shakti ostaje u Muladhara Čakri i pokreće generator, disanje se nikad neće moći zaustaviti, jer Shakti stalno ide dolje i van u obliku seksualnih užitaka. Ona se ne podiže i tako dugo dok se ne podigne, kontrola Prane (kontrola daha) nije moguća.

Pranayama cilja na pravilno i sustavno disanje. Ona čini praktičara zdravim i osposobljava živčane struje da funkcioniraju na normalan način. Jer je suvišak ili gubitak živčanih struja u bilo kojem dijelu tijela uzrok mnogih bolesti. Tako Pranayama donosi pročišćenje tijela, Nadija (živaca) i uma. Kad netko održava striktnu Brahmacharyu (celibat) i kad tijelo, Nadiji i um postanu čisti, Kundalini Shakti se pokušava dići u više Čakre. Kada uđe u Sushumna Nadi (Rad tog Nadija se može usporediti s bežičnim aktivnostima. To je jedan od najfinijih i najsuptilnijih Nadija. On se ne može vidjeti niti jednim instrumentom kojeg je ljudska ruka načinila, ali se može osjetiti kad um postane čist, suptilan i jednousmjeren), za vrijeme Njenog gibanja prema gore, generator prestaje s radom. Time su Nadiji (živci) ostavljeni bez živčanih struja i automatski prestaju s radom, a također i srce i pluća. Na taj način čovjek provodi sate i dane bez disanja kada uđe u Nirvikalpa Samadhi. Za vrijeme Nirvikalpa Samadhija događa se automatska Kumbhaka u kojoj potpuno prestaje disanje, cirkulacija krvi pa čak i otkucaji srca i dotični izgleda kao mrtvac. Tako su vježbe disanja samo pomoć za pročišćenje tijela, Nadija i uma, čija čistoća omogućava Kundalini Shakti da uđe u Sushumna Nadi, dosegne Sahasraru i kulminira u Samadhiju. Sa samo malo prakse Pranayame nije moguće uspjeti podići Kundalini Shakti do Sahasrare. To zahtijeva redovnu i jako napornu praksu kroz dug period. Treba prakticirati više oblike Pranayame i to

redovno četiri puta dnevno, tj. ujutro, u podne, uvečer i u ponoć. Prakticirati te više oblike Pranayame bez provođenja savršene Brahmacharye u misli, riječi i djelu je jako opasno, a ukoliko se ipak čine mogu uzrokovati ludilo. Pored provođenja striktne Brahmacharye, potrebno je voditi čist, svet život, regulirati hranu i piće i pridržavati se svih pravila propisanih za učenika Yoge (molim pogledati tri knjige navedene iznad za pravila Yoge).

RAD I OBOŽAVANJE

(Autorova knjiga: „Idealni život i Moksha“ detaljno obrađuje tu temu, tj. rad ili Karma Yogu i obožavanje ili Bhakti Yogu, a u ovom poglavlju je dana samo srž.)

Rad i obožavanje ili Karma Yoga i Bhakti Yoga su dvije od raznolikih metoda danih za kontrolu uma i dostignuće Samadhija. Um kao cjelina ima četiri glavne sposobnosti: volju, osjećanje, mišljenje i usredotočivanje (sposobnost koncentracije). Iako sve četiri sposobnosti pripadaju umu, sve nisu jednako razvijene u običnoj individui. Kod ogromne većine ljudi samo jedna od tih sposobnosti dominira nad ostalim sposobnostima. I pod utjecajem te prevladavajuće sposobnosti, čovjek odabire put i postiže brz napredak sa striktnim slijedenjem tog puta i na kraju dostiže Najviši Cilj. Kad se odabire određeni put ne treba misliti da druge sposobnosti leže uspavane ili nestaju iz uma. One se zapravo nastavljaju pojavljivati i pokazuju se aktivnim nekoliko puta tijekom dana. To je razlog zašto je čovjek nekad skloniji radu, nekad obožavanju, dok u drugim periodima sjedi tiho i meditira, a u nekim drugim pak tiho i duboko razmišlja. Iako su Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga i Jnana Yoga četiri različita puta otvorena tražiteljima Istine da ih usvoje, oni zapravo nisu sasvim različiti i odvojeni jedan od drugog. Jako pažljivo motrenje otkrit će da se svaki pretapa u drugi. Niti jedan od njih ne može stajati sam tj. jedan bez drugoga. Kod prakticiranja bilo kojeg od njih, ostala tri ga automatski slijede. Npr. uzmimo Karma Yogu. Dok se prakticira Karma Yoga, treba biti predan svom radu, treba se koncentrirati na rad i na kraju pokazati diskriminaciju i nepristranost te učiniti svoj posao zbog samog posla. Isto tako ako uzmemo ostale tri Yoge i pažljivo ih proučimo, vidjet ćemo da prakse svih četiriju Yoga idu jedna uz drugu, iako možemo dati bilo kom obliku istaknuto mjesto i zvati ju po njemu.

Sada vidimo kako se kroz rad može kontrolirati um i postići Oslobođenje. Rad ne može izbjeći niti jedno živo biće. Tako dugo dok netko živi u ovom svijetu, on mora raditi, barem za održavanje čiste egzistencije. Taj rad treba činiti s punom koncentracijom uma, ali bez privrženosti k rezultatu rada. Treba raditi iskreno, cijelim svojim umom, voljom i srcem, ali ne čeznuti za rezultatima, ili očekivati bilo što za uzvrat. Treba raditi kao gospodar zbog rada, bez očekivanja ičega za uzvrat kao njegovog ploda. Pojam o „ja“ i „moje“ mora nestati; njegovo mjesto mora zauzeti pojam o „Ti“ i „Tvoje“. Tako dugo dok pojam o „ja“ i „moje“ ispunjava nečiji um on trpi paklenu vatru. On je uzrok svih grijeha, boli, jada i ljudske vezanosti. Sa samim tim pojmom čovjek si izgradi moćno carstvo za sebe na ovom svijetu. Požuda, pohlepa, sebičnost, ljutnja itd. provlače se kroz um samo kroz te ego ideje. Tako dugo dok je ta ideja učvršćena, čovjek ne uživa sreću. Prema tome, prva stvar koju treba učiniti je odstraniti taj ego pojam. Čovjek treba u životu obavljati razne vrste poslova. Svoju dužnost treba činiti pošteno, bez skretanja na sramotne staze i bez težnje za plodovima učinjenog rada. Nikad se ne smije zanemariti bilo koji rad, ali u isto vrijeme ne bi se trebalo biti privržen niti jednom poslu. Nikad ne bi trebalo izbjegavati obavljati neki posao koji dođe netražen, niti bi se trebalo zaustaviti zbog izabiranja i na taj način dati mjesto egu da raste. Smjelo se treba suočiti sa svakim dijelom posla koji dolazi sam po sebi, bez pokušavanja da ga se izbjegne. Rad učinjen u pravom duhu i s pravim razumijevanjem ne veže čovjeka; umjesto toga, uzdiže ga. Jer je motiv taj koji proizvodi neželjene efekte i donosi vezanost. Svaki rad je neka mješavina dobrih i loših efekata; ali ako čovjek djeluje bez pojma o djelatniku, on je imun od plodova i rezultata rada. Želja i tjeskoba za i očekivanje plodova rada je ono što čini um nespokojnim i krade mu mir. Ta tjeskoba rođena od egoizma je uzrok straha i zarobljenosti. Odatle ego treba iskorijeniti pravim radom.

Čovjek kod kojeg dominira sposobnost volje poduzima Karma Yogu. Karma Yogi traži pomoć od svoje Ishta Devate i Ishta Mantre. Dok obavlja bilo koju vrstu posla on stalno ponavlja Mantru i pamti svoju Ishta Devatu. S nesebičnim radom tj. pretvarajući svaki rad u djelo obožavanja, on stalno živi u misli o svojoj Ishta Devati i uči se voljno odvojiti od posla. Karma Yogi mora učiti držati svoj um u savršenoj ravnoteži pod svim okolnostima: u dobru ili zlu i u svim parovima suprotnosti. Također mora uvijek biti istinit, pošten i iskren. Mora se držati svih pravila dobrog ponašanja i provoditi savršenu Brahmacharyu. Ako je domaćin trebao bi poroditi jedno ili dvoje djece, ali ne više. Jer je Brahmacharya apsolutno neophodna za stjecanje snage uma, tijela, Nadija i njihove čistoće. Također je neophodno razumjeti i slijediti duh Dharma i revno stupati napornim putem Karma Yoge. Kad je rad učinjen bez interesa tj. rad zbog rada, bez težnje ili očekivanja plodova učinjenog djela i s umom stalno živućim u misli o Bogu, tijelo, Nadiji i um bivaju pročišćeni. Ta čistoća čini laganim dizanje Kundalini Shakti prema višim nivoima. Pored toga, jednousmjerenost uma, Mantra Jap, stalna misao na blagostanje drugih, ograničavanje osjetila itd., zagrijevaju Kundalini Shakti. Kad je njezin tok na dolje obuzdan održavanjem Brahmacharye, ona se počinje dizati ka višim Čakrama, dok ne dostigne Sahasraru i dotični postigne Samadhi i stekne Oslobođenje.

Osoba u kojoj dominira sposobnost osjećanja, uzima Bhakti Yogu za Sadhanu (duhovnu praksu). Bhakti znači ljubav, a Yoga znači jedinstvo. Tako, Bhakti Yoga je jedinstvo individualnog Jastva i Vrhovnog Jastva kroz ljubav. Bhakti Yoga nije svaka vrsta ljubavi. Muž voli svoju ženu i obratno, prijatelji, braća i sestre vole jedni druge. Ali ta se ljubav ne zove Bhakti Yoga. To je svjetovna ljubav koju gaji svjetovan čovjek za osjetilna zadovoljstva, bogatstvo, ime, slavu itd. Kad je ta ljubav s čistom revnošću i gorljivošću usmjerena prema Bogorealizaciji, ona postaje Bhakti Yoga. To je koncentracija uma na Boga kroz intenzivnu čistu ljubav. Iskrena ljubav, koja čini da um stalno živi u misli na Boga tako da joj se i samo mali prekid u tom čini kao veliko udaljavanje, koje se raširilo na dug period vremena, nazvana je Bhakti Yoga. Kad se ricinusovo ulje prelijeva iz jedne boce u drugu ono formira kao konac kontinuitet, isto tako um pobožne osobe stalno i bez prekida živi u Božanskoj misli i Božanskoj kontemplaciji od Bhakti Yoge. To je neprestano traženje Boga kroz čistu ljubav, tjeskoba i bol odvojenosti i intenzivna želja i napor za sjedinjenjem s Bogom kroz nesebičnu ljubav. Bhakti znači prirodno posvećivanje uma ka najvišoj Istini i neprekinut tok misli k Njoj. To je okretanje svih aktivnosti osjetila ka obožavanju Boga. Ljubav za volju ljubavi (zbog ljubavi) je nazvana Bhakti Yoga. Čista ljubav ne zna za strah, za mržnju i za cjenkanje. Bhakti Yogi voli Gospoda bez i najmanje straha i bez najmanje želje za bilo kakav osobni dobitak. On misli o njemu kao o svom najbližem i najdražem. Na taj način su on i njegova ljubav slobodni od ego ideje i svake sebičnosti. On daje, ali ne očekuje ništa za uzvrat. On voli Gospoda bez da se brine zašto ga voli. On čak ne brine za Mokshu; on je željan da bude stalno sa svojim Ljubljenim, da ga voli, komunicira s Njim i obožava Ga. Nikad se ne brine o vlastitim nevoljama i progonstvima, jadima i brigama. On ne gunđa nad svojim nesrećama. On misli da sve što mu se dogodi dolazi od Ljubljenog. Odatle mu je sve slatko, jer on potpuno ovisi o Božanskoj Volji.

Potpuno predanje sebe je od krajnje važnosti u Bhakti Yogi. U vrhovnoj Bhakti, sve moći uma se ujedinjuju i integriraju i kao takvi um, volja, intelekt i ego rade u harmoniji. Ostala je samo čista ljubav i ljubav sama. Kad netko dostigne to stanje čiste ljubavi, tijelo, Nadiji i um se automatski pročišćuju. Osim toga za čistu i iskrenu Bhakti, treba živjeti čist i svet život, striktno slijediti etičke zakone i provoditi savršenu Brahmacharyu u misli, riječi i djelu. Kad netko dostigne čistu Bhakti, Kundalini Shakti se podiže u više centre i kad dostigne centar u glavi (Sahasrara)

stječe se Samadhi i Sloboda. Tako se kroz Bhakti Yogu također može kontrolirati um i postići Oslobođenje.

ZAMKE I OPASNOSTI

1. Ogromna većina duhovnih aspiranata promaši kod izabiranja pravog puta i pravog vodstva. Mnogi iskreni aspiranti ne nađu pravog Sat-Gurua (učitelja) i tako ostanu bez prikladnog vodstva. Mnogi budu prevareni krivom propagandom i u žurbi padaju kao žrtve makinacija pseudo-yogija. U današnje vrijeme religija je mnogima također postala profesija. Ako redovnik ima dovoljno novca na raspolaganju, ako može prihvatiti neke beskrupulozne ljude i osigurati im besplatan smještaj i hranu, ako može početi s izdavanjem vlastitog lista ili magazina da na daleko pronese svoj glas, on obično zauzme mjesto velikog Sat-Gurua. Ne samo to, on čak izjavljuje da je Avatar (utjelovljenje Boga). Mnoge Sadhake (duhovni aspiranti) podliježu tim varalicama. Neki uvide svoju pogrešku nakon nekog vremena i dožive strašan šok, toliki da izgube vjeru u sve Gurue, u religiju, u Spise i u Boga. Takvi ljudi si živote učine jako bijednima. Prema tome, ne treba previše žurno izabrati Gurua. Naprotiv, treba dobro proučiti Gurua prije nego ga se prihvati i Guru mora također proučiti učenika. Kad se oba osjete zadovoljeni nakon uzajamnog proučavanja, samo i samo onda bi se trebala uspostaviti veza, a ishod takve veze mora biti sretan. Pravi Guru je onaj koji je dostigao najviši Samadhi (Nirvikalpa Samadhi) i u kojem nema tragova neznanja. On je ljubazan, blag, mudar, gospodar svog uma i osjetila i indiferentan prema imenu i slavi. Jedino on može postaviti učenika na pravi put i voditi ga u njegovim praksama. Sretan je aspirant koji dobije takvog Gurua. Ali kad je jednom pravi Guru prihvaćen, učenik mora imati neograničenu i bezuvjetnu vjeru u njega i njegovu moć i mudrost te doslovno provoditi njegove instrukcije.

2. Prioni uz jednog Gurua, jednu Guru Mantru i jednu Ishta Devatu. Ne mijenjaj te tri, osim na savjet Gurua i to također kao izuzetak, a ne kao pravilo. Imaj čvrstu vjeru u njih i obavljaj svoju Sadhanu sa strpljenjem i ustrajnošću, dok ne dostigneš najviše. Inače je sigurno da ćeš promašiti Cilj.

3. Sadhaka mora jako striktno provoditi zakon moralnog ponašanja. Uvijek mora biti istinit, ljubazan, blag, nesebičan i milostiv. Nikad ne bi trebao izgovoriti laž. Mora održavati striktnu Brahmacharyu. Ako je oženjen, mora voditi normalan i dobro reguliran seksualni život dok ne dobije jedno ili dvoje djece, ali nakon toga mora održavati striktnu Brahmacharyu ako stvarno želi kontrolirati um i dostići mir i blaženstvo. Da bi se dostiglo Najviše – Brahmacharya je prva stvar na koju treba gledati; dok je gubitak Brahmacharye sigurno najveći pad u duhovnosti. Seksualna energija je sam sok tijela i ako je obuzdana, kontrolirana i sačuvana, ona se transformira u „Ojas Shakti“ (velika mentalna moć). Bez akumuliranja te velike moći (Ojas Shakti) um se nikad ne može kontrolirati, niti ne može sjesti u koncentraciju ili meditaciju da bi se postigao Samadhi.

4. Sadhaka mora izbjegavati težak rad, kako fizički tako i mentalni, previše pričanja, prežderavanje, slobodno miješanje s ljudima i kretanje u gužvi ili u lošem društvu. Čak malo udaljavanje od provođenja bilo čega od toga će usporiti njegov rast. Težak fizički i mentalni rad se protivi koncentraciji, meditaciji i kontroli uma. Previše pričanja čini um labilnim. Čovjek koji previše jede, kao rob svog nepca, ne može nikad kontrolirati um i osjetila. On će ostati rob Kame (požude). Slobodno miješanje sa svim vrstama ljudi je jako štetno, jer za vrijeme perioda Sadhane kad je um u aktu stjecanja čistoće, on je kao dobro opran bijeli komad platna koji trenutno prima bilo koju boju. On će brzo apsorbirati ono što osjetila vide ili čuju; tako će ga nebrojene misli, dobre ili loše, ometati za vrijeme meditacije. Kretanje u prenapućenim mjestima ili gomilama uzrokuje bolest i trebalo bi se prema tome izbjegavati. Loše društvo uništava karakter čovjeka i djeluje kao otrov i donosi duhovnu smrt.

5. Često se sumnja javlja u umu Sadhake u odnosu na valjanost Spisa ili njegova Gurua i njegova dostignuća ili njegova krajnjeg vlastitog ostvarenja. Sumnjajući um ne može nikad dostići cilj. Bolje je prosvirati si metak kroz srce nego dozvoliti sumnji da se javi u umu. Ako se javi izbaci je van. Koristi diskriminaciju i oslobodi um od nje.

6. Neke Sadhake provode svoju Sadhanu (duhovnu praksu) povremeno; a neki mlako. Oni ne mogu postići veći napredak. Duhovni rad mora biti redovit i sistematski. Osoba također treba biti redovita i sustavna u radu, obožavanju i odmoru. Prema tome, svoju Sadhanu treba obavljati brižljivo i iskreno.

7. Bez dobrog fizičkog zdravlja nikakva Sadhana nije moguća na početnim nivoima. Mnoge Sadhake se u samom početku prihvate velike Tyage (nepristranost tijelu i svijetu). Mada to čine nesvjesno oni kompletno ignoriraju svoje tijelo i zdravlje. Rezultat je koban. Ponekad čak postaju žrtve nekih neizlječivih bolesti, i ostanu boležljivi cijeli život i promaše Cilj. Ljudi se razbolijevaju ne pridržavajući se striktno pravila Yoge.

8. Vrlo često Sadhake uslijed malo neuspjeha i manjkavosti izgube nadu i osjete se odbačenim te kao rezultat toga ostave svoju Sadhanu (duhovan rad). To je jako loše. Neuspjeha će uvijek biti. Oni bi trebali poticati čovjeka na još veći napor. Tko nije promašio i uspio? Treba skupiti novu snagu i obnoviti rad s nadom i dvostrukim naporom. Samo heroj može dostići najviši Cilj, a ne slabić.

9. Najteža stvar koju Sadhaka treba prevladati je unutarinja želja za imenom i slavom. Ostaviti čak i Kamini i Kanchana (slast i zlato tj. seks i novac) je jako teško. Ali učinivši to, čovjek se nađe bespomoćan, zapleten u mrežu želje za imenom i slavom. Većina duhovnih aspiranata biva uhvaćena u tu najsuptilniju i najopasniju mrežu bačenu od Maje (iluzornu moć Boga). Iskren Sadhaka koji želi doseći najviše mora prema tome pobijediti tu svemoćnu želju.

10. U svojoj duhovnoj evoluciji, mnogi aspiranti vide Božanske vizije, uoče Božanska svjetla i čuju Božanske zvukove s parcijalnim dizanjem Kundalini Shakti. Oni uživaju prilično duboku koncentraciju uma. Ali to nije trajni dobitak. Te vizije označavaju jedino postignut duhovni napredak i ništa drugo. Ali mnogi slabići rade oko toga veliku galamu. Oni pritječu lažnoj propagandi i počinju uzimati učenike, te prikupljaju novac za svoje Ashrame itd. Tako oni varaju druge, varaju sebe i uništavaju svoju vlastitu i karijeru mnogih drugih.

11. Nakon malo naporene prakse i nakon malo stabilnijeg napretka dolazi nesvjesna želja da se Darma (koju je dotični upoznao) propovijeda drugima. To je jako opasna igra i trebala bi se izbjeći. U suprotnom će ta navika spriječiti daljnji rast. Slušajući riječi mudrosti mnogi će ga hvaliti, dok će mu se drugi čak rugati. U periodu Sadhane, pohvale ili pokude proizvode jako loš efekt na um. Hvaljenje čini dotičnog egoistom, dok ga kuđenje čini malodušnim i klonulim. Osoba je u svakom slučaju na gubitku i troši mnogo dragocjenog vremena. Umjesto toga trebalo bi potpuno koncentrirati um na poduzeti rad. Stvarna i vrijedna služba svijetu se može učiniti provođenjem čistog, svetog i idealnog života. Primjer je uvijek bolji nego uputa, i jedan gram prakse je vrjedniji nego tone teorije.

12. Hvaljenje sa svojim duhovnim dostignućima i njihovo pripovijedanje svojim prijateljima je jako loša navika. Pripovijedanje svojih duhovnih iskustava usporava duhovni rast, te često vodi u pad, jer će se preko toga sigurno primiti hvaljenje ili osuđivanje. U duhovnom području vlastiti prijatelji i rodbina često postanu najgori neprijatelji. Tako svoja duhovna iskustva treba držati uvijek u tajnosti. Njih bi trebalo izložiti jedino vlastitom Guruu zbog instrukcija, ali ni u kom slučaju ih ne bi trebalo pripovijedati drugima. Inače se gubi što se je već steklo i treba se ponovo snažno boriti za to. Ovo nije ublažavanje. To je opomena koju autor želi naglasiti kao rezultat stvarnog testa za mnoge Sadhake.

13. Nikad ne treba prihvatiti ulogu Gurua prije postignuća Nirvikalpa Samadhija. Čak ako netko postigne postojan duhovni napredak, ako počne primati učenike, njegov će duhovni razvoj stradati. Na prvom mjestu to uopće nije lak posao. Drugo, kod inicijacije učeniku treba dati novo tijelo (Dharma Kaya) i nov duhovni život. Čineći to, Guru mora uzeti na sebe grijehe učenika. Ako je on Prosvijetljen čovjek on će lako moći oprati te grijehe svojim natprirodnim moćima. No kad se običan čovjek prihvati uloge Gurua, on tone sve dublje i dublje i mora patiti od poniženja i neizlječivih bolesti. To nije pretjerivanje. Zapravo je uzimanje te uloge veliki mamac duhovnom aspirantu. Kad bogati i utjecajni ljudi dođu i poklone se pred njim i mole za duhovne instrukcije i vodstvo, Sadhaka misli da je dostigao ambiciju svog života i u neznanju i ponosu počinje inicirati učenike i osnivati Ashrame. Kao rezultat počinje patiti paklenu vatru umjesto stvarnog Mira i Blaženstva koje je tražio.

14. Druga primamljiva praksa koja se pokazala kao kamen spoticanja na putu napretka je korištenje natprirodnih moći. Zapravo je to jako opasno jer njihovo korištenje nije ništa manje nego igranje vlastitim životom. Postoje mnogi primjeri u kojima su Sadhake potpuno uništili svoje živote razmetanjem natprirodnim moćima te kaznu platili počinivši samoubojstva. Te se moći stječu punim dizanjem Kundalini Shakti prema višim Ćakrama. Neki također posjeduju manje Siddhije samim rođenjem. Sadhaka (duhovni aspirant) propada duhovno ako se predaje uživanju bilo kakvih osjetilnih užitaka. Posjedovanje Siddhija je posjedovanje moći zapovijedanja svim osjetilima po volji. Tu leži teškoća valjanog upravljanja tim Siddhijima. Mnogi padaju kao lake žrtve imena, slave, požude, bogatstva itd., a Siddhiji se često koriste za stjecanje tih objekata. Kad ih se stekne, dolazi reakcija. Za vrijeme perioda reakcije, te Sadhake izgube sve svoje Siddhije, sami degeneriraju i degradiraju, te pate poniženja i život si učine bijednim. Jako često se nađu nesposobni da se suoče sa tim poniženjima i počine samoubojstvo. Dakle treba se čuvati Siddhija. Oni nisu dostignuće, već prije smetnja na putu postignuća Najvišeg. Iskren aspirant, odlučan da dostigne krajnji Cilj mora mrziti i odbaciti Siddhije kao nečistoću.

15. U toku Sadhane, Sadhaka često doživljava djelomično dizanje Kundalinija. Mnoge Sadhake i njihovi Gurui ne razumiju što to predskazuje (taj subjekt je potpuno objašnjen u autorovoj knjizi „Prvobitna moć u čovjeku ili Kundalini Shakti“. Oni koji žele potpunije detalje trebali bi proučiti tu knjigu). To djelomično dizanje Kundalini Shakti, ako nije dobro usmjereno i zbrinuto, poprima oblik različitih bolesti. Za vrijeme njegovog kretanja prema gore kad dostigne moždani centar, stječe se prilično duboka koncentracija uma i mogu početi teći suze od emocija. Neki u ekstazi počnu plesati. Ali ta djelomično podignuta Shakti ne može ostati u centru glave, bez da bude pažljivo vođena i tu leži opasnost. Kada se iznenada spusti u najniži centar – Muladhara Ćakru, Sadhaku obuzme nenormalna želja za seksualnim uživanjem. Ako nije dovoljno jak da izdrži iskušenje, on pada kao laka žrtva i uništava svoju duhovnu karijeru. Ne poznavanje tajni dizanja Kundalini Shakti je razlog zbog kojeg duhovna praksa mnogih Sadhaka završava u razuzdanosti. Sadhaka treba biti jako pažljiv i budan kod tog dizanja Kundalini Shakti. Do toga će dovesti malo iskrene Sadhane. Kada se simptomi pojave, treba se okrenuti višim i striktnijim Sadhanama da bi se Kundalini Shakti potpuno podigla do Sahasrare. To je jedini put da se netko osigura od zamki i opasnosti.

16. Duhovna praksa mora uvijek biti glatka i postojana. Ne povećavaj vrijeme svog Japa, Tapa itd. dok god u njima ne osjetiš zadovoljstvo i sigurnost u svoju Sadhanu. Kada ustaneš nakon obavljanja Japa i Tapa, nikad se ne bi trebao osjećati slab, istrošen. Suprotno, moraš osjećati u sebi neograničenu snagu, mir i blaženstvo. To je pokazatelj stvarnog rasta i napretka. Nikad ne povećavaj vrijeme svog Japa i Tapa iznad svojih snaga. Nikad ne napreži um. Ali kad si

jednom povećao vrijeme moraš ga se držati s radošću. Ako to nije moguće nikad ga ne bi trebao povećavati.

17. Još jedna velika opasnost s kojom se Sadhaka mora suočiti je vrijeme reakcije. Ono mora doći. Nekima ono dođe češće i traje nekoliko sati ili dan-dva. Drugima opet dođe povremeno i to u najotrovnijem obliku. Za vrijeme perioda reakcije ljudi često gube nadu, osjećaju se odbačeni i ostavljaju svoju Sadhanu. Ima slučajeva da su Sadhake izvršile samoubojstvo, zbog neposjedovanja znanja o tom vremenu reakcije i snage da mu odole. U periodu akcije čovjek uživa dobro mentalno i fizičko zdravlje. Jap i Tap postanu jako ugodni i osoba osjeća brzo napreduje, te da je dostignuće Samadhija i realizacija Boga samo stvar dana. Onda iznenada dolazi period reakcije. U tom vremenskom periodu fizičko i mentalno zdravlje je lošije, okolina krajnje nepovoljna, Jap i Tap postaju dosadni i jedna neznana tuga zavlada umom. Nema vidljivog uzroka, a ipak se osjeća tuga i neutješnost. To je vrlo jadno stanje. Sadhaka koji provodi redovan i sistematski rad može lako nadvladati taj najopasniji period. Drugi najbolji lijek za njegovo prevladavanje je lagan post (na voću i mlijeku), molitva, Jap, meditacija, život u društvu svog Gurua ili Sveca i čitanje dobrih i ohrabrujućih knjiga.

18. Vrlo često Sadhake griješe živeći na osamljenim mjestima kroz duži period vremena na početnim nivoima njihove Sadhane. Za početnika je gora duga samoća nego život usred osjetilnih objekata. On uživa samoću za vrijeme perioda akcije, ali za vrijeme reakcije će osjetiti veliku odbačenost i kako nije u stanju svih dvadeset i četiri sata držati um u Japu, meditaciji itd. sve mu počinje izgledati bezukusno, a potisnuti i skriveni osjećaji i niže sklonosti uma dobivaju snagu i početnik pada kao njihova laka žrtva, te uništava svoju karijeru. Prema tome, treba izbjegavati duga osamljivanja na početnim stupnjevima. Kada je netko postigao dovoljan duhovni napredak i dostigao stupanj u kojem može voljno držati um u stalnoj meditaciji, tada može sigurno izvući ogromnu korist od osamljivanja.

Kao zaključak možemo reći da Sadhaka uvijek mora biti radostan. On mora imati neograničeno strpljenje, ustrajnost, hrabrost, nadu. Trebao bi nastaviti svoju Sadhanu usprkos neuspjesima. Mora imati punu vjeru u sebe, vjeru u Boga, vjeru u Spise i vjeru u svog Gurua. Mora imati jasan put pred sobom i goruću čežnju za istinskom Mudrošću i Oslobođenjem. Pored toga Sadhaka mora izbjegavati ekstreme. Uvijek mora odabrati srednji put i nastaviti Sadhanu dok ne dostigne Najviše. Ne smije biti kompromisa u Sadhani. Ako je pažljiv, sigurno može dostići najviši Samadhi.

SAMADHI

Kao što je rečeno u ranijim poglavljima, dostignuće Pratyahare i njeno uspješno prakticanje, zahtijeva puno Sadhane (duhovni rad). Jedino kad čovjek može kontrolirati svoja osjetila i um i kada stekne dovoljnu mentalnu čistoću, on dostiže Pratyaharu, te je može uspješno praktisirati. Pratyahara znači voljno prijanjanje ili odvajanje uma prema ili od neke željene ili neželjene stvari, te njegovo postavljanje na određeno mjesto i držanje na tom jednom mjestu u zaboravu željene ili neželjene stvari. To uopće nije lagan posao. On zahtijeva mnogo treninga i zadobivanje velike moći volje. Nakon učvršćenja u Pratyahari treba težiti za Dharanom; to jest treba dalje vježbati svoj um i umjesto njegova fiksiranja na jedno mjesto, trebalo bi ga fiksirati na jednu točku. Kad je netko u stanju fiksirati svoj um na jednu točku, te ga u njoj uspješno i voljno držati 12 sekundi, zaboravivši svoje tijelo i okolinu, on postiže stanje Dharane. Takav čovjek uživa savršeno dobro zdravlje i mir i također postaje čovjek jakog karaktera. Sljedeći korak je Dhyana. Ako se koncentracija na jednu točku nastavi dalje i ako je dotični u stanju po volji držati svoj um kroz dvije minute i dvadeset i četiri sekunde u jednoj točki, zaboravivši sve, čak i svoje tijelo i svijet, on postiže stanje Dhyane. Dhyana vodi Samadhiju. U Samadhiju treba biti u stanju koncentrirati um na jednu točku i zadržati ga fiksiranim na toj jednoj točki dvadeset i osam minuta i četrdeset i osam sekundi. Samadhi je krajnje stanje kulminacije Sadhane i koncentracije.

Zamisli samo sunce milijardama puta veće od našeg sunca kao centar univerzuma sa zrakama koje se šire u svim pravcima tj. prema istoku, zapadu, sjeveru, jugu, gore i dolje, i ispunjavaju cijeli prostor svemira. Zamisli dalje kako te bezbrojne zrake sunca, polazeći iz centra dostižu najdalje krajeve svog putovanja ne nalazeći više prostora za ispunjavanje, a i njihove snage skoro iscrpljene, zaustave sve kretanje. Te bezbrojne zrake koje zrače iz sunca nemaju svoje odvojeno postojanje, ali kroz neznanje su si zamislile da su sasvim različite jedna od druge i od sunca. To je prigodna ilustracija da se pokaže odnos između Paramatmana i Jivatmana. Sunce se može usporediti sa Brahmanom ili Bogom, a te bezbrojne zrake sunca s individualnim Dušama (Jive). Te Jive kroz neznanje zaboravljaju svoj stvarni Izvor (Brahman ili Bog) i zamišljaju da su sasvim različita bića jedna od druge i od Boga. Samadhi je samo proces osposobljavanja zrake svjetla da povrati smjer kretanja k svom izvoru i uroni u sunce. U približavanju suncu, zraka svjetla shvaća svoju glupost i uči istinu da je jedina stvarnost sunce i da mnogobrojne zrake koje pokrivaju ogroman prostor univerzuma, nemaju odvojeno postojanje od sunca. Tako i čovjek postigavši Samadhi, postiže Brahmana i rastjeruje svoje neznanje. On stječe Mudrost i svugdje vidi Brahmana i samo Brahmana. Jedino se u Samadhiju može steći najviša Mudrost. Prema tome, da bi se postigla mudrost i oslobođenje treba postići najvišu vrstu Samadhija, nazvanu Nirvikalpa Samadhi.

Postoje dvije vrste Samadhija: Savikalpa i Nirvikalpa (s formom i bez forme). Te dvije vrste Samadhija su također nazvane Samprajnata i Asamprajnata. Savikalpa Samadhi se može podijeliti dalje u nekoliko grupa ovisno o prirodi objekta koji se koristi za stjecanje koncentracije. Koja god da je priroda objekta (mogu biti grub i suptilni elementi nazvani Tanmatras ili može biti nečija Ishta Devata) korištenog u svrhu meditacije i koncentracije, glavna karakteristika Savikalpa Samadhija je da on ostavlja dualnost u umu, tj. odvojenost meditanta i objekta meditacije. U tom Samadhiju čovjek ne može potpuno uroniti um u Jastvo. Tu je uvijek prisutan pojam o meditantu i objektu meditacije. Kad čovjek koji meditira na formu svoje Ishta Devate stalno živi u toj jednoj misli i formi, um na kraju poprima formu te misli, i u svoje vrijeme, dobiva viziju svoje Ishta Devate. Na početku je ta vizija posve subjektivna, ali kroz duže vrijeme nakon naporene prakse ona se materijalizira i postane objektivna. Kad je taj nivo postignut, aspirant vidi svog voljenog

svojim zdravim očima, i osjeća njegovu prisutnost. On Ga može dodirnuti i može s njim razgovarati kao što može govoriti svojem najbližem i najdražem prijatelju. Uz sve to, ta se vizija ne može striktno nazvati objektivnom vizijom. Jer čovjek nečist i u neznanju koji stoji pored aspiranta ne može vidjeti Boga kao što Ga vidi aspirant čistog uma. Zato se takva vizija ne može striktno nazvati subjektivnom ili objektivnom. Ona je i jedno i drugo, i s onu stranu toga. Aspirant koji uspije dobiti objektivnu viziju svoje Ishta Devate, stječe kulminaciju Savikalpa Samadhija.

Koji god put da si netko izabere da dobije duhovni odgovor i postigne Samadhi, Kundalini Shakti (centralna tjelesna moć) mora se potpuno podići iz Muladhare (najniža Čakra) i doseći centar u glavi (Ajna Čakra). Tako dugo dok je čovjek zadovoljan sa Savikalpa Samadhijem, Kundalini Shakti ostaje u Ajna Čakri i kreće se između Visuddha Čakre i Ajna Čakre, ali nikako se ne može spustiti ispod Visuddha Čakre. Postignuvši Savikalpa Samadhi čovjek postiže nešto zbiljski trajno, za takvog čovjeka nema straha od pada. On ostaje čovjek savršenog karaktera i daleko je superiorniji nad običnim čovjekom. On neće nikad podleći nikakvom iskušenju, niti lošim i pokvarenim sklonostima uma, kao što su požuda, ljutnja, pohlepa, mržnja, ljubomora, zavist, želja za imenom i slavom itd. On je učvršćen u Istini i potpuno mu je poznata ništavnost svjetovnih stvari. On živi u stalnoj Božanskoj ekstazi i njegova jedina misao, želja je da voli i stalno bude u društvu svog Voljenog. On je uvijek zadovoljan u društvu svog Voljenog Gospoda. Mnogi Sadhake u kojima dominira osjećajna sposobnost ne žele ići iza tog Samadhija. Oni su jako sretni i sasvim zadovoljni odnosom sa svojim voljenim Gospodom kad im se pojavljuje u vizijama. Oni zapravo žele kušati slatkiše, a ne žele sami postati slatkiš.

Čovjek koji dostigne najvišu vrstu Savikalpa Samadhija (objektivna vizija Boga po volji) može lako postići, ako želi, Nirvikalpa Samadhi. Navedeno je u životu Śri Ramakrishne Paramahamse (Śri Ramakrishna Paramahamsa živio je sredinom 19. stoljeća tj. 1836-1886. naše ere, a Swami Vivekananda, njegov glavni učenik je osnovao u ime svog Gurua Śri Ramakrishnin red) da je svoju duhovnu karijeru počeo kao svećenik Božanske Majke Kali. Majka Kali je bila Ishta Devata Śri Ramakrishne, i on je prema svim pravilima bio iniciran u obožavanje Majke. Nakon što je neko vrijeme radio kao svećenik, zahvatila ga je goruća želja da doživi viziju Majke. U potrazi za realizacijom Boga, Śri Ramakrishna je zaboravio na hranu, spavanje i sve tjelesne udobnosti i potpuno je posvetio svoje vrijeme obožavanju, Japu i Tapu (meditaciji). Kako je vrijeme prolazilo ta čežnja za realizacijom Boga je intenzivno rasla. Jednog dana je Śri Ramakrishna dugo sjedio u meditaciji i molio goruće Božansku Majku za njen Darshan (viziju); ali unatoč svim njegovim iskrenim molitvama nije dobio odgovor, te mu je na kraju život postao nesnošljiv bez vizije Majke i odlučio je da prekine svoj život. Pogledavši oko sebe spazio je sablju kako visi u kutu oltara. Śri Ramakrishna je naglo ustao i otrčao prema njoj. Prije nego je uspio doći do ugla i dohvatiti mač, ugledao je kip Majke Kali kako isijava blještavo svjetlo i onda je imao viziju Božanske Majke, te se satima izgubio u Samadhiju.

Čak i nakon primanja te vizije Božanske Majke, Śri Ramakrishna se nije zadovoljio. On je želio stalno imati viziju Majke po volji i tako je radio svoju Sadhanu (meditaciju) još intenzivnije, te je na kraju je uspio dobiti viziju Majke kad god je htio. Nakon dostignuća te najviše vrste Savikalpa Samadhija, Śri Ramakrishna bi gledao Božansku Majku i govorio Joj kao što bi razgovarao sa svojim najbližim i najdražim prijateljem. On je zaustavio svoju Sadhanu budući da nije želio ići dalje. Međutim, jednog je dana stajao u dvorištu Kalinog hrama u Dakshineswaru, licem okrenut prema gatu Gangesa, i ugledao kako brod dolazi i zaustavlja se na gatu. Vidio je visokog, snažnog, golog monaha kako silazi sa broda i to nije bio nitko drugi do Paramahamsa Tota Puridji. Paramahamsa Tota Puridji je bio jako zadovoljan vidjevši mladog Ramakrishnu,

starog 22 godine i jako visokog duhovnog dostignuća. On je razumio iz svoje pročišćene vizije gdje se mladić nalazi i koja mu je daljnja pomoć potrebna. Rekao je Ramakrishni: „Zašto ne pokušaš ići dalje? Trebao bi početi s praksom Advaita (Jnana-Marga) i postići Nirvikalpa Samadhi.“ Ali Śri Ramakrishna se potpuno predao Božanskoj Majci i nije htio ništa činiti bez da se s njom konzultira. Tako je odgovorio Tota Purijiju da bi htio prije upitati Majku i da će mu onda reći. Paramahansa Tota Puriji se složio. Śri Ramakrishna je otišao k Majci, poklonio se pred njom i sve joj je rekao o Pramahamsi Tota Purijiju i što mu je on rekao. Božanska Majka ga je blagosloвила i rekla „Moj sine! Ja sam dovela tog čovjeka zbog tebe i ti možeš primiti inicijaciju od njega i početi prakticirati Jnana Yogu (Advaita).“ Śri Ramakrishna se tada vratio Paramahamsi Tota Purijiju koji je stajao u dvorištu i čekao ga, i podvrgao se inicijaciji i potrebnom treningu za postignuće Nirvikalpa Samadhija. U tu svrhu odabrana je odvojena soba i u određeno vrijeme Śri Ramakrishna je iniciran. Paramahansa Tota Puriji dao je instrukciju Śri Ramakrishni da razluči i zaboravi ovaj osjetilni svijet, da odbaci sva imena i oblike i da fiksira svoj um na bezoblični aspekt Brahmana. Śri Ramakrishna je pokušao, ali nije uspio. On je mogao zaboraviti svoje tijelo i cijeli svijet, ali je teško mogao zaboraviti Božansku Majku i otići iza Njene forme. Kada je to rekao Paramahamsi Tota Purijiju, on se naljutio. Uzeo je komad stakla koji je ležao u blizini i s njim Ramakrishni probio čelo između obrva, te mu zapovjedio da koristi svu mentalnu energiju da diskriminira i zaboravi sva imena i forme, uključujući i formu Majke, te da se koncentrira na mjesto gdje je stavio komad stakla. Śri Ramakrishna je učinio kako je zamoljen. Ovaj put je uspio i za pet minuta je postigao Nirvikalpa Samadhi, tj. njegov dah se zaustavio, a on je sjedio nepomično kao klada. Tota Puriji nije bio samo zadovoljan, nego i jako zapanjen vidjevši nepokretno tijelo Śri Ramakrishne. On je polako i pažljivo ispitao tijelo i kad je otkrio sve simptome Nirvikalpa Samadhija uzviknuo je „Moj Bože! To nije ništa manje nego čudo! Meni je trebalo četrdeset godina intenzivnog Tapasa da postignem Nirvikalpa Samadhi, a ovaj mladić ga je postigao za pet minuta!“

Postignućem Savikalpa Samadhija čovjek nije postigao Najviše. Od Ajna Čakre Kundalini se mora dovesti do Sahasraru. Jedino kad Ona dostigne Sahasraru i ponovo se sjedini sa Shivom, cijela se kreacija rastvori i tu nastupa Nirvikalpa Samadhi. Jer, u kreaciji je Kundalini Shakti (Kreativna Moć Brahmana) ta koja se naizgled dijeli, odvaja i razvija kao um i materija; ili kao pet elemenata. Kada se ta Shakti penje u svom povratnom putovanju, Ona uvija sve što je razvila. U evoluciji Ona postaje grublja i grublja, a u involuciji sve finija i finija, te kad dostigne početnu točku i ponovo se sjedini sa Shivom, ulazi u Svoje uzročno stanje. To sjedinjenje Shive i Shakti u njihovom najgrubljem obliku je seksualno sjedinjenje (između muškarca i njegove žene). U toj funkciji pozitivne i negativne sile se sjedinjuju, a rezultat je seksualno uživanje i kreacija (potomstvo). Ali sjedinjenje Shive i Shakti u njihovom uzročnom stanju je blaženstvo Samadhija koje je postignuto bez osjetila i njihovih objekata i mnogo je više zadovoljavajuće od bilo kojeg poznatog fizičkog užitka. Jedino kad Kundalini Shakti stigne u Sahasraru može ishoditi Nirvikalpa Samadhi, i nikako drugačije. Nirvikalpa Samadhi je poznat pod raznim imenima tj. Asamprajnata Samadhi, Nirvana, Turiya stanje, transcendentalno stanje itd. Kojim god imenom ga zovemo, iskustvo i Blaženstvo koje osjeti bilo tko od nas njegovim postignućem je isto. To je jedinstveno stanje, iza shvaćanja i doseg običnog čovjeka, ma koliko da je mudar ili inteligentan. Njega je doživjelo jako malo sretnih ljudi. Kad um postane čist i svet i ispražnjen od svih želja, grijeha, nečistoća, privrženosti i odbojnosti, te kad Kundalini Shakti uđe potpuno u Sushumna Nadi i konačno dostigne Sahasraru i ujedini se sa Shivom, postiže se vrhovno stanje Nirvikalpa Samadhija. Svaka želja, dobra ili loša, je samo potreba, a svaka potreba je u dualnosti. Od tuda su

sve želje samo smetnja na putu njegovog ostvarenja. Da bi se postigao Nirvikalpa Samadhi mora se odbaciti čak i želja za Mokshom.

Na prvom stupnju meditacije prevladavaju pojmovi o subjektu, objektu i znanju. Ime i suptilna forma uvijek idu zajedno i sasvim su nerazdvojni. Um, ego, volja, intelekt i Chitta (umni materijal) nisu ujedinjeni. Oni ostaju odvojeni u sukobu jedan s drugima. Ali kad Sadhaka nakon naporne prakse dosegne stanje Dharane i Dhyane, um, volja, intelekt i Chitta se nauče sjedinjavati i nalaze veliko zadovoljstvo u tom jedinstvu. Kad je koncentracija Dharane dalje nastavljena, sve raspršene sile uma, volje, intelekta, Chitte itd. se integriraju i ujedinjuju i ogromna energija uma se usmjeruje i fokusira u jednu točku. Grube forme i objekti meditacije nestaju i ostaje samo suptilno značenje koje slijede fokusirane sile. Koncentracija sada postaje dublja i suptilnija, disanje postaje jako tiho i sporo. Na tom stupnju može se dobiti uvid u suptilni Sushumna Nadi, duhovno srce i Jivatman. Srce nije ono fizičko, ono je na desnoj strani grudiju. Mjesto dva inča iznad srčane rupe i malo iznad desne bradavice je sjedište Jivatmana (Jastvo). Ne možemo dati ni jednu veličinu ni oblik, niti srčanog centra niti Jivatmana. Jedino ih možemo uočiti u formi sveprožimajućeg svjetla, koje polazi iz točke i naglo se širi. Ta točka je sjedište Jivatmana (individualna svijest) i duhovnog srca. Neki mogu posumnjati u tu tvrdnju. Da bi ih se uvjerilo uzmimo jedan primjer. Elektricitet prožima cijeli svijet i on je svugdje. Obično ga ne vidimo jer je jako suptilan i bezobličan, ali kad se koncentrira i djeluje kroz sudarene oblake vidimo munju i čujemo grmljavinu groma. Slično se u dubokoj meditaciji vidi bezoblični Jivatman u duhovnom srcu, to je mentalna vizija. Ta se vizija može jasno vidjeti jedino kad um postane čist, suptilan i jednousmjeren. Kad se ta suptilna koncentracija dalje produbljuje i kad potpuno podignuta Kundalini Shakti dostigne Visuddha ili Ajna Čakru može se vidjeti jedno sveprožimajuće srebrno svjetlo (Božansko svjetlo). Ako se slijedi to svjetlo ono izgleda kao da zrači iz točke. Sad fokusiraj um svom silom na tu točku. Ta točka se čini kao da sve dalje i dalje odmiče, i fokusiran um je slijedi sa svom svojom energijom. Na tom stupnju mnogi nesvjesno saviju svoja tijela, a mnogi čak padnu iz sjedećeg položaja. Kako taj pad ometa napredak, Asana mora uvijek biti stabilna. Fokusiraj um dalje, slijedi točku; sada se um, volja, intelekt, ego i Chitta, dok je točka svijetla, ujedinjuju u jednu svijest. Na tom stupnju dobiva se jedno od ova dva iskustva tj. ili se čini da se ideja tijela rastapa ili da postaje sve veća i veća i na kraju postaje jedno sa ogromnom Beskonačnošću. Kad nestane ideje tijela i kad Kundalini Shakti dostigne centar glave (Sahasrara) um, intelekt, volja, ego i Chitta i točka svjetla urone u individualnu svijest, a individualna svijest postane finija i suptilnija i postane jedno s Vrhovnom Sviješću, potpuno prestane disanje i otkucaji srca, bez i najmanje teškoće sa strane meditanta. U tom stanju ostaje Ocean Svijesti po Sebi ili u Sebi. To stanje je poznato kao Nirvikalpa Samadhi.

U stanju Nirvikalpa Samadhija pojmovi o subjektu, objektu i znanju urone potpuno jedan u drugoga. Tu nema ideje tijela, nema tragova ega i osjetila. Volja i intelekt potpuno prestanu funkcionirati. Um i Chitta (umni materijal) urone u Vrhovno Jastvo. Sve tjelesne aktivnosti prestanu. Osjetilni svijet posve nestane. Nema više ideje o mnoštvu, čak ni o jedinstvu. Jer gdje je pojam o jednom, tu je također pojam o dva ili mnogo. To su relativni termini i kao takvi jedan ne može biti bez drugog. U tom stanju Samadhija pojmovi o ropstvu i slobodi nemaju značenja. Kad postoji samo Jedna sveprožimajuća stvar (Bog ili Brahman) i ništa drugo, tko može vezati i koga? U tom kontekstu sloboda i ropstvo ne mogu imati značenje.

Stanje Nirvikalpa Samadhija nije stanje spavanja. Ono nije stanje halucinacije ili sna. To nije stanje slabosti ili bolesti. To nije niti jedno od tih stanja. To je stanje potpuno u sebi. To je potpuno budno stanje u dubokom spavanju. To je stanje svjesnog dubokog sna i nezalici se čini kao paradoks. Ali to je gola istina. Nakon postignuća tog stanja Samadhija jednom, ne postoji više

ništa što bi se moglo dobiti ili steći na zemlji i na nebu. Za takvog čovjeka nema potreba, nema čežnje i nema nestašice bilo kakve vrste. On uživa potpunu zaštićenost. Riječi ne mogu potpuno opisati to stanje, jer je iznad shvaćanja uma i intelekta. Imaginacija također nije u stanju da predoči sliku tog Transcendentalnog stanja. To nije zamjetljiva vizija, niti je intelektualno shvaćanje, niti otkrivenje. To je stanje, nivo, trajno postignuće po sebi. Ne može se objasniti, jedino se može doživjeti, osjetiti i uživati.

Razlika između stanja spavanja i Nirvikalpa Samadhija je ova: u stanju dubokog sna um, ego, volja i intelekt urone nespješno u trenutku u Jastvo i čovjek nije svjestan te činjenice. Ali u Samadhiju um, volja, ego, intelekt, Chitta i Jivatman urone sami svjesno potpuno u Brahmana (Vrhovni Duh). Nema prekida u svijesti. Obična svijest napreduje dalje i dalje, postaje sve suptilnija i konačno postaje jedno s Oceanom Svijesti po Sebi. Zaspali luđak se probudi kao luđak, u njemu nema promjene, osim što je malo osvježen i osnažen. Nema mnogo razlike između nespješnosti i stanja opijenosti. Smrcu jedino grubo tijelo umire. Um, suptilno tijelo i životne sile nisu uništene. One slijede Jastvo (Jivatman) sa svojim suptilnim i uzročnim formama. Kod stanja budnosti i sna, funkcioniraju gruba i suptilna tijela zajedno sa grubim i suptilnim osjetilima, zajedno s umom. Kod stanja dubokog sna ostaje uzročno tijelo s pojmom o osjetilima, umom itd. u njihovim uzročnim oblicima. Ali kod Nirvikalpa Samadhija ne funkcionira niti jedna od tih stvari. Ipak pojedinac nije lišen svijesti (ne obične svijesti). U stanju Samadhija um, intelekt, volja, ego, Chitta i Jivatman svjesno urone u Ocean Svijesti. U tom stanju Nirvikalpa Samadhija ostaje jedino Ocean Svijesti po Sebi ili u Sebi. U tom stanju imena i oblici nemaju mjesta. To nije mjesto svjetla niti mjesto tame. Tu sunce ne svijetli, niti mjesec, niti zvijezde. Tu sja jedino Vrhovni Duh po Sebi. Sva svjetleća tijela primaju svoj život i svjetlo od Vrhovnog Duha. U Samadhiju, za razliku od dubokog sna ili nespješnosti, pojedinac svjesno vodi um, intelekt itd. od točke do točke, korak po korak, od grubljih ka suptilnijim stvarima i konačno ih uroni u Ocean Svijesti. Samadhi i stanje dubokog sna su suprotni polovi.

Osoba koja jednom postigne Nirvikalpa Samadhi uživa potpuno zadovoljstvo i puno blaženstvo. Za njega nema nikakve brige i tjeskobe, budući da on stalno živi u Brahmanu. On vidi svoju vlastitu Istinsku Prirodu svuda i u svim pravcima, i osjeća sebe kao sveprožimajućeg Brahmana. Čak i neznanica koji samo jednom postigne to stanje stekne potpunu Mudrost. Nakon jednog postignuća Nirvikalpa Samadhija nestaju sve želje i sve misli, svi grijesi se razrješuju i dotični nije vezan dualnošću, niti je pokrenut parovima suprotnosti. On se riješio svih obaveznih dužnosti. Odlazi iza pojma vremena, prostora i uzročnosti i iza triju Guna (Sattva, Rajas i Tamas). Steći to stanje Samadhija je cilj, kraj, kulminacija i sumum bonum života.

Kad običan čovjek postigne to najviše stanje Nirvikalpa Samadhija ne može se više spustiti na nivo relativne svijesti, kako više nema Karme koju treba odraditi. Postignuvši Samadhi on je iscrpio sve Karme i postao čist i savršen. Takav čovjek živi u stanju Nirvikalpa Samadhija dvadeset i jedan dan i zatim ostavlja tijelo zauvijek. Kad kap vode jednom uđe u ocean, kako može zadržati svoju individualnost? To je nemoguće. Isto tako kad obična Jiva uđe i uroni Sebe u Brahmana postane jedno s Brahmanom. To je razlog zbog kojeg jedna sljedba Vedanta škole drži da netko može imati pravu mudrost i Nirvikalpa Samadhi jedino poslije smrti. Mnogi to ne razumiju. Ali za razliku od tih običnih Jiva postoje neke velike Duše, rođene savršene, kao što su Inkarnacije Boga, Mesije, Proroci i drugi veliki Sveci koji su došli na ovaj svijet da ispune Božansko Poslanje. Takvi ljudi i nakon postignuća Nirvikalpa Samadhija dolaze na najtajanstveniji način dolje, posebnom Božjom Milošću. Oni vraćaju Kundalini Shakti u područje šestog centra (Ajna Čakra) ili najviše do područja petog centra (Visuddha Čakra), pa između njih i Sahasrare Kundalini Shakti nastavlja s radom. Ti veliki ljudi silazeći iz stanja Nirvikalpa Samadhija

na nivo relativne svijesti zadrže pročišćen ego i rade za trpeće čovječanstvo. Oni prenose svoju Poruku i pokazuju put Mokshe (Slobode). Ti ljudi mogu ući u Samadhi kad god to zažele i također se po volji mogu spustiti. Čovjek koji je samo jednom ušao i doživio Nirvikalpa Samadhi i spustio se u područje relativne svijesti nije nimalo obmanut bilo čim materijalnim ili duhovnim, ljudskim ili Božanskim. On jasno vidi Božansku ruku i Božansku svrhu iza života i smrti, vrline i poroka, blagostanja i jada itd. Takav čovjek nema teškoća, nema nevolja i nema progonstva, i on zadržava savršenu ravnotežu uma u svim okolnostima. Ljudski zakoni ga ne mogu vezati. Sveti Spisi gube svoj utjecaj na Njega i nisu mu više od koristi, jer same njegove riječi postaju Spisi i sama Njegova djela postaju Smrti (Spisi koji govore o pravilima ponašanja od rođenja do smrti). Poznavalac Brahmana postaje sam Brahman. Znalac stvarnosti postaje sam Bog, kako nema ostatka grijeha, neznanja i vezanosti u njemu, a nakon Samadhija ostaje jedino Brahman i samo Brahman.

Osoba koja siđe iz stanja Nirvikalpa Samadhija vidi svijet i njegove raznolike objekte, ali na sasvim drukčiji način. Cijeli kut njegove vizije je promijenjen. On vidi Brahmana iza svakog imena i oblika i tog istog Brahmana vidi kao svoje vlastito Jastvo. Bez sumnje njegovo tijelo, osjetila, um, volja, ego i intelekt funkcioniraju na normalan način; ali privrženost njima je odumrla. Um je potpuno odvojen od osjetila i njihovih objekata. Najveći dio uma stalno živi u Brahmanu. Vizija Brahmana nije nikada izvan njegovog viđenja, ni jedne jedine sekunde. On je uvijek i u svim okolnostima svjestan svoje Stvarne Prirode. Takav čovjek je nazvan Jivanmukta (Slobodan za života). Jedino Jivanmukta može uživati Turiya stanje. On nadmašuje stanje budnosti, sna i Sushupti stanje. On sada živi u Turiya stanju svih 24 sata i jedino u njemu djeluje stvarna intuicija.

PRARABDHA KARMA I JIVANMUKTA

Kako je već rečeno, poznavatelj Brahmana postaje sam Brahman. Um je jako suptilna sila i nema vlastitog oblika i boje. On preuzima oblik i boju objekta o kojem misli. Jivanmukta je onaj koji je postigao Nirvikalpa Samadhi i zatim se spustio u područje relativne svijesti. Njegov um stalno živi u misli o Brahmanu i nakon silaska na nivo relativne svijesti. I kao takav on postaje Brahman. Pored toga, u Svetim Spisima je rečeno da Brahmajnani (Jivanmukta) nema tijela, i čak dok obavlja poslove, on ne čini ništa. Ovdje se riječi ne bi trebale shvatiti doslovno, kako izgleda mnogi čine. To bi bila glupost. Kada Spisi kažu da Brahmajnani nema tijela to znači da se Brahmajnani ili Jivanmukta uvijek identificira sa Brahmanom i kao takav on nema ideje tijela ili ega. On se ne poistovjećuje niti s tijelom niti s osjetilima. Kad on koristi riječ „ja“, on uvijek misli na Atman ili Brahman. Zbog toga se kaže da on nema tijelo. Zatim se za Jivanmuktu kaže da čak i kod izvršavanja svih djela on ništa ne čini, što znači da dok obavlja posao Jivanmukti ga obavlja bez i najmanje ego ideje, bez privrženosti i čežnje za plodovima svojih djela. Dok vrši neko djelo on nema ego ideje, ili ideje o „ja“ i „moje“ i nema privrženosti i čežnje za plodovima učinjenog djela. Prema tome takvo djelo ne proizvodi plod. Nadalje, život Jivanmukte je kao onaj izgorjelog konopca. Pepeo spaljenog konopca ima oblik konopca, ali se ne može koristiti za vezanje. Tako ni jedno djelo Jivanmuktu ne može vezati. To ne znači da Jivanmukta može učiniti nešto grešno ili zlo. To je nemoguće. Savršeni plesač ne može učiniti pogrešni korak. Dan i noć nikad ne postoje zajedno. Tako dugo dok je i najmanja mrvica grijeha u čovjeku, on ne može imati savršenu čistoću uma i kao takav ne može postići Nirvikalpa Samadhi. Ako želimo provesti konac kroz malu iglenu ušicu, prvo moramo dobro uviti konac i dovesti ga u točku tako da ni jedno

vlakno ne strši van. Svako stršeće vlakno je samo smetnja u tom postupku. Na sličan način da bi postigao Nirvikalpa Samadhi, um mora biti potpuno čist i bezgrešan, bez i traga želje. Kad se sve želje slegnu i svi grijesi iščiste, može se postići Samadhi. Tako nakon postignuća Nirvikalpa Samadhija nije moguće počinuti nikakvo grešno djelo. Što god da takav čovjek čini, to je za dobro drugih.

Prarabdha Karma označava posljedice želja, misli i djela nečijeg prošlog života, koje su uzroci njegovog sadašnjeg života sa njegovim radostima i patnjama. Prarabdha Karma može biti mješavina dobra i zla, vrline i poroka, itd. Prema tome, ne možemo smatrati da je Jivanmukta pod utjecajem Prarabdha Karne; jer bi on onda činio i dobra i grešna djela što je apsurd. Jivanmukta je savršen čovjek, a savršenstvo i nesavršenstvo ne mogu nikad ići zajedno. Krivo je tako misliti. Za primjer uzmimo čovjeka koji trpi zbog bolesti. Doktori su liječili bolesnika i odgovarajućim lijekom uspjeli izliječiti bolest te su ga proglasili savršeno zdravim. Ali, ako neki neznanica proglasi tog čovjeka još uvijek bolesnim, što ćemo mi misliti? Ili da je liječnička verzija „savršenog zdravlja“ pogrešna, ili da su riječi neznanice da „čovjek još uvijek pati“ netočne. Oboje ne može biti ispravno u isto vrijeme. Isto tako kad kažemo da je čovjek Jivanmukta, razumljivo je da je on potpuno savršen čovjek, bezgrešan čovjek, onaj koji je nadvladao svoj um i otišao iza svih dualnosti, onaj koji živi stalno u misli o Brahmanu i onaj koji ima svoj život u Brahmanu. Kako mu onda možemo pripisati Prarabdha Karmu? Kako ga možemo podvrgnuti utjecaju Prarabdha Karne? Sama ta ideja je apsurdna.

Ogromna većina tzv. Brahmajnaniya nije postigla Nirvikalpa Samadhi. Nirvikalpa Samadhi i Brahmajnana uvijek idu zajedno. Oni su nerazdvojivi. Ali mnogi tzv. Jnaniji su puni znanja iz knjiga bez da su postigli najvišu realizaciju. Ti ljudi sa znanjem naučenim iz knjiga imaju čisto mentalnu koncepciju Brahmana i Atmana, kroz čitanje knjiga o Jnani. Oni uzimaju i ponavljaju neke formule kao papige, a jako malo imaju praktičnog znanja o onom što su naučili i to ponavljaju dok im se ne smuči. Njihovo uvjerenje o Krajnjoj Istini je jako usko i jako često pate od prevrtljivosti uma, a i robovi su svog uma i osjetila. Ti Brahmajnaniya ili oni koji poziraju kao Jivanmukta podliježu lošim i pokvarenim sklonostima svojih umova i postaju lake žrtve požudi, ljutnji, pohlepi, mržnji, imenu, slavi, novcu itd. Kad god dobiju šansu tajno im se predaju. Te varalice, samo da bi prevarile javnost i izbjegle kaznu, pripisuju Prarabdha Karmu Jivanmuktama. Da bi opravdali svaku svoju manu oni kažu: „Oh! To je sve djelo moje Prarabdha Karne. Sudbina je neizbježna. Što god da je moja sudbina, to mora doći, ja se s tim moram suočiti, ali čineći to, ja nisam ni najmanje vezan time. Ja živim uvijek kao svjedok uma, tijela i osjetila“ itd. To nije ništa drugo nego samoobmanjivanje. Kako da se onda prikaže život Jivanmukte? Mnogi mogu postaviti to pitanje. U Spisima stoji da se Bog utjelovljuje podvrgnuvši Svoju Mayu (iluzorna moć Boga). Običan čovjek primoran je da se rodi u Mayi u skladu sa svojom Karma Phalom (plodovi prošlih djela) i to neovisno o svom htjenju. Kako se može utjeloviti Bog bez ijedne prošle Karma Phale? Kako se Bog može utjeloviti i živjeti u tom svijetu? Da li je inkarnacija Boga činjenica? Svi Spisi priznaju inkarnaciju Boga pa i mi to moramo potvrditi. Ako se Bog može utjeloviti i živjeti u ovom svijetu bez ijedne Prarabdha Karne, onda Jivanmukta može također živjeti bez ijedne Prarabdha Karne. Već smo objasnili da obična Jiva postignuvši Samadhi ostaje u tom stanju 21 dan, te ostavlja tijelo nakon toga zauvijek, kako nije ostalo nikakvog traga Karne za odrađivanje i uslijed toga nema potrebe za njega da se ponovno rodi. Jedino velike duše, kao što su inkarnacije Boga ili od Boga poslani ljudi, silaze u područje relativne svijesti nakon postignuća Nirvikalpa Samadhija, da bi ispunili Božansko poslanje. Oni to izvedu na najtajanstveniji način i po čistoj Božjoj milosti. Silazeći iz stanja Samadhija ti se ljudi ponovno rađaju. Pored toga Jivanmukta je Slobodan čovjek, Poznavatelj Brahmana, koji živi u

Brahmanu i čiji je bitak Brahman. Prema tome, apsurdno je misliti da takvo biće živi pod utjecajem Prarabdha Karne.

KAKO RAZUMJETI ČOVJEKA NAJVIŠIH POSTIGNUĆA

Jivanmukta je uvijek suosjećajan, uzdržljiv, istinoljubiv, odan i isti prema svima, dobročinitelj svih bića, gospodar svog uma i osjetila, bez želja, čistog i savršenog karaktera, tj. nesklon da pokazuje svoja dostignuća i mudrost, postojan, meditativan i uvijek budan, čovjek savršene uravnoteženosti uma u blagostanju i bijedi i u svim parovima suprotnosti, čovjek moralne čvrstine i gospodar šest zala kao što su glad, žeđ, žalost, zaludenost, starost i smrt, ne čezne za imenom i slavom, ali poštuje druge, prijatelj je s veselima i milostiv prema onima u nevolji i uvijek je utemeljen u Brahmanu. Pored toga Jivanmukta je uvijek veseo, zadovoljan, staložen i spokojan, savršeno nesebičan i blagoslovljen sa simpatičnim licem, bistrim i čistim očima, postojanim pogledom i slatkim glasom. Atmosfera koja okružuje Jivanmuktu je uvijek miroljubiva i kad god da ga posjeti čovjek sa uzburkanim umom, bez da i zna njegovu veličinu, on automatski osjeti mir i spokojstvo koje se osjeti naokolo i privučen je k Svecu. Što god da Jivanmukta kaže ili prorokuje, to se događa. Dok živi, on djeluje kao gospodar bez i najmanjeg pojma o „ja“ i „moje“ i bez i najmanje privrženosti i očekivanja plodova učinjenih djela.

U Shrimad Bagavat Giti Arjuna postavlja sljedeće pitanje Šri Krishni: „O Keshava, kakav je opis čovjeka postojane mudrosti, uronjenog u Samadhi? Kako čovjek postojane mudrosti (Jivanmukta) govori i kako on sjedi ili hoda?“ Gospod Krishna odgovara na pitanje ovako: „O Parta (drugo ime Arjune), kada čovjek potpuno odbaci sve želje uma i zadovoljan je u Sebstvu sam po Sebi, tada se za njega kaže da je onaj postojane mudrosti.“ (To je odgovor na prvo pitanje.) „Onaj čiji um nije potresen nesrećom, koji ne čezne za srećom, koji je oslobođen naklonosti, straha i gnjeva je zapravo Muni (čovjek meditacije) postojane Mudrosti. Onaj koji je svugdje nevezan, niti obradovan primanjem dobra, niti ojađen zlom, njegova je mudrost stabilna (on niti hvali niti kudi).“ (Ovo je odgovor na drugo pitanje.)

„Kad kao kornjača koja uvlači udove, on potpuno povuče osjetila od njihovih objekata, tada njegova Mudrost postaje postojana (čovjek koji je postigao najvišu Realizaciju Boga ili Nirvikalpa Samadhi može se u trenutku otresti svih impresija osjetilnog svijeta i otići u Samadhi s lakoćom i prirodnošću kornjače koja uvlači svoje udove u sebe). Kao što u ocean pun i miran teku rijeke, isto tako Muni u kojeg ulaze sve želje postiže mir, on, a ne želitelj želja.“ (Ocean nije poremećen riječnim vodama koje se sa svih strana ulijevaju u njega. Slično tome, niti jedna reakcija želje ne nastaje zbog objekta uživanja, s kojima Jivanmukta dolazi u kontakt za vrijeme njegovog kratkog boravka na zemlji.) (To je odgovor na treće pitanje.)

Najčišća i najviša vrsta intuicije djeluje jedino u čovjeku koji je postigao najviši Samadhi ili u Jivanmukti. U Jivanmukti um prirodno živi u Turiya stanju, gdje vidi jedinstvo u različitosti. U najčišćoj i najvišoj vrsti intuicije uopće nema procesa umovanja. Intuicija transcendirira razum, ali mu ne protuslovi. S druge strane ona ga ispunjava (razum). Intelekt vodi čovjeka do vrata intuicije i onda se vraća ostavljajući ga tamo. Kroz intuiciju dolazi otkrivanje Istine. Čovjek s intuicijom vidi sve do u detalje, licem u lice, i tako ništa nije skriveno od njegove pročišćene vizije.

Nadalje, Jivanmuktu ništa ne može pokolebati, ni ime, ni slava, ni novac, ni seksualni instinkti itd. On je stalno učvršćen u savršenoj Brahmacharyi (celibatu misli, riječi i djela). Čak i ako živi u društvu najljepše i mlade osobe suprotnog spola, on živi bez i najmanje trunke ikakvih

tjelesnih želja. On je uvijek jednak u zadovoljstvu i boli. Boraveći u Sebi, jednaki su mu gruda zemlje, komad kamena i grumen zlata. Uvijek čvrst i uvijek isti s poželjnim i nepoželjnim stvarima, isti na pohvalu i na pokudu, isti prijatelju i neprijatelju i uvijek isti u časti i sramoti, on se odriče svih djelovanja i postojano stupa putem znanja Jastva i uzdiže se iznad Guna.

SRŽ

Ako potanko proučimo sve aktivnosti mnogobrojnih živih bića univerzuma, vidjet ćemo da sva streme prema jednom cilju, koji možemo nazvati Sloboda, Sreća, Mir ili Blaženstvo. U dubljem smislu, sve te različite riječi označavaju jednu te istu stvar. Svatko mrzi bol, bijedu, ropstvo, bolest i smrt. Ipak sva ona tako puno pate, jer su odabrala krivi put i usmjerile svoje aktivnosti u pogrešnom pravcu. Običan čovjek misli da će biti sretan, ako prikupi bogatstva, uživa osjetilna zadovoljstva i stekne ime i slavu. Ali, da li ga te stvari stvarno čine sretnim? Ne, one to ne čine. Naprotiv, one ga čine još bijednijim. Umjesto Slobode donose mu vezanost, a umjesto da mu dadu Mir, Sreću i Blaženstvo, one mu oduzimaju mir uma i čine ga jadnim. Gdje onda leži ta stvarna Sloboda? Ona leži u poznavanju svoje vlastite Istinske Prirode. Da bi se steklo to znanje treba kontrolirati vlastiti um. Da bi se kontrolirao um treba provoditi kontrolu nad svim osjetilima. Jer, osjetila su ta koja vuku um van i čine ga slabim i nečistim. Da bi se provela puna kontrola nad svim osjetilima, potrebno je voditi čist i svet život. To je apsolutno neophodno.

Na primjer, uzmimo sunce s njegovim zrakama koje padaju na ogledalo. Ogledalo hvata obličje sunca i dalje reflektira zrake svjetla te one padaju na vodenu površinu iako prljavu i punu valova. Iako refleksija sunčevog svjetla sa ogledala pada na površinu vode, ona ne pokazuje obličje Sunca. Da voda nije tako prljava i da nema tako puno valova na površini, mi bismo mogli vidjeti reflektiranu sliku sunca samo što bi bila ona mutna. Ali da je voda bistra i čista i bez valova, sasvim bismo jasno mogli vidjeti refleksiju. Ovdje se sunce može usporediti s Brahmanom, Paramatmanom ili Bogom, a ogledalo s Atmanom (individualna Duša), a vodena površina u njena tri stanja s tri vrste uma. Jako prljava voda s puno valova je Tamastičan um (jako nečist i tup um), polučista voda sa malim valovima je Rajastičan um (aktivan, nečist i željom zahvaćen um), a kristalna voda bez ijednog vala je Sattvičan um (čist, suptilan i jednousmjeren um). (Umovi bića se mogu podijeliti u mnogo grupa, ali zbog praktičnosti ih dijelimo na tri glavne grupe). Iako reflektirane zrake jednako padaju na sve tri vrste vodene površine, uopće ne vidimo sliku u prvom slučaju, u drugom slučaju je samo letimično vidimo, dok u trećem slučaju vidimo jasno reflektiranu sliku. Kao Sunce, Brahman ili Bog je stvaran život iza svakog stvorenja bilo gdje. Duša je jedino refleksija Vrhovnog Bića, a um prima svoj život i svjetlo od Jivatmana (duša ili jastvo), kao što površina vode prima reflektirane zrake sa ogledala. Ako je um prljav (Tamas-um), on uopće ne hvata refleksiju Jivatmana i budući da je takav, zapliće se u osjetilna uživanja i zaljubljuje u otrcano svjetovno življenje te za posljedicu podnosi paklenu vatru. Rajastičan um je aktivan um s bezbroj želja i ambicija. Takav um razumije neophodnost Boga i Dharme (pravde), ali je još uvijek privržen svjetovnim stvarima. U opasnosti ili strahu od smrti takav čovjek misli na Boga i moli se Njemu. Ali kad je nečiji um čist, suptilan, spokojan i jednousmjeren kao mirna kristalno čista površina vode (Sattvičan um), on hvata refleksiju, to jest on vidi Atmana i Brahmana. Samadhi ili realizacija Boga je povratak zraka sunca od vodene površine ka ogledalu i na kraju ka suncu. Prema tome, da bi se postigao Samadhi, um treba najprije učiniti čistim, spokojnim i jednousmjerenim i onda bi ga se trebalo vratiti Jivatmanu koji se na kraju treba sjediniti s Pramamatmanom (Brahman ili Bog). To je ono što se podrazumjeva pod Mokshom (Sloboda). Jedino u tom stanju leži stvarni Mir, Sreća i Blaženstvo.

Prema tome kontrola uma je apsolutno neophodna za sve one koji teže pravom Miru, Blaženstvu i Oslobođenju. Čak je i običnom čovjeku kontrola uma od velike pomoći. Nema prave radosti i nema jada bez koncentracije uma. Kad čovjek voli neku stvar i zaljubi se u nju, njegov um stalno živi u misli o toj stvari. Isto tako, kad čovjek nešto mrzi ili se toga želi osloboditi, njegov um stalno živi u misli o toj stvari. U svim emocionalnim osjećajima i osjetilnim

uživanjima, um se automatski koncentrira. Bez koncentracije uma ne može postojati znanje o bilo čemu. Ta automatska koncentracija uma je jako razvijena čak i kod životinja, ptica i insekata. Ali ono što je poželjno je voljna koncentracija uma. Ako čovjek nauči kako da po volji kontrolira svoj um i osjetila, on osjeća veliku radost i postaje istinski velik. Bez toga čovjek je samo rob uma i osjetila. Kako samo on postaje bespomoćan pod utjecajem emocija, kao što su požuda, ljutnja, mržnja, tuga, ponos, zavist, itd.! Kakve sve nečasne stvari ne čini! S druge strane ako čovjek nauči kako da kontrolira svoj um i osjetila i postane njihov savršeni gospodar, on će moći kontrolirati svaku vrstu emocija na svakom stupnju. Dakle, kontrola uma je potrebna svima.

Tajna uspjeha u svakoj sferi života, a naročito u kontroli uma, leži u snažnom i jakom tijelu. Snažno zdravo tijelo također podrazumijeva snažni zdravi um. Često susrećemo inteligentne ljude sa slabim tijelom. Takvi ljudi imaju neko intelektualno shvaćanje stvari i mogu predavati o njima, ali oni nisu praktični. Oni ne mogu primijeniti u praksi ono što su čuli i naučili. Ima također i onih drugih koji su snažni tijelom, a spori u razumijevanju. Uz malo napora ako im damo neku ideju i objasnimo im je, oni je ostvare do kraja. Najbolji period u nečijem životu za kontrolu uma je između petnaeste i tridesete godine. Kakve god navike da si netko formira u tom periodu, one traju do kraja života. Ukoliko netko zaželi promijeniti te navike u kasnijem životu, mora se prilično jako napregnuti. I tada će mu biti jako teško da ih potpuno iskorijeni. Običan muškarac ili žena su uništeni gajenjem svih vrsta zlih navika u ranijem životu. Mladi muškarac ili žena koji žele blagostanje moraju voditi brigu o svom tijelu i izgraditi dobro zdravlje. Da bi se to steklo, treba imati dobru okolinu, dobre mentalne i fizičke vježbe u obliku dobrih knjiga, dobrog društva, kućnih i vanjskih igara, čist zrak za disanje, čistu vodu za piće i jednostavnu hranjivu hranu za jelo. Zajedno s fizičkim razvojem potrebno je i jasno odabrati put za rad, i uz to treba biti snažan etički i moralno. To znači da se moraju kultivirati i doslovno sprovoditi odredbe moralnog ili etičkog ponašanja kao što su čistoća, istinoljubivost, milosrđe, nesebičnost, celibat, ljubaznost itd. Bez striktnog slijeđenja moralnog zakona nije moguće imati kontrolu uma i posljedično tome viša dostignuća. Moralni izopćenik ne može ni sanjati o postignuću Oslobođenja. Čistoća uma dolazi od pridržavanja pravila moralnog ponašanja. Bez čistoće uma ne može biti kontrole uma. Sve religije svijeta imaju svoj temelj na pravilima moralnog ili etičkog ponašanja. Činjenica je da sve svjetske religije naglašavaju tu potrebu. Svi osnivači različitih religija su živjeli jednostavan, čist i plemenit život i također su zapovjedali svojim sljedbenicima da to isto čine. Striktnim provođenjem tih pravila Veliki Sveci različitih vjera su riješili zagonetku života i postigli Vječni Mir i Blaženstvo, dok ljudi 20. stoljeća, zajedno sa svojim vođama zaostaju u tim pravilima i promašuju cilj života.

Onda ponovo među pravilima etičkog ponašanja celibat igra važnu ulogu. Da bi uspio postići normalan sretan život i oženjen čovjek mora voditi dobro reguliran seksualni život. Ako ne, njegov život obično završava u neuspjehu i bijedi. A ako netko želi potpuno kontrolirati um, apsolutan celibat je esencijalan. Jer požuda je najogavnija nečistoća uma. Onaj koji kontrolira Kamu (požuda) u misli, riječi i djelu i obraća seksualnu energiju u „Ojas Shakti“ (velika mentalna moć) automatski izvršava tri četvrtine svoje Sadhane i u stanju je lako kontrolirati svoj um i postići najviši Samadhi. Postoji jako uska povezanost između uma, seksualne energije i Prane (Kundalini Shakti). Kontroliranjem bilo čega od to troje, (um, seksualna energija i Prana) automatski se kontrolira i ostalo dvoje. Tako prakticiranje kontrole uma, kontrole Prane i Brahmacharya (celibat) moraju uvijek ići zajedno, ako netko stvarno želi napredovati.

Da bi se provodila Brahmacharya i pravila moralnog ponašanja potrebno je voditi brigu o hrani i piću. Regulacija hrane i pića je apsolutno potrebna za provođenje Sadhane (duhovna praksa). Onda dolazi vodstvo stručnog Gurua. I izbor svoje Ishta Devate i Ishta Mantre. Zatim

slijedi redovan i sistematski rad. Povremeni rad ne vodi nikud. Treba biti iskren do same jezgre srca i prionuti na Sadhanu s beskrajnim strpljenjem i ustrajnošću. Za obavljanje Sadhane treba pokušati sjesti u odgovarajuću Asanu (položaj). Bez stabilnog položaja nije moguće misliti, meditirati i koncentrirati um na jednu točku duže vrijeme. Tako je i Asana neophodna. Sjedeći u odgovarajućoj Asani početnik mora prakticirati Pranayamu i Mantra Jap. Mantra Jap i Pranayama jako pomažu kod pročišćavanja uma, Nadija (živci) i tijela. Ako netko želi brze rezultate u početnim stupnjevima mora sjesti četiri puta na dan tj. u jutro, u podne, na večer i u ponoć za obavljanje Japa i Pranayame. Ako to nije moguće treba sjesti ujutro i uvečer. Mantra Jap jako pomaže početniku u pročišćavanju njegovog uma i Chitte (umni materijal) i u otklanjanju mnogobrojnih želja njegovog uma. Pored toga, Mantra Jap je jednostavan, lak i siguran. Više vrste Pranayame se nikad ne bi trebale prakticirati bez pomoći stručnog Gurua (duhovni učitelj) i bez striktnog održavanja Brahmacharye, jer je inače moguće i poludjeti. Najbolji i najlakši način kontrole uma je pomiješati rad, obožavanje, psihičku kontrolu i filozofiju. Jako je teško krenuti samo sa čistom Pranayamom. U tom procesu mnogi čak skrenu s puta. Odvojeno od sati za sjedenje, um meditanta mora stalno biti uposlen u Mantra Japu i njegovoj Ishta Devati. Lutajući um treba stalno usmjeravati na Posvećena Lotosova Stopala svoje Ishta Devate. To je najlakši put stjecanja Pratyahare. Kada Sadhaka postigne dovoljnu čistoću uma i srca i sposoban je da znatno obuzda svoj um i ograniči njegovu lutajuću sklonost, on stječe moć Pratyahare. Pratyahara znači skupljanje i usmjeravanje uma po volji na odgovarajuće mjesto i njegovo držanje na tom mjestu. Nakon Pratyahare dolazi Dharana kod koje se um mora fokusirati u točku i fiksirati na njoj najmanje 12 sekundi. Nakon Dharane dolazi Dhyana. Ako se ta koncentracija razvije dalje i ako je netko u stanju držati um na toj istoj točki najmanje dvije minute i 24 sekunde to postaje Dhyana. Ukoliko se ta koncentracija razvija dalje i dotični je u stanju držati um u toj istoj točki skoro pola sata, to postaje Samadhi. Postoje dvije glavne vrste Samadhija, sa formom i bez forme. Najviša vrsta Samadhija je bez forme i nazvana je Nirvikalpa Samadhi. Jedino ostvarenjem Nirvikalpa Samadhija čovjek postiže potpunu Mudrost, stvarni Mir, Blaženstvo i Oslobođenje.

Dragi čitatelju, sada smo došli na kraj posljednjeg poglavlja ove knjige. Želja nam je da te potaknemo da ozbiljno prihvatiš svoju Sadhanu i da je ne propustiš ni jedan jedini dan. Ako si iskren i imaš strpljenja i ustrajnosti, uspjeh će pratiti tvoje napore. Tako, ustani, probudi se! I ne zaustavljaj se dok ne dostigneš Cilj. Neka te On vodi pravo Svojom Neograničenom Ljubavlju i Milošću i neka ti da stvarni Mir, Blaženstvo i Slobodu.

KRATAK ŽIVOTOPIS AUTORA

Swami Narayanananda rođen je u brdovitom predjelu Coorga (Kurg) u Južnoj Indiji 12. 4. 1902. godine nakon što su njegovi roditelji proveli mnoge godine u ozbiljnoj pokori i molitvama i bili blagoslovljeni prekrasnim sinom, koji je odmah postao miljenikom sela. Kasnije je postao vrlo privržen svojim roditeljima, ali ipak kad je s pet godina poslan u školu, otišao je nezabrinut i otvorenog srca. Kao mladić bio je vrlo aktivan i svestran student, marljiv u učenju i lako uočljiv na sportskim terenima. Često je predstavljao svoju školu u turnirima, no usprkos svim svojim aktivnostima, uspijevao je provoditi svoju tihu i ozbiljnu meditaciju, pola sata do sat vremena ujutro i navečer. Tu svoju praksu meditacije razvio je sasvim instinktivno bez nekog vanjskog poticaja. Takva redovita i sistematska meditacija učvrstila ga je u duhovnom životu i postavila temelje za buduće iskustvo Nirvikalpa Samadhija.

Nakon završetka svojih studija, mladić se nije ženio. Umjesto toga odrekao se svijeta u svojoj dvadesetsedmoj godini i postao Sanjasin (redovnik), ali ne zato što je njegov život bio promašaj. Naprotiv, on nije nikad patio od neuspjeha i promašenih ciljeva i pred njim je bila otvorena blistava karijera. Razlog da postane redovnik bio je taj što se njegovo mentalno stanje kompletno promijenilo. Jednog dana dok je sjedio u meditaciji, postigao je veoma dugu i duboku koncentraciju uma koja je trajala više od sat vremena. Nakon izlaska iz te „dubine“, čuo je svoj unutrašnji glas kako ga poziva da se odrekne ovog svijeta. Mladi čovjek nije gubio vrijeme, već je podijelio svoju imovinu do posljednjeg novčića. Tada, 1929. godine je napustio svoju kuću i otišao u potragu za svojim Guruom (Duhovnim Učiteljem).

Nakon dugotrajnog i iscrpljujućeg putovanja tisućama milja, mladi redovnik stiže u Belur Math u Kalkuti, koji je bio glavni centar Ramakrishna – Misije. Tu su ga redovnici samostana tri dana testirali prije nego što je bio predstavljen Swamiju Shivanandi, direktnom učeniku Sri Ramakrishne. Kad je mladi Sanjasin ugledao velikog čovjeka, pao mu je pred noge, i potpuno mu se predao. Tako je sreo svog Gurua koji mu je darivao svoju duboku ljubav i osjećaje. Mladi redovnik zauzvrat je imao duboku vjeru i predanost Bogu i Guruu.

Tokom sljedećih nekoliko godina, Swami Narayanananda razvio je intenzivan poriv za realizaciju Boga. Čitav njegov život postao je oštro usmjeren prema tom cilju, te je snažno osjećao potrebu za povučenim životom da se posveti intenzivnoj Sadhani (duhovnoj praksi). Konačno ga je njegov Guru poslao na Himalaje da čini pokoru (Tapasya) te da se stopi u Samadhiju (Transcendentalno stanje).

Suočen licem u lice s velebnim, snijegom pokrivenim, inspirirajućim predjelima Himalaja, Swamji je ostao ispunjen srećom i započeo provoditi strogo pokoru u svojoj iskrenosti. Živeći u maloj kolibi u džungli bez ikakvih fizičkih udobnosti, radio je ustrajno i neumorno. Obično je sjedio u meditaciji i Mantra-Japu dvanaest do šesnaest sati dnevno, ali često provodi i čitave dane i noći bez odmora. Kao rezultat ustrajne Sadhane, Swami Narayanananda postiže u vrlo kratko vrijeme najviše stanje svijesti, Nirvikalpa Samadhi.

Na Shivaratri noć u veljači 1933. godine, noć bdijenja i štovanja Boga Shive u cijeloj Indiji, Swamiji je sjeo u svoju uobičajenu meditaciju u ponoć. Kroz duboku koncentraciju uma uspio je uzdignuti Kundalini Shakti do Sahasrara Čakre (na vrhu glave). Otkucaji srca su mu prestali, a i disanje mu je stalo automatski (Kevala Kumbaka). Ideja o tijelu se rastopila i um mu se potpuno apsorbirao u Beskonačnosti, a individualna svijest stopila se s Oceanom Svjesnosti po sebi. Nije ostalo ni tračka uma, ega, intelekta itd. To je bilo vrhunsko iskustvo, Bezličnog aspekta Boga ili Sveobuhvatne Svijesti.

Swamiji je dugo ostao u tom stanju svijesti – Nirvikalpa Samadhiju. Tada se njegov um, iako još uvijek na vrlo visokom stupnju, polako ali sigurno spuštao dolje na nivo relativne svijesti. No, sada je kut njegovog gledanja bio potpuno promijenjen. Postigavši potpuno Prosvjetljenje, nije više ostalo u umu ni traga neznanja i on je opažao jednog Atmana (Jastvo) svugdje iza svih imena i formi te je zasita osjećao Božansko jedinstvo u svojoj različitosti.

Čak i nakon tog rijetkog postignuća, Swami Narayanananda nije radio od svega toga nikakve predstave. Nastavio je živjeti jednostavnim povučenim životom u Himalajama. Nije primao učenike niti je brinuo za novac i fizičke ugodnosti (koje nije imao). Neuznemiren od svijeta, posvetio se dubljem pionirskom proučavanju mentalnih procesa, tragajući i otkrivajući suptilne umne funkcije i njihove skrivene uzroke, koristeći svoj pročišćeni jednousmjereni um kao savršeni laboratorij. Bez neke želje da piše knjige, počeo je zapisivati bilješke svojih jedinstvenih otkrića na području psihologije i filozofije. S čudesnom lakoćom i spretnošću zapisivao je svezak za sveskom, vrhunske spoznaje i to iz prve ruke, ali samo da ih pohrani na papir, bez objavljivanja svijetu.

Za vrijeme sukoba između Indije i Pakistana u 1947. god. Swamiji je bio svjedokom strašnog i neljudskog krvoprolića počinjenog u ime Boga i religije od strane fanatičnih muslimanskih i hinduističkih vjernika. Svjedočeći masovnom pokolju, paležu i otimačini nevinih djevojaka i mladih žena, osjetio je sućut nad patnjama ljudi. Tada odlučuje pomoći čovječanstvu, napušta samoću i počinje primati učenike.

Među prvim Swamijevim učenicima bili su siromašni ljudi koji su zamalo izbjegli masakru. Čitali su Swamijeve bilješke i rukopise te su razumjevši njihovu izuzetnu vrijednost, poželjeli publicirati ih u obliku knjiga. Swamiji nije imao novca, kao niti njegovi mladi učenici koji su izgubili sve u Pakistanu. Tako je bilo vrlo malo nade za publikaciju Swamijevih knjiga. Snalazili su se na različite načine. Djevojke su ipak još uspjele sačuvati nešto zlatnog nakita, koji su prodale te tako otvorile mogućnost za početak rada na publiciranju knjiga.

Kroz sve to vrijeme, Swamiji je bio suočen s okrutnim napadima nekih zlih ljudi koji su zlobno pokušavali prekinuti plemenit rad koji je u to vrijeme bio započeo. Sasvim sam, bez ikakvog ohrabrenja sa strane, Swamiji je odolijevao ružnim skandalima i klevetama usmjerenim protiv njega od strane raznih huliganskih pokreta. Bio je vrlo omržen u očima svih tih klevetnika koji su mu čak željeli ugroziti i mjesto gdje je živio. Usprkos svemu tome, Swamiji je ostao čvrst, neuznemiren i nakon nekog vremena napadi su prestali, ostavljajući huliganima efekte njihovih vlastitih djela. Rad na knjigama se nastavio i pomalo su počele jedne za drugom izlaziti iz štamparije da bi odjeknule širom svijeta bez propagande i plakata, kao posljedica njihovih vlastitih vrijednih sadržaja.

U početku Swami Narayanananda nije stvarao nikakve organizacije ili Ashrame. Za vrijeme svog redovničkog života, nikad nije skupljao dobrovoljne priloge, bilo od ljudi ili samih učenika. Živeći na svoj vlastiti jednostavan način, nastojao je izbjeći raskošni sjaj svjetovnog života. Ali tokom vremena broj učenika se povećao u tolikoj mjeri da je postalo neizbježno organizirati pokret u regularnu instituciju. Tako je 1967.g. osnovao „Narayananandino Univerzalno Yoga udruženje“ s centrima u Indiji, Danskoj, Njemačkoj i Švicarskoj. U to vrijeme mnogi mladi hipiji sa zapada, ponajviše iz Danske, počeli su dolaziti Swamiju Narayananandi tražiti pomoć i vodstvo. Mnogi od njih bili su sasvim na dnu odbačeni sa svih mjesta kao prijestupnici, uživaoci droge i prljave skitnice. Kakvi god da su bili, Swamiji ih je mogao razumjeti i primiti za svoje vlastite učenike te ih ubrzo postaviti na ispravan put. Mnogi od ovih mladih ljudi vratili su se u Dansku i postali redovnici i redovnice N.U.Yoga Ashrama, u Gyllingu koji je također počeo egzistirati u to vrijeme. Ashram u Gyllingu stvoren je na jednoj staroj farmi oko 70 rali zemlje, a

stanari Ashrama morali su naporno raditi da bi osposobili uvjete za život. U isto vrijeme radili su u tvornicama te tako zarađivali novac. Kada je Swamiji uočio njihovu iskrenu borbu, prihvatio je poziv da dođe u Dansku i da dâ početni poticaj za daljnji razvoj Ashrama.

Tako po prvi puta Swamiji dolazi na zapad 1971. godine i to u posjet Danskoj. U Ashramu u Gyllingu, Swamiji ostaje pet mjeseci gdje vodi Slobodni Duhovni Trening Kamp u kojem se okupljaju svi iskreni tragaoci, te žive pod šatorima. Tu susreću svog Gurua koji raščišćava njihove sumnje. Svi učesnici kampa nastojali su slijediti svakodnevni program treninga. Kamp je trajao tri mjeseca, a posjetile su ga tisuće ljudi.

Od 1971. godine, Narayanananda je posjećivao Dansku, a i ostale centre u mnogim drugim zemljama zapada svake godine. On vodi Slobodni Duhovni Trening Kamp u Gyllingu kroz lipanj, srpanj i kolovoz. Inicira sve iskrene tražioce istine i pruža brižljivo vodstvo tisućama učenika u čitavom svijetu. Swami Narayananandin odnos s učenicima baziran je na dubokom osobnom kontaktu i njegov utjecaj nastoji probuditi njihove skrivene mogućnosti te ih postaviti da stoje na vlastitim nogama. Efekt njegovog vodstva je predubok i ozbiljan da bi se mogao tek tako olako shvatiti. On ne ostavlja nikad svoje učenike na pola puta već ih usmjerava na konačnu slobodu (Mokshu) do koje dolaze savršenom kontrolom uma.

Učenici Swamija Narayananande zarađuju za svoj život i rade kao normalni članovi društva. Provode striktna moralna načela i nastoje se ponašati na neovisan i nesebičan način. Većina redovnika i redovnica žive u Ashramima od kojih su mnoge samodostatne farme sa svojim radionicama i svim potrebnim za razne praktične aktivnosti samih članova Ashrame.

Ashram u Gyllingu u Danskoj koji je glavni centar međunarodnog tijela, ima svoju vlastitu mljekarsku farmu pripojenu ostalim poljoprivrednim aktivnostima. Ashram također posjeduje veliku tiskaru koja opskrbljuje tržište knjigama i magazinima. Postoji i tim koji stalno radi na izgradnji novih objekata i raznim centrima i Ashramima. Razvijena je i razmjena članova između svih centara kada je to potrebno ili kada to zahtijeva posao. Tom uskom suradnjom, organizacija održava harmonično jedinstvo među šarolikim međunarodnim članstvom. Pored svakodnevnih dužnosti, ashramiti (članovi ashrama) meditiraju ujutro i navečer. Nedjeljom i blagdanom sastaju se u zajedničku salu za meditaciju te meditiraju i pjevaju, te sviraju devocionalne pjesme.

U pozadini razvoja ovog prekrasnog pokreta, struji blagoslov Velike Duše koja ga je osnovala i koja uvijek brižljivo stvara njegov oblik i pomaže njegov rast u pravom smjeru. I što je prirodno, oni koji žive kao njegova velika duhovna obitelj izražavaju svoju zahvalnost u čednoj i poniznoj želji da podijele dragocjen i plemenit dar sa svim drugim iskrenim tragaocima Istine.

Već desetljećima Swami Narayanananda neumorno izlaže svoju psihologiju i filozofiju učenicima i svim zainteresiranim ljudima. Mnoge grupe (npr. čitavi školski razredi s grupama učitelja), te pojedinci (među kojima su se mogli naći tragači istine svih vjeroispovjesti kao i znanstvenici), prisustvovali su tim prosvjetljavajućim govorima u kojima je Swami uvijek davao sve od sebe da rasvijetli suptilne istine na jasan i ilustrativan način. Nikada ništa nije tražio za svoje učenje. On također daje i mogućnost privatnih razgovora svim iskrenim tragačima istine.