

RAZUMIJEVANJE I KRAJNJA FORMULA ŽIVOTA

Vi ste **božanski**/spiritualni. To znači da niste fizički, imate sposobnost bivanja svjesnim (donekle ste svjesni i možete biti još svjesniji) i imate nešto slobodnog izbora. Zloupotrebljavajući slobodnu volju stvarate disharmoniju (nesklad u božanskom poretku) i patnju. Život su međuodnosi/interakcije između nefizičkih pojedinaca.

Ti nisi tijelo niti um. Ti si savršen(a), drugi pojedinci/individue su također savršeni, ali vaši odnosi s drugima nisu savršeni. Možemo biti svjesni u onoj mjeri u kojoj se otvorimo prema božanskom drugom. U totalnoj svijesti (nazovimo to Apsolutom, Najvišim Nebom, Nirvanom ili Neosobnim Bogom) jedini izbor može biti poricanje Apsoluta, tj. pad u niža stanja svjesnosti. Kada imate problema s nekom osobom, recite sebi: "Ona ima moć da me ne porekne (da me prestane nijekati)"

Kada tok prane (životne energije) u suptilnom tijelu individue postane poremećen – to se očituje u obliku loših osjećaja kao što je ljutnja, a DNK (DNA) se skvrči na način koji pokazuje da je duhovni razvoj/evolucija individue zaustavljena.

Ljubav je glatko strujanje prane prema drugom pojedincu/individui. Voli da možeš primiti ljubav; voli Me da bi moja ljubav mogla doprijeti do Tebe. Ljubav ne poznaje strah, ljubav ne traži ništa zauzvrat (nema trgovački duh) i ne zna za suparnika na kojeg bi mogla odlutati pažnja. Sveobuhvatna ljubav grli sve i razumije umjesto da osuđuje. Istinsko razumijevanje nije privatna stvar jer podrazumijeva kontakt i komunikaciju. Naš napredak nije moguć bez kontakta s nekim tko nas nadilazi odnosno onim što nas nadilazi.

Ljudi su pali bogovi. Tradicija nam poručuje da se čak i anđeli/božanstva moraju utjeloviti kao ljudi radi daljnje duhovne evolucije (spiritualnog razvoja). Pali smo iz rajskog stanja (visokog nivoa bića) da bismo se, ovaj put s punim razumijevanjem, opet uzdigli u rajsko stanje. Kada se svjesno ponovo uzdignemo u naše istinsko stanje bića (stanje bez ograničavajućih stanja), prepoznat ćemo božanskog Sebe i znat ćemo što znači: "Ja sam onaj koji jesam".

Bog današnjice je jučer bio čovjek; čovjek današnjice će sutra postati Bog. Međutim, ne možete postati nešto što već niste. Vaša je božanstvenost nestvorena, bez-početna i bez kraja. Ego (malo, prividno zasebno "ja") nije Bog nego odijeljeno "ja" kojeg bismo mogli nazvati vragom ;-)

U nastavku vam poklanjam vrijedne lekcije nastale uglavnom preradom nekih materijala Yogeshwara Munija. To su iduće praktične lekcije ***o međuljudskim/interpersonalnim odnosima i osnovama života:***

1) <i>Komunikacija</i> : Eros, Filos i Agape.....	2
2) <i>Komunikacija</i> : Suočavanje s krizom.....	6
3) <i>Komunikacija</i> : Kako poboljšati svoje komunikacije	9
4) <i>Komunikacija</i> : Realnost.....	12
5) <i>Život</i> : Ljudi su povezani po izboru.....	15
6) <i>Život</i> : Ciklus života.....	21
7) <i>Život</i> : Igrice i Krajnja formula života	28
8) <i>Život</i> : Svrha života.....	32
9) <i>Pomoć</i> : Zašto je pomoć neophodna.....	38
10) <i>Pomoć</i> : Kako nastupa pomoć.....	43
11) <i>Pomoć</i> : Stupnjevi pomoći.....	49
12) <i>Pomoć</i> : Okolina koja podržava (<i>ašram i sl.</i>).....	61
13) <i>Pojedinac</i> : Metafizičke sutre	71
a) Minimalne dužnosti osobe	73
b) Pronalaženje idealnog partnera	79
c) Satsanga, daršana, ašrama	83
d) Ramakrishna Paramahansa i Kali.....	105

###

1) Komunikacija: Eros, Filos i Agape

Što je ljubav? Ljubav je bila definirana na različite načine, ali nikada na svačije zadovoljstvo. Za neke ljude ljubav znači seksualni nagon, instinkt za seksualni kontakt, za parenje. Danas je uobičajeno označiti seksualni akt kao "vođenje ljubavi". Međutim, to je tek djelić one ljubavi koja je moguća bez seksualnog čina. Da biste ovo shvatili, neophodno je da shvatite da ste vi božansko biće (koje nadilazi tijelo i um). Dakako da ne postoji ništa suštinski loše u vezi seksa, ali sâm seksualni nagon nije ljubav. Seks nije ljubav i ne mora biti uključen u ljubav. Možete imati nagon da imate seks s nekim ili se čak stvarno upustiti u seks a da uopće nemate stvarnu ljubav prema toj osobi.

Zanijetost (sanskrtki *moha*, engleski *infatuation*, zanesenost, zaslijepljenost, zaludenost, opčaranost) se ponekad naziva zaljubljenost ili *to fall in love*. U takvom slučaju osjećate da morate biti s posebnom osobom sve vrijeme. Ovaj fenomen je rezultat jednog instinkta/poriva koji traje negdje između nekoliko sati i nekoliko mjeseci. Potom u pravilu nestaje. Kako je to moguće? Kako može nešto tako predivno da samo tek tako nestane? To je bio automatski odgovor/reakcija, instinkt (poriv, nagon) za parenje, automatsko uključivanje i isključivanje u vašem tijelu. Obično postoji dosta stvarne ljubavi koja je uključena u zaljubljenost. Međutim, to je pokrenuto instinktom udvaranja koji je otkriven kod većine sisavaca i koji osigurava da mužjak ostane blizu ženke tako da snošaj/koitus može nastupiti dovoljno često da osigura trudnoću. Kada se ovaj period udvaranja završio, osjećaj zaljubljenosti nestaje. U prosjeku, za muškarca period udvaranja traje oko deset dana, a za žene, sedamnaest dana. Fizička ljubav i seksualni nagon obrazuju onaj aspekt ljubavi koji se naziva *eros*.

Postoji drugi vid ljubavi koji se naziva bratska/sestrinska ljubav. To je bez seksualnog izražavanja, Ljubav kao ona koju netko ima za brata ili sestru. Ovo je produžetak/proširenje ljubavi koju netko ima za svoju porodicu/obitelj na ljude s kojima nije povezan rođenjem. Ako osjećate bratsku ljubav za nekoga, postupate s njim s više brižnosti i dobrote, više brinete o njihovom blagostanju, bliži ste im i otvoreniji u izražavanju i primanju misli i osjećaja s njima. Premda niste s njima u bliskom krvnom srodstvu, dijelite život s većom toplinom, kao da ste članovi iste porodice. Bratska ljubav je samo početak ljubavi. Najdalekosežnija ljubav za koju smo sposobni je *Agape*, ili božanska ljubav, ljubav boga za boga. Vi kao božansko biće volite drugo božansko biće. Osnovna definicija ljubavi postaje trenutno vidljiva. To je jednostavno afinitet/želja da se povezujete s drugim pojedincem. Ako se ne želite povezivati, nemate nikakve ljubavi. Postoje stupnjevi ljubavi prema tome koliko ste voljni da se povezujete, koliko ste voljni da posegnete. Što više želite da se povezujete, više ljubavi imate za izraziti/očitovati.

Prema tome, kada imate ljubav za druge (koju god da je formu vaša ljubav zauzela) želite im se približiti jer želja za povezivanjem stoji iza svih oblika ljubavi. Želja da se povezujete kao božansko biće s božanskim bićem leži čak i iza erosa. Naime, postoji uvijek nada da će postojati neki kontakt između vas kao (nefizičkih) pojedinaca ako tijela dođu dovoljno blizu jedno drugome. Kada implikacije ove definicije postanu jasne u životu, postaje vidljivo da ljudi srca imaju tendenciju da postavse sebe na drugo mjesto u komunikaciji s drugima. Što ste više u ljubavi, postajete više voljni da ispunite molbe voljenog, da ih pustite da govore, da ih slušate... Što ste više u ljubavi to ćete više služiti njihovoj istinskoj volji (jer je istovjetna s vašom istinskom voljom) bez potrebe da vam se daje duga i razvučena lista razloga zbog kojih biste trebali služiti božanskom u drugima. *Nećete to raditi samo zato da si nagomilate gomilu dobrih karmičkih zasluga, nego iz srca. Recimo, dužnost je studenta yoge da služi fizičkom tijelu njegovog duhovnog učitelja, ali ga učitelj na to ne*

pokušava prisiliti niti učenik doživljava svoje služenje guruu kao nekakvu tešku obavezu ili dužnost koju mora odraditi.

Dakako, ako student yoge ima čast da bude uz gurua i priliku da učini nešto za njega (ako ga Učitelj nešto zatraži), on zna da služeći Učitelju služi Sebi iako to ne čini sa sebičnim motivima. Ako se morate siliti da učinite prave stvari, ako ih radite preko volje (s otporom) – očito vaša duša još ne sjaji svjetlom nesebične ljubavi.

Želite da činite/izvršavate Božju volju, kao što većina religija misli da trebate.

Možda pojam "religija" izaziva u vašem umu negativne konotacije; možda ste postali "alergični" na riječ "religija". Ovdje ne mislimo na religiju novca ni druge svjetovne religije, nego na religije čija je svrha da vas oslobode sputavajućeg ega ili iluzije ograničenog "ja".

Sudeci prema vašem financijskom ponašanju, imate li vjeru u vrijednost novca?! Ljudi se mogu sporiti u vezi ispravnosti njihovih religijskih vjerovanja, jer jedan formalno pripada nekoj kršćanskoj sekti a drugi je emocionalno vezan možda za neke budističke dogme, i da u isto vrijeme oboje pripadaju istoj socijalnoj religiji koja moć pripisuje primjerice novcu pa uopće ne sumnjaju u moć idola/kumira koje čuvaju u novčaniku i bankarskim trezorima makar ti idoli sami po sebi nemaju nikakvu moć izuzev one koju su im vjernici pripisali snagom osjećaja i mašte. Vaša socijalna religija ima snagu da kroz duboko usadena vjerovanja kontrolira vaše ponašanje, primjerice za koga ćete glasovati na idućim političkim izborima. Religije masa su nižerazredne formalne vjeroispovijesti, a religija individualnog oslobođenja pojedinca je vaš svjesni povratak Pra-pra-izvoru i ne morate je nazivati religijom ako je korijen te riječi za vas izgubio smisao.

Božja volja je volja svakog božanskog pojedinca. Kada želite da se povezujete i da ih volite dovoljno, radit ćete ono što oni zahtijevaju. Ako se ne želite povezivati, nećete se zamarati nastojeći komunicirati. Voljenje je integralni dio razumijevanja. Ako nikoga ne biste voljeli, ne biste primali nikakve komunikacije niti biste slali bilo koje poruke. Bez ljubavi ne bi bilo komunikacije, a bez toga ne bi bilo života.

S obzirom da postoji mnogo varijacija ljubavi i značenja koja su dana riječi ljubav, mi koristimo **afinitet** da označimo **Agape ili božansku ljubav**. Kada se želite povezivati s drugom osobom, vi imate afinitet za nju/njega. Afinitet je taj posebni aspekt ljubavi koji je božanska želja pojedinca/individua da se povezuju. Vi možete imati afinitet za druge neovisno o tome imaju li oni afinitet za vas ili ne, ali mora postojati drugi pojedinac da biste voljeli. Kada druga osoba odgovori na vašu ljubav, kada vam je uzvрати, tada postoji stanje ljubavi između vas. Uzajamna ljubav je poželjna jer je trenutno praćena mnoštvom iskustava jednih o drugima, kroz komunikaciju. Komunikacija dovodi do razumijevanja koje rezultira u ispunjenju života.

Koji su praktični aspekti voljenja? Samo imati uopćenu želju da se povezujete s ljudima, ne daje puno rezultata. Morate naći specifičnog pojedinca, svjesno biće s kojim se hoćete povezivati. Možete pronaći jednog usmjeravanjem vaše pažnje na osobu koja se nalazi blizu vas, pokušavajući biti svjesni nje(ga) kao božanskog bića. Vi gledate u njega svjesni, i nadajmo se da on uzvрати pogledom i postane svjestan vas. Onda imate uzajamno priznavanje jedno drugog kao "to" što je sposobno biti svjesno. To je prvi korak prema izgrađivanju afiniteta.

Postoji Vježba Sposobnosti, koju koristimo da povećamo afinitet i vaš kapacitet da sudjelujete u tome, i prema tome, vaš kapacitet da se povezujete s (drugim) pojedincem. Dvoje ljudi sjednu na stolice na udobnoj razdaljini – dovoljno blizu da vide jedno drugog ali ne toliko blizu da se dodiruju koljenima – i gledaju jedno drugog. Onda oni usmjeravaju svoju pažnju jedno na drugog kao na božanska bića. Cilj nije usmjeriti pažnju na tijelo drugog, na njegovu odjeću ili kosu, nego gledati i tražiti pojedinca iza lica i iza mozga tako da nastupi uzajamni kontakt između božanskih bića. Sada je pojedinac s kojim se povezujete pronađen. Sada postoji netko s kim se možete odlučiti povezivati i s kim se može razvijati afinitet. Za vrijeme vježbe, nastojte da se ne vrpaljite niti smijete niti govorite. Nemojte se smješkat i ni klimati glavom, podizati obrve, koristiti mimiku... Samo mirno i opušteno sjedite usmjeravajući svoju pažnju na drugu osobu kao na svjesno biće. Nemojte pabrkat i svoje oči sa svojom

pažnjom. Vaše oči su samo dio životinjskog tijela i mogu biti odlučujući medij za kontaktiranje, ali su različite od vaše pažnje. Samo budite svjesni drugog kao božanstva (božanskog) i otkrit ćete da vježba ide vrlo dobro.

Pitanja uz ovu lekciju.

Prema ovoj lekciji:

1. Koje su tri vrste ljubavi? Objasni ukratko svaku.
2. Zašto zanijetost skoro neizbježno iščezava?
3. Koja je osnovna definicija ljubavi?
4. Mora li afinitet biti uzvraćen da bi postojao?
5. Kada postoji stanje ljubavi?
6. Što morate učiniti da biste dobili rezultate u povezivanju?

Vježbe uz ovu lekciju:

A)

1. Napiši što je ljubav.
2. Napiši što nije ljubav
3. Napiši što je ljubav.
4. Napiši što ljubav nije.
5. Napiši što je ljubav.
6. Napiši što ljubav nije.
7. Napiši što je ljubav.
8. Napiši što ljubav nije.

B)

Neobavezna Vježba: Tri puta na dan, dok si s nekim, svjesno ih smatraj da su svjesni, baš kao što si i ti. Napiši svoje komentare svojem instrukturu/učitelju yoge.

C)

Neobavezna Vježba: Nađi nekog tko će s tobom raditi vježbu opisanu u ovoj lekciji. Zapiši bilo koje komentare i zapažanja koje imaš u vezi rađenja ove vježbe. Radi je bar 15 minuta u jednom sjedenju.

Možda ste nekad nekog verbalno pozvali u goste, a u sebi priželjkivali da vas ne posjeti? Slično tome, vjerojatno su vam mnoge osobe nešto kurtoazno ponudile (samo da ostave dojam kako su pristojne i darežljive) a u sebi su se nadale da ćete to ljubazno odbiti pa vam to neće uistinu morati dati. "Trebaš li novaca?!" "Hoćeš li da Ti dam pola ovog slatkiša?" Mama Swamija Brahmajñananande bi često rekla: "TKO PITA TAJ RAD' NE DA", tj. takva osoba radije ne bi dala to što tobože nudi. Swamijjeva mama bi jednostavno ponudila gosta hranom. Gost je još uvijek mogao odbiti ako uistinu nije htio jesti. Osoba uvijek ima izbor, ne možete je prisiliti. Možete je samo iskreno pozvati na suradnju dajući joj do znanja da znate da ona ima slobodu izbora. Nemojte moliti osobe da dođu na susrete sa Sw. Brahmajñananandom. Samo ih jednostavno pozovite pa neka one nas zamole za dopuštenje da sudjeluju.

*Mnogi vrijedni ljudi podržavaju Yoga Centar kvalitetno radeći svoj dio posla. Nenametljivo, marljivo, samozatajno, nesebično... Ovom prilikom Swamiji se zahvaljuje ljudima koji su proteklih godina podržavali rad Yoga Centra svojim radom (primjerice pranjem i čišćenjem) i dovođenjem novih kvalitetnih ljudi. Swamiji zahvaljuje i nekolicini ljudi koji su financijski podržavali ili/i podržavaju rad Yoga Centra donirajući možda 10% osobnih prihoda. Vjerojatno ste u Swamijjevoj knjizi **Bogatstvo** pročitali, a kroz praksu se i uvjerali, da davanje desetine u spiritualne svrhe kroz neko vrijeme rezultira povećanjem vaših vlastitih prihoda ukoliko dajete s ispravnim unutarnjim stavom. Zahvaljujući ovakvoj konkretnoj podršci, Sw. Brahmajñanananda se mogao posvetiti radu za Najviše dobro svijetu. Tako su nastale i ove lekcije koje su sada pristupačne svima koji razumiju naš jezik.*

Šri Činmoyeva priča o kravi i svinji:

Bio jednom jedan čovjek koji je istovremeno bio i vrlo bogat i veoma škrt. Seljani ga uopće nisu voljeli. On im jednog dana reče: "Ili ste ljubomorni na mene ili ne razumijete moju ljubav prema novcu – sâm Bog zna. Ali, da me ne volite, toliko znam. Kad budem umro, ništa neću ponijeti sa sobom. Sve ću ostaviti drugima. Napisat ću oporuku i sve ću dati u dobrotvorne svrhe. Tada će svi biti sretni."

Čak i tada, ljudi su mu se rugali i podsmjehivali. Bogataš im reče: "Što vam je? Zar ne možete pričekati još par godina i vidjeti kako moj novac ide u dobrotvorne svrhe?"

Seljani mu nisu vjerovali. On reče: "Zar mislite da sam besmrtni? I ja ću, kao i svi ostali, umrijeti, a onda će moj novac otići u dobrotvorne svrhe." Nije mogao razumjeti zašto mu ne vjeruju.

Jednoga dana on pođe u šetnju. Odjednom je počela padati jaka kiša, pa se sklonio pod jedno drvo. Pod drvetom ugleda kravu i svinju. Svinja i krava počеше da razgovaraju, a on ću što su govorile.

Svinja reče kravi: "Kako to da tebe svi cijene, a mene nitko? Kad umrem, ja ljudima dajem slaninu, šunku i kobasice. Ljudi mogu koristiti i moje papke za želatinu, itd. Ja im dajem bar tri ili četiri stvari, dok im ti daješ samo jednu – mlijeko. Zbog čega tebe ljudi sve vrijeme cijene, a mene ne?"

Krava reče svinji: "Vidi, ja im dajem mlijeko dok sam još živa. Ljudi vide da sam velikodušna s onim što imam. A ti im ne daješ ništa dok si živa. Tek kad umreš daješ im šunku, slaninu i drugo. Ljudi ne vjeruju u budućnost. Oni vjeruju u sadašnjost. Ako im daješ dok si živa, oni će te cijeliti. To je bar jednostavno."

Od tada, bogataš je sve što je imao davao siromašnima.

<http://progressiveboink.com/archive/calvinhobbes.htm>

Jedna poznata svjetska agencija tražila je najstarijeg čovjeka na svijetu.

Tražeci tako i lutajući po svijetu, dođu oni u jedno nezagađeno mjesto usred netaknute prirode jedne daleke zemlje. Čista voda pila se izravno iz izvora, potoka, rijeke, jezera... Zrak prepun životne siline nukao ih je da prodube disanje. Naiđu oni na jednog starca i započnu razgovor:

— Dobar dan.

— Dobar dan.

— Mi smo iz te-i te-agencije i tražimo najstarijeg čovjeka na svijetu. Čime se Vi hranite da ste dočekali tako duboku starost?

— Ja, djeco, ujutro prijesno kravlje mlijeko, u podne opet svježije mlijeko i uvečer ponovo nekuhano kravlje mlijeko.

— Koliko imate godina?

— Stotinu i osam.

Sve to oni lijepo zapišu i nastave potragu.

Stignu i u Švicarsku i tamo naiđu na još starijeg čovjeka. Utvrde da taj čovjek ima 121. godinu i u razgovoru saznaju da on svaki dan obavlja naporene fizičke poslove i da se hrani integralnom basmati rižom s nešto povrća i povremeno s malo voća. Sve to uredno zapišu i nastave potragu.

Dođu do Hrvatske i tu ugledaju čovjeka zgrbljenog do zemlje i užasno oronulog, koji im je izgledao najstariji.

— Dobar dan.

— Dooobaaaar daaan.

— Mi smo iz te-i-te agencije i tražimo najstarijeg čovjeka na svijetu. Recite nam, kako vi to živite da ste doživjeli tako duboku starost? Jeste li meditant? Muzete li kravu?

— Ja ujutro praktiram seks, u podne seks i uvečer seks bar tri puta.

— Pa, koliko Vi to imate godina?

— Ja, triiideeeset osam.

2) Komunikacija: Suočavanje s krizom

Ljubav, komunikacija i razumijevanje su u osnovi vrlo jednostavne aktivnosti. Ako bismo svi mi shvatili ove koncepte, naši odnosi bi se počeli popravljati odjednom. Mogli bismo trenutno upravo početi voljeti i razumjeti bismo jedan drugog. Nažalost, nije tako lako riješiti život. Ljudi često oklijevaju spomenuti stvari jedni drugima. Oni ne žele povrijediti osjećaje jedni drugima. Oni ne žele da drugi misle loše o njima, da ih odbiju ili ostave. Oni ne žele preuzeti odgovornost. Oni ne žele biti otkriveni/pronađeni. Oni ne žele uzrokovati da se desi nešto loše. Ovo su glavne kategorije razloga zašto ljudi oklijevaju komunicirati drugima; to su barijere koje se pojave na putu povezivanja. Na primjer, čovjek oklijeva reći svojoj ženi da misli da je njeno lice ružno jer misli da bi to povrijedilo njezine osjećaje. Klasičan primjer ove vrste suzdržavanja je muž koji deset godina svake nedjelje sluša kako njegova žena svira orgulje. Bila mu je mrska svaka minuta slušanja, a njoj je bio mrzak svaki trenutak sviranja. Međutim, oboje su mislili da je drugi uživao u tome, i ustručavali su se da o tome bilo što govore, bojeći se da ne povrijede osjećaje jedno drugome.

Primjer druge vrste je čovjek koji je kupio polovni/rabljeni automobil i otkrio da je platio 400 eura više nego što bi platio isti takav automobil na sajmu koji se nalazi tri bloka zgrada ispod. Međutim, kada stigne kući i razgovara o tome sa susjedom, on to ne spominje svom susjedu jer ne želi da njegov susjed misli loše o njemu. On želi da misle o njemu kao o dečku koji je napravio sjajan posao – ne kao o budali koju može prevariti trgovac rabljenih automobila. Postoji također osoba koja uzima na poslu deset grafitnih olovki i odnosi ih kući ali to ne govori svom nadzorniku zbog straha da nadzornik više neće željeti da ovaj radi za njega ili da će bar da ga smatra lopovom. Primjer straha da se bude ostavljen je muž koji laže svoju ženu o tome gdje je bio poslije posla jer misli da ga ona ne bi razumjela i da bi se razvela od njega da zna istinu.

Postoje tisuće misli koje prolaze neizražene svakoga dana. Mi prešućujemo toliko mnogo stvari zbog mogućih nepoželjnih posljedica. Ovakvo naše usmjerenje nas drži podalje od poboljšanja ostavljajući nas zapletene u igricama koje igramo jedni s drugima. Kada jedna osoba uzdržava informaciju ili misli od drugih – iako ima sposobnost da ih prenese odabrala je da ih ne kaže zbog straha od posljedica – ona igra igrice s ljudima. Način da se prestanu igrati igrice jest da se suočite s krizom znajući da će se vaši odnosi početi poboljšavati samo ako ste voljni proći kroz razvojnu krizu. Ne postoji ništa što ste učinili, ništa o vama ili drugom pojedincu ili vašem gledanju na njih, što kada biste rekli ne bi popravilo odnos, ako je shvaćeno dovoljno. Samo reći vašem supružniku ili vašem dečku/djevojci da ste izašli s nekim drugim nije dovoljno. Morate ustrajati u komunikaciji sve dok niste ispričali cijelu priču: što je to unutar vas što vas tjera da radite tu vrstu stvari. Morate im dati cijelu pozadinu za vaše misli i djela, ne samo opravdanje, tako da oni to mogu cijeliti i stvarno razumjeti. Onda bar imate iskren stvaran odnos. Oni su možda sumnjali to o vama, ali nisu to primili direktno od vas. Njima se možda neće svidjeti to što im imate za reći, ali je to eliminiralo nešto nerealnosti koja je zakrčila vaš odnos. Barem sada znaju da dovoljno brinete da im to velite. Popravili ste odnos tako što ste ga učinili realnijim, suočavajući se i komunicirajući o tome što je bilo neizgovoreno i nepriznato.

Kriza je situacija za koju niste sigurni da je možete uspješno riješiti. Imate priliku da vaše teorijske formule za poboljšanje testirate u praksi, a sumnjate u uspješan ishod. Sada razmatramo kako da prođete kroz krize u komuniciranju. Ako ustrajete u prezentiranju svih vaših misli o izabranoj temi (o predmetu krize), tako da drugi dobiju dovoljno podataka da bi bili sposobni vidjeti što je to što im pokušavate poslati – to će rezultirati razumijevanjem. Imat ćete ozbiljne sumnje usred toga, možda čak i prije nego što počnete, sumnje u vezi toga može li razumijevanje uopće biti postignuto, možete li to učiniti. "Znate" da je nemoguće, da on(a) neće slušati, neće razumjeti, nikada nije i nikada neće. On (ili ona) samo ode u kupaonicu i zaključa vrata, ili izađe

van iz stana/kuće i napije se. Što da učinite? Najbolja stvar koju možete učiniti jest da se suočite s krizom. Ustrajte u tome, slijedite ga, nastavite govoriti, nemojte dozvoliti sebi da postanete rasijani pa da se odvojite od misli/poruke koju mu želite prenijeti – držite se toga ne dopuštajući da vam se poremeti sabranost. Ne postoji niti jedan pojedinac u univerzumu koji ne želi komunicirati s vama. Svrha života za nas je da se približimo jedni drugima kroz razumijevanje. Svatko u životu dijeli tu svrhu. Ako djelujete s tim na umu, vi ćete nastaviti čak i kada netko kaže da ne želi. Ako vam kaže da zašutite i ostavite ga sâmog, otkrijte što je to što on treba (u)vidjeti te o čemu trebate razgovarati da bi ta osoba shvatila ono što ste prethodno rekli. Ustrajte i uspjete ćete proći kroz krizu. Ta osoba može reći da je već znala i pitati vas zašto joj to odmah niste rekli, ali bez obzira na odgovor, osjetit ćete da je napetost nestala i shvatiti da je kriza prošla, razumijevanje se povećalo i vi ste bliži jedno drugome.

Kakva god da je kriza, bolje je naći vrijeme i mjesto i suočiti se s njom, nego nastaviti da je izbjegavamo. Nemojte, međutim, nalaženje najboljeg vremena i mjesta koristiti kao izgovor da izbjegavate nešto unedogled. Teško je suočiti se s krizom, teško je probiti se kroz nju, ali svaki put kad se susretnete s krizom i uspijete, doživjet ćete povećanje sposobnosti. Sljedeći put kad se susretnete s tom situacijom, znat ćete da možete proći kroz to i ona, prema tome, neće biti kriza. Nemate više takvih problema jer sada sa svakim možete komunicirati na tom (višem odnosno dubljem) nivou. Sada postoji sljedeća stvar s kojom se trebate suočiti, sljedeći nivo otvorenosti koji trebate postići. Zadnja vam više ne izgleda tako loše sada. Sljedeća je stvarno ogromna, zaista previše teška za riješiti. To je druga kriza. Kako nastavljate s ovim procesom, doživljavate ćete dramatično poboljšanje u vašem kapacitetu da ispunite život postizanjem razumijevanja. Nije lako kad vam izgleda da će cijeli odnos biti uništen a vi odgovorni. Koji odnos? Što se tiče teme/predmeta krize, nije bilo odnosa uopće sve dok ga vi niste stvorili. Sad bar imate užasnu zbrku. Prije toga niste imali ništa. Užasna zbrka je bolja nego uopće nemati odnos. Ako ostanete pri tome malo dulje, odnos će se razjasniti i popraviti. Potreban vam je trening i potrebno je da dobro poznajete ove podatke, da ih prakticirate, i da se temeljito upoznate s njima. Onda, u teškim situacijama, bit ćete sposobni da to iskoristite i da ne padnete nazad u stare obrasce ponašanja koji vam neće pomoći da prođete kroz krizu. Rađenje vježbi afiniteta te vježbe slanja i primanja misli su važne. Međutim, potrebna vam je još jedna sposobnost: ustrajnost/postojanost. Nužno je biti sposoban ustrajati bez skretanja s glavnog predmeta/teme. Ako dozvolite sebi da budete skrenuti, završit ćete svađajući se. Ako ostanete s idejom koju ste izvorno/prvobitno željeli prenijeti, to se neće desiti. Na primjer, želite znati što je netko radio u nedjelju uvečer. Kao odgovor na vaše pitanje, on vas pita što ste vi radili ili vam predlaže da gledate TV ili vam da bilo koji broj odgovora koji ne odgovaraju na vaše pitanje. Trebate biti sposobni da ponavljate to pitanje ponovo i ponovo, sve dok vam sugovornik/sugovornica ne odgovori prikladno i potpuno, da prepoznate kada ste dobili prikladan odgovor, i da ostanete pri tome usprkos njegove/njezine taktike skretanja s teme i svakojakih užasnih provokacija.

Vježba koju poučavamo za razvoj ove sposobnosti naziva se potpun komunikacijski krug (kompletan komunikacijski ciklus). Osnovni format/struktura vježbe je ista kao i u drugim dijadnim vježbama koje ćete naći ovdje:

http://www.yogacentar.hr/download/Osnove_o_dijadama.pdf

Uvježbavajući integralne cikluse komuniciranja, vi usmjeravate svoju pažnju na vašeg partnera i postavljate mu pitanje, čekate odgovor, dobijete ga, i potvrđujete prijem rekavši *Hvala Ti. Za početak, izaberite bezopasna pitanja za ovu vježbu, primjerice "Da li mačke mijauču?"* Odaberite pitanje koje nije besmisleno, i koje neće stimulirati probleme niti će vašem partneru/partnerici biti preteško da odgovori na njega. Dvadeset minuta ponavljajte isto pitanje ponovo i ponovo; svaki put budite sigurni da je cijeli komunikacijski ciklus završen, provjerite je li poruka otišla od vas k njemu/njoj, da li vam on(a) odgovara, i da li vi potvrđujete prijem njemu/njoj. Svaki put kad to izgovarate/kažete, mislite to, dajte to iz sebe. Nemojte postati automatski/mehanički.

Imajte novu, istu ali svježiju misao, i slušajte pažljivo njegov/njezin odgovor, i svaki put potvrdite taj specifičan odgovor. Kada ste ovladali ovom vježbom, bit ćete sposobni da ustrajete s jednom mišlju unatoč krizi, čvrsto ali s ljubavlju, i da ne budete odvučeni (poremećeni) bilo čime, sve dok ne dobijete odgovor na svoje pitanje ili dok vaša misao ne bude primljena.

Pitanja uz ovu lekciju.

Prema ovoj lekciji:

1. Dajte šest glavnih razloga zbog kojih se ljudi ustručavaju otvoreno komunicirati s drugima.
 2. Što zaustavlja (blokira, sprječava) poboljšanje odnosa?
 3. Kako možete početi popravljati odnos?
 4. Koja posebna vještina je potrebna za uspješno suočavanje s krizom?
 5. Kakve rezultate dobivate iz uspješnog suočavanja s krizom?
- Što će se dogoditi ukoliko se susretete sa sličnom situacijom ponovo?

Vježbe uz ovu lekciju:

A) Maksime o razumijevanju

Pročitajte i proučite 21. maksimu o razumijevanju. Ispod svake, napišite specifičan objektivan primjer iz vašeg života, koji će ilustrirati upotrebu te maksime. Sljedeće maksime su uopćene upute o tome kako se bolje povezivati s drugima:

1. Budite svjesni da je razumijevanje jedini način da se razriješe međuljudski odnosi.
2. Budite svjesni što je razumijevanje.
3. Smatrajte drugoga za ne-fizičko biće.
4. Nerazumijevanje nagomilano između pojedinaca može sada biti riješeno.
5. Postavite sebe na drugo mjesto.
6. Suočite se s krizom.
7. Gledajte/provjeravajte da biste vidjeli da li vas druga individua razumije.
8. Ne prelazite na sljedeću riječ, rečenicu ili ideju, dok ona na kojoj se nalazite nije shvaćena.
9. Ne mijenjajte temu dok nije završena.
10. Ako je netko kritičan prema vama, on osjeća da postoji nešto što vi trebate shvatiti a on vam nije iskomunicirao.
11. Rasporedite svoje vrijeme, ali ne odustajte.
12. Budite voljni da ostanete na tome zauvijek.
13. Vidite koje pozadinske misli drugi treba imati da bi razumio (vašu) ključnu misao, ali nemojte izgubiti ključnu misao.
14. Odvojite pojedinca od načina na koji reagira.
15. Vaša je odgovornost da vidite da je razumijevanje postignuto, čak i ako drugi ima izbor.
16. Budite točni/egzakti.
17. Priznajte često drugoj individui da se ona povezuje s vama po svojem izboru.
18. Potvrdite kada ste i što ste razumjeli
19. Koristite kanale za komunikaciju koji su vam na raspolaganju da biste primili sve što vam drugi prezentira.
20. Težite da budete svjesni druge individue u svim njezinim komunikacijama.
21. Shvatite da potencijalni kontakt sa svim individuama uvijek postoji.

Detalje o svim ovim maksimama pronađite ovdje:

<http://www.yogacentar.hr/download/Komunikacija.pdf>

B) Neobavezna Vježba:

Nađite nekog tko će raditi s vama vježbu spomenutu u ovoj lekciji. Radite tu dijadnu vježbu dvadeset minuta svaki. Zapišite bilo koje komentare i zapažanja koja imate u vezi s izvođenjem ove vježbe i dajte ih na uvid svojem instrukturu yoge.

Osoba koja pije s izvora Istine, ostaje radosna i nepomućena uma. Neophodno je obuzdati osjetila i smiriti um. Um je nestalan i površan i juri za obmanom kad god mu se prohtije. Osoba koja ne zagospodari svojim umom postaje njegovim robom/slugom. Oni koji daju slobodu željama neće upoznati savršenu radost smirenog uma (slobodnog od želja).

Na dijadnim Intenzivima prosvjetljenja dobili ste uputu da istinu govorite na diplomatski način, tako da ne povrijedite druge. Primjerice, umjesto da kažete da vam Pero Perić ide na živce reći ćete da vam jedna osoba ide na živce. Trebate govoriti istinu na ljubazan način, tako da ne uznemiravate slušatelja/e. Ako vam je nešto rečeno u povjerenju i objavite to u medijima, to je loše jer će pogoršati vaše odnose s ljudima. Nemojte odavati drugima tuđe osobne tajne ako na taj način stvarate disharmoniju i nanosite štetu (bilo sebi bilo drugima). Govorite ljudima one istine koje su u stanju shvatiti i primijeniti za najviše dobro. Govorite im ono što oni mogu razumjeti i što će im pomoći da uzdignu svoje živote na viši nivo. Naravno, vi sâmi trebate biti u stanju prihvaćati sve veće i uzvišenije istine i integritirati ih u svakodnevni život kroz prakticiranje yoge radi yoge. *Yoga* znači *jedinstvo*, i *yoga* također označava sve ono što nas vodi prema jedinstvu. Otvorite se za svjetlo istine i ono će obasjati i najmračnije podruge vašeg duha.

U staroj Grčkoj, Sokrat je bio poznat po tome da vrlo visoko cijeni znanje. Jednog dana je taj veliki praktični filozof sreo poznanika koji mu je rekao:

— Znaš li što sam upravo čuo o tvom prijatelju?

— Samo trenutak — zaustavio ga je Sokrat. — Prije no što mi bilo što kažeš želio bih da napraviš kratki test. Ime mu je *Test tri sita*.

— Test tri sita?!

— Tako je — nastavi Sokrat. — Prije nego što mi govoriš o mom prijatelju, možda bi bilo dobro da razmisliš o tome što mi želiš reći i propustiš svoje riječi kroz posebna sita. Zato se i zove Test tri sita.

— Prvo sito je sito istine. Jesi li posve siguran da je to što mi želiš ispričati istinito?

— Ne — odgovori čovjek. — U stvari, upravo sam čuo i...

— U redu — reče Sokrat. — Dakle, ne znaš sigurno je li to istina ili nije. Probajmo s drugim sitom; sitom dobrote. Želiš li mi ispričati nešto dobro o mom prijatelju?

— Ne, upravo suprotno...

— Znači tako — nastavi Sokrat. — Želiš mi ispričati nešto loše o njemu, ali ne znaš je li to istina. No, napravimo test do kraja, na raspolaganju ti je još jedno sito. Sito upotrebljivosti. Hoće li mi koristiti to što bi mi želio ispričati o mom prijatelju?

— Zapravo, ne...

— Dakle — zaključio je Sokrat — ukoliko mi želiš ispričati nešto, za što ne znaš je li istinito, nije dobro niti korisno, zašto bi mi uopće morao išta ispričati?

3) Komunikacija: Kako poboljšati svoje komunikacije

Rutinskom situacijom u komunikaciji nazivamo onu u kojoj se ništa ne događa izvan glavnog toka događaja. Ili postavite sebe na drugo mjesto slušajući drugu osobu sve dok ona ne osjeti da ste je razumjeli i da je spremna da i ona vas sluša, ili govorite drugoj osobi sve dok joj ne prenesete svoju komunikaciju/poruku a da ne budete poremećeni unatoč krizi. U svakom slučaju, uvijek osigurajte da ciklus komunikacije bude završen.

Jedna od boljih knjiga o umijeću verbalnog sučeljavanja koje osigurava trostruku pobjedu (tj. da pobijedite i vaš sugovornik i vi i razvoj vašeg dobrog odnosa) je knjiga ***Handling Verbal Confrontation – Take the Fear Out of Facing Others***, čiji je autor **Robert V. Gerard**.

Kada je Swami Brahmajñanananda sudjelovao na seminaru kojeg je Robert V. Gerard vodio u Zagrebu, Gerard mu je dao svoju knjigu napisavši sljedeću posvetu: "Dear Vlado (*tako se tom*

prilikom Swamiji predstavio), open your heart in every moment. Speak your truth in every moment. Live Life to the fullest. In Peace, ____ (*sljedi nečitko napisan potpis*)"
http://books.google.hr/books?id=1Sh9UFOJ4rIC&printsec=frontcover&dq=Handling+verbal+confrontation+take+the+fear+out+of+facing+others&source=bl&ots=8m_Za8fGfIO&sig=UpBlScchBcym1qnXhxIqKpAs5s&hl=hr&ei=pplhTdaaJY_ssgalpOjeDA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBUQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false

Kada ste ovladali umijećem rutinske komunikacije, sljedeće što trebate naučiti/znati je kako riješiti ne-rutinske situacije. Nerutinsko stanje je kada osoba prestane sudjelovati u razmjeni misli s vama. Na primjer, što ako osoba iznenada promijeni temu prije nego što je postignuto razumijevanje? Postoji nekoliko lijekova za to. Prije svega, trebate nastojati spriječiti da se to desi. Najbolji način da to prevenirate je da promatrate drugu osobu i vidite da li vas razumije. Na vama je da promatrate njezino stanje svjesnosti i vidite prima li ono što joj šaljete. Beskorisno je prelaziti na nešto drugo/novo sve dok osoba nije shvatila ono što joj sada prezentirate. Naime, ta **misao koja nije primljena djelovat će kao još jedna barijera između vas**. Najveći broj ljudi vam neće dati prikladnu potvrdu; oni vam neće dati do znanja jesu li primili komunikaciju ili nisu. Nekoliko ljudi će vas prekinuti i zatražiti objašnjenje kada nešto nisu potpuno razumjeli. Jedini način na osnovu kojeg možete znati da li da nastavite ili ne je da promatrate drugu osobu i da vidite prima li vašu misao. Nikada ne prelazite na daljnja razgranavanja ili na novu ideju sve dok ono što ste izrazili nije potpuno jasno. Ostanite na prvom konceptu, nastavite da govorite o tome na različite načine, prezentirajući sve više i više pozadinskih informacija, sve dok drugi ne (u)vide na što ciljate. Napravite još više veza i odnosa između podataka o toj vašoj zamisli/konceptu. Recite drugoj osobi kako ste došli do te ideje i zbog čega mislite da je to tako. Slično tome, kada slušate, nikada ne smijete dozvoliti drugoj osobi da prijeđe na nešto drugo/novo ako ste samo djelomično shvatili ono što vam je rekla.

Naravno, druga individua se ne mora povezivati s vama. Njezin je izbor hoće li to učiniti ili neće. Ipak, još uvijek je vaša odgovornost da prenesete svoju ideju, ako ste to uopće odlučili. Sâmi prihvatite odgovornost i bit će vam lakše da prenesete svoje ideje. Osoba ne mora posegnuti prema vama. Ako posegne i pokuša primiti vašu ideju, uopće neće biti problema. Ako ne, vi idite naprijed i prenesite joj to u svakom slučaju. Vi otvorite taj prolaz između vas i druge individue odlučujući da ćete učiniti sve što je neophodno kako biste završili komunikaciju između vas. Ta odluka je ljubav; ona je spremnost za povezivanje. Točno je da ako druga osoba izabere da se ne povezuje, cjelokupna ljubav koju biste mogli demonstrirati nije to u stanju savladati, sve dok druga osoba to ne dozvoli. Međutim, nema ni jednog pojedinca u životu koji se ne želi povezivati jer, to je svrha života. Postati neposredno svjestan toga znači biti prosvijetljen na život.

Ako to još uvijek niste postigli, dođite na naše Intenzive Probuđenja (direktnog iskustva istine), tako da možete izravno doživjeti da se svatko od nas, sve vrijeme i pod svim okolnostima, želi povezivati s drugima. Ako imate tu sigurnost u svom životu, nećete imati teškoća s nekim kada vam kaže da odete i da ga pustite na miru, da ne želi da vas više nikad ponovo vidi. Ta neposredna svjesnost će vam omogućiti da opazite pravu stvar koju toj osobi trebate reći. Jednostavnim usmjeravanjem vaše pažnje na nju kao na božanstvo, i shvaćanjem njezinih riječi i djela u tom svjetlu, znat ćete što je najbolje da biste riješili promjenu teme ili odbijanje osobe da razgovara s vama. Ne postoji lagana formula koju možete reći a koja će djelovati svaki put. Držite se teme čak i kada druga osoba počinje da je mijenja, tako što ćete biti svjesni nje(ga). Vaša svjesnost nje/njega drži tu individuu/pojedinca s vama i sâma po sebi ima tendenciju da vrati tu osobu na stvar o kojoj diskutirate, sve dok ne završite komunikaciju.

Postoji vježba koja vam može pomoći da riješite skretanja s teme. Radi se prema obrascu danom u prethodnoj lekciji u vezi suočavanja s krizom. Postavite svom partneru neko bezopasno

pitanje kao što je: "Da li drveće živi?" i nastavite ga ponavljati ponovo i ponovo. Onda, odjednom, vaš se partner počinje žaliti u vezi toga što radite i kaže da to više ne želi raditi. Što možete učiniti? Što možete napraviti u životu kada osoba s kojom razgovarate više ne želi govoriti i želi da je ostavite sâmu? Postoji jedan izvrstan način da se to riješi. Jednostavno pitajte: "Što se desilo?", a onda otkrijte što se desilo što je uzrokovalo da vam druga osoba kaže to što vam je rekla. Vrlo vjerojatno, napraviti će kritičnu izjavu o vama. Postoji jednostavno pravilo u ovoj situaciji koje trebate zapamtiti. Ako je osoba kritična prema vama, onda ona osjeća da postoji nešto što trebate razumjeti a što vam nije iskomunicirala. Moglo bi biti da vam je to probala iskomunicirati ali vi niste slušali, ili vam to uopće nikada nije rekla iz straha ili zbog brige prema vama. S ovim znanjem, možete ići naprijed i otkriti što se dešava. Pitajte je što je to što ona misli da vam treba reći i ostanite na tome čvrsto ali nježno, sa svom svojom ljubavlju i svjesnom pažnjom koju možete sakupiti, sve dok ne dobijete odgovor, sve dok vam točno ne kaže što je to i ne kaže vam cijelu stvar. Znači da postoji nešto što ona misli da vam treba reći. Prema tome, otkrijte što je to. Kada vam to bude rekla, to će nestati. Bit ćete u stanju da to subjektivno osjetite po lakoći emocionalnog tona koji postoji između vas. Njezina kritičnost će nestati i bit će sretna da nastavi komunicirati s vama. Vratit će se natrag na stvar i nastaviti s istom temom.

Međutim, druga osoba može da ne postane kritična prema vama. Može postati kritična prema onome što vas dvoje/dvije radite, prema cijeloj komunikaciji općenito. Kada netko napada aktivnost i želi da prestanete raditi na odnosu, to je zato što govorite o pogrešnoj temi. Stvarna nevolja i najžešći problem leži negdje drugdje. Korektna procedura u takvom slučaju je da pronađete pravu temu. Probajte više tema za koje mislite da će osoba biti zainteresirana. Znači da se druga osoba želi povezivati s vama, tako da joj nećete dopustiti da odustane. Ona ne želi odustati. Čim naiđete na ono područje (temu, predmet, sferu interesa, oblast) koja joj je važna i držite njezinu pažnju, njezina kritičnost i protivljenje da nastavi s komunikacijom će nestati. Bit će fascinirana i željna da razgovara jer diskutirate o njezinim problemima u životu.

Kada kažemo da je netko kritičan prema vama, podrazumijevamo da njegove izjave o vama imaju negativni emocionalni naboj.

Practicirajte vježbu pitanja i odgovora s partnerom koji stalno postaje kritičan prema vama i koji skreće s teme. Kada vam kaže da ste glupi ili da mu se ne sviđa kako ga gledate, pitajte ga što vam nije rekao a što misli da vam je trebao reći. Kada vam kaže da mu je dosadno to što radite i kada prestane da se povezuje, pitajte ga o čemu bi radije diskutirao, sve dok ne pronađete pravu temu. Practicirajte ovo uvijek iznova sve dok ne budete u stanju da odmah prepoznate kritičnost i riješite je bez oklijevanja. Radite na tome sve dok ne postignete pouzdanje u efikasnost ove tehnike i dok ne budete u stanju da ne reagirate na kritičnost, sve dok ne budete vidjeli o čemu se zapravo radi i budete u stanju održati svoje gledište o drugome kao o bogu/božanskom bez posrtanja, sigurni da se on (ili ona) želi povezivati s vama.

Trebate znati što je komunikacija, što je razumijevanje, što je ljubav i što je realnost. Naglasili smo vam važnost suočavanja s krizom i postavljanja sebe na drugo mjesto, i dana vam je metoda za rješavanje skretanja s teme o kojoj diskutirate. Naučili ste neke vrijedne ključeve za povezivanje i poboljšanje svoje sposobnosti da idete dublje u odnose i da se još više približite drugima. Zapamtite da smo božanstva/božanski, da izabiremo da se povezujemo i da je život proces povećanja našeg razumijevanja jedni drugih i način da se spozna nepoznato. Practicirajte vježbe dane u ovim lekcijama i bit ćete nagrađeni satisfakcijom napredovanja prema našem glavnom cilju života: biti posve svjestan istinske prirode drugog. Stojte iza svojih komunikacija, šalžite ih direktno, budite odgovorni za njih i imajte ljubavi za drugu osobu.

Pitanja uz ovu lekciju.

Prema ovoj lekciji:

1. Kada je situacija za komuniciranje nerutinska?
2. Kako možete spriječiti/prevenirati komunikacijske probleme?
3. Tko je odgovoran za dovršenje komunikacije?
4. Što je prosvjetljenje na život?
5. Na koji način vam prosvjetljenje na život može pomoći u komuniciranju s drugima?
6. Kada vas netko kritizira, što nije u redu i što trebate učiniti?
7. Kada netko kritizira konverzaciju, što nije u redu i što trebate učiniti?

Vježbe uz ovu lekciju:

A) Izaberite neko nerazumijevanje između vas i nekog drugog, i razmotrite kako to možete riješiti koristeći informacije/podatke iznijete u ovoj lekciji. Zapišite svoje komentare i dajte ih na uvid svojem instrukturu yoge.

B) Vježba ostavljena slobodnom izboru: Stvarno učinite ono što ste mislili i uklonite nerazumijevanje. Zapišite svoje komentare.

C) Vježba ostavljena slobodnom izboru: Tri puta na dan, dok razgovarate s nekom osobom o nečemu što nema veze s ovim materijalom, svjesno je promatrajte kako biste vidjeli da li vas razumije. Zapišite bilo koje komentare i zapažanja koja imate.

D) Vježba ostavljena slobodnom izboru: Nađite nekoga s kim ćete raditi vježbu spomenutu u ovoj lekciji. Radite je dvadeset minuta svaki. Zapišite bilo koje komentare i zapažanja koja imate kao rezultat rađenja ove vježbe.

<http://www.lilaparadigm.org/>

4) Komunikacija: Realnost

Što je realnost? Među suvremenim znanstvenicima još uvijek je popularno vjerovanje da je realnost fizički svijet. Ako pripadate materijalističkoj religiji, ponašate se kao da je materija realna a sve ostalo je nerealno. Snovi, fantazije i zamišljanja vam se pričinjavaju nerealnim. Psihijatri će reći da su umno poremećeni ljudi izvan doticaja sa stvarnošću i izjavljuju nerealne stvari. Da anonimni/nepoznati Nikola Tesla dođe prosječnom psihijatru i počne mu pričati svoja psihička iskustva, nesumnjivo bi mu bila postavljena dijagnoza neke duševne bolesti. Realnost je istina, a u našem društvu istinitima prvenstveno smatramo fizičke činjenice odnosno ono što je u dohvat osjetilne percepcije. Stvarnost/istina je za materijalistu supstanca poda, namještaja i kuća, kamenja i drveća, dodirljiva i dostupna našim osjetilima direktno ili kroz alatke znanosti. Materija je jedina stvar koja ostaje stabilna dovoljno dugo da je proučavate bez frustracije.

Međutim, to nije realnost. Buddha je rekao da je sve maya ili iluzija. To je jedan način kazivanja onoga za što su mudraci otkrili da je istinito. Ne radi se egzaktno o tome da **fizički svijet** ne postoji; on **postoji ali nije realan**. Filozofi su stoljećima raspravljali o ovom problemu. Postoji li drvo čak i ako nema nikog da ga vidi? Je li život san, projicirana fantazija Boga (imaginacija Svevišnjeg) ili čvrsta solidna fizika iznad koje nema ničega? Neki kažu da je realnost ono što postoji. Prema tome, ako osoba zamišlja purpurnu loptu, ta purpurna lopta postoji za tu osobu u njenoj imaginaciji i realna je za nju. Ako netko smatra/kaže da ima šesnaest glava, a ima samo jednu u fizičkom svijetu, neki filozofi i psiholozi bi rekli da su tih šesnaest glava podjednako realne kao i ona koja je vidljiva fizičkim očima. Drugi ljudi se ne bi složili i tvrdili bi da tih šesnaest glava nemaju osnove u realnosti, da su nerealne.

U kontekstu ovih lekcija o komuniciranju, definiramo realnost kao stanje koje postoji između pojedinaca. To nije materija, niti stvar, niti odluka da je nešto na određen način. Realnost uključuje bar dva pojedinca/individue. To je stanje u kojem je jedan pojedinac primio i duplicirao misao koju mu je drugi pojedinac poslao. Jedna osoba postaje svjesna ideje koju je poslala druga osoba. Ona dobiva ideju i između njih postoji stanje realnosti u vezi te ideje. Da bi vam proces i značaj komuniciranja misli postali jasniji, svakako proučite stranice 6 i 7 iz ovih materijala izvađenih iz knjige *BITI YOGI* (čiji je autor Swami Brahmajñanananda):

http://www.yogacentar.hr/download/BITI_YOGI.pdf

Hajdemo sada pogledati primjer o šesnaest glava u svjetlosti naše definicije realnosti. Čujete kako Mirta kaže: "Imam šesnaest glava." Postajete svjesni njezine misli. Prema tome, postoji stanje realnosti između vas dvoje u vezi ideje da ona misli da ima šesnaest glava, tj. ne da ona ima šesnaest glava, već da misli da ih ima. Ako je ideja koju je Mirta pokušavala izraziti bila da ona fizički stvarno ima šesnaest glava i vi postanete svjesni toga, onda bi šesnaest materijalnih glava bilo realno za oboje. Ali misao koja je poslana u primjeru, bez obzira na verbalizaciju, bila je da ona **misli** da ima šesnaest glava.

Razlog zašto ljudi misle da je fizički svijet realan je taj što smo uglavnom pod utjecajem istih stvari u njemu. Vi i mnogi drugi na ovoj planeti imate zemlju ispod svojih stopala. Međutim, zemlja nije realnost. Tu je napravljena greška. Realnost je da smo primili misli jedni drugih da pod/zemlja postoji. Ako bi netko rekao da se ispod naših stopala nalazi ravna metalna kutija, otkrili bismo da je to nerealno sve dok ne bismo primili njegovu misao i dijelili ideju da je mislio da postoji ravna metalna kutija ispod naših stopala. Realnost nije čin dupliciranja misli. Dupliciranje misli je komuniciranje. Realnost nije stvaranje misli. Realnost nije htijenje da prenesete misao. Htijenje da prenesete misao je afinitet. Jednom kada je komunikacija nastupila, **stanje realnosti** postoji u vezi te komunikacije, tj. u vezi te isporučene misli. Ne možete napredovati u samopoboljšanju iznad određene točke (stupnja) sve dok to ne uvidite. Imat ćete tendenciju/sklonost da se držite fizičkog svijeta kao da je on istina, kao da je realnost. Realnost nije ono u vezi čega smo se složili nego uzajamna svjesnost onoga u čemu smo razumjeli jedno drugog.

Sporazum je zamjena za razumijevanje. Razumijevanje uključuje cijelu proceduru htijenja da se povezujete, da komunicirate sebe, da prezentirate sebe, da postignete duplikaciju toga tako da je druga osoba svjesna toga što ste vi, i da postignete da to što ste vi postane realno. Ljudi se mogu složiti u vezi stvari bez razumijevanja, jednostavnim odlučivanjem ili usuglašavanjem da je nešto na određen način. To, međutim, nije zadovoljavajuća zamjena za razumijevanje. **Sporazum** se dešava jedino onda kada ne možete ili niste postigli razumijevanje. Onda postaje neophodno izraditi sporazum donošenjem pravila ili sastavljanjem ugovora. Ugovor braka je zamjena za stvarno, istinsko, savršeno razumijevanje između dvije osobe. Oslanjamo se na sporazume kada nam nedostaje savršeno razumijevanje. Važna stvar je da ne pobrkate razumijevanje ili želju za razumijevanjem s donošenjem sporazuma.

Odlučite da postignete razumijevanje slijeđenjem ovih koraka. Prvo, odlučite da se povezujete s drugim. Drugo, komunicirajte svoje misli u vezi toga što želite prenijeti drugome. Treće, prepoznajte i budite svjesni stanja realnosti koje postoji između vas kada je drugi primio vašu misao. Tada ste postigli razumijevanje.

Moguće je da povećate svoju sposobnost za izvođenje svakog od ovih koraka, tako da možete imati više koristi od ovih informacija/podataka. Postoje Vježbe Sposobnosti koje vam daju šansu da prakticirate neophodne vještine koje su uključene u razumijevanje. Vježba Afiniteta vas osposobljava da postanete svjesniji drugog, i čini vas sposobnijim da donosite odluke da se

povezujete u dubinu (tj. na višim nivoima). Vježba Slanja rezultira u povećanju vaše sposobnosti da prenesete svoje misli drugom pojedincu.

Vježba Slanja se sastoji u sjedenju nasuprot druge osobe i u slanju misli od vas njoj što direktnije možete. Pošiljatelj gleda u novelu i izabire jedan red dijaloga (samo riječi napisane pod znacima navoda), i dobiva jasnu misao u svojoj svjesnosti. Kada je to učinio, zatvara knjigu i prenosi poruku svom partneru koristeći riječi i djela koja su neophodna da ga partner razumije. Poruku šalje direktno iz sebe a ne iz usvojene uloge ili ličnosti; ne kao da je on ličnost iz knjige nego kao da on sâm želi iskomunicirati tu misao drugome baš u ovom trenutku. Prakticirajte ovo uvijek iznova sve dok niste zadovoljni da je druga individua primila misao, i da je zadovoljna da ste je poslali direktno iz sebe njoj, od jednog božanskog bića drugome. Ovo je formalna situacija za trening, u kojoj izgrađujete svoje "mišiće" za komunikaciju. Kako se vaša sposobnost povećava, dobit ćete subjektivni osjećaj barijera ili njihovog nepostojanja između vas i vašeg partnera, te osjećaj o (stupnju) direktnosti s kojom komunikacija ide od jedne individue drugoj. Nemojte prelaziti na sljedeću poruku dijaloga sve dok niste zadovoljni s prijenosom one na kojoj upravo radite. Pokušajte to deset minuta vi, i deset minuta vaš partner, mijenjajući uloge govornika i slušatelja. Što više prakticirate ovu vježbu, više ćete napredovati. Četiri stotine sati nije mnogo. Vježbanje slanja misli pomoći će vam da razvijete jednu od vještina koja vam je neophodna da komunicirate dovoljno dobro da biste postigli razumijevanje. Realnost koju na taj način budete stvorili donijet će vam više zadovoljstva. Vaši odnosi će postati realniji i bit će poboljšani povećanim razumijevanjem koje dijelite s drugima. Stvarno ćete prenositi misli umjesto da samo govorite bez kontaktiranja drugog pojedinca/individue.

Pitanja uz ovu lekciju.

Prema ovoj lekciji:

1. Kakvo je zajedničko suvremeno shvaćanje realnosti?
2. Kako u kontekstu ove lekcije o komuniciranju definiramo realnost?
3. Koji je odnos fizičkog svijeta i realnosti?
4. Koji je odnos između sporazuma i razumijevanja ?
5. Koji su koraci u postizanju razumijevanja?

Vježbe uz ovu lekciju:

A) Sjedite petnaest minuta i gledajte oko sebe s idejom da je sve što vidite iluzija. Zapišite bilo koje komentare koje imate kao rezultat toga i dajte ih na uvid vašem instrukturu yoge.

B)

1. Napišite što je realnost.
2. Napišite što nije realnost
3. Napišite što je realnost.
4. Napišite što realnost nije.
5. Napišite što je realnost.
6. Napišite što realnost nije.
7. Napišite što je realnost.
8. Napišite što realnost nije.

C)

Vježba ostavljena slobodnom izboru: Nađite nekoga tko će raditi s vama vježbu opisanu u ovoj lekciji. Prakticirajte Vježbu Slanja misli/poruke po deset minuta svaki. Zapišite bilo koje komentare i opažanja koja imate kao rezultat ove vježbe.

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

Da biste promijenili nečije psihičko stanje nabolje, prvo se trebate prebaciti na "valnu duljinu" te osobe (tj. postati poput nje) a potom je postepeno prevesti u više stanje bića. Da biste se uskladili s psihičkim stanjem druge osobe, mogu vam pomoći stare okultne tehnike kao što je imitiranje njezinog tjelesnog držanja i načina disanja te osobe ili/i ponavljanje u sebi svega što vam ta osoba govori.

Recimo, navedete osobu da spontano i bez autocenzure priča o nečemu i sljedećih pet do petnaest minuta (može i dulje ako želite) ponavljate mentalno sve što vam ona govori i to na isti način kao i ona, uključujući ritam govora, tonalitet (dubinu odnosno visinu glasa), intenzitet, boju, tempo, pauze, melodičnost, metriku govora, itd. Kada ste se na taj način s njome povezali i počnete osjećati njene emocije i misli – čim vi namjerno počnete prelaziti u drugo stanje sugovornik će vas pratiti. Neke od ovih vještina koriste primjerice praktičari NLP-a. Tijekom svake konverzacije mi utječemo jedni na druge.

<http://www.youtube.com/watch?v=h4aB6vvVliE>

Razmislite o tome što ste naumili biti-činiti-imati u životu, kakve su vaše namjere i koje vaše namjere imaju isti cilj kao i Swamijijeve (ovdje mislimo na Sw. B.).

Na svojim tečajevima telepatije Swami Brahmajñanananda je na nivou namijenjenom početnicima uključio i vježbe zrcaljenja (mirroring). Na tečajevima praktičnih psiholoških vještina vježbali smo i pregovaranje, izbjegavajući greške/zamke kao što je suviše tvrdi ili previše meki/popustljiv pristup u pregovaranju.

O pregovaranju postoji niz zanimljivih knjiga. Primjerice, možete proučiti knjige *Getting It Done: How to Lead When You're Not in Charge* (autori su Roger Fisher & Alan Sharp) i *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In* (autori su Roger Fisher & William L. Ury).

<http://www.charlesberner.org/Self%20Reference.pdf>

5) Život: Ljudi su povezani po izboru

Kako su pojedinci povezani? Jesu li pojedinci povezani slobodnim izborom? Možda su ljudi povezani kompulzivnom vezom koja je svojstvena prirodi života, i možda se ništa ne može učiniti u vezi toga? Možda uopće nemate odnos s drugima; možda je cijeli život samo sanjarija? Razmotrimo pretpostavku da postoji izbor u povezivanju.

Ova pretpostavka ima mnoga razgranavanja. Ona znači da vam druga osoba ne može ništa učiniti sve dok ne izaberete da se to dogodi. Ako ste božanstvo/božanski trebali biste imati taj izbor. Kako netko može prisiliti božansko biće? Međutim, ako izaberete, možete dozvoliti drugom da se povezuje s vama na određen način. Ako je to istina, na kraju ste vi odgovorni za sve što vam se dešava/događa. Ne možete nikoga i ništa okriviti. Ako se povezujete samo po izboru i netko vas udari ciglom po glavi, onda se to desilo zbog vašeg izbora.

Ovo vodi do interesantnog pogleda na etiku, ponašanje i zakon. U ovom društvu, pojedinac koji lupi drugoga ciglom po glavi biva uhapšen zbog nanošenja tjelesne povrede. Međutim, ako je točna pretpostavka da se ljudi povezuju po izboru, onda se ono što žrtva tvrdi da se desilo nije stvarno desilo. Osoba nije povrijeđena protiv svoje volje. Ona je odlučila da se povezuje s drugom osobom na takav način. Društvo kažnjava nekoga i trpa ga u zatvor za nešto što se u stvari nije desilo.

Što dublje proučite ovu pretpostavku, vidjet ćete da jedine stvari koje ljudi smatraju lošima jesu one stvari koje se ne mogu učiniti. Na primjer, smatra se da je loše lagati. To je zato što je

nemoguće lagati, veli Yogeshwar Muni (Yogešvar Muni) i nastavlja: Ako kažete nekome nešto, točno je da ste rekli ono što ste rekli. Ako ste u praznoj sobi, možete reći da u sobi stoji bijeli slon. To se normalno smatra za laž jer je soba fizički prazna. Međutim, vi **jest**e rekli da je u sobi bijeli slon, istina je da ste to rekli. Nemoguće je lagati jer vi kažete upravo ono što kažete. Ljudi se uznemire jer misle da pokušavate učiniti nešto što je nemoguće učiniti. Čak i ako ste pokušali obmanuti ljude da se u sobi nalazi bijeli slon, to bi bilo nemoguće jer tamo nema slona. Ne biste mogli iskomunicirati da ga ima ako ga nema. Nemoguće je lagati, kako god gledali na to – ne možete obmanuti ljude da misle da je slon tamo, i kažete upravo to što kažete. Nadalje, Yogešvar objašnjava da se smatra lošim ubiti nekoga jer je nemoguće ubiti nekoga. Naime, možete ubiti njegovo tijelo ali ne možete ubiti pojedinca. Međutim, upravo to i jest ubojstvo i nikako ne odobravamo ubijanja ni druge oblike nasilja. Također vas ne ohrabujemo da pokušavate lagati jer kada nastojite skrivati istinu dešava se da postajete slijepi za istinu čak i kada vam se ona jasno prezentira.

Naše misli, riječi i djela/akcije bi trebale biti usklađene. Nezdavo je kada se um i srce ne podudaraju te u srcu osjećamo jedno a govorimo i činimo nešto što poriče ili iskrivljuje glas savjesnog srca. Kada drugima propovijedamo kako bi se oni trebali ponašati, a mi sâmi u sličnim situacijama tako ne postupamo – hoće li drugi poslušati naše riječi ili naš primjer?

U svojoj knjizi YOGA BUDNOG SANJANJA Swamiji (Sw. B.) piše: ***Svaka misao je sama po sebi istinita, ali ako iskomunicirate misao A, a zadržite za sebe (prešutite, sakrijete) misao B koja je kontra-A, onda vam se javlja misao C ili misao da lažete, a ta je misao također istinita.***

U knjizi BITI YOGI Sw. Brahmajñanananda objašnjava da nijedna misao ne može biti apsolutno istinita jer je svaka misao posljedica polarizacije/fragmentiranja cjelovite istine pa mišljenje predstavlja igru pozitivnog (yang) i negativnog (yin) polariteta. Ukratko, svaka misao je parcijalna i izraz je neravnoteže. "Ja sam ništa" je relativno istinita misao s tim da je podjednako istinita i njezina suprotnost: "Ja sam sve!"

Ako je pretpostavka da se povezujemo po slobodnom izboru ispravna, onda nitko ne može utjecati na vas sve dok mu to ne dozvolite, nitko vas ne može prisiliti na silu. Stvar koja se smatra lošom je kada netko pokušava prisiliti nekoga na nešto. Ljudi žestoko prigovaraju pokušajima da budu kontrolirani iako je to nemoguće učiniti jer takva nastojanja pokušavaju postaviti pojedinca u poziciju bića "koje se može prisiliti". A vi se, u toj situaciji, prirodno bunite: "Ne! POGREŠNO je prisiljavati me. NE MOŽEŠ me prisiliti! Ja nisam biće koje možeš prisiliti. Ja imam slobodu. Mogu izabrati. Ja imam izbor." Možete vidjeti kako društvo iskreno pokušava, iako na zbrkan način, da slijedi ovo stvaranjem (i forsiranjem?!) zakona koji kaže da ne forsirate ništa kod drugoga. Oni ne kažu zašto. Pa, to nije baš lijepo, zar ne? Ali stvarni razlog je da je nemoguće prisiliti drugoga, i svaki takav pokušaj poriče vašu božansku prirodu.

Vi ste pojedinac koji ima izbor, baš kao što i drugi pojedinci imaju izbor. Ako oboje imate izbor, možete se povezivati jedino po izboru. Nerazumijevanja u vezi izbora stvaraju velike probleme svjetskom miru. Obje strane konflikta tako često ističu da će dati ljudima izbor u vezi toga kako da žive. To se ne može učiniti. Ne možete prisiliti nekoga da vježba svoj izbor; njegov izbor proizlazi samo iz njega.

Drugi aspekt koji razmatramo je da ako se povezujemo samo po izboru, onda ste vi odgovorni za odnos. Svaki put kada krivite nekog drugog, narušavate istinu. Smatra se da je dobro biti odgovoran, da kažete/priznate da ste vi taj koji je to učinio, i da ste vi taj tko će voditi računa o tome. Vi ste uzrok, a uzrok možete biti jedino ako imate izbor. Majka kaže: "Budi odgovoran!" Nemoguće je povinovati se njenoj komandi slijedivši je po naređenju, jer ako probate, ona će biti

uzrok i vi nećete biti odgovorni. Ona će biti odgovorna. Možete istu ovu ideju primijeniti na vladu koja kaže da trebate preuzeti odgovornost, i ako to ne učinite – bit ćete kažnjeni.

Ako je točno da se povezujete svojim izborom, onda ste uistinu odgovorni. Najbolji način da ispunite odgovornost je da stavite nekome do znanja da znate da on ima taj izbor. Ove lekcije bazirane su na svjesnosti da vi imate slobodan izbor. Vaš je slobodan izbor i hoćete li Sw. Brahmajñananandi dati fidbek (povratne informacije) što vam i koliko vam ove lekcije znače, jeste li ih primijenili u svakodnevnom životu i s kakvim rezultatima, itd. Većina ljudi koji ovo čitaju neće tako postupiti pa Swamiji od njih možda neće saznati ni jesu li ovo uopće pročitali.

Prema OVOJ LEKCIJI i VAMA:

1. Napišite dva načina na koja se ljudi možda mogu povezivati a da to nije po njihovom izboru.
2. Kakva je vaša ideja o tome kako se slobodan izbor uklapa u vašu prirodu kao božanskog bića?
3. Zbog čega biste mogli misliti da nemate izbor kada vas netko lupi po glavi?
4. Zašto se smatra da je laganje loše. Slažete li se s Yogešvarovim viđenjem laganja? Objasnite zbog čega se (ne) slažete?
5. Ako vas nitko ne može prisiliti ni na što, zbog čega vam izgleda da može?
6. Jeste li ODGOVORNI ako učinite nešto ZATO ŠTO vam je naređeno da to učinite? Objasnite zašto?

VJEŽBE uz ovu lekciju:

A.) Sjednite za stol i uzmite neki mali objekt kao što je soljenka ili žlica. Svjesno izaberite da podignete izabrani objekt. Svjesno izaberite da ga spustite. Učinite to dvadesetak puta ili onoliko koliko je potrebno da biste stekli povećanu svjesnost SVOG IZBORA. Zapišite bilo koje komentare koje imate kao rezultat izvođenja ove vježbe.

B.) **Vježba ostavljena slobodnom izboru:** Nekoliko puta u toku dana, dok ste s nekim drugim, razmislite što biste mogli reći toj osobi, odlučite da to kažete, i recite to. Zatim razmislite o tome što biste mogli reći toj osobi, svjesno odlučite da to ne kažete, i nemojte to reći. Zapišite komentare i zapažanja koja imate.

Univerzalna religija nije bazirana ni na kojoj ličnosti, nego na principima/načelima vječne istine odnosno božanskog reda/poretka. Na nama je da nastojimo živjeti u duhu tih načela, da poštujemo osobe koje su nam ih obznanile i da kroz praktičnu primjenu i osobno iskustvo otkrijemo istinitost tih načela. Premda nam to kratkoročno gledano možda ne izgleda točno, ipak je Paracelsus bio u pravu izjavivši da je najbolja zaštita protiv svake bolesti plemenita duša.

Neka vaša duša bude zdrava. <http://www.youtube.com/watch?v=fldno-axC4vE>

Plemenit nije onaj koji nosi titulu plemića a nedolično se ponaša; plemenit je onaj koji slijedi načela/principe vječne istine (božanskog poretka, sanatana dharma). Svakome prema zaslugama, veli zakon karme. Do onog stupnja do kojeg nastojite ograničiti druge, dozvoljavat ćete drugima da ograničavaju vas. Nasilje se ne može uništiti (protu)nasiljem niti se mržnja može pobijediti mržnjom. Jačajte svoju snagu izgrađujući auru nenasilja, utemeljite um u spokojstvu i uživajte duševni mir.

Neka istinoljubivo srce prozre sve laži umovanja

Kada se u čovjeku koji je puno griješio probudi plemenita težnja da prestane činiti loša djela te pokuša živjeti kao svetac – on ulazi u razvojnu krizu. Recimo, znate da vam je vaš duhovni učitelj rekao da govorite samo istinu, i to na ljubazan način (tako da ne povrjeđujete druge). Ako ste puno lagali-varali-obmanjivali i sada nastojite govoriti samo istinu – proći ćete kroz stadij ubrzane

otplate karmičkih dugova. Swami Rama je u svojoj knjizi o suživotu s himalajskim duhovnim učiteljima (*Living with Himalayan masters*) napisao jednu takvu priču o gorkoj istini s blagoslovljenim posljedicama. Guru Swamija Rama bio je Bengali Baba. Jednom prilikom njih dvoje su šetali gradom i šef željezničke postaje prišao je Rami i zamolio ga: "Gospodine, dajte mi nešto za vježbanje i obećajem da ću to dosljedno prakticirati." Bengali Baba je prišapnuo Rami: "Daj mu nešto konkretno za vježbu." Na to mu je Rama, koji tada još nije postao/bio swami, odgovorio: "Zašto bi jedna luda vodila drugu? Bolje će biti da ga ti poučiš." Tada je Bengali Baba rekao šefu željezničke postaje: "Od sada više nemoj lagati. Istinski vježbaj to pravilo sljedeća tri mjeseca." Veći dio zaposlenika željeznice tog područja bio je nepošten/korumpiran i uzimali su mito. Šef postaje odlučio se promijeniti, prestao je uzimati mito i nije više lagao o sebi. Ubrzo je iz središnjeg ureda došao nadglednik i proveo istragu. Šef postaje je priznao da je bio potkupljiv/podmićivan, dobio je otkaz i već nakon 13 dana našao se u grdnim problemima. Napustili su ga žena i djeca i bio je optužen kao jedini krivac za primanje mita i bačen je u zatvor. Drugi ljudi iz njegovog ureda, koji su također bili pokvareni i primali mito, bili su oslobođeni optužbi. Bengali Baba, vidjevši to trećim okom (duhovnim okom, okom pročišćenog uma), smijao se glupom svijetu u kojem se takve stvari dešavaju. Kada je šef postaje došao pred sud, odbio je pomoć pravnog zastupnika iako je sudac želio da netko pomogne optuženom/okrivljenom. Bivši šef postaje rekao je sucu: "Nije mi potreban odvjetnik. To je nedharmičko zanimanje koje je stvoreno samo da bi ljudi izbjegli probleme koje im stvaraju zakoni koje su stvorili/donijeli problematični ljudi. Što je više pravnih propisa, veće bezakonje vlada. Želim govoriti istinu čak i po cijenu vlastitog života. Bez obzira kakvu ćete mi zatvorsku kaznu odrediti, ne kanim lagati. Ostavili su me i žena i djeca, izgubio sam dobro radno mjesto, nemam novca ni prijatelja i sada sam u zatvoru. Sve se to dogodilo u samo mjesec dana. Istinu moram vjerno govoriti još dva mjeseca bez obzira što bi se moglo desiti sa mnom. Gospodine, strpajte me u zatvor ako želite. Nije me briga."

Sudac je odredio stanku/pauzu te pozvao nekadašnjeg šefa postaje u svoje odaje upitavši ga: "Tko je mudrac koji ti je to rekao?" Čovjek je opisao sucu gurua koji mu je dao uputu da vjerno slijedi istinoljubivost. Ispostavilo se da je i sudac učenik Bengali Babe. Sudac je oslobodio bivšeg šefa postaje rekavši mu pritom: "Na ispravnom si putu. Drži ga se. Htio bih da i ja mogu isto." Nakon tri mjeseca, istinoljubiv čovjek nije više posjedovao ništa. Posljednjeg dana trećeg mjeseca poštar ga je ugledao kako mirno sjedi pod krošnjom drveta i prekinuo njegovo tihovanje uručivši mu brzjav. Putem tog telegrama su ga državne vlasti obavijestile da mu isplaćuju novčanu naknadu od milijun rupija (pravo bogatstvo za to vrijeme) kao odštetu za imanje koje je država davno oduzela njegovom ocu. To imanje se nalazilo u drugoj provinciji i za njega on do tada uopće nije znao. Pomislio je: "Danas je okončano razdoblje od tri mjeseca nelaganja, a tako sam bogato nagrađen." Dao je određen iznos svojoj ženi i djeci, a oni su mu se poželjeli vratiti. Odbio je to i kazao: "Vidio sam što se dogodilo nakon što nisam lagao tri mjeseca. Sada želim vidjeti što će se dogoditi ako ne budem lagao do kraja života."

Istina je konačan cilj ljudskog života, veli Swami Rama. Ako istinoljubivost prakticiramo u umu i pri govoru i djelovanju – cilj se može postići. Istina se može postići prakticiranjem nelaganja i nečinjenjem onih aktivnosti koje su protivne našoj savjesti. Povinuajte se vašoj savjesti i pamтите što nam poručuju dragocjena Učenja Upanišada:

Kada student počinje prakticirati bezvremenu/svevremenu yogu mudrosti, shvaća da je ovaj prividan svijet promjenjiv a da je istina nepromjenjiva. Tada spoznaje da je svijet imena-i-formi lažan i da "iza" njega postoji samo nepromjenjiva apsolutna Realnost/Istina. Na drugom koraku, kada je upoznao istinu, shvaća da postoji samo jedna istina i da je ona sveprisutna (i vječna) tako da zapravo ne postoji ništa što je lažno. U tom stanju on zna da je realnost, koja je jedna, također ista u konačnim i u beskonačnim svjetovima. Međutim, postoji još više stanje realizacije istine. To je stanje u kojem stremitelj/aspirant razumije da postoji jedna apsolutna Realnost (jedna jedina Istina, bez drugotnosti) i da je ono što je lažno zapravo očitovanje apsolutnog Jednog. To najviše

stanje je Sloboda od svih stanja. Apsolutna Jednota je vječna istina, svijest bez granica, jedini beskraj, Kraj koji nadilazi i pakao i raj.

<http://www.dyad.org/index.html>

Život: Življenje po teoriji

Teorija je zamisao/ideja o tome kakve stvari jesu ili koji je najbolji način da se stvari učine. Posjedovanje teorije o najboljem načinu da ispunite život je vrlo korisno. Ako živite po teoriji, postići ćete više u životu nego ako ne živite po teoriji. Živjet ćete po samo-odabranoj formuli umjesto da reagirate na sve na što nailazite, bilo da je to nešto što vam netko govori, ili vaša okolina, tijelo ili um zahtijevaju nešto od vas. Ako živite po teoriji, vi izabirete da se ponašate na način koji je najbolji prema vašoj teoriji. Vi onda, u tom aspektu života, vježbate moć volje umjesto da budete posljedica onoga što se dešava. Mogli biste samo postojati/bivati i ploviti nizvodno kako vas život nosi, biti prirodni puštajući da se stvari odvijaju spontano. U tom slučaju, nemate usmjerenja nego vam se dešava bilo što što se dešava. S druge strane, ako se pokušavate boriti sa svim i svačim, iscrpiti ćete se. Budite plivač u rijeci života, a ne trupac/klada. Izaberite neki pravac. Nećete odmah biti u stanju da postanete cijeli tok/tijek i rukovodite njime totalno te izmijenite njegov smjer ili učinite da on prestane postojati. To će doći kasnije. Međutim, time što izabirete teoriju i nastojite živjeti u skladu s njom, vi odmah vježbate kontrolu i ovladavate životom u većem stupnju od nekoga tko ni ne nastoji postati gospodarem vlastitog života.

Postoje mnoge teorije koje možete izabrati da biste ih provjerili u svakodnevnom životu. Mogli biste čitati knjige nekog pametnog Amerikanca i raditi što on kaže. Možete usvojiti put državnog uređenja i slijediti omiljenog političkog lidera. Možete usvojiti pristup Hippy pokreta. Možete prakticirati kriminalistički/policijski pristup. Ukratko, postoje raznovrsni pristupi. Kada istražite različite pristupe i probate/testirate neke u životu, otkrivete koji daju najbolje rezultate pa nastavljate živjeti u skladu s onim što je prošlo ispit (položilo test). Bez obzira koju teoriju izabrali, nećete znati koliko je dobra dok je ne primijenite u životu.

Ako živite po teoriji, neizbježno ćete uletjeti u krizu. Ako ne živite po teoriji nego se samo prepuštate raznoraznim vanjskim silama koje vas bacakaju amo-tamo poput orahove ljuske nasred oceana, nećete imati nikakvih nevolja jer ne idete nikamo (nemate cilj) i ne stižete nigdje. Međutim, ako izaberete teoriju i počnete djelovati u skladu s njom, naići ćete na prepreke/barijere koje je potrebno savladati. Ako ne odustanete od cilja nego nastavite živjeti po teoriji unatoč barijerama koje se pojavljuju – vi prolazite kroz krize. Kada ste u kriznoj situaciji, vi sumnjate u vlastitu sposobnost da prođete kroz krizu i pitate se: "Hoću li uspjeti?" Ako biste imali apsolutnu sigurnost da možete riješiti krizu, to ni ne bi bila kriza. Možda biste imali laganu unutarnju borbu, no brzo biste donijeli nepokolebljivu odluku i onda biste otišli kamo treba i učinili što treba.

Na primjer, pretpostavite da ste odlučili ostvariti veće razumijevanje sa ženom. Dođete kući i kažete joj: "Dobro, draga, stvar oko novca smo izbjegavali dugo vremena, hajde da o tome razgovaramo sada," a ona kaže: "O, ne, nećemo!" A vi se pitate: "Oho-ho, pitam se hoće li ova teorija djelovati." Eto krizne situacije. Odmah ulijećete pravo u krizu, i ili nastavljate živjeti po ovoj teoriji ili je napustite. Imate svoj izbor.

Ako mislite da je teorija ispravna i da ima neku fundamentalnu vrijednost u životu, možete ostati pri njoj dok ne uspijete proći kroz krizu. Onda vidite jeste li napravili ikakav napredak u životu prema vašem vlastitom mišljenju/procjeni. Je li vam bolje? Jesu li se vaši odnosi poboljšali? Je li

to ono što ste željeli? Ako su rezultati zadovoljavajući za vas, nastavite živjeti po svojoj/usvojenoj teoriji.

Kako napredujete probijajući se na viši nivo, prolazit ćete kroz nove krize. Recimo da ste odlučili da vam je potrebno više vremena da otvorite svoje odnose s drugim ljudima. Spavali ste osam sati dnevno te odlučili to smanjiti na pet sati spavanja svake noći, da biste imali tri sata više za rad na poboljšanju vaših odnosa. Tada pomislite: "Da smanjim broj sati koje provodim spavajući i u isto vrijeme budem svjež i odmoran, moram poboljšati kakvoću spavanja. Da bih poboljšao kvalitetu spavanja trebam jesti bolju hranu da bi mi bila dovoljna mala količina hrane. Odlučujem jesti manje i vježbati više." Stoga, formulirate plan koji uključuje šest minuta svakodnevnog trčanja radi produblivanja disanja i poboljšanja cirkulacije, tako da se možete efikasnije oporaviti i brže odmoriti da biste se sljedećeg jutra mogli lagano ustati ranije i to sasvim osvježeni i zadovoljni. Odlučujete se za jutarnje trčanje kroz park. Trčite oko četiri minute i upadate u krizu. Javlja vam se umor, teško dišete i osjećate mučninu u želucu. S osjećajem nelagode, ili čak gađenja, pomišljate: "Hoću li živjeti po teoriji ili ne?" To je trenutak kada vam je potrebno nešto povjerenja u vašu teoriju. Ili ćete nastaviti dalje ili ćete prestati. Ako odlučite nastaviti da biste se probili kroz krizu, trebate biti pažljivi da se ne preopterete i upropastite se uslijed prejakih reakcija. Nastavite dalje usmjereni prema vašem cilju ali se nemojte forsirati. Mogli biste trčati pet minuta i procijeniti: "U redu, toliko za danas." I sljedećeg dana biste mogli trčati pet i pol minuta, i prekosutra pet minuta i tri četvrtine, i idućih dana postepeno dođete i do toga da bez pretjeranog napora napravite punih šest minuta.

U knjizi *Yoga Budnog sanjanja i astralna projekcija* (koju možete skinuti s http://www.yogacentar.hr/download/Yoga_budnog_sanjanja_i_astralna_projekcija.pdf) u poglavlju 20.3. na strani 145 naći ćete i formulu za optimalno tjelesno opterećenje za gladak i brz napredak u stjecanju bolje fizičke kondicije.

Ako biste preoptereli sebe s previše razvojnih kriza, vratili biste se nazad na početnu točku i prekinuli s vašim projektom razvoja. Upustite se u samo onoliko pročišćavajućih kriza koliko vam je to u ovom trenutku podnošljivo. O tome koliko mnogo razvojnih/pročišćavajućih kriza možete preuzeti (a da ne odustanete zbog jakih reakcija) ovisi koliko brzo možete napredovati u životu. Stupanj sposobnosti koju možete demonstrirati postavlja granicu na to koliko mnogo kriza možete riješiti u nekoj jedinici vremena. Ako povećate svoju sposobnost, možete preuzeti više kriza u određenom vremenskom intervalu i ubrzati svoj napredak u životu.

Tečajevi Yoga centra (kao što su naši Intenzivi i Indriya sadhana ili deset Tehnika Vladanja Energijom) su namijenjeni povećanju vaše svjesnosti i sposobnosti. Mi vam pomažemo da u svom svakodnevnom životu u vašim vlastitim životnim projektima napredujete brže. Naš cilj je da vam pomognemo da živite bolje. Mi nudimo pomoć kroz obrazovanje i kroz individualni i grupni rad kao što su vježbe opuštanja/relaksacije, vježbe disanja, vježbe mentalne koncentracije, tehnike meditacije, Intenzive Prosvjetljenja, itd. Recimo, ovaj tečaj (ova serija lekcija) je primjer kako vam pomažemo kroz obrazovanje. Svrha ovih podataka je da vam pomognu da povećate svoju sposobnost tako da se možete suočiti s većim krizama i živjeti prema bilo kojoj teoriji koju usvojite osjećajući da je ispravna. Bez obzira da li odlučite da su naše teorije valjane ili odlučite da je nešto drugo bolje, mi ćemo vam pomoći. Pretpostavimo da se odlučite obrazovati. Počnete, ali vam to postaje dosadno, potrebno je mnogo rada, umorni ste, i svakodnevno trebate pohađati nastavu. Uliječete u krizu i javlja vam se otpor i želja da odustanete od započetog projekta. Mi ćemo vam pomoći da se suočite s krizom i prođete kroz nju bez obzira na teoriju/ideal po kojem ste izabrali živjeti.

Mi vam savjetujemo da živite po teoriji ili formuli savršenog življenja koju ste svjesno izabrali. To je odličan pristup/prilaz životu, i jedini način na koji ćete napraviti ikakav stvarni

napredak/progres. Za vas će biti vrijedno da pažljivo/pomno razmotrite ovaj savjet i da donesete odluku po kojoj ćete općoj formuli živjeti, i da onda i živite u skladu s vašom odlukom. Ako vam je potrebna pomoć u razvrstavanju različitih mogućnosti, ili pomoć u življenju po onoj uzvišenoj formuli koju ste već izabrali, razgovarajte sa svojim instruktorom Tečaja.

Pitanja *uz ovu lekciju.*

Prema ovoj lekciji:

1. Zašto je bolje živjeti po teoriji?
2. Kako ćete izabrati teoriju po kojoj ćete živjeti?
3. Što se neizbježno događa ako živite po teoriji?
4. Što je kriza?
5. Kako odlučujete je li vaša teorija ispravna?
6. Što odlučuje koliko se brzo možete razvijati?
7. Koji cilj ima rad na tečajevima Yoga Centra?
8. Kako vam ovaj tečaj i vaš instruktor mogu pomoći da živite po teoriji?

Vježbe *uz ovu lekciju.*

A.) Napravite listu/popis teorija po kojima biste mogli živjeti.

B.) Izaberite jednu teoriju/formulu koju smatrate djelotvornom.

Napišite svoje komentare i zapažanja o tome kako biste mogli primijeniti tu teoriju u vašem životu.

6) Život: Ciklus života

Bog, tj. apsolut ili **sveocean** nedualne i nedjeljive **svijesti**, ne može imati probleme sâm sa Sobom. Postoji samo jedna nerazdijeljena svijest. Ta svijest je nedualna i nepodjeljiva na promatrača i promatrano, ona nema supstancu niti je praznina (nego je suptilnija od praznine). Ne postoji dualnost tijekom sadhane (spiritualnog nastojanja) a ne-dualnost nakon samorealizacije (realizacije Jednosti) jer bi u tom slučaju uistinu postojala dualnost-dvojstvo-podjela između *sada* i *onda* pa i dualnost između dualnosti i nedualnosti (jednosti, jednote). Ipak, čini nam se kao da je jedan jedini Bog postao mnoštvo. Sveocean svijesti je vječno jedan (cjelovit, nerazdijeljiv) pa ipak je prividno rasparčan na "kapljice"/božanstva. Sada, kao božanstvo, možete imati problema i igrati se s drugim božanstvima. Postoji jedan odnos, ali on ima dvije strane. Te dvije strane smo nefizičko *Ja* i nefizički *Ti*, kao nestvorena božanstva sposobna da budu svjesna, da misle misli i komuniciraju razmjenjujući te misli.

Biti sâm ne znači biti fizički izoliran ni osjećati se osamljeno. *U naprednim lekcijama koje je Swami Brahmajñanananda priredio za studente Yoga Centra, detaljno je i precizno opisano što to znači biti sasvim sâm. Evo samo nekoliko navoda iz te serije praktičnih lekcija na temu meditacije:*

Kada kažem **sâm**, ja mislim *SÂM*. Ne mislim kada ste vani na livadi, a postoji netko preko puta u gradu, deset kilometara udaljen. Ne mislim da budete sâm na planeti. To nije (*biti*) *sâm* jer postoji netko na nekoj drugoj planeti. Ako nema materije, mase, energije, prostora i vremena, ali postoje drugi pojedinci i vi znate da postoje – onda niste sâm. Nema veze ako su druga svjesna bića u nekom drugom vremenu. Ako ste vi sasvim sâm u ovom vremenu, pa ipak nekako znate da postoje drugi (premda ste sada samotni) to još uvijek nije *BITI SÂM*. Stoga, kad kažem sâm, mislim sâm, tj. kada ste sâm sa sobom.

Kada ste sâm – ne mislite misli premda ih možete misliti. To je sposobnost koju imate i možete ju vježbati sâm, tj. nije vam potreban drugi. Za komunikaciju, po definiciji komunikacije,

morate imati drugo svjesno biće, ali možete misliti misli sâmi. Međutim, čak i ako možete misliti misli dok ste sâmi, vi ih ne mislite. Da ste vani na livadi, mislili biste o drugima. Mislili biste i izlazili na kraj s tzv. životom svuda okolo: "Pogledaj u predivnog leptira, drveće, izlazak Sunca". Sve ovo uključuje druge.

Krajnja formula života izjavljuje da vaš um, vrijeme, prostor, energija, materija, masa, tijela itd.– da sve što postoji, postoji zbog nedovršenih komunikacijskih ciklusa s drugima. **Naposljetku, sve te stvari su misli.**

Što ste Vi onda, sâmi? Kako to izgleda *biti sâmi*?

To je kao ništa i to je kao sve. Velik broj ljudi je koristio termin "vječno blaženstvo" i to je prilično dobar opis, s tim da izraz *vječno* nije baš precizan. "Vječno" nije točan opis jer uključuje koncept vremena koje ide zauvijek. Za većinu ljudi, *vječnost* znači *zauvijek*, vječnost je za njih trajanje unedogled. Vi i vaš aspekt *sâm* ne trajete vječno. Vi niste u vremenu, niste u svijetu trajanja ni u svijetu promjena. Niste čak ni bezvremeni (bez vremena).

Kada Sw. Brahmajñanananda veli *vječnost*, za njega to znači svevremenu bezvremenost i bezvremenu svevremenost. *Bezvremena* znači da nema promjena niti odvijanja niti trajanja. *Svevremena* znači da uključuje i *sada* i *onda* (a *ondašnost* uključuje i prošlost i budućnost).

Ljudi su pobrkali sebe (pomiješali sebe) sa svačim. Čak i kada misle o sebi kao o spiritualnom biću, oni misle o sebi kao o biću koje prolazi kroz vrijeme, a Ti ne prolaziš kroz vrijeme. Vrijeme nastaje jedino kada se zapetljaš s drugima. No čak ni tada, Ti ne ideš kroz vrijeme. Kada dođeš do bavljenja drugim bićima (*prividna dualnost*: Ja – Drugi), onda vrijeme ide (uz)duž između vas s tim da **Ti** ne ideš kroz vrijeme.

Zapravo, vrijeme jest idenje, trajanje, slijed promjena i slično. I zapravo vrijeme ne prolazi pored vas niti vi prolazite kroz vrijeme. Iluzija promjenjivosti, trajanja i prolaženja postoji samo zbog iluzije dualiteta, tj. zbog relacije *Ja – Drugi*.

Ako ste sâmi, nema iluzije dualiteta (nema dvojstva, nema podjela, nema mnoštva) pa nema ni iluzije vremena.

Neki ljudi misle da su oni *vječno sada*, što znači poduplano vrijeme, tj. "ja sam ovaj trenutak što traje zauvijek". Međutim, vi niste *vječno sada*. Vi nemate nikakve veze s vremenom uopće.

Ako ste odbacili/napustili sve navedeno, imate utisak da ništa (ni)je ostalo. Dobivate stanje ničega/ništavila. Sve je mirnoća, prazno ništa. To niste vi. Vi niste prazno ništa. Niste ništa koje je u jednoj točki. I niste ništa koje je svuda. To niste vi. To je prazno ništa. Vi niste apsolutan vakuum.

Neki ljudi imaju ideju da bi *biti sâmi* ili biti u praznom prostoru bilo vrlo dosadno. Oni imaju misao/ideju da je to ovako: "Dosadno mi je", i obično imaju prazan prostor i osjećaju da vrijeme ide ali da ništa ne ide. To vam se desilo. Bili ste u situacijama nalik ovoj, kada je vrijeme išlo ali vi niste bili u njemu. Postoji prazan prostor i vi ne možete naći nikoga, ali znate da oni postoje. To je dosada. To nije kako izgleda biti sasvim sâmi.

Kada ste sâmi to nije prazan prostor i nije dosadno. Kada ste sasvim sâmi, ne mislite nikakve misli. **Nemate misao, nemate (ni) misao o dosadi.** Niste čak ni bezmisaoni jer bi to značilo da imate misao da ste bez misli. Vi čak ne mislite ni misao da ima misli da se misle.

Vi niste neka vrsta izvorne točke. Vi niste točka u prostoru iz koje stvari izviru. Izvor obično podrazumijeva *izlaženje nečega iz izvora*, bilo da je to u prostornom ili u konceptualnom smislu. Ali vi niste ta vrsta izvora. Vi niste kreator u smislu da stvarate nešto. To bi vam dalo ograničenje. To bi vas učinilo stvoriteljem, ali ne i stvorenim. Vi niste ni stvoritelj ni stvoreno. Vi ste to što ima tu sposobnost.

Izvorno, svaki pojedinac bio je on sâmi, sâmi, savršen i beskonačno sposoban. Zatim, u nastojanju da se povežemo s drugima, počeli smo spuštati svoje stanje bića i demonstrirali smo sve manje i manje sposobnosti. To niže stanje bića slobodno je izabrano kao metoda/način

povezivanja s drugima, jer ljudi ne prihvaćaju jedni druge kao savršena bića, kao božanstva. Potrebno je da "osjetimo jedni druge". Nismo sigurni i ne znamo tko su ni što su drugi ljudi. Zbog ove nesvjesnosti jednih o drugima, ne vjerujemo jedni drugima. Svatko od nas zahtijeva da drugi ograniči svoju sposobnost. Ako jedna osoba spusti svoje stanje bića, onda je drugi malo više voljan da se povezuje. Spuštamo se od moćnog božanskog bića u poziciju u životu koja sve manje i manje manifestira našu istinsku prirodu; od kralja – na generala, na uspješnog biznismena, sve dok konačno nismo običan čovjek sa svim svojim ograničenjima. Ovo spuštanje stanja nastupilo je kroz vlastiti izbor svakog pojedinca, da bi bio prihvaćen od strane drugih.

Pretpostavimo da ste aspirant za istinom koji je – zahvaljujući meditaciji na krajnju istinu – usput razvio sposobnost vidovitosti, telepatije i druge nadprosječne sposobnosti. Um neke osobe je njezin subjektivni doživljaj kolektivnog uma. Recimo da se prijateljski družite s nekim običnim, svjetovno orijentiranim ljudima. Ako tim svojim tzv. prijateljima pokažete da ste u stanju očitati sve što je pobranjeno u njihovim umovima, ako im demonstrirate da možete biti svjesni čak i njihovih zaboravljenih sjećanja i najskrivenijih želja i misli – što mislite, hoće li vas ti vaši formalni prijatelji prigrliti više nego prije ili će vas početi izbjegavati?

*Ljudi sebi biraju društvo u kojem se osjećaju ugodno, a to je društvo ljudi koji su im slični. Na primjer, bogati se osjećaju ugodno u društvu bogatih, a siromašni se osjećaju ugodno u društvu siromašnih a u društvu bogatih im je nelagodno. Energični borci mogu se osjećati neshvaćeno u društvu nježnih umjetničkih duša, a ti umjetnici bi mogli osjećati da ih vatreni borci ne razumiju. A mogu se i uzajamno nadopunjavati i podupirati. U društvu ljudi jednakog nivoa možete si naći one s kojima se skladno nadopunjujete. Tako dolazi do podjele uloga u kojoj različite osobe funkcioniraju kao različiti organi istog organizma. Izvorni kastinski sustav bio je plemenita ideja, dok današnje **kaste** (staleži, društvene klase) u Indiji, a i drugdje, predstavljaju degeneraciju/iskrivljenje izvornog koncepta.*

*U muškom polu (yang **polaritet**) prevladava muško/yang, a u ženskom (yin aspekt) prevladava žensko/yin a muško je gurnuto/zbijeno u drugi plan. Komplementarni polovi (muško i žensko) su poput aktivnog ključa i pasivne brave. Međutim, muževnog bika ne privlače ni najljepše kokoši niti potentni pijetao skače na kravu koja ima nagon da bude oplodena.*

Makar vuk rado posjeti ovce kad je gladan, vuk obično živi s vukovima (a ne s ovcima). A ovca će se prirodno družiti s ovcima i slijediti ovna predvodnika. Svaka ptica svome jatu leti budući da se sa srodnim jedinkama osjeća uskladen, blisko, prihvaćeno...

Ono što je nebeskog porijekla stremi nebu, a ono što je zemaljskog porijekla teži zemlji. Glazbeni/muzički instrumenti koji emitiraju istovjetne note vibriraju u uzajamnom odgovoru/rezonanciji.

U ljudskom stanju bića, imamo tendenciju da se vrtimo u krug i igramo igrice. Igrica je definirana kao ograničavanje povezivanja s drugima namjernim izborom. Premda bi se osoba mogla povezivati više, izabire da se ne povezuje. Klasičan primjer je prodavač polovnih/rabljenih automobila. On o tim automobilima zna više nego što kaže kupcu. On ne otkriva kupcu sve korisne podatke misleći da će od prikrivanja pune istine imati više osobne koristi nego kroz iskrenost. Mogao bi se više povezivati, zna vrijedne/praktične informacije i u stanju ih je isporučiti, ali to ipak ne radi. Radije igra igricu. S druge strane, ne povlači se skroz iz života. Dakle, ostaje negdje između, djelomično poseže za ljudima i djelomično se povlači.

Igrica uvijek ima dvije strane, a osoba koja igra igricu osigurava/podupire obje strane. Ona osigurava/podržava prvobitni cilj zblizavanja s ljudima, i isto tako, svojim vlastitim izborom, prikriva podatke o materijalima i maskira/zastire svoju istinsku prirodu. Isto tako, postoje teškoće u životu koje su rezultat pokušaja da se povežemo s drugima. Ti problemi nisu igre. Problemi su situacije u kojima jedna osoba želi jednu stvar, a druga osoba želi drugu, i mogu biti riješeni komunikacijom.

6. Iz čega proizlazi ispunjenje života?
7. Nacrtajte dijagram ciklusa života.
8. Objasnite što, prema ovoj lekciji, znači **biti sâm**.

VJEŽBE uz ovu lekciju:

- A) Steknite/dobijte ideju da ste u visokom stanju bića.
Zapazite svoje stanje razumijevanja s drugima i zapišite ga.

Steknite/dobijte ideju da ste u niskom stanju bića.
Zapazite svoje stanje razumijevanja s drugima i zapišite ga.

Zamislite/osjetite da ste u visokom stanju bića.
Zapazite svoje stanje razumijevanja s drugima i zapišite ga.

Zamislite/osjetite da ste u niskom stanju bića.
Zapazite svoje stanje razumijevanja s drugima i zapišite ga.

http://www.quantumk.co.uk/quantumk_video.htm

Poznavanje imena-i-oblika bez spoznaje njihove suštine je poput poznavanja ambalaže bez kušanja sadržaja koji je u njoj zapakiran. Ako imate visok nivo teoretskog znanja a nizak nivo bića, nećete cijeniti to što znate niti ćete to moći primijeniti u životu.

Neophodno je upotpuniti djelomično znanje (složiti fragmente u kompletan "mozaik") i kvantitetu/količinu upijenih vrijednih podataka obogatiti kakvoćom/kvalitetom praktičnog iskustva. Čak i najbolje knjiško znanje, ako mu kroz praksu nije udahnut život, je poput cvijeta bez mirisa. Velika erudicija (informiranost, načitanost...) bez praktičnog iskustva neće od neznalice napraviti mudraca.

Čovjek ne može napredovati od neistine prema istini, nego samo od manje istine prema većoj/višoj istini. Osoba je u stanju vidjeti samo ono što je na njezinom vlastitom nivou svjesnosti, a previđa sve ono što nadilazi njezino stanje bića. Ljudi su onakvi kakvi jesu, stoga je i njihov svijet takav kakav jest.

G. I. Gurdjieff (Gurdjiev) je na temu razumijevanja rekao puno, pored ostalog i ovo:

— Čovječanstvo kojemu i mi pripadamo, cjelokupno povijesno i prehistorijsko čovječanstvo znano znanosti i civilizaciji, u stvarnosti predstavlja/čini samo **vanjski krug čovječanstva**, unutar kojega postoji još nekoliko drugačijih/različitih krugova. Tako, cijelo čovječanstvo možemo zamisliti kao da se sastoji od nekoliko koncentričnih krugova.

— **Unutarnji krug se naziva 'ezoterični'**; on se sastoji od ljudi koji su postigli najviši stupanj razvoja moguć za čovjeka, od kojih svatko posjeduje individualnost najvišeg stupnja, a to znači da je dosegao/postigao nedjeljivo 'Ja', da je realizirao sve oblike svjesnosti koje su moguće za čovjeka, punu kontrolu nad tim stanjima svjesnosti, cjelokupno znanje (sva znanja) dostupna čovjeku i slobodnu i nezavisnu volju. Oni ne mogu vršiti aktivnosti (činiti djela) oprečna njihovom razumijevanju niti razumjeti nešto a da to ne izražavaju aktivno (očituju djelima). Istovremeno, ne postoji nesklad među njima, nema razlike u razumijevanju. Stoga su njihove aktivnosti/djelovanja potpuno usklađena i, bez ikakve prisile, vode jednom zajedničkom i istovjetnom razumijevanju.

— Sljedeći krug se naziva 'mezoterični', a to znači, srednji. Ljudi koji mu pripadaju posjeduju sve kvalitete koje imaju ljudi ezoteričnog kruga uz jednu jedinu razliku, a to je da je njihovo znanje više teorijskog karaktera. Ovo se, naravno, odnosi na znanja kozmičkog karaktera. Oni znaju i razumiju mnoge stvari koje još nisu našle izraz u njihovim djelovanjima/aktivnostima. Oni znaju

više nego što čine. Međutim, njihovo razumijevanje je (podjednako) precizno i egzaktno/točno i stoga identično znanju ljudi ezoteričnog/unutarnjeg kruga. Među njima nema neslaganja, među njima ne može biti nikakvih nesporazuma. Jedan razumije isto onako kako to razumiju i ostali, a svi razumiju jednako kao i jedan. Međutim, kao što ranije rekoh, njihovo razumijevanje u usporedbi s razumijevanjem ljudi ezoteričnog kruga je nekako više teoretsko.

— Treći krug se naziva 'egzoterični', to jest, vanjski, jer je to periferni krug unutrašnjeg dijela čovječanstva. Ljudi iz ovog kruga posjeduju mnogo toga što pripada ljudima ezoteričnog i mezoteričnog kruga ali njihovo kozmičko znanje je više filozofskog karaktera, to jest, apstraktnije je od znanja mezoteričnog kruga. Član *mezoteričnog* kruga *proračunava*, a član *egzoteričnog* kruga *razmatra*. Njihovo razumijevanje možda neće biti izraženo kroz aktivnosti. Međutim, u razumijevanju/shvaćanju nema razlike između njih. Ono što razumije jedan, razumiju svi.

— U literaturi koja priznaje postojanje ezoterizma, čovječanstvo se obično dijeli samo na dva kruga, a 'egzoterični krug', koji je oprečan 'ezoteričnom', naziva se **običan život**. U stvarnosti, kao što vidimo, 'egzoterični krug' predstavlja nešto što je vrlo daleko i vrlo visoko iznad nas. Za obične ljude već je to 'ezoterizam'.

— 'Vanjski krug' je krug mehaničkog čovječanstva, kojemu mi pripadamo i kojega jedino poznajemo, nastavlja Gurđijev. Prvi znak tog kruga je da među ljudima koji mu pripadaju ne postoji i ne može biti zajedničkog razumijevanja. Svatko razumije na svoj način i svi različito (svaki shvaća drugačije). Ovaj krug se ponekad naziva krugom 'zbrke jezika', to jest, krugom u kome svatko govori svojim posebnim jezikom, gdje nitko ne razumije druge i ne trudi se da ga drugi razumiju. U ovom krugu zajedničko razumijevanje između ljudi nije moguće, osim u nekim izuzetnim trenucima ili kada su u pitanju stvari bez velikog značaja i koje su povezane s ograničenjima njihovog niskog stanja bića. **Ako bi ljudi koji ovom krugu pripadaju postali svjesni tog općeg nedostatka razumijevanja i razvili/rasplamsali želju da shvate/razumiju i da ih se razumije/shvati, tada bi to značilo da imaju nesvjesna stremljenja/težnju ka unutrašnjem krugu, budući da uzajamno razumijevanje počinje tek u egzoteričnom krugu i samo je u njemu moguće.** Međutim, svjesnost nedostatka razumijevanja ljudima obično dolazi u sasvim drugačijem obliku.

— Tako, mogućnost razumijevanja kod ljudi zavisi od mogućnosti da prodru u egzoterični krug, u kojemu razumijevanje počinje.

*Kapija/prolaz kroz koju se ljudi iz vanjskog kruga mogu uzdići u unutarnji krug je **sadhana**, tj. spiritualno nastojanje (trening, praksa).*

http://www.quirkology.com/UK/Experiment_AnalyseYourself.shtml

Iz nekog razloga, ili bez razloga, ženka orla je ostavila svoje jaje u blizini kokošinjca. Jedna kokoš je prisvojila to jaje, ležala je na njemu i izlegao se mali orao. Kokoši su ga prihvatile kao pile koje malo drugačije izgleda. Život je tekao dalje i mali orao je rastao tražeći sjemenke i zrnje kao i ostale kokoši.

Jednog dana dok je, kao i obično, tražio hranu sa svojom 'porodicom', mladi orao je, visoko na nebu, ugledao veliku pticu širom raširenih krila. Bio je zapanjen i raspitao se kod starije koke: "Tko je to?"

"To je orao, kralj svih ptica." – odgovorila je koka.

Mladi orao je upitao: "Mogu li i ja tako letjeti?"

A odgovor je bio: "Naravno da ne možeš, budalo! Mi smo kokoši, zar to ne znaš? Naša krila nisu dovoljno jaka da bismo mogli letjeti tako daleko i visoko. Takvi su geni naše obitelji. Krv nije voda."

Mladi orao je shvatio, ali negdje, duboko u sebi, osjetio je snažnu potrebu da vidi svijet, da leti visoko i hrabro se otisne na stalnim vjetrovima promjene... Bio je tužan pitajući se zašto se morao

roditi kao kokoš? Zašto se nije mogao roditi kao orao i visoko letjeti odavde do vječnosti? Dok je tako razmišljao, duboko je uzdahnio i nastavio tražiti zrnje/sjemenke.

Recite mi što bi se dogodilo da je kokoš odgovorila: "I ti si orao. Možeš isto tako letjeti." Koliko dugo bi mladi orao ostao na zemlji? A, zašto mu to nije rekla? Zato što ni ona nije znala. Mislila je da je mladi orao samo malo drugačija kokoš.

Vama se događa to isto. Opirući se istini, pristali ste da u vaš sustav vjerovanja budu ugrađena razna ograničenja i zbog tih omeđenja ne uspijevate ostvariti svoje snove niti vidite istinu.

Vi ne privlačite ono što želite. Vi privlačite ono što osjećate da vi jeste. Drugim riječima, ako želite 'privući' sreću i radost u svoj život, morate odašiljati signale sretne osobe. Morate biti radosni. Paradoks?!

Vi želite sreću. Dobro. Što to znači? To znači da mislite i osjećate da *nemate* sreću. Vi *želite* zato što vam se čini da *nemate*. Zar ne? To je logično. I, upravo, u tome je 'kvaka'. 'Ja želim' i 'Ja nemam' proizvode potpuno iste vibracije psihičke energije. Dakle, ako nešto želite, šaljete iste vibracije kao da to nemate, a rezultat toga je stvarnost usklađena s neimaštinom. Da parafraziramo Isusa Krista: "Onaj tko ima, njemu će se još dati; a onaj tko nema, čak i ono malo što ima bit će mu oduzeto."

Dok ste mladi, mogli biste biti zavidni starijim osobama razmišljajući o prednostima njihove dobi. Primjerice, možete pomisliti da oni, zbog činjenice da su u mirovini, sada mogu po cijele dane meditirati. Kada ostarite mogli biste biti zavidni mladim osobama razmišljajući kako još imaju puno godina života pred sobom i u skladu s tim više vremena za meditaciju i veće šanse za bogorealizaciju. Kad ste učenik/student, možete zavidjeti učiteljima vjerujući kako su patnje školovanja iza njih. U ulozi učitelja možda osjećate: "Od kolijevke pa do groba najljepše je đačko doba". Kao siromah koji pati zbog neimaštine možete misliti da je divno biti bogat i osjećati da biste rado zamijenili svoj položaj s položajem nekog imućnog čovjeka. Kao bogataš možete misliti kako vi nosite težak teret odgovornosti na svojim leđima i osjećati da su bezbrižni i slobodni upravo oni koji ne posjeduju ništa.

Kada ste samotnjak, možete maštati o prednostima bračne zajednice. Kad ste vjenčani i osjećate patnje braka, možete čeznuti za prednostima samačkog života pa se rastati od bračnog partnera i opet čeznuti za dobrim stranama bračnog zajedništva. Dakle, vi prividno prelazite iz jednog identiteta u drugi i poistovjećujući se s promjenjivim stanjima bića zamjenjujete jedan oblik patnje s drugim. U kojoj god da ste ulozi, možete imati utisak: "Jadan ja, blago njima." Kada niste uhvaćeni ni u koju ulogu, kada napustite/nadiđete ego (izvanjska osobnost) i njegove patnje – tada ćete osjećati da ste trajno blaženi.

Znadete li štogod o čakrama ili energetskim centrima koji korespondiraju/odgovaraju različitim nivoima svjesnosti?

Prije Isusa Krista se pojavio Mojsije, uperio kažiprst prema glavi i rekao: "Ovdje su zakoni. Sve je u umu. **Misao/ideja** je ono što pokreće ljude."

Poslije Mojsija je došao Isus Krist, dotaknuo grudi i rekao: "Sve je u srcu! Ljubav je ono što vodi čovjeka. **Ljubav** je zakon, ona nas pokreće."

Kasnije je došao Karl Marx, pokazao prstom na želudac i rekao: "Sve je u trbuhu. **Glad** je ono što (p)okreće svijet. Trbuhom za kruhom. Profit/**novac** je to što vodi osobu."

Ubrzo zatim pojavio se Sigmund Freud, pokazao naniže i rekao: "Sve je u genitalijama. **Seks** je ono što pokreće ljude (i životinje). Sve se vrti oko seksa."

Onda je došao Albert Einstein, odmahnuo rukom i relativizirao prethodnike sljedećom **idejom**: "Ma, dragi moji Židovi, sve je relativno..."

http://www.yogacentar.hr/download/Brosura_Biti_Yogi.pdf

7) Život: Igrice i krajnja formula života

Ljudi se povezuju samo po izboru, i povezuju se sredstvima komunikacije. Kada smo počeli, IZABRALI smo posegnuti za/prema drugima. Kada netko dosegne drugoga, postoji komunikacija. Kada netko dosegne vas, postoji komunikacija.

Povezujemo se samo po izboru i izrađujemo seriju kompromisa jedan s drugim. Ljudi nemaju tendenciju da vas prihvate kao božanstvo. Oni zahtijevaju da OGRANIČITE svoju sposobnost prije nego što će imati bilo što s vama. Oni ne znaju što ste vi. Povezivat će se s vama samo do određenog nivoa – i priznat će da imate samo ograničenu moć i sposobnost. Kada počinjete sâmi, vi ste božanstvo, ali u vašem povezivanju s drugim ljudima sišli ste na sve niži i niži nivo bića. Radeći to, približavate se sve više i više drugima. Svojim vlastitim izborom mijenjate količinu moći koju imate za sve veću i veću bliskost s drugima. Padate u sve niža i niža stanja bića dok na kraju ne postanete čovjek. Vi ste to izabrali. Izabirete da budete u životu da biste bili bliže drugima. To je svrha života. Ovdje ste po svom vlastitom izboru. Želite da im budete bliskiji.

Međutim, nekada ne pokušavate da im budete bliži/bliskiji, iako ste ovdje radi vaše izvorne namjere zblizavanja. Nekada igrate igrice umjesto da vježbate svoj izbor otvaranja prema drugima. Pretpostavimo da prodajete polovne automobile. Kupac dolazi i kaže: "To je divan automobil!" Vi mu kažete: "Naravno, pobjednički! Morate ga uzeti danas." i prešućujete nešto bitno o stanju tog automobila. Izabirete da mu se NE približite pa niste iskreni i otvoreni prema njemu. Dakle, s jedne strane pokušavate da se približite drugome, a s druge strane izabirete da mu se ne približite. TO JE DEFINICIJA IGRICE. Cjelokupna ova aktivnost izabiranja da budete u životu i da se približite drugima, s idejom dobivanja veće svjesnosti o drugima, i u isto vrijeme izabiranje da se uzdržite i povučete, jest igrica.

Igrica uvijek ima dvije strane, ali samo vi stojite iza obje. Vi osiguravate prvobitni cilj pokušavanja da se približite ljudima, i vi, isto tako, svojim vlastitim izborom, svojim vlastitim pravom, za koje imate i sposobnost da ga provodite u djelo (izvršavate u praksi), izabirete da se uzdržite/suspregnete. Dakle, možete uključiti sebe u život i isto tako izabrati da se povlačite, stvarajući na taj način stanje igre/igrice, tako da nikada ne stignete nigdje. Imate puno pravo da se tako ponašate. Vaš je izbor da činite što hoćete i kako hoćete i imate se pravo zatvoriti (kao što su neke osobe koje je Sw. B. prihvatio učinile u odnosu na njega). Međutim, u tom slučaju poništavate svoj vlastiti prvobitni cilj. Život nije igra, život nisu igrice. Život je približavanje/otvaranje drugima. Možete ući u igru posezanja ali ostati pozadi/uzdržani: "Volim te ali stojim dalje od tebe. Želim da ti budem prijatelj i želim dobiti sav tvoj novac." To je igrica. Vi ste ovdje i uključeni ste u aktivnosti života i u isto vrijeme se povlačite. Sakrivajte važne podatke o onom što je bitno, maskirate sebe, susprežete svoju vlastitu istinsku prirodu.

Zalutalo božanstvo koje igra igrice ne ide zapravo nikamo i uistinu nigdje ne stiže. Osoba uživa u iluziji voljne kontrole (tj. u ego-igricama) no to joj ne donosi ispunjenje nego joj život postaje isprazan te umjesto radosti doživljava patnju.

Igrica je igrica jer se povlačite po izboru umjesto da se suočite s krizom kad nađete na barijeru u povezivanju. Postoje teškoće u životu i one dolaze od povezivanja s drugima, i one stvaraju probleme, ali problemi se razlikuju od igrice/igara. Nije istina, kao što neki kažu, da je problem pogoršana igra/igrice. Igra je IZABRANA situacija, i u stvarnosti je mlađa od problema. Ona IZGLEDA stvarno dobra jer se stvari u njoj dešavaju po vašem vlastitom izboru, stoga vam se s ego-točke gledišta čini da ima nešto dobrog u igri koju igrate, ali nikada nećete stići nigdje. Kada na trenutak (privremeno) pobijedite, možete uzviknuti: "Aha, uhvatio/la sam ga. Dobio/la sam njegov novac" – ali već par minuta kasnije osjećate se loše, isprazno, nezadovoljno... Jedina satisfakcija u životu je napredovanje u približavanju drugima i postizanje boljeg razumijevanja,

tako da oni znaju što ste vi, i vi znate što su oni. Igranje igre je nečiji izbor. To je sasvim ljudski. Tako se kotač života vrti u krug.

Međutim, možete izabrati ispravan smjer, a to je da nastavite komunicirati s drugima, da otvorite svoj kanal prema drugim ljudima, bez obzira koliko vam je to teško. Onda ćete uskoro naići na problem(e). Problem je situacija u kojoj jedna osoba želi jednu stvar, a druga osoba želi drugu stvar. To mora biti drugo božansko biće (a ne ego ili ličnost koja mehanički igra igrice), inače nećete imati problem. U knjizi BITI YOGI i na našim tečajevima rješavanja problema poučavamo što da se napravi s problemima. Primjerice, kada imate kronični problem, očito je da su suprotstavljene sile (npr. *HOCU tako* i *NEĆU tako*) jednako snažne i da će taj problem ustrajavati unedogled ako ne donesete odluku. Po kojem ćete kriteriju odlučiti? Želite donijeti dobru odluku, a dobro je ono što će u praksi poboljšati naš(e) odnos(e). *Što će me bolje povezati sa Sv. B.?* – Pa, možda bih trebala jesti manje a vježbati više, i konačno se odvažiti objasniti mu ono što vjerujem da ne shvaća u vezi mene i pribojavam se da nikada ni neće shvatiti.

Igre/igrice je lako riješiti. Samo uzmite krajnju formulu života. Ona vam pokazuje što napraviti. Život je problem, ali nije igra. Riješite život primjenjujući ovu formulu: Svaka akcija koju poduzimate treba biti usmjerena otvaranju puta između vas i druge osobe. To je jednostavno, i to vam veli što je pravi izbor, govori vam od čega se napredak sastoji. *Postoje mnoga pravila etičkog ponašanja (kao što su yama & niyama) čija je svrha da poprave naše odnose i unaprijede naše povezivanje.* Ako je svrha života da postanemo svjesni jedni drugih kao božanstava/božanskih, onda je očigledna formula da se sa svakom akcijom koju poduzimate upitate: "Je li bolje da učinim ovo ili ono? Što će prokrčiti/otvoriti taj put? Koja će akcija najviše otvoriti odnos između mene i drugih?" To je praktična definicija DOBROG, umjesto da se filozofski pitate: "Što će učiniti najveće dobro najvećem broju ljudi?" (što bi vas prisiljavalo da spekulirate: "Što JE dobro? Po ČIJEM mišljenju?")

Krajnja formula života vam daje mjerilo/standard. Što god da je to što otvara bolju povezanost (sve što daje kvalitetniju komunikaciju i više uzajamnog razumijevanja) s više ljudi najbolja je stvar za napraviti. Kada se pitate što da učinite, krajnja formula života daje vam kriterij za najbolji izbor. Stoga, ako ste željeli vodič u životu, upravo ste primili odličan vodič za vas.

Pitanja uz ovu lekciju.

Prema ovoj lekciji:

1. Kojim se sredstvima povezujemo jedni s drugima?
2. Zbog čega ste ograničili svoju vlastitu sposobnost?
3. Što je igra/igrice?
4. Zašto je osobi igra toliko privlačna?
5. Što je problem?
6. Kako možete riješiti problem života?

Vježbe uz ovu lekciju:

- A) Steknite/dobijte ideju da je svrha života igrati igru/igre.
Zapišite svoje komentare i zapažanja u vezi ideje koju ste dobili.
- B) Steknite/dobijte ideju da je svrha života postati svjesni jedni drugih.
Zapišite svoje komentare i zapažanja u vezi ideje koju ste dobili.
- C) Opet imajte ideju da je svrha života igrati igru/igre.
Zapišite svoje komentare i zapažanja u vezi ideje koju ste dobili.
- D) Opet se uživite u ideju da je svrha života da postajemo/budemo sve svjesniji jedni drugih.
Zapišite svoje komentare i zapažanja u vezi ideje koju ste dobili.

E) Razmislite o nekim igrama koje ste igrali s drugima kao dijete.

Zapišite svoje komentare i zapažanja u svezi misli i osjećaja koje ste pritom imali.
F) Projekti su suočavanja s teškoćama/barijerama radi rješavanja problema (umjesto izbjegavanja problema putem igranja igara).

Razmislite o nekim projektima koje ste napravili s drugima kao dijete.

Zapišite svoje komentare i zapažanja u svezi misli i osjećaja koje ste pritom imali.

http://www.yogacentar.hr/download/BITI_YOGI.pdf

Kako živjeti? Po kojem kriteriju trebamo donositi odluke?

Jedan veličanstveni duhovni učitelj je rekao:

"Time is so precious while I am on earth. Make a definite choice between Mr. Ignorance and Mr. Guru."

Isti taj spiritualni učitelj je izjavio:

Kada mi nudimo/predamo naše zdušne misli Bogu u našoj braći i sestrama – mi smo u raj.

Kada mi nudimo/predamo rezultate naših zdušnih akcija... mi živimo u višem raj.

Kada mi zdušno i bezuvjetno nudimo/predamo našu egzistenciju Bogu u čovječanstvu, mi smo u najvišem raj.

Mi možemo živjeti u najvišem raj svakoga dana!

Za aspiranta ka istini (za studenta yoge), njegov odnos s njegovim duhovnim učiteljem je sveta veza, koju opisujemo u knjizi NITYA YOGA. Evo vam nekoliko citata iz te knjige o povezivanju duhovnog aspiranta s njegovim guruom:

http://yogacentar.hr/download/nityayoga_citati.pdf

Naš život je beskrajno važniji nego što to možemo zamisliti. U ašramu možemo biti jedno s vječnim "vremenom". Ali, dok smo u svijetu, svaka sekunda je dragocjena. Bog nam daje priliku da ispunimo Njegova očekivanja od nas i na taj način realiziramo Njegovu Jednotu s nama. Kada duša za svagda napušta fizičko tijelo, ona žali zbog potraćenog vremena. Zato svaki dan trebamo živjeti kao da nam je posljednji i, ako Boga ne realiziramo danas – sve je izgubljeno i nema garancije da ćemo u dogledno vrijeme imati novu šansu ostvariti najvišu svrhu/cilj radi kojeg živimo na Zemlji. Sada, svaka sekunda je nova nada, nova prilika/mogućnost, novi dan, nova godina. Što se više vežemo za svijet, to će se više umnožavati naše svjetovne dužnosti i obaveze. Kada nam je Bog dovoljan, naše stare privrženosti nas neće više mučiti.

Ne preostaje nam ništa drugo nego da budemo savršeni.

Da bismo realizirali (ostvarili) Boga, što god činimo trebamo činiti s naumom da udovoljimo Bogu tj. ne smijemo na rad gledati kao na puko sredstvo bogorealizacije. Budite instrument Svevišnjeg i pretopit ćete se s Njim, koji je *istinsko Ja* univerzuma, koje je savršeni mir svemira.

Kada aspirant/ica teži Bogu, on ili ona sve iskrenije nastoji da njegove/njezine želje budu istovjetne s Božjom Voljom:

Svevišnji Bože, ne dopusti mi da poželim išta što nije Tvoja Volja. Ti misli umjesto mene; samo Ti djeluj kroz ovo tijelo. Neka se Tvoja ljepota, mudrost i sposobnost uvijek očituju!

Nema zasebnog/ograničenog *ja* nego Ti, Ti i samo Ti.

Ti si *Ja* svakog *ja*, koje je smiraj (spokoj, tišina) uma, koje je Sila nad silama.

Tvoje je Carstvo, Slava i Moć zauvijek, o Gospode!

Ako vaša povezanost sa Sw. Brahmajñananandom ovisi o internetu i ne bi preživjela bez informatičkih tehnologija, onda ste prilično otuđeni (ego-separirani ili izolirani) od njega. Dakako, na najvišem nivou svi smo mi kapljice istog nedjeljivog sveoceana svijesti. Oni koji su ostvarili Boga su u svjesnom jedinstvu s tim sveocanom svijesti pa su u svačijem srcu. Bog je u svemu i svakome iako obična ljudska bića ne osjećaju božansku prisutnost u sebi.

Primjenjujući u praksi savjete bogorealiziranih osoba, mi postajemo njihovi sljedbenici/studenti u duhu i naša alijeniranost/otuđenost od božanskog drugog splašnjava. Sveti spisi su neophodni, a neophodno vam je i živuće svjetlo duhovnog učitelja.

Jedite manje, vježbajte više: *asane*, vježbe disanja, šetnje po prirodi, plivanje, biciklizam itd.

Practicirajte *Mantra Japu* i *Deset Tehnika Vladanja Energijom*:

http://www.yogacentar.hr/rad_04.html

Održavajte unutarnji mir i čistoću, a pobrinite se i za vanjsku čistoću. Budite korisni i sebi i drugima. Marljivo radite za Najviše Dobro, tako da osjećate da zavrjeđujete uspjeh. Ako mislite na krajnji cilj i osjećate da je on daleko od vas, mogli biste se obehrabriti. Nemojte previše planirati, dovoljno je da znate koji je sljedeći korak koji trebate učiniti. Dok radite, budite sabrani na ono što radite. Ovo na čemu u ovom trenu držite pažnju je to što vam je sada najvažnije.

Rutina u *sadhani* (postojanost u praksama duhovnog razvoja), a osobito navika svakodnevnog meditiranja, već je sama po sebi uspjeh/postignuće. Nema potrebe da brinete o rezultatima vaše meditacije i vašeg nesebičnog rada (služenja božanskom u drugima). Rezultati će doći, oni moraju doći. Kad Sunce izađe cijela priroda se budi.

Univerzalna načela sveopćeg svemira:

1. Sve što postoji nastaje diferencijacijom jedne beskonačnosti.
2. Sve se mijenja. Sve se sastoji od parova suprotnosti.
3. Sve suprotnosti (polariteti) su komplementarne. Sve što jest je međuigra suprotnosti (yina i yanga).
4. Ništa nije identično s nečim drugim. Možda je jedan kružić isti (jednak) kao i drugi kružić ali oni nisu isto.
5. Što god ima pročelje, ima i začelje.
6. Što je veće pročelje, veće je i začelje.
7. Što ima početak, ima i kraj. Primjerice, rođenom je smrt sigurna. Hoće li se roditi ponovo?! Tko?!

Zakoni promjene u sveopćem svemiru:

1. Jedna beskonačnost se manifestira u komplementarnim i nasuprotnim tendencijama (polaritetima), yinu i yangu, u svojoj stalnoj mijeni.
2. Yin i yang se neprekidno očituju kroz stalno kretanje u beskonačnom svemiru. Neograničeni svemir nema ni početak ni kraj. Početak i kraj u vremenu i prostoru imaju nestalna imena-i forme. Imena i forme se neprestano mijenjaju ali to su samo modifikacije nepromjenjive suštine.
3. Yin je centrifugalni, a yang je centripetalni; yin i yang zajedno proizvode energiju i cjelokupnu pojavnost (fenomene).
4. Yin privlači yang; yang privlači yin.
5. Yin odbija yin; yang odbija yang.
6. Yin i yang kombinirani u različitim proporcijama proizvode različite fenomene. Privlačenje i odbijanje među različitim fenomenima je proporcionalno razlici između yin i yang sila.
7. Svi fenomeni su efemerni/prolazni, stalno mijenjajući svoj sastav yin i yang sila; yin se mijenja u yang, yang se mijenja u yin.
8. Ništa nije samo yin, niti samo yang. Sve se sastoji od obaju tendencija zastupljenih u različitim stupnjevima.
9. Ništa nije neutralno. U svakoj pojavi ima u izobilju ili yina ili yanga (a suprotni polaritet je potisnut).

10. Veliko yin privlači malo yin, jako yang privlači slabije yang.
*Voda teče gdje je vlažno; vatra gori gdje je suho. Svaka ptica svome jatru (leti).
Glazbeni instrumenti koji odaju istovjetne note vibriraju u uzajamnoj rezonanciji.*
11. Krajnje yin proizvodi yang, ekstremno yang proizvodi yin.
Kada polaritet dosegne vrhunac, on prelazi u svoju suprotnost.
Primjerice, netko može zavoljeti ono prema čemu ima averziju i pretvoriti svoj karakter/ponašanje u suprotno od ovog kakvo pokazuje sada.
12. Sve fizičke manifestacije su yang u središtu, a yin na površini.

Napravite ispis ovih lekcija i proučavajte ih na mjestu gdje vas nitko neće prekidati/ometati.

8) Život: Svrha života

Poboljšanje se sastoji u sve većem i većem približavanju ostvarenju nečijih ciljeva u životu. Međutim, nije uvijek lako definirati nečije ciljeve, vrijednosti i prioritete. Zbog čega (radi čega) smo ovdje? Što želimo postići? Koje je značenje ili smisao svega ovoga? Koja je svrha života? Je li tvoj cilj isto što i moj cilj? Poboljšanje bi moglo ići puno brže da znamo odgovore na ova pitanja.

Možda je svrha života jedino opstanak/preživljavanje. To je evidentno svrha tijela. Možda je svrha života samo zadovoljstvo/užitak. Možda je svrha postati/biti bogat i slavan. Možda je svrha patnja. Možda je svrha voljeti. Možda uopće nema značaja/smisla i život je samo kozmički vic, beznačajna predstava izvedena ni za koga i ni od koga.

Prema iskustvima mudrih/znalaca, život (uključujući smrt odnosno posmrtna stanja) ima smisao. Ako istražimo početak života, što smo učinili u lekciji o ciklusu života, možemo otkriti svrhu života/smrti. Vi ste bili sasvim sâmi u totalnom blaženstvu kada se prvobitni kontakt s Drugim dogodio. Nakon oporavka od ovog šoka, vi ste posegnuli van, pitajući se o tom nepoznatom biću. Ono što nazivamo životom nastalo je kao rezultat našeg uzajamnog pokušaja da postanemo svjesni jedni drugih. Ta prvobitna želja da razumijemo druge je još uvijek naš osnovni cilj u životu. Istinitost ove teorije bila je potvrđena opsežnim, dugoročnim proučavanjima ljudi i njihovih ciljeva. Intervjuirano je na stotine ljudi (u svezi njihovih ciljeva) a onda je zatraženo od njih da izjave što se nadaju da će postići ostvarenjem tih ciljeva. U osnovi, odgovori su se uvijek sveli na istu ideju povećanja svjesnosti i interakcije s drugima. Mi vas pozivamo da provjerite ovo za sebe.

Na primjer, ako je cilj bio obrazovanje, postavljeno je ovo pitanje: "Radi čega želiš obrazovanje?" Osoba možda želi obrazovanje da bi dobila posao, a posao želi da bi zaradila novac. Onda osobi može doći misao da ona želi biti sretna i da joj ni jedna od ovih stvari neće nužno donijeti radost. Stoga ona nastavlja s pokušajima da razumije što je to što želi učiniti u životu. Razlog zbog kojeg ona želi živjeti je taj da može biti okružena ljudima. Poslije daljnjeg preispitivanja ispostavlja se da je razlog zbog kojeg želi biti okružena ljudima taj što želi da je drugi vole i razumiju i da je potvrde kao svjesno biće koje ima sposobnost, kao individuu/pojedinca koji ima slobodu izbora.

Otkrivamo da je krajnji cilj *biti shvaćen*. Ispostavilo se da je to bio slučaj sa svim ljudima koji su bili intervjuirani. Jedini cilj koji je cilj sâm po sebi je uzajamno razumijevanje između pojedinaca o njihovim istinskim bićima. Ono u čemu ljudi stvarno uživaju je približavanje drugima i postajanje sve više i više svjesni drugih. Prema tome, osnovna svrha života za svaku osobu je da potpuno doživi istinsku prirodu drugih i da drugi potpuno dožive njezinu istinsku prirodu. S obzirom da je **božanstvenost** istinska priroda osobe, ljudi pokušavaju postati potpuno/sasvim svjesni jedni drugih kao božanskih, individualnih bića koja imaju sposobnost i slobodu izbora. Prema tome,

svrha života koja je empirijski otkrivena u skladu je s teorijom o prividnom stvaranju (**Lila paradigma** ili obrazac igre bogova opisan u <http://www.lilaparadigm.org/>). Univerzum je nastao zbog impulsa koji "leži ispod" života i daje mu značenje.

U snu u kojem ste se začahurili u vlastite maštarije bi vam neki dobroćudni lik iz sna mogao čak dati podatke/informaciju da sanjate, a da unatoč toj informiranosti ne prepoznate da ste u svijetu vlastitog umovanja (to neprepoznavanje se dešava u slučaju da ni u stanju fizičke budnosti niste naučili ostati svjedok vlastitog umovanja). Ako sada, i cijeli dan, niste stalni svjedok svojih vlastitih misli – nećete ni noćas u svojim snovima biti nepromjenjivi svjedok svojih promjenjivih snova.

Ako vaš život i nema smisao, bilo bi dobro da mu date neki uzvišeni smisao ili svrhu. Umjesto da besciljno lutate, negujte plemenite ideale i posvetite se njihovoj realizaciji.

Potrebno je da prepoznate razliku između upućenosti i svjesnosti. Upućenost je sposobnost koju do beskonačnog stupnja imate sâmi, ali biti svjestan to nije. Svjesnost zavisi od drugih ljudi. Svjesnost je neodvojivo (neraskidivo, nerazmršivo) vezana s vašim povezivanjem s drugima. U početnom stanju blaženog *biti sâm* (samotnost poput one u najdubljem besanom snu), svako biće ima sposobnost da zna, da radi ili da bude bilo što – ali je posve nesvjesno. Svjesnost je rezultat vašeg postajanja svjesnim toga što je drugi pojedinac. Kako razumijete sve više i više o drugima kroz fizički svijet, kako primete sve više i više njihovih komunikacija (poruka o tome tko su i što su oni), vi ih postajete sve svjesniji i svjesniji. Možete odlučiti da znate bilo što, ali to ne bi ispunilo svrhu života. Mogli biste odlučiti da su drugi božanstveni, ali ta odluka vas ne bi učinila svjesnima drugih kao božanskih. Svjesnost se događa kroz primanje drugih s afinitetom, kao što oni primaju vas. Istinsko razumijevanje je uzajamna svjesnost koja je kompletno zadovoljavajuća. Stoga, poboljšanje se sastoji u približavanju ovom cilju uzajamne svjesnosti.

Otkrivamo da kada pristupamo životu s ove točke gledišta/motrišta i pomažemo ljudima da se međusobno povezuju, ti ljudi uvijek osjećaju da su se približili ostvarenju svojih ciljeva. Ljudi će učiniti apsolutno bilo što u nastojanju da poboljšaju odnos. To je najvažnija zadaća/zadatak u životu. Oni mogu godinama sjediti u spilji nadajući se da će nešto smisliti da poboljšaju svoje odnose i poboljšaju život. Oni mogu dobiti teške bolesti (rak, infarkt...) i čak umrijeti da bi pridobili nečiju pažnju, tako da imaju mogućnost da poboljšaju svoj odnos s njima. Simptomi mogu biti izliječeni, rak može biti operiran, ali osoba će razviti novi rak ili drugu bolest sve dok odnos nije poboljšán. Prvobitni razlog zbog kojeg su se razboljeli mora biti riješen da bi oni održali dobro zdravlje. Oni moraju biti sposobni ostvariti razumijevanje koje žele u vezi njih sâmi, trebaju postići da ih drugi prihvate i shvate, da budu spoznati kao ono što uistinu jesu: božansko.

Pozivamo vas da (pre)ispitate ovu izjavu o tome što je svrha života. Ako je ona pogrešna, radije je nemojte slijediti. Ako je ispravna, imate vodič/mjerilo za procjenjivanje poboljšanja i kriterij/formulu prema kojoj možete odlučivati što da radite u životu. Primjenjujući tu krajnju formulu života u ostvarenju vaših životnih ciljeva, ispunit ćete život onim čemu uistinu težite. Ispunjenje života podrazumijeva smiraj/spokoj, svjetlost i čistu radost (*ānanda*).

Pitanja uz ovu lekciju.

Prema ovoj lekciji:

1. Što je poboljšanje?
2. Za koje ideje se uopće smatra da su svrha života?
3. Koja je svrha života prema ovoj lekciji?
4. Koja je korist interakcije (odnosa, povezivanja) s ljudima?
5. Kako se svjesnost razlikuje od upućenosti i od čega ovisi?
6. Koja je najvažnija zadaća/zadatak u životu svake osobe?

7. Kako možete postići trajno/kontinuirano prepoznavanje običnih snova koje sanjate svake noći dok vaše fizičko tijelo spava?

Vježbe uz ovu lekciju:

A.) Napišite što vi smatrate da je svrha života.

B.) U sljedećim vježbama dajte realne, konkretne primjere.

1. Napišite što je poboljšanje.
2. Napišite što poboljšanje nije.
3. Napišite što je poboljšanje.
4. Napišite što poboljšanje nije.

C.) Vježba ostavljena slobodnom izboru: Razgovarajte s jednim ili više ljudi o njihovim ciljevima u životu. Pitajte ih što se nadaju da će postići kroz te ciljeve. Tražite ih da vam otkriju koji je cilj realizacije svakog pojedinog njihovog cilja. Ustrajte u tome sve dok ne otkrijete njihove osnovne ciljeve i svrhe. Zabilježite bilo koje komentare i rezultate i dajte ih na uvid vašem instruktoru yoge.

http://sungazing-hr.org/biblioteka/POGLEDOM_PREMA_SAVRSENSTVU_2010.pdf

Učitelj je držao đacima predavanje. Tijekom predavanja stavio je na stol staklenu posudu i ispunio je komadima žada, gorskih kristala (kvarc), tirkiza, ametista, mačjeg oka i nekim drugim dragim kamenjem. Zatim je upitao učenike je li staklenka puna i svi prisutni u tom školskom razredu složili su se da jest i dali potvrđan odgovor.

Učitelj se nasmijao i dohvatio kesicu s pijeskom. Usipao je pijesak u staklenku s dragim kamenjem, sve do vrha. Sada je pijesak ispunjavao međuprostore između dragog kamenja, a učitelj je opet upitao učenike je li posuda puna. Poučeni prethodnim iskustvom oni su odgovorili da (vjerojatno) nije.

I uistinu, učitelj je u istu staklenku ulijao vodu i ona je ispunila šupljine između čestica pijeska koji je ispunjavao šupljine među dragim kamenjem. Međutim, da je učitelj prvo ispunio posudu vodom ili/i pijeskom ne bi više bilo prostora da se u nju stavi i drago kamenje. Neka vas ovo pouči sljedećem:

Kada ste u svom životu odlučili dati prioritet duhovnom razvoju, tj. praksama koje pospešuju duhovnu evoluciju (razvoj vaše svjesnosti), uvijek prvo u svom rasporedu osigurajte vrijeme za tu najvažniju stvar u vašem životu. Inače nikad nećete naći vremena/prostora da dosegnete cilj koji je najviša svrha vašeg življenja. Zavaravat ćete se da ćete početi s ozbiljnom sadhanom (meditacijom itd.) kada završite sitne svjetovne poslove, ali će se ti sitni poslovi umažžati a vi ćete odgađati sadhanu unedogled. Kada ostarite, mogli biste izbjegavati sadhanu misleći da je prekasno za vas (ili ćete smišljati neke lukavije izgovore). Ili ćete shvatiti da je dobro započeti sadhanu makar i u jesen ovog života, da biste stvorili sebi temelj da je nastavite u proljeće idućeg života. Dakako, bilo bi bolje da ne čekate da postanete bolesni ili stari, nego da sadhanu započnete SADA.

Izvor istinske radosti nije odvojen od vas. Izvor istinske radosti je vaša istinska priroda koja je istovjetna istinskoj prirodi drugog pojedinca/individue. Ono što je naizgled izvan vas je samo projekcija vašeg uma. Univerzum je sinonim za um. Suptilni um gubi svoju čistoću i snagu kada pažnja neprestano istječe kroz pet osjetila i kroz organe akcije. Yoga je povratak Pra-pri-izvoru, stanju spokojnog i tihog uma, stanju Bića bez bića, stanju u kojem ste slobodni od svih stanja. Fizičku yogu koja vas priprema da lakše ovladate umom i koja vas vodi do točke u kojoj se pažnja povlači s pet osjetila te um/duh postaje neovisan od tijela zovemo nižom yogom i ona ima različita tradicionalna imena: ***hathayoga, kriyayoga, tantrayoga, śivayoga, śaktiyoga, kundaliniyoga, karmayoga*** itd. Karmayoga je prvi stupanj yoge, a jñānayoga je

posljednji/najviši stupanj. Shvatite da postoji samo jedna yoga, ali ona ima više stadija odnosno nivoa. *Tako, u skladu s prastarom tradicijom, veli Swami Brahmajñanananda.*

Masa, energija, prostor, vrijeme, postojanje i suprotnosti ovih pet Elemenata sačinjavaju sve što jest i sve što nije. Studenti Yoga Centra su naučili drevne metode/tehnike rada s prividnim parovima suprotnosti (polaritetima) koji sačinjavaju um. Također su ovladali i suvremenim inačicama rada s polaritetima: *MP4* i *MP6* Charlesa Bernera i *DP4* Živorada Mihajlovića Slavinskog. O tehnici *DP-4* i *PEAT*-u pročitajte na web stranicama autora te tehnike: <http://www.spiritual-technology.com/> a i drugdje možete naći podataka o tome: <http://blogs.myspace.com/index.cfm?fuseaction=blog.view&friendId=330006045&blogId=355649129>

Nije rad težak, nego je um taj koji je težak – rekao je Swami Narayanananda. Često znate da je nešto neophodno učiniti, ali se tome opirete i gubite dragocjeno vrijeme odlazeći to unedogled. Razmišljate o tome kako to morate učiniti i tim umovanjem više izmučite sebe nego da taj posao jednostavno učinite. Kada se konačno primite posla, možete ga doživjeti drugačije nego što vam se činio unaprijed. Radite poslove za koje osjećate da su za dobrobit ljudi i okoline. Ako radite nešto što samo povećava nasilje, zagađenje, obmanu i druge loše "stvari" – to nije fer ponašanje. Ako ste nepošteni vaš će um biti uznemiren i život će vam biti patnja. Kada radite ono što je u skladu s vašom savješću, energija glatko struji u to što radite. Radite ono što volite ili možete zavoljeti. Ako ste u celibatu, lako ćete naučiti uživati i u napornim fizičkim poslovima i u intenzivnoj sadhani.

Aśram je kuća gurua, duhovna zajednica ili mjesto na kojem obitava duhovni učitelj. Postoje mnogi aśrami i samostani koji se financiraju uglavnom donacijama odnosno dobrovoljnim priložima ljudi koji žive i rade izvan aśrama/samostana. Najbolje bi bilo da je aśram sasvim **samodostatan**, ali u ovom svijetu nitko nije materijalno posve neovisan pa ni duhovne zajednice/komune ne mogu egzistirati posve izolirane od ostatka svijeta. Aśram može imati neiscrpane izvore čiste energije, može posjedovati obnovljive izvore pitke vode, uzgajati vlastitu hranu i proizvoditi vlastitu odjeću, posuđe i druge stvari, ali ne može biti toliko odijeljen od ostatka svijeta da zbivanja oko njega nimalo ne utječu na atmosferu u njemu. Aśram i treba biti povezan s okolnim svemirom, ali na takav način da kroz univerzum širi božansko svjetlo.

U nekim duhovnim zajednicama se svake godine održavaju šezdesetodnevne duhovne vježbe koje započinjete najkasnije u tri sata ujutro (smijete ustati i ranije) i traju do 22 sata navečer. Vježba se i spava u dvorani za meditaciju, a cijeli dan je organiziran tako da se svaki sat sastoji od 50 minuta sjedeće meditacije (na podu, prekriženih nogu) i 10 minuta hodajuće meditacije. Jedine dopuštene pauze su radi odlaska u WC i radi kratkog razgovora/konzultacija s duhovnim učiteljem koji vodi ovakav dvomjesečni meditativni intenziv. Spavate i jedete na podu na vašem mjestu za meditaciju u dvorani za meditaciju. Podnevni ručak je posljednji obrok u danu. Večera ne postoji, osim ako nezaslađeni limunov sok razrijeđen s vodom želite nazvati večerom. Večera Sw. B. se obično sastoji od dvije šalice ljekovitog biljnog čaja, obično od naših lokalnih/domaćih ljekovitih biljaka. Mozak je čak 95% načinjen od vode i dehidracija bi štetila njegovom skladnom funkcioniranju.

<http://sungazing-hr.org/zdravlje-i-prehrana/37-zdravlje/68-lijecenje-vodom.html>

Kada aspirant radi spiritualne tehnike na svoju ruku, a ne ono što mu je propisao guru, on djeluje iz ego-centra. Takvo svojeglavo ponašanje može čak uvećati osjećaj vlastite važnosti, koji onemogućava duhovni razvoj. Međutim, kada studenti rade nešto samo zato što im je to zapovjedio njihov duhovni učitelj – takvo povinovanje će im omogućiti da se duhovno uzdignu. Naravno, najbolje je ako je to povinovanje bez gundanja, a ne "preko volje" (nevoljko).

Poslušnost/pokoravanje guruu je način da aspirant nadiđe vlastita ograničenja kao što su raznovrsne samosabotaže itd. Predajte vaše ponosno neznanje pravoj istini.

Swami Brahmajñanananda (u ovim lekcijama **Sw. B.** ili **Swamiji**) svojim studentima **yoge/meditacije savjetuje da legnu na počinak prije 22 sata** i ujutro se ustanu najkasnije u tri sata. Ponekad oni pogrešno misle da znaju bolje ili da su izuzetak. Primjerice, neki si umisle da su noćni tip osobe ("sova") pa da u njihovom slučaju ova uputa ne vrijedi. Ako ipak slijede taj savjet i steknu naviku ranog ustajanja – shvatit će vrijednost tog jednostavnog savjeta. Također ste dobili uputu da preskočite večeru ili, ako ste gladni, nakon zalaska sunca smijete pojesti samo malu količinu lakoprobavljive hrane kao što je svježe sezonsko lokalno voće. Ukoliko ne odete rano na spavanje, već prije ponoći javit će vam se osjećaj gladi pa ćete biti u iskušenju da jedete, a ponoćna probavna vatra trebala bi probavljati suptilnu hranu, a ne grubotvarnu/fizičku hranu. Ako legnete na spavanje s punim želucem nećete se te noći moći dobro naspavati/odmoriti.

"Onoga tko rano ustaje prate zdravlje, bogatstvo i mudrost." (narodna poslovice)

Prava ljubav ne veže – ona oslobađa. To gotovo da više i nije emocija, to je vrlo tanano glatko strujanje prane dok caruje mir uma. Čini se da takvu nevezanu ljubav u praksi nije lako ostvariti. Ako se pod *svem* misli na nekakav jeftini sentimentalizam, to definitivno nije put do bogorealizacije. Usmjerite svoje emocije prema Svevišnjem. Premda nemamo svi isti postotak **bhakta** faktora (ljubavi posvećene božanskom), svi pojedinci već sada mogu njegovati ljubav prema Bogu postojano predajući sebe Svenadilazećem Svevišnjem.

U mnogim svetim spisima "**srce**" je uglavnom sinonim za **brahmana** (Apsolut) tj. sveocean svijesti sâme u sebi ili po sebi. Ako bismo rekli "vjeruj brahmanu", to bi bilo besmisleno jer ako Ga je pojedinac spoznao onda **zna** (pa nema potrebe za vjerovanjima ni vjerom). Međutim, možemo vjerovati nekoj znanstvenoj formuli ili nekom za koga osjećamo da je (donekle) spoznao brahmana.

Također, možemo prestati umovati, možemo (po)slušati glas savjesti, možemo poslušati intuiciju. Umjesto da neprekidno umujete i sve pokušavate objasniti racionalno, smirite um i osjetite to o čemu ste razmišljali. Moguće je *osjetiti* ono što ograničeni um ne može shvatiti. Neophodno je nadići naša razmišljanja/umovanja u kojima se vrtimo u krug.

S bezobličnim/impersonalnim brahmanom se ne može imati ODNOS (relaciju). Ideje pripadaju svijetu dualnosti tj. svjetovima relativnog postojanja. Yogi ne želi postati iracionalan; yogi nadilazi tijelo i um otkrivajući carstvo svenadilazećeg transracionalnog Apsoluta tj. nepromjenjive Krajnje/Najviše Istine.

Tijelo je ograničenje svjesnosti, um je također ograničena svjesnost. Prosvjetljenje je smrt zasebnog "ja" (ega). Smrt odvojenog ega je dobitak svega. To je **samadhi** ili totalna svijest koju neki nazivaju i nadsvijest. Duhovni aspiranti nastoje ostvariti beskrajnu božansku svijest kroz nesebično služenje, kroz čistu žarku ljubav, kroz purificirajuće/pročišćavajuće tehnike, kroz proučavanje Istine (kao što sada vi studirate ove lekcije), kroz intenzivnu mentalnu koncentraciju (Raja yoga) itd.

Ekstremi izvan dosega naših shvaćanja (npr. glupost budale i genijalnost mudraca) mogu "izvana" gledano izgledati slično. Suprotnosti mogu nalikovati jedna na drugu, ali jedno je mir uspavanog kamena a drugo je mir supersvjesnog mudraca.

Strastvene emocije zaslijepljenih/izmanipuliranih vjerskih fanatika nisu moguće kada **bhakti** ima barem zrnce **ñāne**, tj. neposredne spoznaje vječne istine.

Čovjek treba biti mudar i usmjeriti osjećaje prema onom što je vrijedno obožavanja; ako ne razlikuje žito od kukolja emocije će ga odvesti u propast. Neke osobe se pitaju je li prvo bilo "jaje" ili "kokoš" tj. je li se nekom pamet pomutila zbog uznemiravajućih emocija ili su mu se emocije uzburkale zbog pogrešnog/krivog rada intelekta. Zapravo to ide paralelno. Međutim, može se reći da emocije pljačkaju intelekt jer onemogućuje osobu da nepristrano sagleda stvari, da ih vidi onakvima kakve one uistinu jesu (a ne "*što se babi htelo to joj se i snilo*"). A može se reći i da

pomućeni um uzburkava emocije. Postoje grublji i suptilniji nivoi emocija, a postoje i grublji i profinjeniji nivoi uma.

Postoji viši emocionalni centar (anahata čakra) i centar višeg uma (ajña čakra); oboje je potrebno nadići. Naravno, to ne znači da uopće nikad ne smijemo misliti ni osjećati. To samo znači da ne smijemo biti ograničeni/vezani emocijama i mišljenjima (mentalnim stavovima, idejama i sl.). Možemo se poslužiti umom i emocijama, a da im ne robujemo. Možemo svjesno i namjerno stvarati ideje/zamisli, ali se ne moramo zaplesti u mrežu tih mentalnih koncepata.

Brahman/apsolut nema svojstava, nepojmljiv je, nezamisliv, neosoban, bezobličan, vječan... O apsolutu (impersonalnom brahmanu) kao takvom se zapravo ne može ni razmišljati, niti ga se može voljeti/obožavati. Ipak, kroz usmjeravanje pažnje na neku manifestaciju apsoluta, možemo dopustiti da nas neograničeni apsolut "usiše" u sebe. Swamiji (Sw. B.) se ne uspijeva preciznije izraziti, jedino to može drugačije verbalizirati: Ne možemo biti u relaciji/odnosu s nediferenciranim apsolutom, no možemo biti upijeni u nediferencirani nepromjenjivi apsolut, možemo biti punina bez supstance (neograničena praznina), možemo biti tišina koja je mir. Apsolut nema dijelova niti ga je moguće razlomiti na subjekt i objekt. Nemoguće je objektivizirati nerascjepkani i nedjeljivi apsolut niti ga se može opisati. Apsolut nema spola, nema roda, nema *ima* i nema *nema*. Ne možemo misliti o apsolutu niti pričati o njemu, ali možemo (TKO?) **biti apsolut!**

U **samadhiju** postoji samo savršeni mir, spokojstvo, smiraj, apsolut...

Do ekstaze dolazi kad um ponovo oživi poslije samadhija (a i prije samadhija smo *high*), prisjećajući se mira samadhija.

Predanost započinje s ekstazom. Očituje se suzama radosti, jezom, i drhtavim glasom. Kada se ego konačno rastvori i kada se dostigne *sahaja* (spontani) *samadhi*, ovi simptomi i ekstaze prestaju. Nakon buđenja iz sna nema ekstaze, zato što je *samadhi* totalna budnost u najspokojnijem besanom snu.

Spavam budan, dakle "jesam"!

Samo jedna Svijest, svuda jednako rasprostranjena. Ti je kroz iluziju nejednako raspodjeljuješ. Nema raspodjele, nema svuda.

Sveopća svijest ima različita imena: brahman, srce, božanska ljubav...

Božanska ljubav nadilazi atrakciju/prianjanje i averziju (odbojnost, opiranje, gađenje, mržnju i sl.).

Božanska ljubav ne titra (ne treperi) nego samo Śāntih... Śāntih... Śāntih... Savršeni mir... mir... mir...

Svemir je naš odjek. Ono što činimo za vrijeme sadašnjeg života, odzvanja/odjekuje u Vječnosti!

Najbolje vrijeme da krenete Putem duhovnog razvoja je SADA... Bog je spreman... Svevišnji čeka na vas!

"God is in all men, but all men are not in God; that is why we suffer." (Ramakrišna Paramahansa)

"Your duty is to BE and not to be this or that. 'I AM THAT I AM' sums up the whole truth." (Ramana Maharši)

Cogito ergo sum. Mislim, a odakle mislim? Mislim, a uslijed čega mislim to što mislim?

Ja sada mislim misli, a nije li uzrok mišljenja taj što sam podložan iluziji ega (zasebnog "ja")?

Mislim, jer osjećam da postojim (da jesam). Identifikacija s ovim ili onim postojanjem je ego.

Ego je prividno odvojeno "ja". Ego misli/osjeća "ja jesam". Ego je naša poistovjećenost s nečim ograničenim.

Sve dok mislim ili umujem, kako ću spoznati ono što nadilazi umovanje? Mislim dakle ne znam.

Misli su postojanja (stvari, pojave...). Odakle proizlaze želje i misli? Ja jesam/postojim pa otud mogu misliti/sanjati.

Izvorna misao je "ja" (ego) i na nju se nadovezuju druge misli. Osjetite odakle izvire osjećaj "ja".



9) Pomoć: Zašto je pomoć neophodna

Zbog čega je pomoć neophodna? Zašto smo potrebni jedni drugima da bismo ostvarili poboljšanje u našim osobnim životima te u životu uopće/općenito? Kada bi se ljudi mogli sami poboljšati, to bi bilo vrlo zgodno. Međutim, to ne funkcionira tako. Neophodno je biti u kontaktu s drugima. Stupanj poboljšanja je proporcionalan stupnju kontakta.

Pomoć nužno uključuje više od jedne osobe i ima smisla jedino u terminima življenja života jednih s drugima. Vi ste savršeni, i drugi pojedinci su savršeni. Pojedincima nije potrebno poboljšanje. Ne možete ništa dodati niti oduzeti nestvorenom božanskom biću. Sve nevolje i teškoće koje postoje su između vas i druge osobe. To ne znači da su one u prostoru između tijela u fizičkom svijetu, već između nefizičkih pojedinaca koji, kao božanstva, postoje neovisno od fizičkog i psihičkog svijeta (odvojeni i od materije i od uma, "izvan" i "iznad" svega). Vi ste neovisni od vremena i prostora i od svih pojmova o prostoru i vremenu.

Život su međusobni odnosi ili interakcije "među" individuama. Mi smo savršeni, ali naši odnosi nisu savršeni. Nije lako povezivati se, komunicirati duboko jedan s drugim. Ipak, to je ono što smo odlučili učiniti: da posve otkrijemo sebe jedni drugima. Mnoge stvari mogu poći loše tijekom nastojanja da postignemo ovaj cilj. Poboljšanje je poduzimanje koraka prema ovom cilju i, prema tome, potrebno je da radimo na nesporazumima i razriješimo ih. Uklanjanje/rastvaranje barijera između vas i drugih je jedini stvarni napredak u životu, i to je razlog zašto se osjećate bolje ako razgovarate s nekim i kažete mu što vam je na umu. Nemoguće je postići bolje razumijevanje s nekim sve dok se direktno (izravno, neposredno) ne povezujete s njim. Poboljšanje se sastoji u postizanju ovog povećanog razumijevanja. Bilo koje djelo kojim se to postiže je pomoć. Bez obzira na to što je problem, je li to nedostatak novca, nesposobnost, loše zdravlje, nesreća ili rat, razrješenje toga obuhvaća suradnju i pomoć drugog pojedinca.

Postoje teorije o samopoboljšanju koje uključuju takve tehnike kao što su uzimanje dodataka prehrani (vitamini, minerali itd.), ponavljanje afirmacija/autosugestija ili fizičko vježbanje. Koliko god da su ove aktivnosti vrijedne, neće biti osnovnog poboljšanja u životu bez poboljšanja naših odnosa. Bilo koja vrsta terapijskog rada treba uključiti ovaj princip. Postaje jasno vidljivo da tehnike kao što je stavljanje elektroda na nečiju glavu i pritisak na prekidač koji će poslati električnu struju kroz njegov mozak nisu prava pomoć. Navedeni primjer je tretiranje mozga električnom (koje izaziva preuređivanje čestica u mozgu), umjesto da s tom osobom radimo na čišćenju nesporazuma u njezinim odnosima. Psihoterapija uspijeva onoliko koliko uspijeva zato što uključuje to da jedna osoba sluša priču druge. Ako istražite bilo koju tehniku koja pomaže ljudima da postignu trajno i zadovoljavajuće poboljšanje, otkrit ćete da one djeluju tako što pomažu ljudima da poboljšaju svoje odnose s drugima.

S obzirom na to da ste u životu, vi ste u nekoj mjeri u doticaju s drugim ljudima. Kroz duboku meditaciju moguće je produbiti nefizički kontakt s drugim ljudskim bićem i u isto vrijeme ostati neuhvaćen u iluziju zvanu život. Bez kontakta s nekim tko vas podržava, malo je vjerojatno da

ćete meditirati dovoljno dugo i dovoljno duboko da biste dobili vrijedne rezultate. Malo je vjerojatno da ćete u meditaciji ustrajati bez nekog vodstva i bez nekog s kime ćete povremeno prodiskutirati o napretku i razvoju meditacije. Poneki pojedinac koji uspije sam ustrajati u meditaciji, ne bi s tim ni počeo da o tome nije čuo od nekog drugog ili pročitao o tome u nekoj knjizi. Kada bi netko stvarno bio sam – kada ne bi imao čak ni ideju da u nekom drugom vremenu i prostoru postoji neki drugi pojedinac – bi li mu se uopće javila želja za napretkom i bi li uopće imao ikakvu zamisao o poboljšanju? Pojam napretka/poboljšanja podrazumijeva bolje razumijevanje, a razumijevanje podrazumijeva komuniciranje koje podrazumijeva kontakt. Kontakt podrazumijeva otvorenost, svjesnost.

Pitanja uz ovu lekciju.

Prema ovoj lekciji:

1. Zašto pomoć mora uključiti druge?
2. Zašto je pomoć neophodna za poboljšanje u životu?

Vježbe

U vježbama uz ovu lekciju, kao i u svim vježbama slične prirode (u drugim lekcijama), zapišite svoje vlastite ideje, dajući i apstraktne definicije i konkretne primjere.

1. Napišite što je poboljšanje.
2. Napišite što poboljšanje nije.
3. Napišite što je poboljšanje.
4. Napišite što poboljšanje nije.
5. Napišite što je poboljšanje.
6. Napišite što poboljšanje nije.
7. Napišite što je pomoć.
8. Napišite što nije pomoć.
9. Napišite što je pomoć.
10. Napišite što nije pomoć.
11. Napišite što je pomoć.
12. Napišite što nije pomoć.

Sin i njegov otac su bili na planinarenju. Odjednom, sin se spotakne, ozlijedi se i zaviče: "Uaaaahhh!!!"

Na njegovo iznenađenje, začuje ponavljajući glas, negdje u planini: "Uaaaahhh!!!"

Znatiželjan, zaviče: "Tko si ti?"

Dobije odgovor: "Tko si ti?"

Tada zaviče na planinu: "Divim ti se!"

Glas odgovori: "Divim ti se!"

Ljutit zbog odgovora, zaviče: "Kukavico!"

Dobije odgovor: "Kukavico!"

Pogleda oca i upita: "Što se događa?!"

Otac mu se nasmije i reče: "Sine, obrati pozornost."

Čovjek zaviče: "Ti si pobjednik!"

Glas odgovori: "Ti si pobjednik!"

Dječak je iznenađen, ali ne shvaća. Tada mu otac objasni:

"Ljudi ovo nazivaju JEKA, ali zapravo je ovo ŽIVOT. Vrati ti natrag sve što kažeš ili učiniš."

Naš je život jednostavno odraz naših akcija. Rumi je napisao: *Your task is not to seek for love, but merely to seek and find all the barriers within yourself that you have built against it.* Ako hoćeš više ljubavi u svijetu, rasplamsaj više ljubavi u svome srcu. Ako hoćeš sposobniju ekipu, poboljšaj svoje

sposobnosti. Ovo je primjenjivo na sve aspekte života. Život će ti vratiti sve što si mu dao. Veliki mudrac **Ramana Maharshi** je naglašavao da dajući drugima zapravo dajemo sebi.

Starac i dječak:

Ima jedna priča o desetogodišnjem pametnjakoviću koji je došao narugati se mudrom sijedom starcu. Dječak je u šaci držao ptica.

Starcu, čije je lice bilo išarano borama mudrosti i glava okrunjena sijedim vlasima, postavio je dječak svoje izazovno pitanje:

"Djede, jel ovaj ptic u mojoj ruci živ ili mrtav? Odgovori kad si tako pametan."

Siguran da je ptic živ starac je shvatio zamku: Ako kaže da je živ, besosjećajni dječak zdrobit će pticu prije nego li otvori šaku. Ako kaže da je ptica mrtva, dječak će je pustiti da odleti u slobodu i narugati mu se.

Gledajući ga prodorno u hladne oči, sijedi starac je blago odgovorio:

"Sinko, onako je kako ti hoćeš da bude."

Sw. Brahmajñananandina parabola o ružnom pticu:

Jednog proljetnog dana na jednom seoskom imanju dobrog seljaka, u gnijezdu mame kvočke, izleglo se neobično pile. Neobično je bilo već i to što je kvočka sva druga jaja morala grijati 21 dan (ili malo dulje) da se pilići probiju iz ljuske prema van, a na ovom je jajetu morala sjediti duplo dulje da bi se biće prokljuvalo/izašlo van. Novorođeni ptic se razlikovao od svojih sestara i braće jer je bio nešto veći i ružan. Ostali pilići iz istog gnijezda odmah su mu se počeli rugati da je nezgrapan. Čak su ga i mama kvočka i druge kokoši čudno pogledavale i izbjegavale ga smatrajući ga čudakom. On se pokušavao uklopiti u kokošje društvo iako zapravo nije bio pile nego orlić. Taj mali orao je odgojen/obrazovan da smatra kokošju prirodu kao svoju pravu prirodu. Otkad se izlegao iz jajeta naviknuo se na omiljenu kokošju hranu pa je tražio i jeo sjemenke/zrnje, gliste, kukce, različite biljke...

U svemu ostalom također se ponašao kao kokoš jer je zaboravio na svoje orlovsko porijeklo. Nesvjestan svoje orlovske prirode, vjerovao je da je kokošja priroda njegova suština.

Jednog dana je veliki nebeski orao, u potrazi za plijenom, ugledao skupinu kokoši kako se hrane salatama i insektima te poletio prema njima. Među njima je ugledao i malog orla, koji je za sebe mislio da je kokoš i ponašao se kao i kokoši oko njega.

Tako je to s navikom. Sve ovisi od treninga koji dajemo umu.

Veliki slobodni orao se u prvi mah zbunio opazivši da je mali orao (nazovimo ga *orao-kokoš*) prestrašen pojurio da se sakrije u obližnjem grmlju zajedno s ostalim uspaničenim kokošima. Ipak, veliki se orao munjevito pribrao i prozreo situaciju. Strelovitom se brzinom obrušio upravo na malog orla-kokoš i zgrabio ga hoteći/htijući mu ukazati na njegovu pravu/istinsku prirodu. Međutim, orao-kokoš je samo molio za milost. Milost je za orao-kokoš bila nešto drugo od onog što je veliki orao naumio s njim. Sve što je orao-kokoš u tom trenutku želio bilo je da ga veliki orao pusti da se pridruži kokošima na čije se društvo navikao. Veliki moćni orao ga nije puštao nego ga je odvuкао iznad vode i tražio od njega da vidi vlastiti odraz. I gle čuda! Na svoje veliko iznenađenje orao-kokoš je zahvaljujući svom gurou spoznao/shvatio da on nije kokoš nego da je slobodni orao, pravi car neba.

Svaka individua želi komunikaciju. Nemojte komunicirati radi odobravanja ili zbog priznanja koje biste mogli dobiti nego zbog same te osobe kojoj ste naumili pomoći. Radite to ne misleći na vlastitu korist i bez želje za samodokazivanjem. Radite to samo zbog nje. Takva posvećenost će osigurati da vas ona prihvati usprkos mogućim reakcijama njenih nebožanskih aspekata. Bez obzira na to što osoba priča, ne treba držati pozornost samo na tome nego primarno na njoj kao na svjesnom biću "iza" tijela i uma.

Nesuradnja (oponiranje, pobijanje, opovrgavanje, kontriranje) je posljedica prethodnog nerazumijevanja. To je slučaj kada se osoba koja se s vama pokušava povezivati zaustavlja upravo zato što je zabrinuta za njen odnos s vama. Ako vam osoba stalno kontrira, morate se vratiti natrag i pronaći što je među vama ostalo neshvaćeno. Kada to razjasnite, nećete je morati uvjeravati i poticati da ostane u odnosu/relaciji s vama; ona će sama znati da želi održavati kontakt s vama.

Ako osoba ostane na temi, na kraju će razriješiti sve poteškoće koje ima s tom temom. Kada osoba naleti na barijeru koja ju sprječava da nastavi s vama komunicirati o aktualnoj temi, ona će zašutjeti ili će promijeniti temu. Osoba nikad neće prekinuti komunikaciju s duhovnim učiteljem o temi koja je uznemirava osim

- a) ako misli da će Učitelj o njoj misliti loše ako mu to kaže
- b) ako misli na nešto za što misli da Učitelj neće razumjeti ako mu to kaže
- c) ako misli da Učitelj nije razumio nešto što mu je ona već rekla (iako je on to možda shvatio)
- d) ako misli na nešto što i sama nepotpuno razumije.

Druga stvar zbog koje osoba poriče želju za vezom ili čak negira postojanje ikakvog odnosa, primjerice sa svojim duhovnim učiteljem, je kritičnost koja se pojavljuje u odnosu na njega. Razlog zbog kojeg se osoba osjeća uznemireno te se stalno žali i ponaša kritizerski i sitničavo su njene nekompletne komunikacije. Kada ona kritizira svojeg Učitelja meditacije, ovaj je treba navesti da osjeti i prizna što prešućuje/sakriva od njega. Učitelj će iz nje izvući što je to u odnosu na njega učinila a osjeća da nije trebala ili/i što je to propustila učiniti a po njenom vlastitom mišljenju smatra da je trebala napraviti. Priznanje bez posljedica (bez osuđivanja i bez izricanja kazne) smanjit će njen osjećaj krivnje i kritičnost prema Učitelju će splasnuti.

Odlučite da ste majstor komuniciranja koji/koja lako može pomoći ljudima da poprave svoje odnose i žive bolji život. Čim odlučite da ste majstor(ica) komuniciranja, da ste sposoban/na pomoći ljudima da poboljšaju život(e), bit ćete u tome sve uspješniji i uspješniji. Moći ćete se povezivati sve bolje i bolje i ostvariti veće/dublje razumijevanje. Duhovni napredak se sastoji u poboljšanju aspirantovih odnosa s drugima do točke potpunog sjedinjenja na Kraju, u Beskraju...

Problemi u komuniciranju – do kojih dolazi zato što nismo voljni komunicirati otvoreno – sprječavaju nas da izrazimo pravoga sebe, a to čini da se osjećamo loše. Kada smo nesposobni slobodno komunicirati, blokiramo prezentiranje sebe i svoj osobni razvoj a s druge strane nismo kadri prepoznati (spoznati, shvatiti) istinsku prirodu drugog ljudskog bića pa kočimo i njih u povezivanju s nama. Povećanjem vaše moći komuniciranja učinit ćete sve aspekte vašeg života puno kvalitetnijima. Povećanje kakvoće vašeg komuniciranja omogućit će vam sređivanje problematičnih odnosa s drugima i poboljšanje vašeg psihofizičkog stanja i ponašanja te istinski napredak u ostvarenju uzvišenih ciljeva koje ste si odredili ili ćete ih tek postaviti.

U nastavku vam dajemo četiri vježbe koje možete raditi s vašim partnerom (najbolje uz nadzor vašeg instruktora cjelovite yoge). Za svaku vježbu, trebate osjetiti ono što se u vježbi traži i biti svjesni svih sadržaja koji vam se pritom javljaju u tijelu, emocionalnom polju i umu. To činite zatvorenih očiju osjećajući ono što je zatraženo onoliko koliko možete. Zatim otvorite oči i iskomunicirajte to dijadnom partneru tako da vas razumije. Stanja tijela, emocionalna stanja i mentalna stanja su samo sadržaji svijesti i trebate ih iskomunicirati tako da vam svjesnost ostane čista.

Ako ne radite s partnerom nego solo, podijelite prazan list papira na pozitivnu i negativnu stranu pa za svaku vježbu/temu zapisujte sve dobro na jednu stranu lista papira, a sve loše na drugu stranu. Kompletna komunikacija na neku temu uključuje sve elemente: sve tjelesne osjete (fizičke senzacije), sve emocije/osjećaje, sve mentalne slike, sve verbalne misli... Dakle, iznesite sve sadržaje svijesti kojih ste svjesni, uključujući prazninu.

Posljedica serije ovih vježbi bit će osjećaj da sa svakim možete komunicirati o svemu, a to će dramatično poboljšati vaše odnose s drugima, tj. vaš život.

1. a) Osjeti S KIME možeš lako komunicirati. (*Neka partner imenuje tu osobu, primjerice nadimkom XB.*)
Osjeti da s XB možeš lako komunicirati i
navedi sve elemente (*tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...*) koji ti se pritom javljaju.
1. b) Osjeti S KIME NE možeš lako komunicirati. (*Neka partner imenuje tu osobu. Recimo da je to XN.*)
Osjeti da s XN NE možeš lako komunicirati i
navedi sve elemente (*tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...*) koji ti se pritom javljaju.

Kao praktikant, na komande ovih i sljedećih vježbi trebate se povinovati bez dugih priča. Samo skenirajte osjet plus osjećaj plus sliku plus ideju vezanu uz temu/komandu i ukratko to iznesite partneru da vas čuje/sasluša i razumije. Svakih deset minuta osoba koja je davala komande i osoba koja ih je izvršavala (praktikant) trebaju zamijeniti uloge. Naravno, ako ste terapeut onda nemojte izmjenjivati uloge s osobom kojoj pomažete nego bez komentara (šutite i slušajte da biste razumjeli) svjesnom pažnjom podržavajte praktikanta koji se povinuje komandama. Nastavite tako sve dok praktikant ne postigne završni rezultat ove vježbe.

Rezultat ispravno odrađene prve vježbe je iskustvo **božanske praznine** u kojoj nema ni komuniciranja ni nekomuniciranja, a u svakodnevnom životu je prisutan osjećaj da nema nijedne osobe s kojom niste u stanju komunicirati. Premda terapeut mora slušati bez komentiranja, on smije postavljati potpitanja. Recimo, ako terapeut primijeti promjenu raspoloženja kod osobe kojoj pomaže, on će zatražiti tu osobu da mu nešto o tome kaže.

Kada proradite prethodnu vježbu prisjetivši se nekoliko osoba s kojima najlakše i najteže komunicirate, otkrit ćete da više nemate pozitivni/negativni emocionalni naboj ni prema osobama koje niste prorađivali. Prema tome, nema potrebe da prorađujete sve osobe koje poznajete i koje ste poznavali. Shvatit ćete da vam je duh slobodan od parova suprotnosti te da u svakom trenu imate izbor kako ćete reagirati na bilo kojeg sugovornika. Atrakcija i averzija, sviđanje i odbojnost, prihvaćanje i poricanje, otvaranje i prekrivanje/zastiranje, otkrivanje i skrivanje – to su parovi suprotnosti koji sačinjavaju um.

2. a) Osjeti O ČEMU možeš lako komunicirati. (*Neka partner navede tu temu.*)
Osjeti da o (*imenujte navedenu temu partnerovim riječima*) možeš lako komunicirati i
navedi sve elemente (*tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...*) koji ti se pritom javljaju.
2. b) Osjeti O ČEMU NE možeš lako komunicirati. (*Neka partner navede tu temu.*)
Osjeti da o (*imenujte navedenu temu partnerovim riječima*) NE možeš lako komunicirati i
navedi sve elemente (*tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...*) koji ti se pritom javljaju.

Izmjenjujete navedene komande dok se ne iscrpe svi elementi vezani uz privlačne i odbojne teme.

Umjesto da gubite vrijeme pokušavajući proraditi sve moguće teme, fokusirajte se naizmjenice na one teme koje su za vas najbolje i one teme koje su za vas najgore. Najbolje je da za svaku vježbu izaberete najdramatičnije trenutke i držite se samo njih.

Kada iscrpите/skinete emocionalni naboj s najdramatičnijih tema (teme koje su vam najodbojnije/najtraumatičnije i teme koje su vam najprimamljivije) otkrit ćete da s lakoćom/glatko možete komunicirati i o svim ostalim temama.

3. a) Osjeti što bi bio voljan (bila voljna) nekome iskomunicirati i daj mi sve elemente (tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...) koji ti se pritom javljaju.
3. b) Osjeti što NE bi bio voljan (bila voljna) nekome iskomunicirati i daj mi sve elemente (tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...) koji ti se pritom javljaju.
3. c) Osjeti što bi bio voljan (što bi bila voljna) da ti netko iskomunicira i daj mi sve elemente (tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...) koji ti se pritom javljaju.
3. d) Osjeti što NE bi bio voljan (što ne bi bila voljna) da ti netko iskomunicira i daj mi sve elemente (tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...) koji ti se pritom javljaju.
3. e) Osjeti što bi bio voljan (bila voljna) da netko kaže nekom drugom i daj mi sve elemente (tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...) koji ti se pritom javljaju.
3. f) Osjeti što NE bi bio voljan (bila voljna) da netko kaže nekom drugom i daj mi sve elemente (tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...) koji ti se pritom javljaju.

Što bi bila voljna znači: što bi bila spremna, što te ne bi smetalo, što bi za tebe bilo emocionalno OK. Dakle, ti možda ne želiš imati to iskustvo (ne priželjkuješ to, ne raduješ se takvoj poruci) ali si posve otvorena da toga budeš svjesna ako ti to netko poželi poslati. Primjerice, ne želiš da te netko grdi ali si otvorena da primiš i takve poruke. Kada se psihički ne opirete mogućnosti lošeg ishoda, lakše ćete postići dobar ishod.

- 4.) Osjeti kakav će Ti život biti kada budeš imao/imala slobodnu komunikaciju. Reci mi to.

10) Pomoć: Kako nastupa pomoć

Provjerimo teorije kroz praksu. Ako prihvatite pretpostavku da je svaka osoba u suštini božanska, pomoć možete definirati kao činjenje onoga što druga osoba kao božanstvo želi od vas da učinite. Ako netko od vas traži da učinite nešto što bi potpomoglo ostvarenju njegovih uzvišenih ciljeva u životu i vi se povinujete njegovom zahtjevu, onda mu pomažete. Na primjer, želite prebaciti gomilu pijeska sa šljunčare na gradilište. Ako netko vozi kamion i prebaci vam pijesak, on potvrđuje vašu božanstvenost jer ispunjava vašu želju. On vam pomaže.

Ovo je dobra definicija pomoći između pojedinaca. Međutim, pomoć ima posebno značenje u kontekstu ispunjenja života. Svrha života je da potpuno doživimo drugoga kao božanstvo. U tom kontekstu, pomoć se može definirati kao bilo koja izravna akcija koja povećava količinu razumijevanja ili svjesnosti između pojedinaca. Ako je vaš osnovni cilj u životu da se približite drugima kroz proširenu svjesnost o njima, onda je pomoć sve što radite da biste to ostvarili.

Izvršavajući molbu koju netko drugi ima u životu, potvrđujete njegovo postojanje. Pomažući jedni drugima, postajemo sve svjesniji toga što mi uistinu jesmo. Vidimo jasnije upravo to što nam druga osoba pokušava prezentirati. Prezentacija je u osnovi uvijek prezentiranje sebe. Ako vas netko udari daskom po leđima i naredi vam da prebacite gomilu pijeska s jednog mjesta na drugo, ne bi bila pomoć da to učinite. Pogledajte u situaciju i pitajte se bi li božansko biće udarilo nečije tijelo u želji da prebaci nešto pijeska. Vjerojatno biste zaključili i osjetili da božanstvo ne bi tako postupilo. Prozrite/osjetite namjeru osobe ili svoju vlastitu namjeru. Proniknite da biste bili sigurni da ne odgovarate egoističnoj ličnosti koja prisiljava ljude da rade za nju, koja je "uvijek u

pravu" ili koja čini da izgleda da drugi griješe. Nemojte odgovarati na ove pojave jer one ne proizlaze izravno iz tog savršenog bića. Nemojte reagirati ni na bilo koji slični fenomen koji ne proistječe direktno (izravno, neposredno) iz nečije božanske suštine. To su naslage emocija i slojevi uma koje ni sama ta individua ne želi posjedovati kao što ne želite ni vi. Ta osoba ne želi stvarno da joj odgovorite na njene prljavštine. Ta osoba je jednostavno uhvaćena u nepoželjna stanja bića (neadekvatne identitete i sl.) i ne može si sama pomoći.

Ako netko ima prekomjernu tjelesnu masu i pokušava smršaviti, i kaže da je gladan, odredite treba li taj pojedinac zaista nahraniti tijelo ili je to samo tjelesni nagon za prejedanjem. Ako je to neprimjeren tjelesni poriv, nećete mu pomoći ako se povinujete njegovom prohtjevu da mu date još hrane. Bolje je činiti ono što je namjera njegovog suštinskog bića, a to bi u ovom slučaju bilo da ga podržite u nakani da jede manje. Vaše najintimnije biće je božansko, kao i njegovo. Egoistične želje stvaraju sukobe, a u božanskom carstvu ne postoje nikakvi sukobi.

Usljed nepoznavanja istinske prirode drugih, individua pokušava uspostaviti vezu s drugim pojedincima kroz mehaničke (koji se pojavljuju automatski) ili fiksirane mentalne stavove. Time unutar vlastitog uma stvara konflikt između nekog fiksnog stava i njegove suprotnosti. Kada individua stupa u vezu putem fiksiranog stava, bilo tko i bilo što što joj izgleda kao da je povezano sa suprotnošću tog stava postaje "neprijatelj" u umu te osobe. Kada osoba pokušava "srediti" one za koje joj se čini da je pokušavaju "srediti", ona u svojim napadima/obranama ne pokušava srediti/uništiti druge, nego tu osobinu (svojstvo, karakteristiku, obilježje) koju pripisuje drugima, a koja je dio konflikta u njenom umu.

Recimo da je osoba rastresena i pokušava postići sabranost/smirenost. Ona se poistovjećuje s tim stanjem bića (stavom da loše pamti, identitetom zaboravljive osobe...) i smatra neprijateljskim sve što tome proturječi ili joj stoji na putu ka boljem pamćenju/prisjećanju. Ona zapravo ne pokušava uništiti druge ljude za koje joj se čini da je žele poremetiti, nego se pokušava osloboditi tog svojstva njezinog uma (npr. rastresenosti, uznemirenosti, zaboravnosti...).

Svi konflikti su umom-generirani i prividni. Ova iluzornost se rastvara kroz poboljšanje naših odnosa.

Osoba čiji su problemi i misli nediferencirani u umu, postaje izolirana osoba. Ona zauzima stav neprijemčivosti za pomoć i ne može prihvatiti/primiti pomoć. Ona osjeća da joj nitko i ništa ne može pomoći. Takvu osobu možemo učiniti prijemčivom za pomoć putem diferencijacije misli i nekih drugih tehnika i pristupa. Ovo uključuje metode rada s parovima suprotnosti koje omogućuju da se u umu osobe razbistre pojmovi te da prestane biti nebotično uhvaćena u nekom stanju bića (da se oslobodi nesvojevoljnog bivanja u mentalnim stavovima). Obični ljudi upadaju u identitete automatski. Recimo, kada susretnete osobu čije ste fizičko tijelo rodili – vi normalno zauzimate identitet majke i doživljavate to ljudsko biće kao svoje dijete, a to ljudsko biće vas vjerojatno vidi/tretira kao svoju majku.

Pomoć nastupa kada netko poduzima bilo koju vrstu direktne akcije prema povećanju razumijevanja između jedne osobe i druge. Na primjer, vaš bračni partner (muž ili žena) se ne slaže sa šefom. Vi mu savjetujete da razgovara o tim stvarima i da ih raščisti, ali on odbija. Zna da on stvarno želi bolji odnos sa šefom, ali on se jednostavno ne želi suočiti s onim s čim se treba suočiti da bi prošao kroz to (kroz krizu u tom odnosu) i postigao bolji odnos. Stoga mu pomažete tako što pozivate šefa na večeru. Vaš bračni partner je bijesan ali zaključuje da se sada mora suočiti s tim. Šef je došao i oni sjede i u početku bulje ukočeno jedan u drugoga, ali kako postaju opušteniji i počnu razgovarati, otkrivaju da imaju više toga zajedničkog nego što su mislili. Ispada da je problem pogrešno razumijevanje (što je uvijek slučaj) koje raščišćavaju i sada se osjećaju mnogo bližima jedan drugome. U ovom slučaju, osoba koja pomaže nije neposredno bila uključena u nerazumijevanje, ali je radila na tome da poveća razumijevanje između to dvoje ljudi i na taj način im pomogla.

Sveti Spisi govore o izražavanju i rastvaranju/izgaranju barijera. Ako pojedinac/individua ozbiljno shvati spiritualnu praksu i iskreno namjerava doživjeti prosvjetljenje (direktno/neposredno iskustvo Istine) prije ili kasnije ona počinje vrištati i bacakati se po podu. **Ona ne želi više vidjeti Majstora/Učitelja:** "Ne, ne idem. Ne mogu ga više gledati." pa prijatelji/ce moraju odvući učenicu/aspiranta do Majstora. Na taj način, studenti nekog duhovnog učitelja iz plemenitih motiva pokušavaju navesti svoju posrnutu duhovnu braću/sestre da obnove kontakt s duhovnim učiteljem. Ponekad se pritom i sâmi zaraze i napuste put samousavršavanja, tj. put dharne (savršenstva, ispravnosti).

O procesu izgaranja lažnih identifikacija/poistovjećenja Upanišade vele ovo: "Sjedeći jedno nasuprot drugom, oni razgovaraju jedno s drugim (na mirnom mjestu) prigušenim glasom, suznim očima i drhtavim tijelom."

Ostat ćete u lažnim identifikacijama ako ih, nakon što ste ih prepoznali, ne izrazite (iskomunicirate) nekom tko vas je voljan i sposoban razumjeti. Kada izneseš ono što je u tebi, to što si iznio/iznijela – **spasit će te**. Ako ne izneseš ono što je u tebi, to što nisi iznio – uništiti će te.

Ako osoba izumi novu spravu/uređaj ili otkrije novi princip ali nikome ne kaže za to jer misli da je druga ljudska bića neće razumjeti, to nije pomoć. Ako drugi ne znaju za taj izum/otkriće i ne mogu ga koristiti tako da poboljša njihov život, to nije potpomažuće. Neophodno je to iznijeti drugima, učiniti da oni to razumiju kako bi primjena tog izuma mogla unaprijediti kvalitetu/kakvoću njihovog života.

Sâmom izumitelju se može pomoći tako što će prvo shvatiti da može postići da drugi razumiju tu novu ideju, i drugo, da nađe najbolji način da prenese tu informaciju. Tu mu mi možemo biti od pomoći. To može iziskivati puno ustrajnog propitivanja/ispitivanja podržanog sigurnošću da on to može učiniti, prije nego što nađe način, ali ako netko uloži napor, naposljetku će biti pomognut da nađe način.

Pomaganje je osigurati da komunikacije budu kompletirane/završene. Na primjer, vaše dijete dolazi doma i shvaćate da je vani učinilo nešto što nije trebalo. Pitate ga što je učinilo, a ono odgovara: "Ništa!" Sada, prihvatiti to i reći mu da se ide igrati nije pomoć, a ljubazna ustrajnost ispunjena ljubavlju jest pomoć. Suočite se sa situacijom i ostanite s djetetom sve dok vam ne kaže što se desilo. Budite sigurni da ste primili od njega cijelu komunikaciju. Potrudite se da dobijete cjelovitu poruku, izvucite sve detalje bez ičega prešućenog ili izmijenjenog. Je li to dijete učinilo slučajno ili namjerno, kakve osjećaje ima u vezi s tim, što osjeća da su drugi (ako je još netko bio uključen) osjećali u vezi s tim, bi li se to moglo ponoviti, što se može poduzeti u vezi s tim, itd. Dijete će se osjećati bolje kada jednom prizna odgovornost. Ono već zna da je odgovorno ali mu je potrebna pomoć da vam kaže što se desilo i da prizna da osjeća da je ono uzrok toga. Na ovaj način, povećali ste razumijevanje između vas. Nećete pomoći djetetu ako ga pustite da zadrži misao/osjećaj da vam je trebalo reći to-i-to, a ipak vam to nije reklo zbog straha da o tome govori.

Neki psihoterapeuti imaju odlične rezultate jer imaju urođen dar za pomaganje drugima. Međutim, oni ne razumiju što je to što rade što čini da terapija izvrsno djeluje. Terapeut otkriva da određena tehnika učinkovito funkcionira, da daje korisne rezultate. Na primjer, on zahtijeva od svog klijenta da zamisli da je bijeli orao koji leti po sobi i da na taj način objektivnije sagleda situaciju i dobije cjelovitiju sliku nekog stanja. Potom i drugi terapeuti probaju ovu tehniku. Oni također zahtijevaju od svojih klijenata da zamišljaju da su orao ali se ništa sjajno ne događa unatoč tome što je autor te tehnike imao predivne rezultate. Drugi psihoterapeuti zaključuju da ta tehnika ne funkcionira i kažu da nije znanstvena ni efikasna. Psihologija je često kritizirana jer njene tehnike "nisu znanstvene" i ne mogu se uvijek uspješno prenijeti s jednog terapeuta na drugog.

Slično tome, kada Sw. Brahmajñanananda vodi svoje meditativne tehnike za druge aspirante i kada ga drugi imitiraju – to ne daje iste učinke. Recimo, kada Sw. B. vodi **Awaking** sudionici doživljavaju svjetlost-mir-blaženstvo; a kada drugi ljudi pokušavaju oponašati Sw. B. – to daje puno slabije rezultate. Kada dvoje ljudi rade naizgled isto – to nije isto!

Ono što ne smijete previdjeti u tehnikama kao što je sagledavanje stvari iz perspektive spiritualnog orla je to da nije tehnika ono što djeluje. To je bio pojedinac, onaj autentični terapeut koji je bio u stanju da poveća razumijevanje između sebe i pacijenta/klijenta. On je poboljšao njihov odnos pomažući toj osobi da podigne svoj nivo sposobnosti da komunicira. Poduzeo je izravnu akciju da to postigne.

Zamišljanje da ste bijeli orao (ili npr. Isus ili...) i gledanje s njegovog motrišta ili bilo koja druga psihička tehnika nema inherentnu moć. Koji je to aspekt neke tehnike ili metode koji čini da ona bude djelotvorna? Je li ključ uspješnosti neke metode u molitvi i u tome koliko novca osoba daje, kako diše i u kojem položaju drži tijelo? Je li ključ uspješnosti u ceremonijama inicijacije, u autoritetu, erudiciji i odjeci pomagača? Ključ je u tome da negujete **kontakt** s osobom kojoj ste odlučili pomoći održavajući na njoj pažnju kao na nefizičkom svjesnom biću (božanskoj individui).

Kada imate problem s nekim i ne znate što da napravite da biste uklonili zid nerazumijevanja ili izgradili most razumijevanja između vas – samo održite kontakt i problem će se riješiti. Umjesto da se povučete i odustanete, održavajte kontakt kontinuiranim usmjeravanjem vaše pažnje na tu drugu osobu i postat ćete svjesni što je najbolje da velite ili/i radite da biste riješili problem.

Možete stvarati fenomene (prolazna iskustva) mehaničkim, kemijskim, elektronskim i drugim manipuliranjem a da ne dođe do porasta razumijevanja ni trajnog poboljšanja jer ne postoji pravi duhovni kontakt između uključenih ljudi. Bez istinske žive interakcije i razumijevanja između uključenih osoba nema povećanja svjesnosti ni istinskog poboljšanja. Stvaranje i održavanje kontakta između pomagača i osobe kojoj se pomaže čini da neka spiritualna/razvojna tehnika radi za tu osobu. Bilo da ste nečiji profesionalni terapeut ili neformalni pomagač (npr. prijatelj, majka, dijete...) osobe do čije vam je dobrobiti iskreno stalo, vaša je odgovornost da se toj individui posvetite održavajući s njom svjestan kontakt.

U jednom slučaju, ženi je dano tri stotine električnih šokova dok je bila u duševnoj bolnici. Razlog zbog kojeg je ona na kraju otpuštena iz bolnice nije imao nikakve veze s elektro-šok tretmanima. Pomogao joj je razgovor s čuvarima dok su je vodili u sobu za šok "terapiju". Uopće nije mogla razgovarati s psihijatrima. Na njenu sreću, u cijeloj toj njenoj nesreći čuvari su prema njoj bili prijateljski naklonjeni i rado su i radosno razgovarali s njom. Ona im je odgovarala i počela je da im govori sve više i više. Konačno je dovoljno shvatila što se dešavalo pa je bila u stanju da razgovara i s doktorima. Prestali su joj davati šok tretmane i otpustili su je iz bolnice. Doktori nikad nisu shvatili što se dogodilo. Nisu postali svjesni aktivne uloge medicinskih tehničara i bolničkih čuvara koji su bili voljni da kontaktiraju i slušaju tu duševno oboljelu ženu, što ju je osposobilo da postigne više razumijevanja i dovoljno poboljšalo njenu sposobnost povezivanja s drugima, zahvaljujući čemu je izašla van iz (umo)bolnice.

Znati što je pomoć je od ogromnog značaja jer čini mnogo lakšima naša nastojanja da pomognemo jedni drugima bilo kao prijatelji ili u ulozi terapeuta ili jednostavno kao jedno ljudsko biće drugome.

Seksualni orgazam je pražnjenje/gubitak nervnih Kundalini struja kroz spolne organe. Seksualni orgazam počinje u mozgu i štetan je za spiritualni razvoj jer kroz njega tijela muškaraca i žena bivaju iscijeđena od tih Kundalini ili nervnih/živčanih struja. Naime, uzlazni tijek (uzduž kičme prema mozgu) tih struja je neophodan za spiritualnu evoluciju. Sublimacija seksualne

energije kroz spolnu suzdržljivost/apstinenciju u kombinaciji s duhovnim praksama (kao što je meditacija) je nezaobilazno sredstvo duhovnog razvoja/evolucije.

Sw. Narayananda u svojoj knjizi **Sušтина života** (*The Essence of Life*) daje niz vrijednih praktičnih savjeta za duhovni razvoj/evoluciju, a usput upozorava i na opasnosti tzv. elektro-šok terapije koja iscrpljuje Kundalini struje iz mozga i tijela. Drugi inteligentni ljudi također su shvatili da elektrokonvulzivni tretmani ne liječe ljude, nego da "peru"/oštećuju mozak, slabe sposobnost prisjećanja i smanjuju inteligenciju zatupljajući osobu: <http://www.kontejner.org/electroshock-damages-the-brain-and-destroys-memory->

Kratku povijest elektro-šok pseudoterapije možete naći primjerice na <http://www.psihijatrija-ubija.info/elektrosok-elektrokonvulzivna-terapija/istorija-elektrosok-elektrokonvulzivna-terapija-psihiatrija.html>, a kako se ona (s)provodi u praksi pogledajte npr. ovdje: <http://www.psihijatrija-ubija.info/elektrosok-elektrokonvulzivna-terapija/kako-funkcionise-elektro-sok-psihiatrija-ect-est-elektrosok.html>

Pitanja uz ovu lekciju.

Prema ovoj lekciji:

1. Što se misli pod "izvršenjem nečije molbe kao božanstva"? Objasnite to svojim riječima.
2. Što je pomoć u odnosu na svrhu života?
3. Kako ćete znati bi li neka akcija koju netko traži da učinite za njega bila od pomoći ili ne?
4. Kada davanje hrane nekome tko je traži od vas ne bi bila pomoć?
5. Zašto neki terapeuti imaju uspjeha sa svojim pacijentima, dok drugi terapeuti nemaju, makar koriste naizgled istu tehniku?
6. Što trebate učiniti kada netko drugi, iz straha, izbjegava komunicirati s vama?

Vježbe uz ovu lekciju.

1. Napišite kako biste mogli pomoći drugome.
2. Napišite kako bi vam drugi mogao pomoći.
3. Napišite kako biste mogli pomoći drugima međusobno.
4. Napišite kako biste mogli pomoći drugome.
5. Napišite kako bi vam drugi mogao pomoći.
6. Napišite kako biste mogli pomoći drugima međusobno.
7. Napišite kako biste mogli pomoći drugome.
8. Napišite kako bi vam drugi mogao pomoći.
9. Napišite kako biste mogli pomoći drugima međusobno.

Osoba koja sebe smatra *nevjernikom/nevjernicom* zapravo vjeruje više nego mu/joj se čini, dok tzv. *vjernik/vjernica* zapravo ne vjeruje onoliko koliko mu/joj se to čini (nego manje). Recimo, znanstvenik koji vjeruje u neke pseudoznanstvene dogme može sebe smatrati racionalnim ateistom (ili je možda agnostikom koji vjeruje da je nemoguće spoznati Boga, ako Bog uopće postoji), a religiozni ljudi mogu tražiti znanstvene dokaze/potvrde svojih uvjerenja jer ih iznutra nagrizava crv sumnje. Dakako, vjera može biti mana ako je na krivom mjestu pa podržava vaše zablude; a sumnja može biti vrlina ako se ispostavi da vas je navela da se preispitate i otkrijete/uvidite svoje zablude.

U Yoga Centru ne podržavamo slijepa vjerovanja nego vas ohrabujemo da provjerite/testirate svoja uvjerenja i otkrijete/spoznate istinu. Kada od Sw. Brahmajñananande tražite savjet, razmislite o mogućnosti njegova prihvatanja.

Molite se Svevišnjem da vaš život bude po Njegovoj volji. Možda vjerujete da ne vjerujete u Boga. Na primjer, možda sebe smatrate znanstvenikom koji vjeruje u znanost utemeljenu na provjerljivim činjenicama. Sw. Brahmajñanananda je u praksi provjerio znanost yoge. Znanstvenik kroz znanost pokušava dokučiti božanski poredak i taj njegov osjećaj o božanskom

redu/zakovitostima je njegov vlastiti bog. Primjera radi, matematička pravila vedске matematike otkrivena su u laboratoriju profinjenog/pročišćenog uma. Genijalni Srinivasa Ramanujan zapanjio je vrhunske znanstvenike jer je, najčešće u snovima, spontano primao od jednog vida božice Kali najsloženije teoreme moderne matematike. Unatoč tome što je umro već u dobi od 33 godine života, za sobom je ostavio oko 4000 formula koje uključuju i neke formule čija je primjena nepoznata egzoteričnoj/svjetojnoj znanosti.

Bog nas ne pita hoćemo li biti u stanju, nego hoćemo li Mu biti na raspolaganju. Ako smo Mu na raspolaganju, On će se pobrinuti da budemo u stanju uskladiti se s božanskim poretkom (vječnom istinom) odnosno vršiti Njegovu volju.

Student ili studentica yoge se povinuje guruu jer ga razumije i usklađena je s istinskom voljom njezinog duhovnog učitelja, a guruova volja je podudarna s voljom Boga u njegovim studentima/studenticama.

Prispodoba/parabola o izgubljenoj ovcu

Oko Isusa su se okupljali svi ubirači poreza i ostali zloglasni grešnici, da ga slušaju dok poučava. Zato su farizeji i pismoznanci prigovarali: "Druži se s grešnicima i još s njima jede!"

Isus im stoga ispriča prispodobu:

"Tko od vas ne bi, da ima sto ovaca i da se jedna od njih izgubi u pustinji, otišao tražiti tu jednu dok ju ne nađe? A onda bi ju, sav sretan, na ramenima odnio doma te pozvao prijatelje i susjede da im kaže: *'Radujte se sa mnom! Našao sam izgubljenu ovcu!'*

Kažem vam da će na nebu također biti veća radost zbog jednoga jedinoga grešnika koji se obrati Bogu nego zbog devedeset devet pravednika kojima obraćenje ne treba."

Prispodoba o izgubljenom novčiću

"Koja to žena, da ima deset srebrnih novčića i jedan izgubi, ne bi upalila svjetlo, pomela kuću i pomnjivo ju pretražila da ga pronade?"

A kad ga nađe, pozvala bi prijateljice i susjede i rekla: *'Radujte se sa mnom! Našla sam izgubljeni novac!'*

Kažem vam da silnu radost u nebu gledaju i anđeli Božji zbog samo jednoga jedinoga grešnika koji se obrati Bogu."

Prispodoba o izgubljenom sinu

Isus nastavi: Neki je čovjek imao dvojicu sinova.

Mlađi mu reče: *"Oče, daj mi sada dio baštine koji mi pripada."* I otac podijeli imanje.

Nakon nekoliko dana mlađi sin pokupi sve, otputuje u daleku zemlju i ondje potroši sav novac živeći raspušteno.

Kad je potratio sav novac, u toj zemlji zavlada velika glad te on počne oskudijevati.

Zaposli se kao najamnik pri nekom seljaku te mu je čuvao svinje na ispaši.

Mlađić je bio tako gladan da bi rado jeo i ljuške od mahuna što su ih jele svinje, ali nitko mu ih nije davao.

Kad je napokon došao k sebi, reče: *"Pri momemu ocu i najamnici imaju hrane napretek, a ja ovdje umirem od gladi!"*

Idem doma, ocu, i reći ću mu: "Oče, zgriješio sam i tebi i Bogu. Nisam više dostojan zvati se tvojim sinom. Molim te, primi me da radim pri tebi kao najamnik."

I vrati se doma ocu. Dok je još bio daleko, otac ga ugleda pa ganut potrči pred njega, zagrl ga i izljubi.

"Oče! Zgriješio sam i tebi i Bogu! Nisam više dostojan zvati se tvojim sinom."

Ali otac reče slugama: *"Brzo donesite haljinu, onu najljepšu, i obucite ga! Stavite mu prsten na ruku, obujte mu sandale!"*

I zakoljite ono ugojeno tele da se pogostimo i proslavimo što mi je sin bio mrtav, a sada je živ, bio je izgubljen, a sada je nađen!"

I započne veselje.

Stariji je sin radio u polju. Kad se na povratku približio kući, začuje da se unutra svira i pleše. Dozove nekog slugu da ga upita što se događa.

"Vratio ti se brat, pa je otac zaklao ugojeno tele da proslavi što mu se sin vratio živ i zdrav."

Stariji se brat nato rasrdi i nije htio ući. Otac ga iziđe moliti da uđe.

"Ja ti tolike godine služim i nikada nisam odbio učiniti što mi kažeš, ali meni nikad nisi ni jare dao da se provedem s prijateljima."

Ali tvoj je sin s bludnicama potratio imanje, a ti mu zakolješ najbolje ugojeno tele!" reče mu sin.

"Sinko," reče otac, "pa ti si stalno sa mnom. Sve što imam pripada tebi. Ali trebalo je proslaviti i radovati se jer tvoj je brat bio mrtav, a sada je živ, bio je izgubljen, a sada je nađen."

"Love is not lust. The two (love and lust) are poles apart. Love liberates while lust binds." (Sv. Narayananda)

Bog je utjelovljen u ljudima i kada zaista volimo osobu volimo Boga u njoj. Kada čovjeka smatramo Bogom, mi milosrđe-milost-pomoć tom čovjeku smatramo/osjećamo služenjem Bogu. Kada prepoznamo Boga u čovjeku, zaista poznajemo Boga i uistinu možemo pomoći čovjeku. **Za Ramakrišnu Paramahansu je savršena spoznaja značila vidjeti Boga u svakom čovjeku.**

Ramakrišna Paramahansa je govoreći o svojem tijelu, oslabljenom stalnim nesebičnim davanjem sebe, rekao:

"Odreći ću se dvadeset tisuća ovakvih tijela da pomognem jednom čovjeku, veličanstveno je pomoći i jednoj jedinjoj duši!" Ramakrišna je živio što je govorio, a govorio je: "Nemojte samo govoriti o ljubavi za svog brata! Učinite to! Ne raspravljajte o učenjima i religijama. Postoji samo jedno. Sve rijeke ulijevaju se u ocean. Tecite i pustite druge da teku!"

Ramakrišna nam također veli:

"Neka svaki rad bude učinjen kako treba. Kada aktivnosti obavljamo bez prijanjanja, one vode Bogu, one su sredstvo koje vodi cilju – a cilj je Bog. **Bez prijanjanja** ne podrazumijeva bez svjesnosti, ili cilja, ili ljubavi prema dobrom radu, nego jedino uz prisustvo nevezanosti." Raditi bez vezanosti znači da ne očekujemo nagrade za naš rad niti smo u strahu od kazni. Dakle, nismo zainteresirani ni za dobre ni za loše posljedice naših aktivnosti, ne zanimaju nas plodovi rada ni na ovom svijetu ni na nekom drugom svijetu.

Više o Ramakrišni Paramahansi i njegovom Učenju proučite u internoj lekciji *Yoga Centra* posvećenoj toj temi ili/i u knjigama kao što su ***Sri Ramakrishna The Great Master*** (by Swami Saradananda) te knjiga ***The Gospel of Sri Ramakrishna*** koju je na engleski jezik preveo Swami Nikhilananda. Knjiga *The Gospel of Sri Ramakrishna* (Evandjelje Ramakrišne, *Sri Sri Ramakrishna Kathamrita*, zapisi Majstorovih riječi koje je zabilježio *Mahendranath Gupta*) će biti prevedena i publicirana kao jedan od izdavačkih projekata zagrebačkog *Yoga Centra*.

11) Pomoć: Stupnjevi pomoći

Neki ljudi vjeruju da im nitko ne može pomoći, oni misle da pomoć nije moguća, da svatko treba sam riješiti svoje probleme u životu i pronaći svoj put u životu (vlastiti put kroz život). Ljudi koji su zarobljeni u ovakvim mentalnim stavovima obično automatski odbijaju pomoć koju im nude oni koji bi im mogli efikasno pomoći. Oni čak nisu u stanju vidjeti pomoć koja im se događa ispred nosa. Ipak, s obzirom da se nitko ne može totalno separirati/odsjeći od drugih, oni primaju pomoć a da to ni ne shvaćaju. Različite stvari pomažu do određenog manjeg ili većeg stupnja. Nijedno djelo nije niti posve dobro niti posve loše. Dobrom nazivamo mješavinu akcija u kojoj prevladava dobro.

Već i samo slušanje nečijeg govora pomaže tom pojedincu do stupnja do kojeg ste razumjeli što vam je rečeno (i shvatili samog tog pojedinca) te ste mu se na taj način približili. Što je osoba zatvorenija, teže je s njom uspostaviti kontakt i razumjeti je. Najbolji način da se približite takvoj

osobi je da je volite, da budete sve otvoreniji i otvoreniji prema njoj, i da budete voljni da posegnete sve dalje i dalje prema njoj s najčistijom prezentacijom vašeg unutarnjeg bića usmjerenog prema njenom unutarnjem biću. Što ste više svjesni svog istinskog bića, tim više možete biti svjesni nje i postići bolje razumijevanje s tom individuom. Postoji mnogo stupnjeva pomoći, koji ovise o tome u kojem ste stupnju otvorili put između sebe i drugih.

Djevojčica je došla kući sva u suzama. Djed je prihvati i zagrlji.

— Što je, zar su te tukli?

Djevojčica mahanjem glave dade znak da je nisu tukli.

— Da ti nisu štogod ukrali?

— Ne — odvrati djevojčica i dalje jecajući.

— Pa što ti se onda dogodilo?

Unučica kroz suze ispriča:

— Igrali smo se skrivača i ja sam se jako dobro sakrila. I čekala sam, i čekala, i kad sam izašla, vidjela sam da su igru završili bez mene i otišli kući. Nitko me nije došao potražiti... Shvaćaš? Nitko me nije došao potražiti...

Pomoć može biti podijeljena na tri vrste. Prva je pomoć koju pružate drugome. To nije davanje savjeta ili govorenje nekom što je to što on pokušava učiniti. To nije stavljanje posljedica na nekoga (ocjenjivanje, etiketiranje, osuđivanje...) ni ukazivanje na njegove slabosti ni kritiziranje njegovih mana. Sve navedeno su varijacije onoga što mislite o nekome. Za vas bi moglo biti potpomažuće da imate nekoga tko će razumjeti ono što vi mislite o njemu, ali to njemu neće pomoći. Da biste pomogli njemu, morate ga slušati i razumjeti. Što mu više pažnje posvetite, što više odlučite primiti točno ono što on radi i govori, što preciznije i bolje shvatite koju on to poruku pokušava prenijeti, što ste mu se više odlučili otvoriti i postati svjesni njega kao božanstva – to ćete mu više pomoći dati. Što potpunije i jednousmjerenije možete biti s njim (što više uspijete sabrati pažnju na njegovu istinsku prirodu), to će on više biti u stanju da vam prenese sebe. U samom činu prezentiranja sebe, postat će svjesniji što on stvarno jest i, na taj način, postat će više prosvijetljen. S vašom receptivnom prisutnošću koja mu je na raspolaganju, on će biti u stanju razriješiti svoju konfuziju i osloboditi se obrana. Odvažit će se na rizik, usudit će se skočiti u nepoznato i otkrit će nova carstva bića (nove nivoe postojanja). Sredit će svoj život i ostvarit će svoje ciljeve.

Druga vrsta pomoći je suprotna prvoj. Drugi ljudi pomažu vama. Vi postajete "onaj komu se pomaže" dok drugi sluša i prima vaše komunikacije. Umjesto da primite drugoga, vi objavljujete i prezentirate sebe. Radite na poteškoćama koje doživljavate u životu, radite na savlađivanju prepreka/barijera na koje ste naišli u nastojanju da dosegnete druga ljudska bića i surađujete s njima. Netko je dovoljno prijemčiv/otvoren za vas tako da mu se usuđujete reći ono što ste skrivali, možda čak i od sebe. Usuđujete se savladati svoje strahove i biti otvoreniji prema drugima. Imate nekoga tko razumije ono što doživljavate i kako se osjećate u vezi toga i što vam to znači; imate nekoga tko prihvaća i shvaća vaše frustracije i tugu, vaš bijes i radost, vašu nesreću prilikom vaših neuspjeha, čistoću vaših namjera, vašu dobrotu i ljepotu i vašu istinsku prirodu.

Ako imate gurua, njegujte s njim duhovni (nefizički) kontakt. Kada ste "iznutra" s njim, kada srce govori srcu – nema potrebe za riječima. Na fizičkoj razini, poželjno je da vašem guruu jednom mjesečno napišete izvještaj o vašem napretku, da biste mu potvrdili uspjeh.

Kada odlučite promijeniti svoje ponašanje nabolje, trebat će vam nečija podrška da biste napravili znatan napredak i probili se na viši nivo. Hoće li vam tuđe kritiziranje vaših osobina i osuđivanje vašeg ponašanja pomoći da se uzdignete? Ako ste ovisni(k) o nekoj nelegalnoj drogi i policija vas strpa u zatvor, hoće li vam to pomoći u odvikavanju ako i dalje njegujete želju za drogom? Vjerojatno ćete potisnuti svoju želju za tom drogom (osim ako vam je i u zatvoru dostupna), ali ćete opet posegnuti za drogom čim budete imali novih prilika. U

međuvremenu, ako ste u zatvoru u lošem društvu postat ćete lošiji nego što ste bili ranije. Recimo, možda naučite kako nadležnim državnim/zatvorskim autoritetima uvjerljivije lagati da ste se popravili (naučili lekciju), tako da vas čim prije puste iz zatvora. Drugi put ćete bolje paziti da vas ne uhvate s drogom, a represivni državni aparat će se još više potruditi da vas pritisne. Neponjerljivi provoditelji proizvoljnih pravosudnih zakona nametat će vam testiranje kose, urina, sline, itd. Oni vas etiketiraju kao narkomana (a vi se s tim na vašu žalost poistovjećujete) i, zahvaljujući porezima koje im vjerojatno i vi plaćate, imat će veće mogućnosti da vas nadziru prisluškujući vam telefon, čitajući vaše poruke i poštu, koristeći tehnologiju elektroničkog nadzora itd. Pripazite da ne ugrozite osobnu nacionalnu sigurnost. S obzirom da ljudski zakonski propisi nisu isti za sve (ono što se negdje nagraduje drugdje se kažnjava), ako državne vlasti i njihove polutajne službe posluju tako da to uključuje trgovinu oružjem i drogama – moglo bi biti kažnjivo ako objelodanite mračne državne tajne. Uobičajene društvene igrice skrivača i lovača su vrtnja u začaranom krugu neznanja.

Pravda kao da je slijepa jer su ljudi "kratkovidni". Nemojte inzistirati na ljudskoj pravdi nego se otvorite za Milost Svevišnjeg. Bog će vam pomoći i neposredno i kroz druge ljude. Božanski Drugi odgovorit će božanskom Vama (ili božanskom "u" vama).

Ono što osoba misli o vama (dobro ili loše) je ono što ona osjeća/misli o sebi. Kada se osoba prema vama ponaša loše, automatski će zauzeti psihički stav da ste vi loši. Putem tog psihičkog mehanizma ona opravdava njeno vlastito loše ponašanje prema vama kao potrebno/neophodno te potiskuje osjećaj krivnje. Naime, učinivši da njeno loše djelo njoj samoj sada izgleda manje loše – s obzirom da ste vi u njenim očima loši pa misli da ste zaslužili loše – na ovaj način joj je sanjest prigušena. Inače, kako bi se ta osoba osjećala da postane svjesna da je loša prema božanskom biću? Ako je bila nekorektna prema vama, možda će vas početi izbjegavati pokušavajući zaboraviti činjenicu da se prema vama ponašala neispravno. Ona ne želi da je peče savjest koju bi susreti s vama mogli u njoj probuditi (podsjećajući je na to da je prema vam bila loša) i možda je zabrinuta je da bi vaš novi susret mogao dodatno zakomplicirati i pogoršati vaš odnos.

Ako vi prema njoj nastavite biti dobri/ljubazni, možda će vas pokušati isprovocirati da učinite nešto loše – tako da ispadne da i nije toliko loše što se ona prema vama ponaša(la) loše. Na površini, možda je dokazala sebi (vjerojatno je uvjerila sebe) da ste loši pa ispada da zaslužujete da vam na loše uzvrati lošim, ali u dubini će osjećati da njeno ponašanje nije u redu. Iako u suštini znaju da ne slijede svoje vlastite ideale – mnoge osobe sebe nazivaju budistima, kršćanima, borcima protiv "pošasti droga", borcima za zaštitu ljudskih prava, itd. Ponekad im viši ideali/ciljevi (po)služe kao sredstvo za opravdavanje svojih loših aktivnosti.

Druge individue nisu ravnodušne prema meni. Kada me M. X. mrzi, znam da se mržnja ne može pobijediti uzvraćajući na mržnju mržnjom ili obrambenim napadima. Mržnja se može rastvoriti ljubavlju ili zadržavanjem nepomućenog spokoja duševnog mira. Znam da su mržnja, ljutnja i sl. zapravo onečišćena/prerušena ljubav.

Treća vrsta pomoći se događa kada ste vi onaj koji pomaže da dvoje ili više ljudi, ali ne i vi, postigne dublje razumijevanje. Pomažete drugim ljudima da pomognu jedan drugome. Mogli biste otkriti da vam činjenje toga pomaže da povećate svoju svjesnost o drugima. Poduzmite sve korake koji su potrebni da biste osigurali okolnosti u kojima ljudi postaju više voljni da budu otvoreniji jedan s drugim. Osigurajte ambijent podrške u kojem oni osjećaju da je sigurno malo više izložiti sebe jedni drugima, da se usude (da se odvaže na rizik) objaviti sebe više nego što bi to obično učinili da je sve prepušteno njima samima. Ako je sve ostavljeno njihovim vlastitim "izumima" i igricama, tada neće daleko dospjeti. Pomozite im da se suoče i prođu kroz barijere koje postoje između njih, da rastvore prepreke koje čine teškim da sami razriješe situaciju između sebe.

Prema stupnju osobnog i spiritualnog razvoja koji želite postići, i prema tome kojom se brzinom želite razvijati, izabirete nivo pomoći koju želite primiti ili/i dati u životu. Kada drugima ukažete na vrijednost ovih lekcija koje priređuje Swāmi Brahmajñānānanda, kada ova saznanja precizno (bez iskrivljavanja) podijelite s njima – to je također jedna vrsta pomoći. Yoga Centar ima raznolike programe pa na našim tečajevima nudimo različite vrste i stupnjeve pomoći. Prvi nivo je tik iznad nivoa običnog života i priprema je za još uzvišenije nivo. Ove lekcije pripadaju

početničkom nivou i stoga su namijenjene općoj populaciji kao uvod u yogu komuniciranja. Viši nivoi nisu dostupni širem krugu ljudi. Nije riječ o tome da mi sebično tajimo/skrivamo ono najbolje. Tajne su za neku osobu tajne samo zbog toga što ona još nije spremna otvoriti oči da ih shvati, razumije, spozna.

Naši programi, kao i programi drugih grupa, spadaju u tri kategorije, od kojih svaka koristi tri vrste pomoći na različite načine. Na prvom mjestu su programi u kojima vi primete pomoć. Radite sami s uvježbanim instruktorom koji vam daje upute/komande, sluša vas, razumije i potvrđuje što je shvatio. Primjeri ovakvih programa su privatne dijade ili razgovori s duhovnim učiteljem (guruom, majstorom yoge koji vas vodi Prosvjetljenju) a i ovaj tečaj u kojem se od vas traži da odgovorite na pitanja koja su vam postavljena i napišete komentare i zapažanja o vježbama koje ste napravili. Drugo, postoje grupni programi u kojima razmjenjujete pomoć s drugim sudionicima/učesnicima pod vodstvom istreniranog supervizora. U tim programima vi pomažete drugima tako što ih receptivno slušate (nastojeći da ih što bolje razumijete), dajete im instrukcije (npr. komandu "Osjeti sebe i reci mi tko si ti?") te ih potvrđujete onda kada vam supervizor veli da to učinite. A oni to isto rade za vas. Programi u ovoj kategoriji imaju prednost jer omogućavaju jednoj utreniranoj osobi da odjednom pomaže mnogim ljudima umjesto samo jednom čovjeku. Par primjera ovakve pomoći su **dijadne** vježbe (to su vježbe u parovima, kada radite s partnerom) komuniciranja/povezivanja koje radite dok vas nadgleda obučeni voditelj, trodnevni dijadni Intenzivi Probudjenja i jednodnevni Intenzivi neposrednog iskustva istine (http://www.yogacentar.hr/rad_06.html). Treća kategorija obuhvaća programe koji vas treniraju da vodite druge programe, da steknete vještinu da pomažete ili jednoj osobi u jedno vrijeme ili mnogim osobama da pomažu jedna drugoj. Vaša uključenost u bilo kojoj navedenoj kategoriji može biti različitog stupnja ili intenziteta, od vrlo nemarnog do vrlo posvećenog, u skladu s vašim izborom.

Pitanja uz ovu lekciju.

Prema ovoj lekciji:

1. Koji je najbolji način da se približite osobi koja vjeruje da joj nitko ne može pomoći?
2. Od čega ovise stupnjevi pomoći?
3. Koja je prva vrsta pomoći i kako ona nastaje?
4. Zašto stavljanje posljedica i kriticizam ne pomažu drugima?
5. Zašto vaša otvorenost pomaže drugome?
6. Koja je druga vrsta pomoći i kako ona nastaje?
7. Koja je treća vrsta pomoći i kako ona nastaje?

Vježbe uz ovu lekciju:

- A.) Napiši nekoliko primjera kako si nedavno bila pomognuta (bio pomognut).
- B.) Napiši nekoliko primjera u vezi s tim kako si nedavno pomogao drugima (pomogla drugima)?
- C.) Zadatak ostavljen slobodnom izboru:
Provedite oko pola sata promatrajući druge kako se povezuju i postanite svjesni pomoći koju svaki od njih daje drugome.
Zapišite svoje komentare i zapažanja u vezi toga.
- D.) Pročitajte u knjizi *BITI YOGI*, čiji je autor Swāmi Brahmajñānānanda, poglavlja o yogi kao načinu življenja.
Posebnu pažnju obratite na poglavlja o pomoći, razvojnoj krizi, harmoniziranju obitelji, rješavanju problema, stjecanju novca,
te o oslobađanju od osjećaja krivnje, napetosti, umora i bolesti.
- E.) Proučite u knjizi *NITYA YOGA* poglavlje o vanjskoj pomoći, koje počinje na strani 259.
Autor knjige *NITYA YOGA* je Swāmi Brahmajñānānanda.

Osnovna tema knjige *NITYA YOGA* je odnos između spiritualnog aspiranta ili aspirantice i njegovog/njezinog duhovnog učitelja. Premda vam je guru neophodan da biste primili najvišu vrstu pomoći, postoji opasnost da se prilikom izabiranja vama odgovarajućeg spiritualnog učitelja odlučite za nekog lažnog gurua. Jedna bivša učenica Sw. Brahmajñānānde, koja je na visokoj poziciji u državnom aparatu, napustila ga je rekavši da ona preferira učitelja kojemu svi hrle – pa si je našla naširoko popularnog. Lažni učitelji su u ova moderna vremena često popularniji od onih pravih, osobito oni pseudoučitelji koji ne traže od svojih studenata da napuste niže sklonosti. Recimo, Osho Rajneesh, koji nije zahtijevao neupuštanje u seksualne aktivnosti, stekao je veću popularnost od onih gurua koji su svoje studente/ice poticali da ne udovoljavaju srozavajućim životinjskim nagonima spolnog centra. Ograničenje seksualnih aktivnosti je neophodno za spiritualnu evoluciju.

Običan čovjek nije kadar razlučiti je li neki guru pravi ili lažni. Ne bih ovdje navodio primjere lažnih ili nekompetentnih duhovnih učitelja, ali uzmite u obzir da ih ima mnoštvo. Istinski guru uvijek ističe neophodnost samokontrole i dharmičkog ponašanja te važnost i vrijednost *brahmācārye* (sublimiranje seksualne energije kroz yogijski celibat) i posvećenosti/predanosti Najvišem. Međutim, to nije jedini kriterij/mjerilo putem kojeg biste sa sigurnošću mogli odvojiti pravog Učitelja od lažnog.

Istinski učitelj je postigao istinsko *prosvjetljenje*, tj. neposredno iskustvo krajnje istine. On Zna i Zna da Zna, ali vi to ne možete uistinu Znati sve dok i sami ne postignete Prosvjetljenje. Neki lažni učitelji ponekad znaju da nisu pravi (oni barem znaju da ne Znaju), a neki iskreno vjeruju da su istinski gurui. Zavaravajući tako čak i same sebe, oni ne mogu ispravno voditi druge jer su i sami slijepi za istinu. Naravno, nije sve što poučavaju lažni učitelji pogrešno. Međutim, problem je što vi ne znate što je u lažnom učenju ispravno a što krivo. Kad god postoji nedostatak znanja ili/i nedostatak sposobnosti – imate problem. Čak i ako ste sigurni da je vaš guru pravi, nemojte se slijepo hvatati samo za riječi istinskog spiritualnog učitelja već nastojte sasvim osjetiti suštinu/duh Učenja koje on prezentira. Ni savršenom duhovnom učitelju nije moguće precizno pretočiti istinu u riječi običnog/svjetovnog jezika. Osim toga, upute koje je vaš guru dao vama ne moraju biti dobre i za nekog drugog studenta yoge niti su upute koje je guru dao nekom drugom obavezno primjenjive i u vašem slučaju.

Postoje razni nivoi pomoći kao i razni nivoi odmoći. Recimo, Nikola Tesla je bio nesebičan znanstvenik koji je radio za dobrobit sviju. Sebičan čovjek šteti drugima pa i sebi samom. Širenje nekih dobrih stvari često zaustavljaju upravo osobe koje sebe smatraju stručnjacima ili autoritetima ili na neki drugi način superiornima. Na neke korisne stvari sebi prisvaja isključivo pravo samo tzv. elita. Ponekad ljudi na visokim položajima svjesno žrtvuju čak i svoj život za dobrobit naroda kojeg vode, a ponekad ugrožavaju narod kojim upravljaju. Zapravo, ljudi na vladajućim pozicijama često ne vladaju ni samima sobom (nisu zagospodarili tijelom i umom) a kamo li drugima. Jednostavno su se dočepali neke visoke funkcije u ljudskom društvu, ugnijezdili se na nekom prijestolju ili zavalili u neku fotelju.

Ljudi koji su sada na ključnim pozicijama imaju mogućnost da naprave više dobra, ali i zla. Tko pod drugim jamu kopa, sam u nju upada. Oni koji se na ljestvici društvene hijerarhije privremeno nalaze na visokim položajima, često podlegnu iskušenjima da zloupotrijebe svoj položaj djelujući kao kanal za sile zla. Na taj način si u kratkom roku strahovito opterete karmu i upropaste dušu. Doduše, neki bi odmah rekli da takvi ni nemaju dušu. Možemo provjeriti imaju li ti moćnici savjest – zatražimo ih da nam kažu kako se osjećaju kada pokušaju osjetiti kako su se osjećali ljudi koji su oštećeni njihovim lošim odlukama s tim da osjete kao da to nije prošlo nego da se zbiva upravo ovdje i sada. Možda njihove nekadašnje žrtve i danas trpe posljedice makar oni toga možda uopće nisu svjesni i možda čak ni ne znaju da ti ljudi postoje.

Ako ljudi posežu za tzv. opojnim drogama (pa ih se etiketira kao narkomane i sl.) i različitim nižerazrednim zadovoljstvima, vjerojatno su nesretni i ne znaju "što će sa sobom". Umjesto da ih kažnjavamo, ponudimo im nešto bolje od toga. Naučimo ih da potraže sreću na ispravan/dharmičan način te nađu ispunjenje života i smiraj meditacije. Oni koji osjećaju spokoj i čistu radost – neće se odavati kriminalu. Mudrog vladara, koji je sposoban voditi svoj narod na ispravan način, lako ćemo prepoznati po zadovoljstvu i sveopćem prosperitetu naroda kojim kormilari/upravlja. Ako pak svjetovni ljudi i njihovi ne-mudri vladari ustrajavaju na pogrešnom usmjerenju (ako inzistiraju na ne-božanskim odlukama), spiritualni aspiranti mirno odbijaju sudjelovati u tome i mogu sebi napraviti rajsko utočište da se zaštite od nepotrebnih paklenih patnji. O tome je Sw. B. pisao u djelu ***Oaze duhovnosti u pustinji svjetovnosti. Puno je bolje upaliti svjetlo nego se samo neprestano žaliti na vladavinu tame neznanja.***

Ne smijemo poricati činjenicu da sile zla učinkovito djeluju kroz mehanizme bezobzirne politike, parazitskog bankarstva, pokvarenog pravosuđa, kvaziznanosti, pseudomedicinskog sustava, zloćudnih korporacija (kao što su pohlepni farmaceutske koncerni, gramzljive biotehnoške kompanije i sebična prehrambena industrija) te prljave vojske i mafijaške policije u službi ograničavanja naših sloboda i u funkciji agresivnog suzbijanja i nasilničkog gaženja ljudskih prava. Međutim, to je moguće samo dok "obični" ljudi to podržavaju svojim izborima, radom, novcem (plaćajući negativcima poreze itd.), neznanjem...

Može vam se desiti samo ono što dopuštate da vam se dešava ili dogodi. Dešava/događa vam se samo ono na što pristajete i u čemu sudjelujete kao su-kreator (ko-kreator) ili suradnik (ko-operant). I ljudi koji su poslušni nekom establišmentu/sustavu i ljudi koji se protiv njega bore opiranjem zapravo ga priznaju/potvrđuju te mu omogućuju nastavak postojanja. Oni koji zaboravljaju svoju božansku prirodu ne ostvaruju istinski suverenitet.

Sjetimo se božanskog Sebe (Sebstva, Jastva) i obratimo se božanskom u drugima ignorirajući pritom (i njihove i naše) nebožanske reakcije. Nečistoće svijeta (fizičke, emocionalne i mentalne) su naše vlastite nečistoće, a one nisu naša prava/istinska priroda. Spoznajmo tko smo i što smo i otkrijmo tko su i što su druga ljudska bića.

Ozakonjeno loše djelo (zlodjelo, zločin...) **ne postaje dobro činom legaliziranja** niti dobro djelo postaje loše ako ga nebožanski/prljavi zakonodavci proglase lošim. Kada vanjske vlasti donose zakonske propise kakvi njima odgovaraju, obično se pretvaraju da to čine radi zaštite i sigurnosti javnosti (naroda kojeg drže u pokornosti), a ljude je moguće držati u ropstvu jer ne slušaju glas svoje "unutarnje" božanske vlasti. U ovom svijetu materije, osoba koja se bori za golo preživljavanje/opstanak i zaboravlja više ciljeve/ideale, sklupčana u iluziji "zaštićenosti" vegetira u "sigurnosti" zatvorske tamnice smrtnog tijela. Ljudi pristaju živjeti u ropstvu ako se ne usude izaći u slobodu svijesti bez granica. Bez sposobnosti i bez spokojne neustrašivosti – nema realizacije slobode.

Vjerovali ili ne, po odredbama nekih ne-mudrih (rogatih) ljudskih zakona, određene ljekovite biljke su kod nas postale "nelegalne" pa je primjena nekih biljki potisnuta u društveno "podzemlje". Donijeti su zakonski propisi kojima se zabranjuje korištenje i posjedovanje određenog ljekovitog bilja, a u isto vrijeme se forsiraju sintetski farmaci (tzv. lijekovi) i nezdrava hrana. Sada, ako vi sijete genetski modificirano sjeme, kupujete *junk food*, glasujete za nesavjesne političare i financirate supresivne zakonotvorce – vi sudjelujete u njihovim lošim djelima (suodgovorni ste). U skladu s tim, narod prije ili kasnije dobiva ono što osjeća da zaslužuje, kako ono dobro tako i ono loše. Postoji individualna karma, a postoji i kolektivna karma i odgovarajući plodovi karme. U svakom slučaju – svakome prema zaslugama!

Ukočenost šije i ramena, stalno namršteno čelo izbrazdano borama zabrinutosti i trajno stisnuta donja vilica su primjeri fizičke napetosti. Ljudi koji fizički vježbaju u pravilu mogu biti

svjesniji svog tijela i lakše ga zaboraviti. Sportaši mogu jače namjerno kontrahirati/stegnuti mišiće, a također su sposobniji dozvoliti tijelu da se opusti. Fizička napetost ima svoj korijen u mentalnoj napetosti koja nastaje jer paralelno pokušavate udovoljiti i Bogu i vragu (nečistoćama, prljavim niskim sklonostima...).

Relaksacija (**yoga-nidra**) je izvrstan lijek protiv nepotrebnih fizičkih tenzija koje ometaju slobodno strujanje životnih silina s tim da konačno rješenje fizičke napetosti mora uključiti i razrješenje psihičke napetosti.

Nagoni/porivi – kao što je instinkt za seks – su u tijelu, a onda um ima dojam/impresiju da je to nepodnošljivo i da tome moramo udovoljiti. To nas sprječava da se uzdignemo na više nivoe. Nećete ovladati osjetima (tjelesnim senzacijama) ako prvo niste ovladali emocijama/osjećajima. Nećete ovladati emocijama ako niste pobijedili mentalne utiske. A nećete zagospodariti umom ako niste iskreni i ne pridržavate se etičkog kodeksa. Ego ne može ovladati umom jer je i sam dio uma. Tko prakticira yogu – ego ili božanska individua?!

Mentalni konflikti javljaju se kada osoba ima kontradiktorne ciljeve pa čini jedno a želi drugo. Kada želite i činite jednu stvar i u isto vrijeme suprotnu – sami sebe sabotirate proturječnim tendencijama. Kada niste usmjereni prema jednom cilju – nego ste unutar sebe podijeljeni tako da vas unutarnje sile razapinju ili vuku u proturječnim smjerovima – stvarate napetost. Mentalna napetost povezana je s laganjem i možete je riješiti tako da se pomirite s istinom putem ispovijedi.

Ako je **ispovijed** kompletna, istina će vas osloboditi nepoželjnih identiteta u kojima ste zarobljeni (zaglavljani, uhvaćeni) i moći ćete se ponašati dharmički/ispravno. Ako ne iznesete jačinu osjećaja (emocionalnu snagu toga što vam "leži na duši") i ako nešto zatajite/prešutite iako ste imali priliku da sve priznate bez posljedica – takva djelomična ispovijed vam može biti novi razlog za grižnju savjesti. Ispovjedite se nekom tko će vas saslušati s razumijevanjem, bez kritizma i bez osuđivanja.

Što ste po vašem vlastitom osjećaju trebali učiniti a niste? Što ste učinili (mislim, riječima i fizičkim djelovanjem) a osjećate da niste trebali ili da nije bilo najbolje? Kako se osjećate u vezi toga? Što vi (subjektivno) osjećate da su osjećale osobe prema kojima ste se loše ponašali? Nakon ispravno obavljene ispovijedi imat ćete više sreće u životu.

Grieh je ono što vas odvlači od vašeg krajnjeg cilja ili svrhe vašeg života. Ispovjedite svoje grijehe/greške i propuste prema vlastitim standardima (mjerilima, kriterijima), a ne prema standardima drugih ljudi ili neke institucije (npr. ne po kriterijima vaše crkve niti po mjerilima pravosuđa). Uostalom, kako biste se uopće mogli iskreno ispovjediti po tuđim kriterijima? Da vam se osjećaj krivnje poslije ispovijedi ne bi vratio, ponašajte se dharmički, ispravno, pošteno, etički, savjesno...

Svevišnji je vrlo milostiv prema onome kojeg vidi da se za Postignuće bori srcem i dušom. Međutim, ako ostanete lijeni, ako se iskreno ne trudite – vidjet ćete da Njegova Milost nikad ne dolazi. Oni koji svoj život ne nastoje divinizirati (učiniti božanskim), neće u tome postati uspješni. (*Dakako, životni udarci će ih kad-tad potaknuti da poduzmu neke napore da bolje žive život.*) Oni se nastoje usavršiti i ne pokolebaju se u toj namjeri unatoč reakcijama i padovima, oni koji ostanu postojani na ispravnom putu, na kraju će zahvaljujući posvećenoj ustrajnosti postići uspjeh/savršenstvo.

Ljubazno ponašanje ("fair play") uključuje i govorenje istine na način koji ne povrjeđuje niti uznemirava slušatelje (osim u kontekstu krize koja vodi u još veći mir). Samo, nemojte pod izgovorom neuznemiravanja drugog pojedinca pokušavati prikriti svoje strahove od suočavanja s njim. U nekim slučajevima se ljudi ustručavaju prići/približiti osobi s kojom priželjkuju ostvariti kontakt jer se boje izložiti mogućnosti da će biti odbijeni ili ponovo odbijeni. Radije se neće ni usuditi pokušati nego da posegnu prema drugom/drugoj i ne budu prihvaćeni. Međutim, ako se posve ne izložite mogućnosti neuspjeha – kako ćete postići uspjeh? Hrabrima i zvijezdama i Bog pomažu.

Kada opatica prebiva u šutnji u osami samostana smještenog na tihom i mirnom mjestu – to su za tu osobu vjerojatno vrlo dobri uvjeti za odmor i tihovanje. Međutim, ako je riječ o djevojci koja se sklonila u samostan nakon što ju je napustio dečko i koja i dalje želi dečka umjesto da čezne za Svevišnjim Bogom, ako ta djevojka osjeća unutarnju napetost, ako je poput boce pod visokim unutarnjim tlakom i osjeća se poput tempirane bombe – hoće li njezin boravak u samostanu popraviti njezin odnos s dečkom koji nije svjestan što ona točno misli i osjeća? Dobro, možda joj boravak u samostanu pomogne da smisli način kako da izglati nesporazum s tim dečkom. Međutim, ona mora izaći iz školjke u koju se donekle zatvorila.

Samim tim što na njega usmjerava svoju pažnju i što mu upućuje misli, ona se otvara prema njemu. On je podsvjesno donekle otvoren za njene poruke, no je li mudro da ona računa samo na njegov telepatski prijem onoga što mu odašilje? Koja god da je njezina krajnja poruka, ne bi li bilo bolje da je isporuči i kroz ovozemaljske kanale komuniciranja umjesto da se djelomično zatvara u čahuru? Njihov je kontakt uspostavljen na Nebu, ali ego-separacija održava njihovu razdvojenost na Zemlji.

Konflikti u vama dovode vas u sukobe s drugima. Igranje skrivača i lovača, koliko god vam je to možda zabavno, neće riješiti vaše probleme. Kada je prisutna samosabotaža (antagonistička motivacija), nasuprotne sile čine problem kroničnim. Mnogi ljudi opetovano stvaraju svoje nevolje (jad i bijedu) i na taj ih način grčevito održavaju jer im se čini da od toga imaju nekakve stvarne koristi.

Mir i tišina osame su dobri za odmaranje, ali ih nemojte koristiti kao pokušaj da unedogled izbjegavate probleme. Probleme nećete riješiti potiskivanjem neugodnih činjenica ni zatvaranjem očiju pred svjetlom istine. Vaš um, sa svim njegovim problemima, slijedit će vas i ako pokušate pobjeći od svih tih problema na Mjesec i dalje od Mjeseca.

Odlučite da ste spremni suočiti se s onim što u vama stvara nemir. Kada imate kronični problem, kada su "hoću" i "neću" u ravnoteži, odluka (koja treba biti u skladu s krajnjom formulom života) će pokrenuti stvari s mrtve točke i "filmovi" života će se nastaviti odvijati.

Problemi podrazumijevaju nedostatak znanja ili/i sposobnosti da ostvarite neki vaš svjesno postavljeni cilj. Neki problem može ustrajavati unedogled, sve dok jednakom snagom nehotično vežete pažnju (kamo usmjeravate svoju pažnju tamo usmjeravate i snagu) na dva različita cilja od kojih je jedan prepreka ostvarenju drugog. Odluke rješavaju probleme. Ako se u praksi pokaže da vaša odluka nije najbolja, odlučite opet. Neka ta nova odluka bude drugačija, bolja odluka.

Postoji mentalna razina postojanja, postoji fizička razina postojanja i postoji emocionalna razina postojanja, a ona se nalazi između mentalne i fizičke razine. Kada ste u sebi podijeljeni i kad vas jedna sila vuče na jednu stranu a druga na suprotnu – postoji unutarnja napetost. Emocionalnu komponentu napetosti možete doživjeti kao osjećaj da niste dovoljno dobri, da vrijedite manje od drugih, da ste samo na teret drugim ljudima, da ne zaslužujete uspjeh, itd. Uspjeh je kada postizete ono najpoželjnije te uživate u tom postignuću.

Ako nam je cilj blagostanje, pravo sredstvo je pošten rad. Uzrok našeg današnjeg nadahnuća nalazi se u našem jučerašnjem dobrom radu, a današnji dobar rad sutra će nam dati još veći inspiraciju i druge dobre rezultate. Kada se pobrinemo za *ovdje-i-sada*, budućnost će se pobrinuti sâma za sebe.

Savršen odmor i ugodu možemo ostvariti jedino meditacijom. Kada nam je cilj istinska ekstaza (vrhunsko blaženstvo), ispravno sredstvo je meditacija. Za istinsku meditaciju, pravo sredstvo je mentalna koncentracija ili sabranost pažnje (jednousmjerenost pozornosti). Sredstvo treba voljeti i brinuti se za njega kao da je sâm cilj. Mentalna koncentracija na relaksiran/opušten način je sredstvo stjecanja svih (sa)znanja i svih moći. Za mentalnu koncentraciju je potrebna disciplina. A za stjecanje samodiscipline vam je neophodan netko tko vas s ljubavlju strogo/čvrsto podržava. Možda osjećate da vas guru voli bez razloga, da niste vrijedni njegove pažnje, da ne zaslužujete

čistu ljubav. U tom slučaju, mogli biste odlučiti da prvom prilikom "vratite kredit", da opravdate ljubav i povjerenje koje vam je ukazano.

Nesebično **služenje je dio svake** istinske **religije** i pravi je lijek za rješavanje emocionalne napetosti. Služenje pročišćava tamnu/deprimirajuću emocionalnu atmosferu uklanjajući nepoželjni emocionalni naboj. Nemojte biti trgovac koji kalkulira koliko dugo radi i kakve ga zasluge (plaća, nagrade) očekuju. Sw. B. je u ovom utjelovljenju već u najranijem djetinjstvu naporno radio (dragovoljno služio drugima) ne brinući o tome radi li prekovremeno i što će dobiti zauzvrat. Osobito je uživao kad bi neko dobro djelo učinio u tajnosti. Nemojte da vam prođe ijedan dan, a da iz srca (iz čiste ljubavi) ne napravite neko dobročinstvo.

Kada inzistiramo da dobijemo svoje, samo to možemo i dobiti; s tim da ćemo skupa s nagradama za pozitivnu stranu automatski preuzeti na sebe i kazne/patnju za lošu stranu. Bilo bi puno mudrije da rad shvatimo kao služenje Svevišnjem Sebstvu (Jastvu u nama i drugima) te da prepustimo Svevišnjoj Inteligenciji da nam bude po Njezinoj Milosti. Tako da – umjesto onoga što ograničeni ego želi – u pravo vrijeme dobivamo prave stvari.

Prozrite/proniknite što drugoj osobi uistinu treba za njenu dobrobit. Ne bi bila usluga ako vas je dijete zamolilo da mu kupite flautu, a vi pomislite da dijete za nju još nije sazrelo pa mu donesete neki drugi instrument koji ono neće koristiti. Potražite osobe kojima treba upravo ono što vi nudite ili ponudite upravo ono što treba osobi s kojom ste u kontaktu, ako ste to u stanju dati ne očekujući ništa zauzvrat. Počnite sa sitnim uslugama da biste provjerili možete li ih pružiti bez očekivanja nečeg zauzvrat. Kad otkrijete da ih možete napraviti a da ne poželite čak niti izraz zahvalnosti osobe kojoj ste pomogli, možete prijeći na veće usluge i opet testirati sebe možete li i to obaviti ne očekujući protuusluge.

Kada činite nešto što se protivi vašoj savjesti, osjećat ćete krivnju i bit ćete bezvoljni i umorni bez obzira što možda uopće niste iscrpljeni teškim radom. Kada činite nešto loše/nepošteno, vi prekidate svoj kontakt s neiscrpnim izvorom životne energije. U tom slučaju, zbog stalno prisutne unutarnje napetosti, osjećat ćete umor i razdražljivost i bit ćete sve bolesniji.

Ego (malo "ja") nije taj koji čini i zapravo ni ne postoji nikakav ego, osim kao iluzija. Međutim, ako se već ograničavate, nastojte barem njegovati stav da ste instrument/službenik Svevišnjeg Boga. Posvetivši svaki rad Najvišem Dobru, radite ono što volite (ili možete zavoljeti) pod uvjetom da je to nešto za što osjećate da je pošteno i ispravno. Nemojte raditi priželjkujući plodove/rezultate rada jer bi vas vaše osobne želje zarobile u mrežu/lance karmičkih posljedica. Upravo oni koji su se svega odrekli su primili sve najbolje. Stoga, napustite ideje "ja" i "moje", nemojte se vezati za ograničena i prolazna imena-i-forme, zaboravite na sebe i otkrit ćete Sebe.

Krajem 20. stoljeća, Swāmi Brahmajñānānanda održao je stotinu i osam javnih predavanja o umu. Jedno iz te serije predavanja govorilo je o vezama u umu. Mediji vam svakodnevno "peru mozak" da biste imali tzv. pozitivno (ili negativno) mišljenje o nekom političaru, filmskoj zvijezdi, povijesnom događaju, aktualnom zbivanju, proizvodu koji reklamiraju... **Um nije mozak**, ali djeluje kroz mozak sve dok koristimo fizičko tijelo kao instrument akcije.

Svakodnevno smo bombardirani vijestima, reklamama i drugim podražajima. Ono čime kroz naša osjetila nahranimo naš um utječe do neke mjere na naše ponašanje. Mi oblikujemo vanjski svijet, formiramo ga našim opisima/umovanjem. Vanjski svijet nam uzvraća i oblikuje nas i naš opis svijeta. Ako vam je um programiran tako da vam stvara puno teškoća, možete ga putem sadhane reprogramirati da postane vaš sluga. Kroz sadhanu možete postati neovisni od svih utjecaja uma; putem yoga-meditacije možete postati slobodni od svega i slobodni za sve.

Um je poput moćnog suptilnog kompjutera i ima svoju mehaničku logiku. Recimo da pjesma počinje s riječju *svjetlost*, a posljednja riječ pjesme je *Mjesec*. Riječ *Mjesec* je možda automatski povezana u vašem umu s *mjesečinom*, a *mjesečina* (*mjesečevo svjetlo*) vas vraća na početnu riječ *svjetlost*.

Slično mentalno kolo/krug se može formirati ako pjesma završava s istom notom s kojom i počinje. Ako toga niste svjesni, takva će se melodija spontano vrtjeti u vašem umu (jer jedan utisak stimulira drugi) pa i u mozgu. U tom slučaju, začut ćete sebe kako nenamjerno pjevušite tu pjesmu ne znajući zbog čega se ona ciklički opetuje u vašem umu. **Mentalni krugovi** su podvrsta **mentalnih serija** odnosno **nizova** lančanih asocijacija. Neki broj uzajamno povezanih mentalnih impresija/dojmova o istoj stvari, ili vrlo sličnih, su **mentalne gomile**.

Mentalne gomile su hrpa utisaka koji su se nadograđivali u vašem umu tako da su jedan preko drugoga. Recimo, memorije ili mentalni zapisi suptilnih nijansi u izlascima Sunca tijekom vedrih ljetnih dana. Te razlike u vašim doživljajima tih izlazaka Sunca su vrlo fine/tanane, a primarni ključ za njihovo razdvajanje je da je svaki trenutak vremena različit od svakog drugog trenutka. Kada dva ili više mentalnih utisaka imaju nešto zajedničko, a vi ih niste diferencirali, oni su se automatski povezali i slijepljeni su u umu pa ste slijepi za njih. Zamislite filmsko platno na koje su projicirane hrpe slika u isto vrijeme – nećete moći razaznati nijednu pojedinačnu sliku! Kada prosječna osoba (čiji je IQ oko 100) zatvori oči, njezin je um poput navedenog filmskog platna te ona na mentalnom ekranu većinom "vidi" uglavnom crno prazno ništa.

Mentalna mašina/program je određena kombinacija utisaka u umu oblikovanih s određenom namjenom. Namjena najmoćnijih mentalnih mašina je da priguše ili zaustave iskustvo nečega. Recimo da M. X. ne može jasno zamisliti kako izgledam jer joj vizualizaciju pogoršava/kvari utisak zastora (vela, magle) u njezinom umu te da ne može jasno čuti što joj govorim jer je sprječava utisak debele pregrade od zbijene vate. Ranije nije bila voljna da skroz doživi iskustvo vate, primjerice neke zakrvaljene vate u nekoj ambulanti nakon injekcije ili vađenja krvi. Zbog njenog psihičkog otpora to se duboko urezalo u njezin um i ostalo uskladišteno u njezinom mračnom mentalnom podrumu. Danas ona taj neprobavljeni utisak vate nesvjesno/automatski koristi da ne bi čula nešto s čim se ne osjeća sposobnom suočiti. Postoje mašine za pamćenje (mnemotehničke mašine) i mašine za zaboravljanje.

Sada, naizgled M. X. ima neku korist od poricanja činjenica, iskričljavanja istine, opiranja božanskoj stvarnosti...

Prividno joj odgovara da se ne prisjeti nekih stvari o meni jer bi to moglo značiti da sam divan, a tada bi se počela osjećati loše zbog njenog lošeg odnosa prema meni. Međutim potiskivanje je pseudorješenje – kao da unedogled grčevito pokušavate zadržati lopte, balone i mjehuriće iskustava u mračnim dubinama oceana uma. Prije ili kasnije će potisnuti/zamračeni sadržaji isplivati na puno svjetlo, možda u puno gorim okolnostima. U međuvremenu, takva osoba samo muči sebe opirući se svjetlu istine umjesto da mu se preda.

U kontekstu rada na osvještavanju snova, važno je shvatiti da je nesvrshodno tratiti životnu energiju na opiranje cjelovitom iskustvu mentalnih sadržaja. Umjesto da grčevito odgurujete neke fragmente/aspekte iskustva, dozvolite da ti dijelovi izrone na svjetlo dana vaše budne svijesti. Umjesto da se opirete, **otvorite se** prihvaćanjem odcijepljenih dijelova sebe. Integralna hrana i integralno disanje su korisni, ali nisu dovoljni da biste postali **integralna individua čije srce osjeća sve. Nadiđite sebe!**

Utisci slučajnih iskustava povezanih kroz nediferencirane sličnosti po značenju čine najpovršniji sloj uma; taj sloj uma prekriva dublje slojeve uma koji se sastoje od **uskladištenih iskustava emocionalnih i fizičkih trauma**, ispod kojih su pak **implanti**.

Ispod svih ovih slojeva je **srž uma koja se sastoji od pet Elemenata (postojanje, vrijeme, prostor, energija i masa)** i njihovih suprotnosti. Osnovni par suprotnosti koje čine um su polariteti koje možemo nazvati postojanje/materija i nepostojanje (poricanje totaliteta postojanja).

Ako niste zadovoljni postojećim stanjem, čekate li da ga netko drugi promijeni umjesto vas?! Vi ste spasitelj na kojeg se čeka! Vi ste božanski (nefizički i supramentalni) pojedinac. Vi ste nadumna individua koja će promijeniti vlastiti um i univerzum. Postoji jedna yoga i dvije vrste

yogija: uspješni i neuspješni. Da biste uspjeli, prihvatite mogućnost neuspjeha. Uz ustrajan/postojan ispravan napor u primjeni ispravnih sredstava duhovnog razvoja, praktikant koji je neuspješan u yogi postat će uspješan yogi.

Jezik i penis/kitoris su povezani sa **Sušumna nadijem** (središnjim energetskim meridijanom) kroz kojeg možemo ući u viša stanja svijesti. Ovladavanje jezikom (kontrola nad osjetilom okusa) vam je neophodna da biste tijekom sanjanja postali i ostali svjesni da sanjate. Radite što treba i kako treba; rezultati će doći, oni moraju doći.

Ovladajte tijelom (practicirajte 10 TVE, http://www.yogacentar.hr/rad_04.html). Tada ćete moći uspješno meditirati i ovladati umom. Kada nadiđete tijelo i um, realizirali ste nesputanu slobodu svog besmrtnog blaženog bića. Da, imate neotuđivo pravo na Carstvo Boga/Istine, ali je neophodna i sposobnost da osvojite to zaboravljeno/izgubljeno carstvo.

Ustani! Probudi se!! Nastavi dalje... i nemoj stati sve dok cilj nije ostvaren!!!

God Yu Tekem Laef Blong Mi:

http://www.youtube.com/watch?v=ivNTY_yMETM&feature=related

Kad izgubimo ponos, nismo izgubili ništa; kada izgubimo zdravlje, nešto smo izgubili; kada izgubimo sadhanu/nastojanje, izgubili smo sve. Student yoge je onaj koji se nastoji usavršiti te očitovati svoju istinsku prirodu. Aspirantica je ona koja se nastoji uzdići/produhoviti, otkriti i manifestirati svoju božansku prirodu.

Lao Ce (Lao Tzu, Lao Tse) nam veli: "Onaj tko poznaje druge je mudar, onaj tko poznaje samog sebe je prosvijetljen, onaj tko može pobijediti druge je jak, onaj tko je pobijedio sâmog sebe je svemoćan."

Odvažno srce je srce pojedinca koji nema osjećaj vlastite važnosti. Takvo je srce neustrašivo. Kroz takvo srce Bog djeluje slobodno te ispunjava Svoju Volju koja je sveopća volja svemira. Ostale osobe životare u zatvoru vlastitog uma.

Intelektualci koji stalno reže i laju jedni na druge, od slabe su koristi ljudskom društvu. Stvarnu snagu i punu vrijednost ima srce koje osjeća sve. Mudraci su vjenčali svoju glavu sa svojim srcem da bolje žive život te nadiđu i život i smrt. Nadiđimo i mi kako stanja života tako i postmortalna stanja.

"We are not human beings having spiritual experience... We are spiritual beings having human experience."

(Mi nismo ljudska bića koja ponekad imaju spiritualno iskustvo. Mi smo spiritualna bića koja imaju ljudsko iskustvo...)

Naučite integralno yoga-disanje (<http://www.yogacentar.hr/disanje.html>), jedite umjereno i practicirajte seksualnu apstinenciju radi preusmjeravanja seksualne silinu u više psihoenergetske centre. Dva do tri sata spavanja dnevno (ali ne preko dana nego noću) bit će više nego dovoljna za počinak zdravom yogiju koji je ovladao umijećem psihofizičkog opuštanja. Relaksirajte se i odmorite. Naučite intenzivno raditi i intenzivno se opuštati!

Dijadne vježbe:

1. komanda:

Reci mi primjer kako te je drugi potvrdio/prihvatio i navedi sve elemente (*tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...*) koji ti se pritom javljaju.

2. komanda:

Reci mi primjer kako te je drugi negirao/porekao i navedi sve elemente (*tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...*) koji ti se pritom javljaju.

3. komanda:

Reci mi primjer kako si ti negirala/negirao drugog i navedi sve elemente (*tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...*) koji ti se pritom javljaju.

4. komanda

Reci mi primjer kako si potvrdila/potvrdio drugi i navedi sve elemente (*tjelesni osjeti, emocije, mentalna slika, verbalna misao...*) koji ti se pritom javljaju.

Dok radite ove vježbe s partnerom/partnericom, onaj koji daje komande i onaj prakticira (izvršava komande) neka izmjenjuju svoje uloge svakih pet minuta. Prođite kroz sve četiri komande pa se opet vratite na prvu, započevši novi ciklus. Nastavite s prakticiranjem sve dok ne uđete u stanje u kojem ste posve neovisni od utjecaja uma. Naš cilj je izvan tijela i izvan uma. Um se sastoji od uzajamno ovisnih parova suprotnosti, a osnovni par suprotnosti/polariteta je biti **otvoren** (prihvatanje, sviđanje, atrakcija) i biti zatvoren (poricanje, odbojnost, averzija) za nešto/nekoga.

Kada dajete primjere kako vas je netko **potvrdio** ili potvrdila, vi trebate osjetiti i iznijeti iskustva u kojima su vas drugi **prihvaćali, odobrali, priznavali**, pokazivali vam zahvalnost...

To mogu biti sjećanja ("Kad sam peti razred osnovne škole završio kao najbolji učenik, direktorica Nada mi je poklonila knjigu *Ništa bez Božene*."), općeniti odgovori ("Ljudi me vole.") i imaginarna iskustva ("Kad bi mi Bog dozvolio da uđem u raj..."). Recimo, nakon vjenčanja, suprug je bio jako otvoren za vas i uzeo vas je u naručje i prenio preko kućnog praga. Tada ste se osjećali jako voljenom, obožavanom i tome slično. U tom trenutku ste se osjećali kao osoba koja je prihvaćena; stoga taj primjer iznosite partneru kao odgovor na prvu komadu. Ako vam je još preostalo vremena do promjene uloga, nastavite s daljnjim primjerima. Zatim vi istu komandu dajete partneru te on vama komunicira svoja iskustva na tu temu; opisuje vam kako su drugi bili receptivni/prijemčivi prema njemu shvaćajući ga i prihvaćajući kakav jest, kakav je bio i kakav bi mogao biti... Svako pojedino iskustvo treba osjetiti kao da to doživljava upravo sada.

Zatim prelazite na drugu komandu, opet pet minuta vi i pet minuta vaš partner ili partnerica. Kad se povinujete trećoj komandi, uđite u situaciju kada ste vi nekog prihvatili (kao da se to upravo događa) i iskomunicirajte to tako da vas partner razumije. Možete i izmisliti primjere kako bi izgledalo da se u nekoj mjeri otvorite za drugo svjesno biće, da ga shvatite, da mu se povinujete... Zatim vaš partner vama daje svoja iskustva (sjećanja ili imaginarne situacije koje kod njega izazivaju emocionalne reakcije) na tu istu temu.

Nakon što ste i vi i vaš partner po pet minuta radili i četvrtu komandu, odmorite se pa započnite novi ciklus vrativši se na prvu komandu. Naravno, drugi ciklus (nove runde vježbanja) možete napraviti idući dan ili/i nastaviti s radom idući tjedan.

Pojedine komande možete proraditi i iz identiteta/motrišta nekog drugog ljudskog bića prema kojem imate neki pozitivni ili negativni emocionalni naboj. Recimo, ako imate problema u odnosu s vama bliskom osobom, poistovjetite se s njom (osjetite kako se ona osjeća ili kako pretpostavljate da se ona osjeća) i proradite vježbe iz te pozicije. Budite nakratko ta osoba (svjesno i namjerno se identificirajte s njom) i osjetite kako vas ona doživljava. Kad prakticirate ove vježbe bivajući u ulozi (točki gledišta) druge osobe, vi zapravo čistite one nepoželjne aspekte svoje osobnosti koje pripisujete njoj te integrirate poželjne aspekte/osobine koje u njoj prepoznajete. To će vam pomoći da poboljšate vaše povezivanje s njom.

Kada dajete primjere kako vas je drugi negirao (druga komanda) i kako ste vi negirali nekog drugog (treća komanda), mogli biste navesti bilo što što kod vas izaziva i najmanju nelagodu/neugodu ili nesviđanje. Pročišćavanje će se odvijati puno brže ako počnete s najjačim negativnim osjećajima s kojima ste se u aktualnom trenutku u stanju suočiti i poslije počistite sitnice koje su još preostale.

Svaki put kad se povinujete drugoj komandi, iznesite partneru primjere kako ste bili **negirani, poreknuti, zanijekani, opovrgavani, odbijeni, izbjegavani, odbaćeni, ignorirani, zanemareni...**

U trećoj komandi iz pasivne uloge (u kojoj navodite kako su vas nijekali, demantirali, sumnjičili, osporavali itd.) prelazite u aktivnu ulogu u kojoj otkrivete da ste i vi drugima radili slično (da ste ih poricali, da im niste vjerovali...).

Prorađujte primjere jedan po jedan (bilo kojim redoslijedom) osjećajući ondašnja iskustva kao da ih proživljavate upravo sada. Recimo da ste iskomunicirali nekoliko primjera u kojima vam je uskraćeno priznanje iako ste tražili potvrdu i osjećali da zaslužujete priznanje. Kada iscrpите negativni emocionalni naboj s par takvih tipičnih situacija, nećete morati prorađivati druge takve događaje jer će naboj nestati i sa svih sličnih nepoželjnih događaja. Kada splasne emocionalni naboj koji vas je opterećivao, bit ćete slobodni od utjecaja prošlosti pa ćete biti slobodni za bolju budućnost.

Nemojte se nimalo opirati neželjenim sadržajima svijesti nego ih osjetite što jače možete, skroz ih prihvatite, iskusite ih u potpunosti, posve ih doživite. Kada iscrpите sve prošle primjere (sjećanja) koji za vas imaju emocionalni naboj, možete provjeriti i buduće situacije (vaša pozitivna i negativna očekivanja) s tim da se u njih uživate kao da ih doživljavate upravo sada. Kada ste očistili svu čađu prošlosti, kad su vaša sjećanja neiskrivljena (neopterećena emocionalnim nabojem), kada vam pažnja nije više podsvjesno vezana za traume prošlosti – nećete više projicirati loše stvari u budućnost jer vam je um čist od prljavština.

Dok komunicirate partneru sadržaje svijesti koji vam se javljaju dok prorađujete određenu komandu, nemojte se raspliniti pokušavajući pokriti što širi vremenski interval. Nemojte rasipati pažnju ni gubiti vrijeme i energiju na duge priče. Za svaki pojedini primjer, dovoljno je da iskomunicirate trenutak koji za vas ima najjači emocionalni naboj. Najbolje će biti da se držite samo tog trenutka "zamrznutog"/zaustavljenog u vremenu (kao što se to radi u tehnici DP-4) pa ćete vrlo brzo ukloniti emocionalni naboj. Kada ispraznite naboj s nekoliko trauma iz neke opće kategorije, on će usput nestati i sa svih sličnih trauma iz te iste kategorije.

Kada tijekom prve i četvrte komande radite s pozitivnim osjećajima, ne smijete se pokušati zadržati u njima tijekom vježbanja. Pustite da i negativne i pozitivne emocije budu rastvorene u ništavilu/praznini. Na taj način ćete osvijestiti svoju sposobnost da, kada god hoćete, po volji stvorite bilo koji psihički stav za koji se u datom trenu odlučite.

Na strani 15 Hagiografija koje vam je pripremio Yoga Centar, ispod teksta o sv. Tomi Akvinskom, naći ćete vježbu pročišćavanja uma od fiksnih/fiksiranih mentalnih stavova:
<http://www.yogacentar.hr/download/Hagiografije.pdf>

12) Pomoć: Okolina koja podržava

Okolina (ambijent, sredina u kojoj netko živi) može biti otrovna/neprijateljska ili može podržavati vaš duhovni razvoj.

Postoje načini da se čovjeka izolira od njegove sudbine, postoje metode kojima ga se može naučiti da bira vanjske utjecaje i postoji meditacija sahaja yoge pomoću koje osoba može rastvoriti svoje sudbinske zapise.

U drugom stoljeću prije naše ere siddha yogi Patañjali sakupio je izreke/aforizme o yogi (*Yoga sutre*) koje je Swami Vivekananda komentirao u svojoj knjizi *Raja Yoga*.

Sutra doslovno znači konac/nit koja spaja stvari zajedno, stavljanje nečega u nisku (poput bisera nanizanih u bisernu ogrlicu). U jednom od Vivekanandinih komentara na Patañjalijeve *Yoga sutre* rečeno je da očitujemo samo one karmičke sklonosti koje odgovaraju i pristaju okolini. To znači da okolina ima moć da kontrolira naše različite (dobre-loše-mješovite) karmičke tendencije. Primjerice, ako biste se utjelovili u tijelu životinje i živjeli u neciviliziranom okruženju, vaša čovječja priroda bi bila prigušena i vaše uzvišenije želje ne bi imale prilike doći do izražaja. Životareći u takvim okolnostima, bili biste zaokupljeni pukim opstankom ili preživljavanjem:

hrana-spavanje-seks. Slično tome, ako živite u svetoj okolini utjelovljeni u božanskom tijelu, to će obuzdati nižerazredne ljudske i životinjske želje koje ste nekad imali.

http://www.shardsofconsciousness.com/user/sites/shardsofconsciousness.com/files/ebooks/RajaYoga_Vivekananda.pdf

Ambijent podrške u kojem primete pomoć jedan je od aspekata bilo koje situacije pomaganja. "Ambijent podrške" je izraz koji ne opisuje baš precizno ovo o čemu sada govorimo. Kada razmišljamo o okolini, obično izostavljamo ljude. Međutim, ljudi su bitan dio okoline u kojoj nastupa primanje/davanje pomoći. Naravno, čisto tlo, čista voda, čisti zrak, čista hrana i slično – također su važni. Recimo, ako vam nesavjesna medicina, biotehnologija (na primjer, genetskim inženjeringom unakažena hrana), nanotehnologija i hrana ozračena ionizirajućim zračenjem unište zdravlje – to vam daje lošiju startnu poziciju za duhovni napredak. Ipak, kada govorimo o okolini koja podržava, suština je u pročišćenom/produhovljenom pojedincu koji vam je sposoban pomoći. Sveta atmosfera svetih mjesta (svetišta, hramovi, ašrami...) također pomaže ljudima da razviju svetost, ali pamтите da je neko svetište sveto samo zato jer su ga takvim učinili ljudi koji teže Najvišem.

Cilj evolucije je očitovanje savršenstva koje već postoji u nama. Neki ljudi vjeruju da su natjecanja i borbe za opstanak i seksualno zadovoljenje pokretač našeg napretka. Neki čak vjeruju da bi radi očuvanja ljudske rase trebalo istrijebiti slabije i manje sposobne ljude, čime ugnjetanima daju argumente za prigušivanje glasa prigovarajuće savjesti. Borbe i takmičenja (natjecanja, nadmetanja) su posljedica našeg neznanja i nisu neophodne za razvoj jer će nas naše inherentno savršenstvo ionako poticati da se razvijamo sve do krajnje realizacije savršenstva.

Obično govorimo o fizičkim i mentalnim snagama, ali fizičke snage su samo grublje manifestacije suptilnih/mentalnih snaga. Kada ovladamo unutarnjim (suptilnim) snagama imamo pod kontrolom i vanjski (fizički) univerzum.

Ideja slobode je iluzija, a ideja ropstva je također iluzija. Ideja o tijelu je isto tako iluzija; ideja tijela je neka vrsta bolesti ili praznovjerja. Kao što pauk iz sâmoga sebe tka svoju paučinu i smještava se u njoj ograničavajući opseg svojih kretanja na niti paučine koju je ispleo, tako smo i mi ispleli mrežu nervnog sustava i djelujemo pomoću kanala **nadija** (suptilnih živaca) i putem živaca. Međutim, mi ne moramo ostati vezani za mrežu živčanog sustava niti zapleteni u mrežu finih energija uma.

Um i tijelo su vaši instrumenti. Sve dok ne ovladate tijelom, ono je poput mašine koja vas vuče nadalje. Kada zagospodarite tijelom (http://www.yogacentar.hr/rad_04.html), tijelo će postati/bit će pomoćnik nadfizičke duše. Sve dok robujete umu – on je neprijatelj vašeg napretka. Kada zagospodarite umom, um će biti u službi nadumne/supramentalne duše. Nikada još nije postojala osoba koja nije morala napustiti/odbaciti vezanost za osjetilna zadovoljstva da bi realizirala puni sjaj veličanstvenog božanskog savršenstva. Neophodno je odreći se nižeg da biste ostvarili ono uzvišenije. Posvetite se onom što vas nadilazi.

Okolina koja podržava je vrlo važna u situaciji pomaganja. Efikasnost tehnika i tečajeva Yoga Centra na zasniva se samo na umijeću strukturiranja i drugim tehničkim aspektima. Djelotvornost tehnika koje Swāmi Brahmajñānānanda poučava ne temelji se samo na impersonalnoj (bezličnoj, neosobnoj) istini na kojoj su te tehnike utemeljene. Naime, istina se u velikoj mjeri može nalaziti strukturirana/uobličena u nekoj knjizi koju imate u vašoj knjižnici pa ipak to ne garantira da će ta istina djelovati/raditi za vas. Ono što čini da istina odnosno tehnika bazirana na istini djeluje, je način na koji je ona primijenjena. Ambijent podrške u tehnikama koje koristimo je primarni preduvjet za njihovo funkcioniranje. Zapravo, u tome je moć onoga što nudimo.

Podržavajuća okolina sadrži sljedeće faktore/čimbenike koji vam pomažu:

Fizičku sredinu/situaciju u kojoj se možete posvetiti aktualnom zadatku a da ne morate brinuti o opstanku tijela. Nije ni previše toplo ni previše hladno ni previše bučno. Okolina nije puna distrakcija koje nemaju veze s predmetom kojem ste se posvetili. Određena količina prostora i vremena odvojena je za zadatak na kojem radite, tako da možete zaboraviti na druge stvari (do stupnja do kojeg ste sposobni da to učinite). Društvena situacija je takva da je drugima sasvim prihvatljivo da prođete kroz krizu. Drugi vam pomažu da se probijete kroz razvojnu krizu. Drugi se također predaju Najvišem. Svatko sudjeluje u istom projektu. Zajedno ste jači. Znači da vam je krajnji cilj isti i suradnja posvećena tom cilju vas zbližava. Recimo, na našim trodnevnim Intenzivima Probuđenja (http://www.yogacentar.hr/rad_05.html) svi rade na postizanju Prosvjetljenja ili Probuđenja i to ih povezuje na još dubljem/višem i istinitijem nivou.

Najvažniji dio okoline koja podržava su ljudi koji su u to uključeni. Kada prolazite kroz mnoge yoga tehnike, i drugi su s vama. Primjerice, na Intenziv Prosvjetljenja/Probuđenja ste valjda došli radi Prosvjetljenja, a ne samo zbog puke radoznalosti/znatizelje i drugih nižerazrednih motiva. Majstor koji vodi taj Intenziv vas "gura" da prođete kroz pročišćavajuće krize kroz koje ste odlučili proći jer ste čuli da se kroz njih treba probiti da biste postigli Prosvjetljenje (neposredno iskustvo istine). Prije nego što krenete na meditaciju u hodu (šetajuću meditaciju) i prije nego što sjednete u mirujuću meditaciju, Majstor koji vodi meditativni Intenziv naglašava vam da će vas nakon meditacije zatražiti da rezultate meditacije iskomunicirate sljedećem partneru. Kada se meditacija završila, on vam daje uputu da isporučite sve rezultate meditacije. Slično tome, na Intenzivima na kojima meditirate na "Tko sam ja?" ili "Što je život?", dobivate komandu da prezentirate što se tijekom spavanja događalo kao posljedica vašeg nastojanja da kontemplirate na te zagonetke. Prema tome, u mnogima tehnikama Yoga Centra (i drugih centara za razvoj svjesnosti i sposobnosti) prisutno je drugo ljudsko biće koja vam pomaže da nadidete sebe.

Ključ pomoći je kontakt s drugima. Što ima više kontakta, to se više pomoći može dogoditi. Radi učinkovitog povezivanja, odašiljač/predajnik i prijemnik moraju biti podešeni na istu valnu duljinu, frekvenciju itd. Neophodno usuglašavanje između vašeg kapaciteta i kapaciteta druge individue se može dogoditi samo ako kontaktirate jedan drugoga kao božanski pojedinci.

Ako je to kontakt između vojnog zapovjednika/komandanta i vojnika, obično tu nema puno istinskog kontakta. Komandant kaže vojniku: "Učini to!" Vojnik glasno odgovara "Razumijem!", ali unutar svoje glave misli: "Idi k vrugu skupa sa svima nadređenima! Tko si ti da mi naređuješ?" To nije nužno svjesni kontakt i vjerojatno takvi vojnici i njima nadređene vojničine nemaju mnogo stvarnog nefizičkog kontakta.

U seksualnom odnosu može postojati vrlo mala ili ogromna količina kontakta, zavisno od toga postoji li kontakt između jednog svjesnog bića i drugog. Ono što je ključno/bitno je nefizički svjesni kontakt (a ne udovoljavanje osjetilima kroz seksualni kontakt). To je ono što vrijedi. To je situacija u kojoj nastupa pomoć.

Prije nego što sam postao Swāmi Brahmajñānānanda, još prije mog studija medicine u Zagrebu, proveo sam godinu dana u vojsci. Bilo mi je dobro u vojsci, onoliko koliko je to u tim uvjetima bilo moguće. Najviše napora su od mene iziskivala povremena 24-satna dežurstva u internističkoj i kirurškoj hitnoj službi za vojsku i civile. Međutim, većina onih koji su silom zakona morali služiti vojni rok nije baš osjećala veliko bratstvo i jedinstvo u odnosu s nadređenima. Premda sam već prije odlaska na služenje vojnog roka naučio precizno gađati iz oružja, nitko me nikad (ni u vojsci ni izvan vojske) nije pokušavao natjerati da pucam na ljude. U vojsci sam bio u 19. godini ovog mog života, kada zemlja (SFRJ) nije bila u ratu. Blagostanje većine njenih stanovnika je u to vrijeme bilo u procvatu. Tada je malo koji građanin SFRJ pretpostavljao da će se u idućem desetljeću Jugoslavija raspasti i da će Hrvatska biti oslabljena iznutra i pasti pod vlast stranih sila.

Nitko me u vojsci nije gnjavio, imao sam veliku slobodu. Naravno, to nije bila puna sloboda sāmim tim što je riječ o vojnoj obavezi pa morate biti u vojsci premda bi vjerojatno radije bili doma. Puno sam vremena provodio proučavajući ezoteričnu literaturu u knjižnici beogradske VMA (Vojnomedicinska akademija), upoznavajući

Beograd i vrhunske kirurgiju, uvježbavajući doktore medicine u školi rezervnih vojnih oficira (u vještinama kao što je brzo podizanje velikog šatora za kirurške operacije na terenu), prakticirajući svjesnu astralnu projekciju, itd. Na Medicinski fakultet u Zagrebu upisao sam se prije odlaska na služenje vojnog roka, a nakon odsluženja vojne obaveze studirao sam medicinu (uz moj kontinuirani praktični studij yoge).

Swami Brahmajñānānanda sam postao 30. 8. 1986., a diplomu doktora medicine sam primio 1990. godine. Studij yoge sam započeo prije mog rođenja i ne mogu mu odrediti početak. Puno puta utjelovio sam se na ovom planetu u različitim krajevima svijeta (na primjer u Indiji i Nepal, na Tibetu, u drevnom Egiptu...) te prakticirao meditaciju i druge tehnike spiritualnog razvoja. S mojim sadguruom susretao sam se i u mojim prethodnim utjelovljenjima. To mi je On potvrdio.

http://www.yogacentar.hr/download/ORLOVDAR_i_prica_CAREVO%20SJEME.pdf

Duhovni učitelj (guru, Majstor yoge) stvara ambijent koji je najbolji da vas uzdigne na viši nivo bića/postojanja. Primjerice, Majstor Intenziva Probuđenja je tu da kontaktira učesnike/sudionike, da im kroz taj kontakt prenese apsolutnu sigurnost da se mogu prosvjetliti već na sâmom Intenzivu. Majstor aspirantima ulijeva sigurnost da zaista postoji stanje istine koje oni mogu doživjeti bez posredstva tijela, bez posredstva emocija (osjećaja, tj. svidanja i nesvidanja) i bez posredstva uma (prisjećanja, intelektualiziranja i drugih mentalnih procesa) i da oni sâmi mogu nadići razmišljanja i doživjeti takvo stanje direktno/izravno. Svi tragači za istinom sudjeluju na Intenzivu Prosvjetljenja/Probuđenja zbog tog kontakta – da jedna osoba razumije drugu, da bude svjesna/svjesnija drugih. U takvoj se situaciji može dogoditi pomoć.

Na dijadnim Intenzivima Prosvjetljenja/Probuđenja ljudi rade tehniku Prosvjetljenja u parovima, s tim da svakih 40 minuta (ili koliko već traje jedna "seansa" meditacije) prakticiraju s novim partnerom. Mnogi partneri nemaju nivo svjesnosti i kontakta koji je neophodan da bi se kreirala/osigurala okolina koja podržava pa je potreban i Majstor Prosvjetljenja, pojedinac koji vodi taj Intenziv. Naime, slabiji/lošiji sudionici dijadnog Intenziva dopuštaju svom partneru da mu luta pažnja, ne pomažu mu da vrati pozornost na predmet meditacije, ne ohrabruju i ne daju kontakt neophodan da njihov partner prođe kroz teške barijere, ne inspiriraju osobu s kojom rade.

Prolazite kroz barijere u svakoj situaciji pomaganja u kojoj se poboljšanje događa. Duhovni razvoj se ne događa ako se ograničite samo na fizičko vježbanje i odgovarajuću prehranu, *kao što sto su plodovi iz "bakinog" vrta (pod pretpostavkom da vaša baka ne uzgaja genetski unakaženu hranu, ne tretira biljke i namirnice toksičnim kemikalijama, ne zrači opasnim ionizirajućim zračenjem...).* Nije dovoljno samo dati osobi zdravu hranu, iako je i to jedan oblik pomoći.

U dijadnom radu mi pomažemo osobi da poveća svoj kapacitet da živi, kapacitet da se povezuje i kontaktira druge. Na Intenzivima Probuđenja prisutnost Majstora dodaje još pomoći. On daje okolinu koja podržava. On stvara situaciju strahovite discipline. Ljudi danima iz sata u sat rade marljivo i ustrajno. Premda se "željezna" disciplina ponekad smatra za užasnu stvar, najveći broj ljudi će je slijediti. Samo će nekolicina ljudi napustiti Intenziv ukoliko Majstor pruža učesnicima ljubav i razumijevanje. Striktna disciplina je rezultat Majstorove podrške.

Da biste iskoristili ambijent podrške, vi kao učesnik/sudionik trebate slijediti vodstvo neke osobe koju poštujete s tim da to trebate raditi cijelim svojim bićem. Trebate se otvorenog tijela i uma punim srcem predati izabranom duhovnom autoritetu. To bi vam moglo biti teško na početku. Roditelji, učitelji, poslodavci i skoro svatko, normalno jako loše obavljaju posao davanja instrukcija/uputa i uvjeta da one budu izvršene. Oni bi to trebali raditi s ljubavlju, razumijevanjem, svjesnošću i brižnošću, i postupajući s vama kao s božanstvom. Kada ste na nekom Intenzivu (probojnom treningu), možda će vam biti potrebno nekoliko sati da se naviknete slijediti instrukcije. Naravno, učinit ćete tako samo ako ste naumili primiti pomoć. Ako imate namjeru da se povinujete spiritualnom autoritetu (na Intenzivima i izvan njih), ovladat ćete

vašom sposobnošću da primite pomoć i postići ogromno poboljšanje. Kada se to dogodi, bit ćete u situaciji koja sâmu sebe pojačava i napredak će biti rapidan.

Pobrinite se da nađete učitelja, majstora ili pomagača kojeg poštujete i s kojim možete raditi. Od svakoga možete nešto naučiti. I iz svake situacije možete izvući pouku. Kada su u pitanju obični učitelji, nema potrebe da ograničavate sebe samo na jednu osobu. Ljudi koji vas podučavaju i podržavaju ne moraju i neće biti savršeni. Ako je to sportski trener ili instruktor letenja, njihova vanjska/manifestirana priroda nije perfektna niti je to nužno da bi oni obavili svoj zadatak. Kada ste identificirali vaš cilj, kada znate koje aspekte svog života želite unaprijediti, nađite osobe koje su izuzetnoiskusne ili talentirane u tim područjima života i među njima odaberite nekog za mentora. Ako želim poboljšati moje umijeće sviranja na nekom muzičkom instrumentu – ne treba mi osoba koja je slavni glazbenik nego samo netko tko je u korištenju tog instrumenta veći virtuoz od mene. Za početak duhovne prakse vam nije potreban vrhunski autoritet, ako biste takvog uopće prepoznali kao takvog.

Ljudi obično postavljaju uvjete pod kojima će pružiti ili primiti pomoć. Primjerice, možda ste upute za vaše ozdravljenje voljni primiti samo od popularnog (naširoko poznatog) doktora medicine koji ima hrpu diploma/certifikata i skupo naplaćuje svoje usluge. Možda inzistirate da vaš guru mora biti stranac iz daleke egzotične zemlje, da mora biti slavan i nositi narančastu odjeću, da se mora ponašati u skladu s vašim predrasudama (možda ste pročitali udžbenik za prepoznavanje prosvjetljenih?) i da treba govoriti onako kako vi očekujete da mudraci govore. Možda ćete nekom dozvoliti da vam pomogne samo ako vam demonstrira čarobnjačke moći, a to ćete ga zatražiti jer vam izgleda baš kao onaj bijeli mag s dugom bijelom bradom (onaj iz onog vašeg omiljenog filma).

Kada jednom počnete pomagati i primati pomoć, i otkrijete da ste to zbilja u stanju učiniti, vaši uvjeti postaju sve manji i manji. Postavljate sve manje uvjeta na učitelja, na situaciju i na okolinu, sve dok konačno ne budete u stanju primiti pomoć od bilo koga, bilo gdje, u bilo koje vrijeme i pod bilo kojim okolnostima. Onda ste optimalan primatelj pomoći i svaka okolina za vas može biti okolina koja podržava.

U tečajevima Yoga Centra mi ne prebacujemo taj teret odgovornosti na vas; mi ne zahtijevamo da budete optimalan primatelj pomoći. Nije naš pristup da vam na kažemo: "Ti budi spreman/spremna i onda ćemo mi biti spremni za tebe!" Naša je pretpostavka da ste vi onakvi kakvi jeste i mi ćemo raditi s vama na nivou na kojem se vi nalazite, i učinit ćemo sve što možemo za vas kako bismo izgradili situaciju pomaganja između nas i ambijent podrške u kojem se možete poboljšati. Tijekom uvježbavanja meditacije neki ljudi prvo trebaju biti u vrlo tihoj spilji ili sobi i da imaju samo sattvičnu (čistu, uravnoteženu) hranu u ispravnoj količini. Stoga, na višednevnim Intenzivima probuđenja i drugim našim probojnim treninzima, mi nastojimo da za vas u što većoj mjeri prilagodimo i te faktore/čimbenike, tako da vi možete punu pažnju usmjeriti na nešto.

Laser je dobra ilustracija u yogi dobro znane činjenice da koncentracija (sabranost pažnje ili pozornosti) budi svakojake/svakovrsne moći. Međutim, čak su i svemoć i sveznanje poput sna. Naš cilj je trajno Probuđenje, najviše Prosvjetljenje.

Nekada se pojave prepreke, teškoće, problemi, krize. Recimo, na Intenzivu kontemplirate na zagonetku "Što (ni)je život?" i imate distrakcije jer vam vaša okolina i vaše tijelo odvlače pažnju. Kada vas Majstor Prosvjetljenja (koji ima velik kapacitet da kontaktira ljude) nastavi održavati usmjerenim na kontemplaciju o zagonetki života, nakon nekog vremena vi ćete biti u stanju održavati vašu pozornost na zagonetki života u bilo kojoj situaciji. Majstor osposobljava sudionike Intenziva da savladaju smetnje. Zbog toga što ih Majstor provodi kroz barijere, zbog njegove podrške, sudionici se mogu prosvjetliti.

Premda yogi postaje sveznajuć i svemoguć, njegov cilj je iznad toga. Cilj yogija je da postigne nerazdvojivo jedinstvo s totalnom božanskom sviješću, apsolutno Probuđenje, puno Prosvjetljenje (vječni samadhi).

Kada sudjelujete u dijadnom radu, vi ste uvijek partner/ica nekom drugom. Na dijadnim Intenzivima vi radite jedan s drugim i pomažete jedan drugome uz nadgledanje i podršku majstora-učitelja-supervizora. Polovinu vremena predviđenog za prakticiranje dijadnih tehnika pomagat ćete svom partneru bivajući dio njegovog ambijenta podrške. Stoga je dragocjeno imati saznanja u vezi davanja pomoći, u vezi toga kako biti dobar partner i o tome kako biti dio ambijenta podrške.

Za početak, trebate biti tu zbog druge osobe. To nije lako. Lakše je odlutati, razmišljati i brinuti o sebi. Međutim, kada je na partneru red da kontemplira i komunicira, držite svjesnu pažnju na njemu i slušajte ga. Gledajte, slušajte i iskreno nastojte razumjeti drugu osobu. Ako nešto ne možete razumjeti, pustite to. Budite tu zbog svog dijadnog partnera ili partnerice. Držite punu pozornost na njima. Ako vam pažnja odluta, samo je vratite natrag na vašeg partnera/partnericu. Nemojte zbog toga još više uznemiravati sebe osjećajući krivnju što vam je pozornost popustila i brinući se o tome što niste savršeni. Jednostavno radite najbolje što možete. Postupate li tako, vaš kapacitet da budete (dobar) partner će se povećavati. Kako prolaze sati-dani-tjedni-mjeseci, a vi ste im partner i tu ste zbog njih, vaš kapacitet će rasti i rasti. Bez obzira na to što se ljudi ne izražavaju savršeno, bit ćete u stanju da ih razumijete sve jasnije i jasnije. Nećete se više zavaravati da im tobože "čitajte misli" misleći da oni misle ono što vi mislite da misle (iako zapravo misle nešto drugo). Čak i ako vam ne kažu nešto jako precizno, nakon nekog vremena bit ćete u stanju primiti točno ono što su oni mislili. Događa vam se predivna stvar: razvijate se u sjajnog majstora-učitelja-pomagača drugima.

Premda se na početku možda nećete ozbiljno posvetiti pomaganju, neizbježno ćete tijekom vremena prihvatiti i tu funkciju (ulogu djelotvornog pomagača). Ako želite nastaviti sve bolje i bolje pomagati drugima, poželjno je da prođete kroz formalni trening koji će vas osposobiti da uspješnije pomažete bližnjima. Swāmi Brahmajñānānanda, osnivač Yoga Centra, vodio je za svoje studente niz formalnih tečajeva u kojima ih je poučio kako da rade s drugima. Njegovi studenti su istrenirani u primjeni učinkovitih tehnika putem kojih mogu pomoći drugima. U ovim lekcijama dobili ste vrijedne podatke o tome kako drugima osigurati ambijent podrške. Na ovom svijetu su se utjelovile milijarde ljudskih bića. Oni imaju očajničku potrebu za većom svjesnošću, većom sposobnošću za međuljudsku interakciju i većim vladanjem nad (vlastitim) životom. Stoga imate brojne prilike da pomognete, a imate i nešto znanja i sposobni ste očitovati/pokazati i nešto sposobnosti. Mogućnosti su velike. Swāmi Brahmajñānānanda Vas poziva da učinite nešto za dobrobit čovječanstva. Nije nužno da odete na neki drugi kontinent ili na neki drugi planet da biste dali svoj skromni doprinos u korist drugih ljudskih bića. Počnite od svojih bližnjih. A da biste mogli pomoći drugima, dopustite/dozvolite da se pomogne vama.

Pitanja na koja prema ovoj lekciji trebate dati odgovore:

1. Koji je najvažniji dio ambijenta podrške?
Što je ključ za pomoć?
2. Što čini Majstor Prosvjetljenja za učesnike na Intenzivu Prosvjetljenja?
3. Što kao pomagač trebate učiniti u situaciji pomaganja?
4. Koji pristup ima Yoga Centar u projektu stvaranja ambijenta podrške kada mi nudimo puno više nego što ste vi voljni primiti i sposobni prihvatiti?
Ako mi nudimo tečajeve Kraljevske yoge i svjesne astralne projekcije, a vi tražite efikasnu psihološku pomoć, hoćemo li mi čekati da vi prvo riješite ili prerastete svoje trenutne probleme ili ćemo vam ponuditi nešto što odgovara vašem trenutnom stanju?

Ako osjećate da ste na nivou "dječjeg vrtića", čekamo li mi da postanete spremni za fakultet i za postdiplomski studij yoge rekavši vam da nam se tek tada obratite da bismo vam pomogli?
5. Što vi kao dijadni partner trebate učiniti da biste pomogli drugoj osobi?

Vježba uz ovu lekciju:

Nabrojite sve elemente koji bi mogli biti uključeni u ambijent podrške. Bez autocenzure, nabrojite onoliko elemenata koliko možete zamisliti. Napišite što biste učinili ili što biste poželjeli da bude učinjeno u stvaranju ambijenta podrške.

Tko bi mogao postati vaš instruktor niže (početničke, pripremne) yoge, osoba koja podržava vaša nastojanja da se pročistite i uzdignete? To bi jednostavno mogao biti netko kome se možete odazvati barem osrednje dobro. Pronalaženje takvih ljudi je dio stvaranja okruženja koje vas podržava.

Postoje dva osnovna načina da učite/napredujete. Jedan je da učite putem pokušaja i pogrešaka – tako da na vlastitoj koži osjetite loše posljedice krivih poteza. Kad se opečete, dobro ćete to upamtiti pa ćete ubuduće opreznije rukovati vatrom. Naravno, ako sve želite sami istražiti, i to od samog početka, prije ili kasnije otkrit ćete i vi "toplu vodu". Međutim, nepotrebno ćete gubiti vrijeme tražeći put ili rješenja koja su drugi otkrili već davno prije vas.

Drugi način je da slijedite vodstvo nekog iskusnog autoriteta pa poštedite sebe grešaka kojima su podlegli mnogi prije vas. Kada slijedite upute/vodstvo nekog duhovnog autoriteta, možete se kroz vlastita iskustva uvjeriti u istinitost njegovih objava.

Kada je u pitanju guru (spiritualni učitelj), imajte samo jednog gurua. Ako u isto vrijeme pokušavate služiti nekolicini duhovnih učitelja, vaš će um postati zbrkan, konfuzan, sumnjičav, rasijan, nečist... Stoga, služite samo jednom Gospodaru. Nastojte ostati dosljedni svom Vrhovnom Idealu i privući ćete k sebi druge ljude dosljedne istom tom Idealu. U počecima nećete biti skroz iskreni, ali s vremenom ćete razviti iskrenost. Dakako, samo ako to iskreno namjeravate ;-)

U suštini, Bog, Guru i vaša istinska priroda su jedno te isto. Guru je toga neposredno svjestan a vi niste – pa si ne smijete umišljati da ste ravni guruu jer bi vas to spriječilo da evoluirate na njegov nivo svjesnosti. Ako biste se na ovozemaljskom nivou poistovjećivali s vašim guruom – to bi samo napuhalo vaš ego. Ako biste smatrali da ste na istom nivou bića kao i vaš guru – ojačali biste ego, vašeg najgoreg neprijatelja.

Sve vam je dozvoljeno, ali ne vodi sve Najvišem cilju. Veličanstveni Ramana Maharshi upozorava: **"Zadrži u srcu advaita-bhava (osjećaj nedualnosti, motrište da je sve jedna te ista svijest), ali nikada je ne izražavaj u svojoj aktivnosti. O, dijete moje, advaita-bhava (mentalni stav svejedinstva) može se primijeniti u sva tri svijeta, ali znaj da je u odnosu sa svojim guruom ne primjenjuješ."**

Duša može primati spiritualne impulse samo od druge duše. Visoko razvijena duša koja odašilje impuls (za spiritualni razvoj) naziva se **guruom**. Ona duša koja prima takav impuls naziva se studentom yoge ili spiritualnom aspiranticom.

Istinski guru podržava vaš duhovni razvoj već sâmim svojim prisustvom, tj. svojom prisutnošću. Mjesto na kojem guru boravi postaje sveto mjesto ili **ašrama**. Za spiritualni razvoj najbolje je da aspirant/ica živi sâma ili u društvu svetih.

Kolebljivost, lijenost i pretjerana vezanost (za rodbinu, prijatelje, poslovne suradnike, svjetovne aktivnosti...) veliki su neprijatelji praktičara yoge. Neophodno je odbaciti sve ono što vas slabi. Napustite sve ono što vas srozava (povlači naniže).

Potrebne su vam fizička i mentalna čistoća, strpljivost i upornost. Isprva na duhovnom putu možete imati divnih iskustava, a onda ona nestaju i u tom razdoblju ("suhi" period, "tamna noć duše", razvojna kriza...) će vam biti najteže pa biste mogli odustati. Uspjeh je siguran samo onima koji izdrže, koji strpljivo nastave dalje i prođu kroz pročišćavajuću krizu. Stoga ne propuštajte niti jedan dan svoje susrete sa Svevišnjim (sadhana, vježbanje meditacije i druge oblike spiritualnih nastojanja), budite ustrajni u praksama duhovnog razvoja i kad ste zdravi i kad ste bolesni, ostanite postojani u sadhani i u dobrom i u lošem periodu... Ostanite usmjereni prema Svevišnjem i Viša Sila (nazovite to Nebom ili kako god želite) će blagosloviti vaše napore da se usavršite. Pamтите što je krajnja svrha vašeg studija yoge. Nemojte brinuti o rezultatima/plodovima vaših bogousmjerenih napora. Uspjeh će doći, on mora doći.

http://www.yogacentar.hr/download/nityayoga_citati.pdf

Priča o Aštavakri (http://www.yogacentar.hr/download/Astavakra_sambhita.pdf) ima za cilj da nas pouči da je sve što je neophodno za postizanje Brahmajñane (bogorealizacije) da osjećaj "ja" i "moje" sasvim predamo Guruu. Isprva čovjek osjeća da je bespomoćan i misli da je inferioran, i da postoji jedan superioran, sveznajući i svemoćni Bog koji upravlja njegovom sudbinom i sudbinom svijeta, te Mu čovjek služi i razvija *bhakti*. Bhakti znači da osoba svoje osjećaje i misli usmjerava prema Svevišnjem, tako da jedna misao postaje dominantna (a sve druge nestaju) a na kraju čak i ta misao nestaje i nastupa oslobođenje (jñana, realizacija Boga).

Kad devoti (poklonik, obožavatelj) dostigne određen nivo i postane spreman za prosvjetljenje (jñana, realizacija Boga), taj isti Bog kojega je služio prilazi mu kao Guru i vodi ga dalje. Guru (onaj koji tamu rastvara svjetlom) gura devotija prema svojoj istinskoj prirodi. Guru pomaže meditantu da zaroni u Sebe (istinsko Jastvo, Atman) i spozna da su Bog, Guru i njegovo pravo Jastvo jedno te isto. Spoznaja je rezultat Guruove Milosti više nego poduke, učenja, učenikove meditacije itd. Služenje, molitve, meditacija i ostali aspekti sadhane su samo sekundarna sredstva, dok je Milost primarni i suštinski uzrok.

Sve dok i jedan jedini jñani (bogorealizirani mudrac, samospoznati yogi ili guru) postoji na svijetu, njegov će se utjecaj osjećati i koristit će svim ljudima na svijetu, a ne samo njegovim neposrednim studentima. Guruovi studenti (bhakte), oni koji su prema njemu ravnodušni i oni koji su prema njemu neprijateljski raspoloženi, svi će oni imati koristi od postojanja jñanija, svatko kako mu slijedi, i u odgovarajućoj mjeri. Dobro je biti u kontaktu s jñanijima. Bez obzira poučavaju li samo šutnjom ili i verbalno – oni će na vas djelovati elevirajuće. Ni u jednom svijetu nema takvog broda koji će osobu sigurno prevesti preko oceana rođenja-življenja-umiranja, kao što je susret s Guruom.

Kada ste vašom bhakti prema Bogu sazreli, Bog dolazi u obličju/formi Gurua i gura vaš um prema "unutra" (prema božanskom izvoru uma, prema izvoru iz kojeg se pojavio "ja"), a iznutra vas vuče prema Sebi. Takvog Gurua trebaju svi, osim oni koji su vrlo napredne duše jer su već u prethodnim utjelovljenjima bili uzdignuti zahvaljujući kontaktu s Guruom.

Milost Gurua nije visoko na nebu kao kiša blagoslova koju nagovarate (priželjkujete, forsirate, ucjenjujete...) da se spusti.

Milost Gurua je uvijek svugdje prisutna, a otkrit ćete Je u vašem Srcu kad utišate um i zaboravite na "ja" uronivši/potopivši svoju pažnju u njezin izvor.

Guru/jñani nije fizičko obličje pa kontakt s Njim ostaje i nakon što fizičko obličje nestane. Premda oni koji su se domogli dobrostive pažnje Gurua nikad neće biti napušteni, na njima je da idu i nastave ići putem na koji ukaže Guru. Svakom aspirantu (tragaču za istinom) mora biti dopušteno da ide svojim vlastitim putem, putem za koji je možda jedino on sazdan/određen – govori nam sjajni mudrac Ramana Maharshi (Maharši) i nastavlja:

Zamislite auto koji juri velikom brzinom. Zaustaviti ga odjednom, ili ga iznenadno skrenuti, bilo bi popraćeno katastrofalnim posljedicama. Nije dobro da aspirant bude silom preobraćen na neki drugi put. Guru će ići sa svojim učenicom/studentom na njegovom vlastitom putu i onda ga postepeno preusmjeriti na Vrhunski Put, kada za to dođe vrijeme.

Što je tvoje, što ti pripada?! Kad umreš, sve svoje ćeš "ponijeti" sa sobom. Da li u smrt ili u besmrtnost?!

Premda sve pripada Bogu, iako ste svaki cvijet koji Mu nudite ubrali iz Njegovog vrta, ipak nam Ramakrišna mudro veli:

"A god should never be visited empty-handed."

Studenti yoge daju svojem učitelju svoje poštovanje i ljubav i predaju mu svoje osjećaje *ja i moje*.

Kad spiritualni aspiranti dolaze u posjet svom guruu, oni nikad ne dođu praznih ruku.

Nema davaoca poput gurua, no njegovi studenti mu zauzvrat žele dati barem nešto simbolično.

Mogli biste donijeti vašem guruu svežanj suhog pruća i pokloniti mu ga svim svojim srcem, umom i dušom zamolivši ga da vas oslobodi vaše prošlosti spalivši vaše karmičke zapise tako da više ne utječu na vašu budućnost. Ili biste mogli dati vašem guruu bilježnicu koju ste sitnim rukopisom ispunili ispisivanjem Mokša-Mantre u koju ste inicirani. On će spaliti bilježnicu i dati vam jak podstrek za novi život. Oslobođeni od utjecaja prošlosti, možete živjeti ovdje-i-sada otvoreni prema svjetlosti te ići iz svjetla u još sjajnije svjetlo.

Pokušajte vidjeti istinu kroz oči vašeg gurua. Guru može vidjeti ocean unutar kapljice i kapljicu unutar oceana. Svoju odanost guruu možete pojačati kroz neprekidni osjećaj zahvalnosti guruu. Kada imate gurua i u njemu možete vidjeti božansko, a ne ljudsko, smjesta će se povećati vaša odanost guruu.

Jedan je čovjek osjećao da je iznevjerio svojeg duhovnog učitelja. Nakon nekog vremena usnio je san koji je oslikavao njegovu situaciju; sanjao je da je skočio u more s učiteljevog zlatnog broda iako je brod još bio daleko od Obale spasenja. Vidjevši ga kako pliva u moru, učitelj mu je rekao da mu se ništa katastrofalno neće desiti (valjda tamo nije bilo morskih pasa), ali da sad mora plivati još neko vrijeme.

Što radi duhovni učitelj kada neki od njegovih učenika zastrane u pogrešnom smjeru? Hoće li se učitelj ponašati kao pastir koji je imao stotinu ovaca od kojih je jedna odlutala? Hoće li tražiti izgubljenu ovcu ili će brinuti samo o preostalim devedeset i devet? Možda će guru fizički krenuti za učenicom, a možda i neće. Duhovni učitelji ponekad na vanjskom planu ekskomuniciraju učenike koji su svjesno i namjerno krenuli pogrešnim putem, a drugim svojim učenicima zabranjuju da se druže s tim otpalim/posrnulim osobama.

Leave at once the presence of any who censures your guru, veli Ramakrišna. Što znači: Smjesta/odmah napusti bilo koga tko ne odobrava tvojeg gurua, tko ima nepovjerenje prema tvojem duhovnom učitelju, tko o njemu ima nepovoljan sud, tko mu prigovara i slično. Nije dobro da se učenici nekog gurua druže s njegovim bivšim (a sada otpalim, propalim) učenicima. To bi ih moglo zaraziti mislima opasnijim od patogenih mikroba, ugroziti njihov receptivni stav (ispravan odnos) prema svom guruu, narušiti njihovu lojalnost/odanost guruu te škoditi njihovom duhovnom razvoju.

Postoje užasni slučajevi osoba koje su zbog ponosa, inata, gluposti, tvrdoglavosti i drugih unutarnjih neprijatelja napustile duhovni put smatrajući da su u pravu. Grozno je kad osoba koja je na rubu da postane dezertar/otpadnica nabasa na pseudoznalca koji je odvrati od njezinog duhovnog učitelja. Kako lako takav zlonamjerni vuk (makar u ulozi psa čuvara) može ščepati naivnu ovcu!

Jedan takav ekstremni slučaj (M. X.) Sw. B. na više mjesta spominje u svojoj knjizi *BITI YOGI*. Bivajući žrtva vlastitog ponosa (osjećaja vlastite važnosti, taštine, sujete) i inata, tamo spomenuta bivša studentica yoge M. X. ustrajala je na krivom putu čak i kad je shvatila da griješi. Nitko joj više nije uspio pomoći jer je postala sama sebi najgori neprijatelj i odbijala se susresti sa Sw. B. Biti u krivu i griješiti je ljudski; ali namjerno ustrajavati u pogreškama (nakon što smo uvidjeli da griješimo) je đavolski jer time opet srozavamo/zastiremo vlastitu svjesnost i savjesnost.

Parabola o samoobmanutoj hodočasnici:

Tisuće ljudi dolazilo je u Rišikeš (Zemlju mudraca) da bi se okupali u svetoj rijeci zvanoj Milina. Ali, jedna osoba žurno je uletjela na aerodrom da kupi avionsku kartu za Newpolis/Novogradec. Jedan hodočasnik, začuđen što ova napušta Rišikeš na tako sveti dan umjesto da iskoristi priliku da se okupa u svetoj rijeci, zapita je: "Sestro, zar nećeš biti u Rišikešu na ovaj sveti dan i okupati se u Milini? Zar ne možeš odložiti svoje putovanje u Zemlju Galame i Tame?"

Osoba odgovori: "Priatelju, a što se to nalazi u Milini? Kupala sam se u njoj godinama, i to svakodnevno. Ali, nedavno sam čula da onaj tko se okupa u rijeci Avanturi u uzbuđljivoj močvari Žurbozemlja stječe veliku vrijednost."

Pametni su se smijali njezinoj gluposti, ali u istoj ili sličnoj situaciji ni oni nekad nisu bili kadri sagledati sebe "sa strane", nisu bili sposobni vidjeti svoje ponašanje s motrišta nepristranog/neutralnog svjedoka.

Tamo gdje se sve vrti oko kruha i igara (preživljavanja i zabave, uzbuđenja, nemira pošaklanih živaca...) ljudi nemaju vremena da se posvete uzvišenijim stvarima pa ostaju bijedni i jadni. *Vlastodršci žive od vašeg poreza, a ako im prestanete plaćati porez – mogli bi pokrenuti protiv vas "službe" za utjerivanje poreza, koje također žive od vašeg poreza. Nekima od "vaših" političara nije dovoljan vaš novac pa rado primaju i novac od onih čiji su interesi u sukobu s vašima. Zar će političari poboljšati vaš vanjski/materijalni život?! Pa oni ne sade cvijeće, žito, povrće, voće, drveće...*

Ako su mnogi političari marionete u rukama mračnih sila, a većina medija samo mašinerija koja u rukama političara i bogatih moćnika odlučuje što je važno/značajno da bude u vijestima, i koja određuje kako će sadašnja dešavanja i povijest biti interpretirani/tumačeni – razum populacije (naroda, pučanstva) ne bi stvari koje spominjemo u ovim lekcijama smatrao bitnima kada bi javno mnijenje (razmišljanja populacije) bilo oblikovano isključivo pristranim "službenim" vijestima. Premda narod ne brani svoj um samo iskrivljenim informacijama koje mu kriminalna "elita" pruža kao dimnu zavjesu, ipak ti negativci do neke mjere uspijevaju manipulirati narodom pomoću javnih medija, zakonskih propisa, nadziranja, zastrašivanja, itd.

Kada bi ljudi bili pretjerano zaokupirani ovozemaljskim, kada ne bi našli vremena za rascvjetavanje unutarnjeg/duhovnog života, kada bismo jačali/bildali samo ograničeno tijelo a zaboravljali neograničenu dušu – ostajali bismo slijepi, gluhi i neosjetljivi za blaženstvo svenadilazećeg Onostranog.

Zar će vašu dušu osloboditi tobože dušebrižni svećenici koji još nisu izbacili/spasili ni vlastite duše?! Mogu li drugi ljudi jesti duhovnu hranu umjesto vas? Vaša meditacija je ponajprije za vaše vlastito dobro. Može li vaš instruktor meditacije meditirati umjesto vas?

Učinimo ovaj svijet boljim mjestom preobrazivši same sebe. Sve što jest – jest "ovdje" i "sada".

Nema drugog svemira ako ovaj svemir ne učinimo drugačijim.

Neke se osobe – makar misle o sebi kao produhovljenima – odaju "spiritualnoj prostituciji" bespotrebno mijenjajući duhovne učitelje; kao što neki svjetovnjaci mijenjaju dobru odjeću i automobile željni novotarija ili/i da bi bili "u skladu s modom". Novotarije zastarijevaju, čar trenutne mode je prolazan, a duhovni principi (koje svetac utjelovljuje) su utemeljeni u vječnoj istini. Neke osobe napuštaju gurua nesvjesne njegove neprocjenjive vrijednosti.

Što nam govori parabola/prispodoba o obmanutoj hodočasnici?

Za početnika (ili početnicu) je često bolje da – umjesto da bude previše prislan sa svecima – da uvijek unutar sebe održava sjajnim plamen predanosti njihovim lotos-stopalima, dok ta predanost ne postane čvrsto uspostavljena. U protivnom bi lako mogao podleći iskušenju da na sebe počne gledati kao da je netko tko im je ravan po pitanju samospoznaje ili realizacije božanskog.

Ljudi koji dugo vremena prožive s istinskim guruom (ili nekim velikim svecem), često dopuste da opadne njihova predanost njemu te oslabi njihova odanost (privrženost, lojalnost) idealima koje sat-guru utjelovljuje. I dok inteligentni ljudi iz svih dijelova svijeta dolaze k svecu ili spiritualnom učitelju da budu počašćeni njegovim daršanom (viđenje gurua, sveta vizija), njegovi učenici koji su uz njega možda misle da im se spasenje nalazi u nekom hodočašću ili u nekoj novoj sadhani (novom obliku duhovne prakse), zbog kojih ga "moraju" napustiti! Kakva šteta!

Guru nije običan čovjek nego Onaj koji daje smiraj, isijava svjetlost, daruje blaženstvo te ima moć da preobrazi ljudsko u božansko u onima koji Mu se predaju.

Duhovni učitelj ne može produhoviti osobe koje svjesno i namjerno zanemaruju duhovna Učenja koja im je dao. Ako mislite da težite Svevišnjem a u isto vrijeme tu navodnu posvećenost Bogu uopće ne pokazujete na djelu – zavaravate se. Ako se ne pokoravate uputama gurua, ako ste neposlušni i ignorirate guruove upute – onda mu ne dajete punu šansu da vas uzdigne nego samo tratite njegovo vrijeme.

Čak i u slučaju da osjećate da ne zaslužujete pomoć, guru vas usavršava svojom milošću. Kada guruu pružate svoju posvećenost, postajete prijemčivi za najbolje.

Kada guruu prepustite pravo izbora da vam dâ što on želi (umjesto da njegujete očekivanja ili stav prosjaka), primete neograničeno obilje mira-svjetlosti-blaženstva a istodobno vas Svevišnji u guruu može upotrijebiti u božanskoj misiji.

Stvarna ljubav stvara stvarno jedinstvo. Vječno nedjeljivo/nerazdvojivo Jedinstvo (Nitya Yoga) već jest, ali vam to ipak nedostaje jer ga još niste realizirali.

Naši se grijesi svode na jedan jedini, a taj je da ne volimo Boga (božansko u čovjeku) dovoljno jako. Molite se Svevišnjem da bezuvjetno budete predani instrument Njegove volje i budite odani izraz njegove volje. Njegujući naum/namjeru predavanja Bogu postat ćete istinski sretni, spokojni, sposobni i blaženi.

Ako pokušavate doći do Boga voleći ljude (ljudsko umjesto božanskog), iskrsnut će problemi jer će vam druge osobe iz neznanja pružati otpor. Ljudsko i životinjsko stanje je nižerazredno očitovanje Boga ili onečišćeno/degradirano božansko. Kada ponajprije volite Boga, usput ćete zavoljeti i čovječanstvo. Čovječanstvo ćete uistinu voljeti kroz neprekidnu ljubav prema Bogu. Duhovna individua voli čovječanstvo zato što otkriva/vidi Boga u čovječanstvu.

http://www.yogacentar.hr/download/Astavakra_samhita.pdf

13. Pojedinac/individua: metafizičke sutre

Slijede Yogeshwarove metafizičke **sutre** (sažete izreke, biseri mudrosti) o prirodi pojedinca ili individue.

Ove izjave istine nismo opsežno komentirali jer vas pozivamo da promislite o njima i sami date komentare.

1. Pojedinac je jedinstven, nije stvoren i ima moć izbora da li da se povezuje s drugim pojedincima ili ne.
2. Pojedinac ne može biti podijeljen niti je pojedinac dio nečeg.
3. Pojedinac je jedinstven "tko"; *tko* je pojedinac, jest apsolutno jedinstveno.
4. Pojedinac nije stvar (materija), ideja ili duša

(Ti nisi *duša* ako *dušu* definiramo kao bazično stanje bića koje može trajati trilijunima godina pa ipak ima svoj početak i kraj.)

5. Pojedinaac nije lociran u prostoru ili vremenu i nije energija ili masa.
6. Pojedinaac nije tijelo, mozak, um, biće ni misao nekog drugog.
7. Pojedinaac nije svjesnost premda može biti uključen u svjesnost u vezi s drugim pojedincem.
(Svjesnost ima vremenski faktor. Na primjer, u dubokom snu bez snova niste svjesni. Relativna svjesnost je samo prolazni val u sveoceanu apsolutne svijesti. U punini božanske svijesti nema vremena. Ako slijedite svjesnost naći ćete Boga koji je ocean svijesti bez početka i bez kraja, bez sredine i bez periferije.)
8. Pojedinaac nije Bog, ali ima božanske kvalitete.
(Jedna kapljica oceana nije ocean, ali je istog "okusa" kao i cijeli ocean.)
9. Pojedinaac postoji kao što Bog postoji; a ne u običnom smislu stvorene supstance koja traje kroz vrijeme.
10. Pojedinačeva moć izbora da li da sudjeluje u povezivanju s drugim, ili ne, jest apsolutna i ne može biti narušena.
11. **Ti** si pojedinac! Ako ste svjesni značenja ove rečenice, vi ste To što sam opisivao.
Da se odnosite-povezujete-komunicirate sa mnom jest samoevidentno kroz činjenicu da ste svjesni značenja ove rečenice koja dolazi od mene.
12. Da vi postojite jest samoevidentno.
Dokaz da postojite, u apsolutnom smislu, nije potreban. Jedino vi možete riješiti to pitanje.
(S obzirom da samo vi možete riješiti ovu zagonetku, nemojte od mene tražiti dokaz da postojite.)

Navedene sutre premještaju naglasak sa pojedinosti da je jedan pojedinac Bog, izbjegavajući na taj način egoističke zamke koje opterećuju izjavu "Ja sam Bog." Vi ste Bog po tome što ste božanstveni u/po svojoj prirodi. U kontekstu ovih sutri pod Bogom se smatra cjelokupna stvarnost vas, drugih i našeg povezivanja, uzeto zajedno. Bog je personalan i Bog je također impersonalan.

Vi imate sposobnost izabiranja prihvaćate li ili ne prihvaćate da ja imam tu istu sposobnost.

ŠTO ste vi je ta sposobnost da birate.

Implicitno vašoj sposobnosti da birate je to da ste apsolutno jedinstveni u tome tko je taj tko ste vi.

Vi ste pojedinac, tj. ne možete biti podijeljeni na dijelove, niti ste dio bilo čega drugog.

Vi niste Bog, ali postojite na isti način na koji Bog postoji: niste stvoreni i ne postojite kao supstanca.

Vi niste tijelo, mozak, um, svjetlost, energija, masa, prostor, vrijeme, misao, točka gledišta, stanje, biće, svjesnost niti duša.

Ja sam isto tako pojedinac.

Ja sam isti kao vi u tome što je to što sam ja.

Postoje isto tako drugi pojedinci koji su isti kao vi i ja.

Vi postojite bez obzira da li ja izaberem ili ne izaberem da vi postojite.

Vi ste svjesni mene do stupnja do kojeg prihvatite da ja imam sposobnost da biram.

Komuniciranje je iluzija; ništa, čak niti informacija ne prolazi između nas.

Nema uzroka i posljedice.

Cijelu ovu situaciju vas, mene, i drugih pojedinaca koji se povezuju po izboru Yogeshwar je nazvao Bog.

Bog uključuje TKO ste vi, ŠTO ste vi, oboje, i našu interakciju.

Vaša vlastita realnost ima veze s tim tko ste vi, i u tom univerzumu vi ste Bog, jedini, i vi ste taj koji govori što je što. Nema drugog Boga u vašem (individualnom) univerzumu. Međutim, drugi također imaju svoje vlastite univerzume, u kojima je svaki od njih Bog.

Slično kao što možete mijenjati oblike (imena-i-forme) neke supstance a da supstanca ostane ista, vaša istinska priroda je nepromjenjiva (stalno ista). Proniknite u ove tajne i otkrijte našu istinsku "supstancu".

Vaše **štostvo** je to što jest bez obzira izabrali vi to ili ne. Ne možete izabrati da je vaše **štostvo** ovakvo ili onakvo jer nikakve odluke ne mijenjaju njegovu "prirodu".

Minimalne dužnosti osobe

Mnogi ljudi su se pitali što su (koje su) njihove glavne dužnosti u životu. Čist, svet i jednostavan način življenja je sredstvo za ostvarenje vašeg/našeg krajnjeg Cilja. Neophodno je pojednostaviti naš stil življenja. Kada ozbiljno počnete razmatrati pojednostavljenje vašeg života, pitanje vaših minimalnih dužnosti će iskrsnuti u vašem umu.

Svakoga dana nastojte da se razvijete/evoluirate. Tražite Istinu/Apsolut, razvijajte ljubav prema Svevišnjem.

Budite ljubazni prema drugima. Sve religije vam to govore, a i oni koji sebe ne smatraju religioznima vam to vele. Svi to "znaju" ali to svi ne prakticiraju. A vi to pretočite u praksu, tj. budite dobri prema drugima.

Poštujte svoje roditelje i učitelje. Ako ste živi, čini se da su vaši roditelji bili dovoljno uspješni. Budite im zahvalni što su vam omogućili dolazak na/u ovaj svijet. Imate tijelo čije oči upravo čitaju ove redove. Zbilja ste sretnik; većina ljudi ni ne zna da postoji ova vrijedna knjiga koju je priredio Swāmi Brahmajñānānanda (osim ako im vi to napomenete).

Naučite osnovne istine o životu, usvojite osnovna znanja.

Nakon 14. godine uzgajajte svoju vlastitu hranu. Na taj način postajete neovisniji po pitanju izvora zdrave hrane. To je osobito važno danas kada iz onečišćene hrane vrebaju različita zla. Već ste čuli za opasnosti od genetskog/genetičkog inženjeringa, nanotehnologije, pesticida, otrovnih aditiva, ozračivanja hrane štetnim zračenjem, neodgovarajuće industrijske prerade namirnica itd.

Ako postoji opasnost nestašice kvalitetnog sjemena, sačuvajte sjeme dobre kakvoće za iduću sjetvu. Nažalost, danas postoje brojni slučajevi prevarenih poljodjelaca koji se osjećaju prisiljenima sijati genetski unakaženo sjeme. O tome govori literatura kao što je primjerice knjiga *SJEME UNIŠTENJA, geopolitika genetski modificirane hrane i globalno carstvo* (autor je F. William Engdahl):

<http://www.drustvonoa.org/dokumenti/F.WilliamEngdahl-Sjemeunistenja.pdf>

Prosječna osoba ima karmički dug prema društvu koje ju je podiglo i može ga vratiti/odraditi podižući jedno ili dvoje djece kako najbolje zna i umije. Roditi i odgojiti više od troje djece bilo bi bračnom paru veliko opterećenje, a u današnjem prenapućenom svijetu to baš i nije poželjno (osim ako odgajate avatare koji će proširiti svjetlo i produhoviti svijet). Općenito, nije dobro da žena svoje prvo dijete rodi u kasnoj generativnoj dobi niti je dobro da ljubavni par začne prvo dijete dok je djevojka premlada. Opća preporuka je da imate i podižete dijete/avatara nakon što ste navršili 23 godine, a u međuvremenu se uzdržite od seksualnih aktivnosti. Imanje i podizanje božanske djece je jedan od načina da se konstruktivno uposli seksualna energija. Vjerojatno ne želite biti propalica koji živi raskalašeno i polako se ubija alkoholom itd. Discipliniran obiteljski život ili život u nekoj samodostatnoj duhovnoj komuni (ašrama) su bolje opcije.

Idealno bi bilo da se u seksualne aktivnosti upuštate samo zato da biste dobili i podigli djecu. Vrlo mali broj osoba je sposoban živjeti u totalnom yogičkom celibatu (brahmačarya). Oni koji to mogu najviše će pomoći i sebi i društvu ako se sasvim posvete sadhani. Bez obzira jeste li u braku ili živite u osami, nastojte se u što većoj mjeri uzdržavati od seksualnih aktivnosti. Neophodno vam je što više svete seksualne energije (Šakti) jer je Ona pogonsko gorivo spiritualne evolucije.

Bez obzira jeste li obiteljski čovjek (domaćin kuće ili kućanica) ili samotnjak, **nastojte da poboljšate sebe svakoga dana.**

Svakodnevno **nastojte da evoluirate.** Neumorno **tražite Istinu, Boga, Božansku Ljubav.**

Bog odnosno guru će vam moći pomoći onoliko koliko radite na oplemenjivanju ili sublimaciji kreativne/stvaralačke sile:

<http://www.youtube.com/watch?v=1tLsZW-Mp8M>

(pročitajte i komentar ispod tog video-materijala)

O uspostavljanju svakodnevne spiritualne prakse

Tko god želi biti jak u tzv. unutarnjim (suptilnijim, višim, istinitijim) svjetovima, mora odvojiti određeno vrijeme za svakodnevnu meditaciju koja će mu dati unutarnju snagu i mir.

Osobe koje imaju poteškoća u održavanju svakodnevne meditativne prakse (iako nastoje disciplinirano slijediti raspored) neka za početak odvoje pola sata svakoga dana da budu same i rade bilo koju aktivnost koja potiče/pospješuje spiritualnu evoluciju i koja ih toga dana zanima. Možda jednoga dana osjećate da biste voljeli pročitati nešto iz nekog svetog spisa (neke objave prosvjetljenih mudraca); sljedećeg dana u to vrijeme možete osjećati potrebu da se molite; možda idućeg dana poželite prakticirati asane ili ponavljati Guru-Mantru (Mokša-Mantru); dan kasnije biste mogli osjetiti da ne želite raditi ništa nego jednostavno sjedite i razmišljate o životu ili ste samo svjedok onoga čega ste svjesni i toga da ste svjesni (jednostavno ste svjesni da ste svjesni).

U ovom pristupu dopuštali biste da stvari budu. Jedina disciplina koja je uključena je da svakog dana odvajate određeno vrijeme i mjesto za vaš duhovni/spiritualni život i rutinski slijedite taj raspored. Ostalo je u skladu s vašim prirodnim interesom. Zatim, radite na savlađivanju težih razvojnih barijera izvan tih vaših svetih pola sata vremena: odlazite na dijade pročišćavanja uma s vašim instruktorom yoge, odlazite na susrete s nekim duhovnim učiteljem, sudjelujete na Intenzivima direktnog iskustva istine...

Navedeni savjet (bio) je za one koji žele svakodnevnu spiritualnu praksu ali nikada ne uspijevaju. Duhovni aspiranti čiji je život dovoljno uravnotežen i koji su uspostavili svakodnevnu rutinu u praksama spiritualnog razvoja nemaju potrebe za ovakvim savjetom. Naprednijim praktikantima s vremena na vrijeme zatreba neki poseban savjet, ovisno o tome koju spiritualnu tehniku prakticiraju i kroz što trenutno prolaze. Ako se još niste ukorijenili u sadhani (spiritualnim praksama) na svakodnevnoj osnovi, ako se ne uspijevate utemeljiti u rutini koja podržava vašu duhovnu evoluciju, ako ste nepostojani u svakodnevnim spiritualnim nastojanjima – primijenite opisani pristup posvećivanja pola sata vremena svakog dana za ljubavne susrete sa Svevišnjim.

Naravno, spiritualna praksa treba biti tako postavljena da podržava vaš život na način koji je stvaran za vas. Nastojte se ustaliti/učvrstiti u sadhani tako da barem pola sata na dan prakticirate nešto od ovog:

Mantra Japa (ponavljanje Mokša-Mantre), Meditacija (ili vježbe mentalne koncentracije), Anuloma-Viloma pranayama (http://www.yogacentar.hr/disanje_01.html), proučavanje svetih spisa, pjevanje devocionalnih pjesama (osobito na sanskrtu, svetom jeziku koji titra u energetskom tijelu), Indriya sadhana (deset Tehnika Vladanja Energijom), dijade božanskog drugog, seanse pročišćavanja uma (kao što je rad s nasuprotnim stavovima ili polaritetima), molitva ("pozitivno" mišljenje, afirmacije, autosugestije, odluke...).

S ovog popisa koristite samo one tehnike za koje ste primili precizne upute i ono za što ste primili odgovarajući trening. Drugim riječima, primjenjujte samo one evolutivne prakse za koje imate jasne upute i primjereno vodstvo ili ste prošli kroz odgovarajuću obuku koja vas je osposobila da ih samostalno prakticirate.

Sljedeći korak bi bio da neku određenu (meditativnu) tehniku naviknete raditi baš svakoga dana i to neki određeni minimum vremena. Preostalo vrijeme do isteka vaših pola sata možete raditi bilo koju drugu tehniku s tim da to svaki sljedeći dan može biti neka drugačija tehnika duhovne evolucije (već prema tome koja vas trenutno najviše privlači). Dakle, samo jedna praksa je za vas obavezna a sve druge spiritualne tehnike možete ali ne morate prakticirati.

Pretpostavimo da imate poteškoća da svakoga dana radite Indriya sadhanu (deset Tehnika Vladanja Energijom). Za početak biste mogli redovito prakticirati samo prvu od tih deset tehnika (to je Tehnika očiju opisana u drugom poglavlju knjige *Pogledom prema Savršenstvu*: http://sungazing-hr.org/biblioteka/POGLEDOM_PREMA_SAVRSENSTVU_2010.pdf), a sve ostale neobavezno.

Ili, recimo da ste se ustalili u navici da dvadeset minuta dnevno meditirate na spontano disanje. Tek kada ste prošli kroz krizu i počeli uživati u toj meditativnoj praksi, možete je početi prakticirati i dvaput dnevno. Nemojte smanjivati niti povećavati svakodnevno trajanje prakticiranja izabrane tehnike sve dok se ne probijete kroz krizu i postignete stabilne rezultate. Ako svaki put kad naiđete na barijere (sumnje, osjećaj dosade, pospanost itd.) promijenite meditativnu tehniku – nikad nećete napraviti proboj u viša stanja svijesti. Kada ste zahvaljujući kontinuiranom prakticiranju jedne te iste evolutivne/razvojne tehnike postigli uspjeh – sada možete lako postati uspješni i u nekoj drugoj tehnici duhovnog razvoja (kada biste se odlučili za neku drugu meditativnu tehniku).

Kada nam je um nemiran, kada smo rasijani/raspršeni, kroz naš prostor svijesti leprša mnoštvo verbalnih misli, mentalnih slika i tome slično. Kad osoba zatvori oči te promatra umovanje sa stavom svudaprisutnog mirnog svjedoka i bez osjećaja "ja", ukoliko uspije da je um ne povuče u sanjarenje/maštanje, s vremenom će primijetiti da joj se misli usporavaju, moći će pratiti njihov nastanak i razvoj te će postati svjesna pukotina/praznine između pojedinih misli. S vremenom će postati sposobna sanjati lucidna (tj. bit će svjesna da sanja dok sanja) i ostat će svjesna da je svjesna. Takvu koncentraciju možete trenirati čak i usput, u svakodnevnom životu.

Nemojte pokušavati obavljati više aktivnosti paralelno. Primjerice, nemojte tijekom jela pričati, gledati film i tome slično. Dok jedete saberite se na puni okus hrane i mirno uživajte u njoj. Uštedjet ćete si vrijeme vježbajući se da radite stvari jednu po jednu. Morate naučiti sabrati se na ono što radite. Nemojte dopustiti da vas ometaju misli koje nemaju nikakve veze s onim na što se nastojite sabrati. Koncentracija/sabranost pozornosti će vas učiniti sve djelotvornijima u onom što radite, omogućit će vam sve dublje uvide i darovati vam mentalni mir i unutarnje zadovoljstvo.

Yogiji vježbaju koncentraciju i meditaciju radi jedinstva sa Svevišnjim.

Sa susreta (satsanga) s Yogešvarom:

"Moj najmlađi sin je ostao nakratko u šatoru nedaleko od mog mjesta. Ušao je, on ima devetnaest, i rekao:

– *"Zaista meditiraš osam sati na dan! Kako ti uspijeva? Znam da nisi glup; sigurno dobivaš nešto putem meditacije. Što je to?"*

Pa, učinio sam najbolje što sam mogao da podijelim s njim o tome što je samadhi.

Samadhi je sve što si ikada želio, s mašnicom na tome.

Kada ližete sladoled i ima nečeg što volite u vezi s tim, ne loše posljedice nakon toga već dio koji volite u vezi toga, to dobivate u samadhiju. Sve što ste ikada voljeli, bilo što što ste dobili iz cijelog svijeta, ti dijelovi skupljeni u jedno – to je samadhi.

Ljudi se pitaju "Zašto meditiraš?" a ja često pomislim: "Šalite se?" Moje pitanje je: "Zašto ikada izlazim iz samadhija?" Samadhi je neopisiv. Vi ste u jedinstvu s Bogom, Božanskim Drugim. Nema prostora ni vremena, nema *gdje*, nema *kada*, nema stvari, i nema ničega. Postoji samo apsolutna Istina. To nije *biti sam* niti trans. Samadhi je savršeno jedinstvo s Drugim.

Jedan način da se poboljšaju odnosi

Evo što biste mogli upitati nekoga s kim ste bliski, što bi moglo unijeti nov život u vaš odnos. Otiđite do te osobe i recite:

"Reci mi što bih (ja) mogao/mogla učiniti za tebe što bi ti po tvom mišljenju stvarno pomoglo."

Nekad su ljudi oprezni u vezi ovog pitanja i očekuju trik, stoga budite spremni izvući stvarni odgovor ako bude neophodno.

Ovo je osobito efikasno u odnosu s bračnim partnerom ili šefom.

Sljedeće lekcije o komunikaciji i povezivanju vjerojatno ste već proučili:

http://www.yogacentar.hr/download/Osnove_o_dijadama.pdf

<http://www.yogacentar.hr/download/Komunikacija.pdf>

Samsara je kruženje kroz niz ciklusa života i postmortalnog života (života nakon smrti fizičkog tijela). Nakon života u ovom tijelu odbacujemo ga kao stari iznošeni/istrošeni kaput i prolazimo kroz razna postmortalna stanja bića. Nakon niza postmortalnih/posmrtnih iskustava rađamo se u novom fizičkom tijelu i prolazimo kroz razne stadije života. Zatim ponovo umiremo i opet prolazimo kroz razne stadije posmrtnih iskustava i ponovo se utjelovljujemo da bismo nagrađivali i kažnjavali sebe zbog naših dobrih i loših aktivnosti u prethodnim utjelovljenjima. Tako se vrtimo u krug u pokušaju da zadovoljimo želje. Ego je kao kapljica u žuborećoj vodi koja izvire iz izvora, struji riječnim koritom, utječe u ocean, isparava se u nebo i kondenzira se u oblake iz kojih opet (u obliku kiše, snijega i sl.) pada na tlo/zemlju i opet završava u izvoru. Samadhi/nirvana je kad ste sva ta "voda" odjednom, tj. totalitet svijesti. Da biste ušli u to najviše stanje svijesti (neuvjetovano stanje bića, božansko stanje koje nadilazi sva stanja), morate sabrati svoju pažnju do te mjere da vam prošlost, budućnost i sadašnjost postanu jedno.

Kao čovjek, ja sam čovječanstvo; kao biće ja sam sva bića (sve-biće); kao duša, ja sam duša cijelog svemira.

Putem linka <http://www.albigen.com/uarelove/> možete doći do jednostavnih uputa za atma-vičaru (meditaciju neposredne spoznaje Sebe) te naći vrlo korisnu praktičnu literaturu na temu istraživanja Jastva i direktne spoznaje Sebe.

Priroda se mijenja, božanska individua je nepromjenjiva. Onaj koji se poistovjećuje samo s kretanjima, nikada neće osjetiti savršeni mir u kojem nema nikakvih kretanja. Savršeni mir (Šantih) objedinjuje sva kretanja.

Jedna te ista svijest pojavljuje se kao tijelo, um/duh i božanski pojedinac (supramentalna individua) koji nadilazi ograničenja tijela i uma. Međutim, tu jednu te istu svijest vi ne vidite u isto vrijeme i kao tijelo i kao duh i kao nadumnu dušu.

Grubotvarni promatrač (onaj koji sebe poistovjećuje s fizičkim tijelom) može opažati samo grube/materijalne stvari. Onaj koji doživljava tijelo, ne opaža ni um ni dušu; onaj koji doživljava um, ne doživljava nadumnu dušu; a onaj koji osjeća nadumnu dušu – za njega su tijelo i um nestali. Vi ste supramentalna duša svemira.

U samsari se naš otac može roditi kao naš sin, naša majka kao naša supruga, naš neprijatelj kao naš prijatelj, a rođaci kao neprijatelji... Dakle, nerealno je očekivati da će bilo što potrajati.

Jednom je živio jedan bračni par u istoj kući sa svojim sinom i njegovom ženom. Iza kuće nalazilo se malo jezerce. Otac obitelji jako je volio ribolov i svakoga bi dana ulovio ribu i donosio je obitelji za ručak. Jednog dana se neznanac zaljubio u sinovljevu ženu, i s njom počinio preljub. Kada je sin to otkrio, ubio ga je. Pošto je ubijeni čovjek bio toliko vezan za ženu sina obitelji, ponovo se rodio kao njihovo dijete. (*S hranom je ušao u budućeg oca i preko sjemena u buduću majku.*)

Ubrzo nakon toga, stara je majka umrla, a kako je bila jako vezana za kuću i obitelj, ponovo se rodila kao njihov pas. Kasnije je i stari otac umro, a kako je bio zaljubljenik u pecanje, ponovo se rodio kao jedna od riba u jezeru. Sin je tada otišao u ribolov i ulovio je tu ribu. Odnio ju je kući, a njegova ju je žena ispekla. Pas je namirisao ribu i došao je po kosti. Dok je sin jeo ribu koja mu je nekad bila otac, ljuljao je dijete koje mu je bilo neprijatelj i nogom je potjerao psa koji mu je bio majka. Svojom je jasnovidnošću jedan znalac (jñani) vidio ovu scenu, pa reče: "Samsara me tjera na smijeh!".

"Što je noć za sva stvorenja, to je bdjenje za onoga tko je sebe ukrotio. Što je bdjenje za ostale, noć je za mudraca kad je progledao u tišini." - veli nam Pjesma Gospodnja.

Davati drugima znači davati sebi

Što god sam dao drugima (p)ostalo je uistinu moje. Uvijek možete nesebično davati drugima. Umjesto da dajete drugom ono što vam se pričinjava da mu treba, otkrijte što mu je uistinu potrebno. Dok dajete, nemojte tražiti protuuslugu niti očekivati zahvalu niti bilo što zauzvat. Možete davati materijalne stvari i pomagati drugima svojim radom. Možete drugima davati svoje znanje i hraniti ih svojom ljubavlju. Što god im dajete, sebi dajete.

Kada nekome poklanjate čistu pažnju, vi mu zajedno s vašom pozornošću darujete i dio vašeg vremena i nešto vaše životne energije. Možete davati novac crkvi, državnom aparatu, svojoj djeci. Imajte na umu da ovdje ponajprije govorimo o davanju koje nije obavezno (nego slobodno) i koje je od srca (a ne preko volje). Kako se osjećate kada provedete neko vrijeme dajući najbolje od sebe ljudima s kojima niste u rodbinskom ili nekom drugom posebnom odnosu? Da ste roditelj koji je svoje dijete razmazio i pokvario darujući mu poklone koji vode luksuzu (npr. otrovne video-igrice) i obilje novca koje je ono potrošilo na droge (alkohol, cigarete i sl.) i kockanje – vjerojatno biste se složili sa mnom da je to bilo pogrešno davanje i zaključili da bi bilo mudrije da ste usmjerili svoja davanja prema nekoj uzvišenoj svrsi.

Mogli biste davati sa svrhom da riješite neki problem i postignete neki vrijedan cilj. Ako imate problema s vašom djecom, mogli biste pomagati nepoznatim roditeljima i nepoznatoj djeci da poprave svoje odnose i time biste nagomilali puno karmičkih zasluga koje bi popravile vaše odnose s vašom djecom.

Da biste popravili svoj odnos s ljubavnim partnerom/icom, mogli biste 21 tjedan postiti svakog petka (s tim da započnete jednog petka kad je Mjesec u porastu). U svrhu ispunjenja ljubavnih želja mogli biste petkom ujutro ritualno paliti prirodni kamfor doma pred vašim obiteljskim oltarom ili u hramu božice ljubavi i skladnih odnosa. Kada putem usmjerene molitve (ili posebnih afirmacija ili mantri koje su moćno sredstvo konstruktivnog mišljenja) i putem darivanja određenih poklona poklonite više pažnje onom aspektu Boga kojeg na Zapadu često nazivamo božicom Venerom – ta sfera vašeg života će živnuti, rascvjetati se i poboljšati. Merkur simbolizira vanjsku komunikaciju, a Venera simbolizira komunikaciju koja ide iznutra prema unutra, od srca srcu.

Ako znate dvoje bliskih ljudi koji su se posvađali i naizgled ne žele više razgovarati jedno s drugim, a vi im pomognete da izgled nespozazum, pomire se i postignu uzajamno razumijevanje – znajte da ćete od tog vašeg dobrog djela imati najveću dobrobit ako pritom zaboravite na sebe i

učinite to zbog njih a ne iz sebične koristoljubivosti. Sebične akcije nas slabe, a nesebičnim akcijama se širimo obuhvaćajući i ono što nas privremeno/trenutno nadilazi te uvećavamo duhovnu snagu. Sebičnost sužava opseg naše svjesnosti, a nesebičnost proširuje svjesnost.

Nesebičnost (ili požrtvovnost) je božanska kvaliteta i izraz je ideala ili vizije koju pojedinac ima kao životni cilj. Primjerice, pravi lider/voda je čovjek prožet nesebičnom ljubavlju te osoba čije su misli, riječi i djela usklađeni. Što mu je vizija uzvišenija to mu je viši stupanj nesebičnosti; pa je tako veća i njegova sposobnost da bude lider koji djelotvorno vodi ljude prema sveopćoj dobrobiti. Nesebična ljubav uvećava znanje i moć lidera da pomogne ljudima u ostvarenju općeg materijalnog blagostanja i da ih podrži na putu prema Svenadilazećem Onostranom.

Načini da se rasteretite od prevladavajuće loše karme i nagomilate si karmičke zasluge su primjerice ovi :

- 1.) Posebne vrste darivanja (donacije posebnim ljudima ili/i u posebne svrhe).
- 2.) Posebne vrste dobrovoljnog rada ili pružanja pomoći
Služenje radi Najvišeg dobra vam daruje dugovječnost i poboljšava kakvoću vašeg života.
- 3.) Posebne vrste posta
Gladovanje na određene dane oslabit će nepoželjne zapise u umu i produljiti vaš životni vijek.
- 4.) Molitve koje izviru iz dubine vašeg srca usmjeravaju vašu pažnju i životnu energiju prema Svevišnjem kojem se molite i prema onom za što se molite (prema vašem cilju).
- 5.) Precizno izabrana mantra (mnilo, sredstvo mišljenja) jest moćni protuotrov neznanju i antidot patnji.
Ponavljanje Mantrae u koju ste inicirani vas elevira i vodi prema realizaciji najvrednijih ciljeva i jedinstvu sa Svevišnjim.
Ako imate i mantru koju vam je ekspert propisao za neku posebnu svrhu i pravilno je koristite, ona će popraviti taj aspekt vašeg života.
- 6.) Yagye (magijski obredi za neku osobu, koje obično izvodi za to plaćeno svećenstvo).
- 7.) Predmeti od plemenitih metala (platina, zlato, srebro, legure...) i minerala (posebno drago kamenje) također donekle pomažu ako su izabrani prema natalnom horoskopu i posvećeni odnosno napunjeni na način na koji čarobnjaci programiraju talismane.
U tu svrhu konzultirajte se s praktičarem jyotiša kao što je prof. Aljoša Koren Kaivalya <jyotishya@hi.t-com.hr>
- 8.) Askeza, posebne vrste pranayame, sahaya meditacija i razne druge tehnike yoge omogućavaju ovladavanje sudbinom.
Evo jednog od brojnih primjera:
http://www.youtube.com/watch?v=gdbEOK_lmzQ
- 9.) Brahmačarya (sublimacija seksualne energije kroz sadhanu tj. prakse spiritualnog razvoja) i namjera Predavanja Svevišnjem oslobađaju pojedinca/individuu od svih vrsta karmičkih uvjetovanosti.

<http://www.youtube.com/watch?v=1tLsZW-Mp8M>

(pročitajte i komentar ispod tog video-materijala)

Pronalaženje idealnog partnera

Programiranje uma radi pronalaženja idealnog partnera

U knjizi BITI YOGI objasnili smo vam da um stalno priželjkuje nešto drugo i da nikad nećete biti posve sretni ako slijedite um. U toj knjizi govorili smo i o tome kako ostvariti divan odnos s vašim supružnikom te skladne/harmonične odnose s drugim ljudima.

Primijenite li u svakodnevnom životu vrijedne podatke sadržane u prethodnim lekcijama o međuljudskim odnosima (poglavlja o komunikaciji, životu i pomoći ste valjda proučili), time ćete također poboljšati svoje odnose s članovima obitelji, poslovnim partnerima, prijateljima i drugim ljudima s kojima ste u interakciji.

Uštedite sebi vrijeme donijevši odluku da ćete spontano prizvati i prepoznati osobu koja je pravi partner za vas. U ovom trenu trenutno odlučite da ćete susresti optimalnog suradnika, idealnog bračnog partnera, savršenog mentora, ili koga već tražite, i uspješno se povezati s njim.

Kada ste se naumili povezati s ključnim ljudima da biste si uzajamno pomogli, mogli biste putem afirmacija ili odluka (sankalpa) programirati um/duh radi pronalaženja vama odgovarajućeg partnera. Umjesto da tražite imaginarnog partnera po internetu i odlazite na različita mjesta na kvaziljubavne spojeve/sastanke, mogli biste na sljedeći način usmjeriti vaš podsvjesni um prema laganom i spontanom pronalaženju savršenog bračnog partnera.

Navečer, kad legnete na spavanje, opustite se fizički i psihički i u relaksiranom stanju namjerno pomislite:

"Rano ujutro probudit ću se osvježen/a, odmoran/na, lagan/a i zadovoljan/na. Probudit ću se u vrijeme kad najveći broj idealnih muškaraca/žena koji posjeduju idealne osobine partnera/ice koji/a je za mene savršen/a bude sanjao svoj istinski/božanski san odnosno kad budu najotvoreniji za moje telepatske poruke."

Napomena:

Neka vaša relaksacija (yoga-nidra) prijede u duboki prirodni san u kojem Svevišnji rearanžira vaše karmičke zapise. Najbolje je ako možete dozvoliti da vas Bog spoji s partnerom/icom koji/a je po Njegovoj Volji. Partner koji je po volji Više Sile optimalan za vas, itekako se može razlikovati od očekivanja vašeg čudljivog uma koji danas priželjkuje jedno, a kad to dobije onda čezne za nečim sasvim drugim.

U skladu s vašom odlukom (koju ste donijeli kad ste legli na spavanje), probudit ćete se u vrijeme kad je drugo ljudsko biće (ili bića) s kojima vas Svevišnji želi spojiti/povezati najsposobnije za prihvaćanje vaše poruke. Mentalno se predstavite, zamišljajte osobine koje tražite kod savršenog partnera/ice i nabrojite ih. Nakon toga im dajte naznake gdje, kada i kako vas mogu pronaći. To bi mogla biti neka vrsta duševnog dozivanja i duhovnog oglašavanja:

"Zdravo! Zovem se _____. Tražim idealnog partnera za zajednički život/vezu. Ovo su moje osobine (navedite što vi nudite partneru). Tražim nekoga tko (navedite vrline koje žabtijevate), radim u _____, jedem u _____, a u to-i-to vrijeme odlazim u _____, (nabrojite mjesta na kojima vas ta osoba može pronaći). Budući da smo se već sreli u nadfizičkom svijetu, fizički ćemo prepoznati jedno drugog kad se sretnemo."

Na ovaj način ćete postati magnet koji sebi privlači pravog partner/icu i bit ćete privučeni upravo takvoj osobi.

Ponavljajte ovaj postupak sve dok ne sretnete i prepoznate pravu osobu za vas.

Jedino osoba koja posjeduje vrlinu ima i oči koje su sposobne vidjeti/prepoznati vrlinu drugih.

Neki ljudi osjećaju kao da ne mogu dobro živjeti niti sami niti s partnerom. Najbolje je onima koji osjećaju ispunjenje i kad su sami i kad su s nekim drugim. Ima žena koje vjeruju da bi mogle

susresti savršenog muškarca, ali se boje da će takav zahtijevati savršenu ženu i da one ne bi udovoljile njegovim kriterijima.

Koje osobine, koje karakterne kvalitete, navike, uvjerenja, stavove, vještine, nadanja i snove/ideale tražite od partnera? Što od svega toga vi nudite? Tražite li svoju suprotnost ili samu sebe u zrcalu? Tražite li partnera koji ima puno onog što vama manjka ili partnera koji vam je sličan ili kombinaciju u kojoj se u nečem podudarate s partnerom a u drugim ste mu stvarima komplementarni poput brave u odnosu na ključ koji je otključava?

Kada osoba ne uspijeva postići ispunjenje u vezi sa sadašnjim ljubavnim partnerom, onda traži novog partnera i ide iz jedne sentimentalne veze u sljedeću. Možda ne uviđa jasno da je problem u njoj i nada se da će njen sljedeći partner biti onaj pravi za nju pa joj se slična priča ponavlja. U početku osjeća da je srela princa na bijelom konju, a kasnije vidi samo konjića ili konjinu.

Budite savršenstvo koje zahtijevate/tražite od drugih. Kada vi želite biti prava žena za pravog muškarca, što mu želite i možete ponuditi?

Kada imate voljenog muža, ne bi vam se svidjelo da je on često odsutan iz kuće zbog poslovnih preokupacija, pretjerane vezanosti za rođake i druženja sa starim prijateljima kao što su odlasci s muškom klapom na nogometne utakmice ili na ispijanje alkohola u kafićima. S obzirom da ne želite da vaš bračni partner zanemaruje vašu vezu, onda i vi trebate njegovati vrlinu posvećenosti vašem zблиžavanju/povezivanju. Ako je on stupio s vama u vezu tražeći partnericu koja će ga odano/vjerno podržavati u nekim njegovim plemenitim težnjama, postojana/lojalna predanost istim idealima je jedna od stvari koje biste mu mogli ponuditi. Sve dok vi niste prava partnerica – nema za vas pravog partnera.

Podudarnost ili usklađenost vaših i partnerovih ciljeva je važna. Lijepo je naći nekoga s kim ste na istom nivou bića, s kim se skladno nadopunjavate i u isto vrijeme kao dva krila iste ptice letite prema zajedničkom cilju. Divno je kad je obitelj tim ljudi koji zajedno idu prema zajedničkom Idealu.

Ako "razmišljate iz genitalija", cijeli život vam postaje kaotičan. Želite li više ili manje urnebesna i drame u životu? Bilo bi mudrije da poštedite sebe nepotrebnih katastrofa (nesreća, propasti) u životu. Ako vaše genitalije kažu drugome "da", vaše srce i vaš razum se možda s tim neće složiti.

S druge strane, ako ste sreli potencijalnog dobrog ljubavnog partnera (kandidata za bračnog partnera), ali ne osjećate "kemiju" (niže porive, sirove strasti) budite otvoreni za novi susret i probajte tog čovjeka upoznati malo bolje. Mogli biste se iznenaditi koliko vam on odgovara iako niste osjetili "ljubav na prvi pogled". Bliskost koja se polako razvija, u pravilu je dugotrajnija.

Postoje genijalni izumi koje bismo mogli primjenjivati. Napredna tehnologija bi nam mogla pomoći da ne moramo toliko brinuti o pukoj egzistenciji te da više pažnje možemo posvetiti meditaciji odnosno višim ciljevima. Čini se da nam je tehnologija koju trenutno primjenjujemo samo zakomplicirala život. Ovaj nas planet i dalje (pod)nosi, no sjetimo se samo koliko smo zagadili i uništili okoliš.

Uza svu tu znanstvenu tehnologiju koja bi nam trebala uštedjeti vrijeme i energiju, ponekad nam izgleda (ili je zbilja tako?) da imamo sve manje vremena za ono što nam je važno. U današnjoj užurbanoj civilizaciji, osjećamo "brz tempo života" i očekujemo brze rezultate i od naših svjetovnih napora i od naših spiritualnih nastojanja.

Kada tražimo ljubavnog partnera, očekujemo da se sve mora razvijati vrlo brzo pa ako odmah ne osjetimo privlačnost – obično odustajemo. Čak i kada tražimo Svevišnjeg da nam se otkrije – vrlo smo nestrpljivi.

One koji nisu uklonili emocionalni naboj s polariteta "partneri koji mi se sviđaju" i "partneri koji mi se ne sviđaju" njihova prošla karma može ometati u pronalaženju optimalnog partnera/partnerice. Oni koji su polaritete sviđanja i nesviđanja rastvorili ili integrirali putem

spiritualnih tehnika – neće biti pod utjecajem karmičkih zapisa pa će (ako tako odluče) brzo i lako naći osobu s kojom mogu imati ispunjavajuću vezu.

Savršenog partnera možete lako naći jedino ako ste rastvorili osjećaje privlačnosti i odbojnosti prema drugim pojedincima/individuama.

Proučite li povijest čvrstih i sretnih veza, otkrit ćete da su se stvari u pravilu odvijale sporije. Ljubav se razvijala postepeno. Zapravo, budite oprezni kad vam se prema nekoj osobi trenutno javi jaka privlačnost ili odbojnost. Ako ste žena koja se u prošlosti zaljubljivala u muškarce na prvi pogled, te potom bivala razočarana, nemojte ponavljati istu grešku. Trenutna privlačnost i žmrci uzbuđenja vas mame lažnim obećanjima raja na zemlji. Nakon nekog vremena škakljanje živčanih vlakana i "oslobađajuće" pražnjenje prestaje i što vam preostaje? Prepuštanje iscrpljujućim uzbuđenjima ne vodi vas ispunjenju života. Mnoge ljubavnike je međusobna privlačnost pogodila snažno poput udara groma, a kad bi se nakon serije jakih munja i gromova otriježnili – uslijedilo je razočaranje. Stoga, kada tražite partnera, dobro otvorite oba oka plus duhovno oko. Kada nađete partnera, zažmirite na ono oko koje vidi mane.

Što su jače tjelesne strasti veće su šanse za katastrofu. Kada prvi put nekoga ugledate i on vam se sviđa iako ga uopće ne poznajete – je li ta emocija uistinu uzrokovana tim čovjekom ili je on samo povod tom osjećaju? Možda ste apatični/bezvoljni, a onda sretnete nekog neznanca i naglo živnete. U slučaju da taj čovjek svojom pojavom (fizionomijom, govorom, držanjem, načinom kretanja itd.) restimulira u vama neka vaša zaboravljena ugodna iskustva, vi ćete se osjećati ugodnije.

Svojim izgledom i ponašanjem on nehotice može pritisnuti vaše dugme za zaljubljenost, a i vi nehotice možete u njemu aktivirati osjećaj zaljubljenosti. Radije se malo suzdržite, ostavite privlačnost po strani i promislite kakva je doista ta osoba koja vas je restimulirala. Neophodno je da nadiđete ovakvu vrstu privlačnosti da biste bili u stanju pronaći pravog partnera. Distancirajte se te obećajte sebi da ćete si uzeti dovoljno vremena da pobliže upoznate tu osobu koja je nehotice napipala vaše dugme za zaljublivanje.

Kada sretnete nepoznatu osobu, ona vas može podsjećati na nešto poznato ili u vama pobuditi osjećaje vezane uz neko prošlo iskustvo ili zaboravljene događaje. Pretpostavimo da je Ninin otac bio šarmantan, ali neodgovoran čovjek koji je izbjegavao obaveze i nije mogao ostvariti čvrstu vezu sa ženom. Recimo da je Ninin otac tijekom njezinog djetinjstva često izbivao iz kuće i bio gundava osoba koja je stalno prigovarala ženi. Međutim, budući da joj je bio tata, ona ga je bezuvjetno voljela i nije uočavala njegove mane jer je imala potrebu da ga vidi jako dobrim. Nastojeći ga vidjeti boljim nego što jest, pružala je otpor stvarnosti kakva jest. Sve dok poričemo/niječemo ružnu stvarnost, ne uspijevamo je prihvatiti i poboljšati. Čak i kad je odrasla i spoznala očeve greške, i dalje ga je voljela i čeznula za njegovom pažnjom.

Kada je Nina započela održavati veze s muškarcima, podsvjesno je birala muškarce čiji je osnovni karakter bio poput obrazaca ponašanja njezinog oca. Dakako, nikad nije uviđala da su oni nalik njezinom ocu. Dapače, neki su joj se u početku doimali prilično drukčiji. Međutim, uvijek se radilo o trenutnoj fizičkoj/tjelesnoj privlačnosti, a Nina je bila brzopleta i nije si dala priliku da ih doista upozna prije nego li započne vezu. Na kraju se u svakom slučaju desio isti ishod i sve se vrtjelo u krug. Svaki njezin partner bi je, poput njezina oca, napuštao kada je osjećala da joj je najpotrebniji.

Kasnije je, da bi ih u tome preduhitrla, ona napuštala njih kao što je njezin otac napustio njezinu majku. Tada su joj se stvari pričinjavale podnošljivijima jer je imala iluziju da je ona ta koja drži stvari pod kontrolom. Tako si je Nina priuštila život jasnice kojoj se patnja i ne čini tako lošom s obzirom da ona sama stoji iza toga. Ona svojevrijedno hrani svoj bol i svoje loše osjećaje.

Zbog toga što je osjećala da je otac nikad nije shvatio, a bilo joj je jako stalo da je otac razumnije, naposljetku je i ona sama jednim dijelom postala nalik ocu. Nina kao da je voljela oca u muškarcima kojima je pružala svoju ljubav. Kada vas netko trenutačno jako privuče, provjerite je li u pitanju **transfer/prijenos vaših osjećaja** s nekog vama bliskog na tu novu osobu. Emocije koje je Nina imala prema muškarcima s kojima se "spetljala" bile su jednim dijelom generirane nikad isporučenom porukom koju je upućivala svojem ocu.

Tu njenu divnu neiskomuniciranu poruku je tijekom vremena i sama zaboravila/zatomila jer je odlučila da taj aspekt nje same ne može biti shvaćen. Ona ne zna tko je i ne zna što je i ne zna više ni što je to htjela isporučiti ocu (koji to aspekt nje same otac nije bio kadar prihvatiti). Mentalni stav u kojem se Nina zaglavila je njen nesvjesni pokušaj da svoju izvornu poruku prenese indirektno/neizravno.

To je **pseudorješenje** (lažno rješenje) koje nikad neće riješiti njezin problem jer ne može nadomjestiti istinsku komunikaciju.

Pseudorješenje potom provocira/potiče nova pseudorješenja koja opet iziskuju nova lažna rješenja za dodatne teškoće koje su izazvala prethodna pseudorješenja. Dakle, pseudorješenja nam kompliciraju život i pogoršavaju naše odnose.

Recimo da je Nina upala u stav usamljenosti ili otuđenosti te se osjeća ravnodušnom prema nekom njezinom ljubavniku. Što mu to ona pokušava reći zadržavajući se u tom stavu?

Pretpostavimo da M. X. sada ima loše osjećaje te vam kaže da mrzi muškarca kojeg je voljela i da mu se želi osvetiti. Međutim, prozrimo/otkrijmo koji je cilj tog cilja? Koja je svrha identiteta osvetoljubive osobe?

Ako istražimo korijen bilo kojeg problema ponirajući postupno na sve viši i viši te naposljetku na najviši i najistinitiji nivo, otkrit ćemo da krajnja namjera bilo koje individue/pojedinca nikad nije loša.

Krajnja poruka je uvijek nešto uzvišeno, a fiksni mentalni stav (uvjetovana stanja bića, identiteti u koje nehotice upadate) je neuspješni pokušaj da na zaobilazni način prenesete vašu **krajnju poruku**.

Pravo rješenje problema je povećanje vaše sposobnosti da istinskog sebe komunicirate drugima. Također trebate biti u stanju spoznati božansku prirodu drugih, iako oni možda nisu svjesni da je to krajnja poruka koju vam pokušavaju isporučiti.

Swami Narayananda: Eighty-Fifth Birthday Message, 12th April 1986.

Mind is everything:

It has been said several times that the universe is nothing but a projection of your own mind. What you sow in the form of desires, thoughts and acts that you reap in the long run. You are what your past desires, thoughts and acts have made you. If you have good merits in store, you have success and joy in this life. On the other hand, if you have demerits, you have failures and misery. So, you are the maker of your fortunes or misfortunes. If your present fortunes and misfortunes, success and failures are owing to your past good or bad acts, you can mend your future by living a pure, simple and holy life. This is entirely in your hands. For, life is a mixture of the past karma and the present life's efforts.

An impure mind is the cause of your bondage, ignorance and misery. A pure mind takes you to Freedom, Wisdom and Happiness. The idea of hell and heaven are in the mind only. An impure mind is verily the hell and a pure one heaven. The mind becomes impure by wicked and sinful desires, thoughts and acts. And it becomes pure by virtuous life, by taking God's Name and by meditation.

The mind has no colour and no form of its own but takes the colour and form of the thought object. If you think of your weaknesses, failures and sins always, you sink lower and lower and

you suffer hell-fire. On the other hand, if you think of God, His Might and Glory, you become like that in the long run. So, engage the mind always in thinking of very high, noble and elevating things. Live in positive thoughts but never in negative and degenerating thoughts.

Your Self or the Atman is ever pure and perfect. But you have forgotten this. By wrong thinking and by sinful acts you seem to have forgotten your True Nature. By your false identification, i.e., by thinking of yourself as the perishing body and the senses, you become weak and stupid. Now, remove this delusion and ignorance by identifying yourself with your Self. When you go to the state of Nirvikalpa Samadhi, you know clearly that there is not a thing called Freedom and when there is no Freedom, there is no bondage also. So, the ideas of bondage and Freedom are in the mind only. The Self is not at all affected by this.

The Self remains in the body as a witness only. It remains ever pure and perfect. It is not at all contaminated by the good or the bad desires, thoughts and acts of the body, senses and mind. As an example, say you receive some very good or very bad news before you go to sleep. When you are in deep sleep, you have no idea of the good or of the bad news or of joy or sorrow. Why is it so? In deep sleep, the life is functioning, yet you are not aware of anything. But as soon as you wake up you feel pain or pleasure as for the bad or good news that you have received before going to sleep. This happens owing to mind's absence in the brain centre. In deep sleep the mind merges in the Self. This daily experience of a being clearly proves two things, viz., the Self remains in the body as a witness only. It does not take part in the activities of the senses, body and the mind. Secondly, it proves that pain and pleasure, good and bad, bondage and misery, etc., are only in the mind.

Further, take another example. Say, you are sitting on a chair. A tube of clean water is put near to you and the water is still. Now, if you look at the water, you can clearly see your reflection on the water surface. Put some black colour into the water and shake it. Now, if you look at the water, you fail to see your reflection is there. Likewise, though the Self or the Atman is in the body, you fail to see It owing to your sins and multifarious desires. Sins and desires make mind scattered, weak and stupid and it fails to see the Atman. Now, you have to purify the mind and make it one-pointed and strong by Mantra Jap and meditation. Your sitting quiet on the chair can be compared to the Self. The water in the tub is mind. Colouring the water to sin and stirring the water to desires. So, if you desire peace and happiness, you have to make your mind pure and one-pointed and attain Nirvikalpa Samadhi. Without this, you can never expect real peace and happiness.

Arise! Awake! And stop not till the Goal is reached!!!

Tko uistinu prakticira yogu – ego ili božanstvo?!

SATSANGA, DARŠANA, AŠRAMA

Kako napraviti satsangu

Na sanskrtu, internacionalnom jeziku yoge, naziv za duhovnog učitelja je *guru*. *Sat* znači istina, a *sanga* znači društvo.

Satsanga znači susret ili zajedništvo s Istinom, a u praksi to znači bivanje u dobrom/ispravnom društvu. U spiritualnom kontekstu se pod pojmom *satsanga* ponajprije misli na vaš susret s prosvijetljenim pojedincem koji obično održi sažet govor nakon kojeg odgovara na vaša pitanja.

Osim gurua satsangu može voditi i napredni aspirant (adept) yoge, koji može imati ulogu visokog svećenika yoge u duhovnoj zajednici posvećenoj postizanju viših stanja svijesti. Umjesto svećenika, satsangu može voditi i yogini (žena-yogi) u ulozi svećenice. Također, svećenik i svećenica mogu voditi satsangu zajedno.

Sada ćemo govoriti o satsangi u formalnom, tehničkom smislu.

Satsanga je formalna prilika za pojedinca/individuu da postane svjesnija uključujući se u dijeljenje Boga, Istine, Božanske ljubavi...

Satsang (na sanskrtu se veli *satsanga*, to je imenica muškog roda) je praktičan da ohrabri aspirante spiritualnog razvoja u njihovim naporima, da im dâ priliku da prezentiraju svoja iskustva Istine drugima, i da postave pitanja. Satsanga je za svakoga tko prisustvuje, uključujući organizatora.

U obavljanju satsanga, sljedeće/iduće upute će pomoći u postizanju njegovog cilja:

A. Pozadinsko osiguranje

1. Soba za satsang treba biti potpuno spremna petnaest minuta prije zakazanog početka satsanga.
2. Nikada ne naplaćujte satsang ali imajte košaricu/kutiju za dobrovoljne priloge pored vrata.
3. Imajte stol s literaturom, listu sudionika i druge stvari pri ruci.
4. Sjednite dovoljno visoko tako da možete vidjeti svakoga.
5. U svećenik–svećenica satsangu, oboje ga trebaju obavljati zajedno kad god je to moguće.
6. Ograničite satsang na najviše devedeset minuta, uključujući arati. Budite prisutni tijekom cijelog satsanga.
7. Ograničite period nakon satsanga na dvadeset minuta. Posluživanje biljnog čaja, itd, u to vrijeme je OK.

B. Sadržaj

1. Tražite pitanja i/ili spiritualna iskustva koja su ljudi sâmi imali.
2. Pjevajte jednu trećinu vremena. Vi izaberite pjesme.
3. Ponekad gosti mogu govoriti, ali vi držite kontrolu nad satsangom.
4. Ponekad imajte film ili slideshow (prezentaciju pomoću niza slika) o nekoj spiritualnoj temi.
5. Uvijek obavite **aarti (arathi, aarathi)** na kraju satsanga. Uvijek imajte **prašada(m)** tj. blagoslovljenu hranu.

Arati (čitaj *aaraatii*) je zapravo pojam iz hindija; na sanskrtu se veli *aradhana*. **Aradhana** (čitaj *aaraadhana*) je štovanje.

Arati je ceremonija/svečanost izvođena pri štovanju božanskog. Tijekom te ceremonije se koristi tanjur s 'lampom', gorućim **ghijem** (= maslo, pročišćeni maslac), štapićima ili nečim drugim, s tim se kruži oko simbola Boga (Savršenstva). Kruženje je u smjeru kazaljke na satu (tj. tako da vam je desno rame bliže simbolu kojeg obilazite) kako bi se ojačao emocionalni naboj. Sama struktura obreda može varirati, pogledajte primjerice <http://www.haidakhan-baba.net/Ucenje/ucenje.htm>

Arati znači i molitva ili/i pjesma u slavu Svevišnjeg ili u slavu nekog aspekta Boga ili božanstva (koje je manifestacija Apsoluta). <http://en.wikipedia.org/wiki/Aarti>

Jedan aspekt aaratija (ceremonije božanskog uživanja) je spaljivanje prirodnog kamfora koji nestaje u potpunosti, ne ostavljajući tragove pepela. Prelazak iz krutog agregatnog stanja izravno u plinovito naziva se sublimacija.

Sintetski kamfor je otrovan, a prirodni kamfor se koristi u tradicionalnim medicinskim sustavima liječenja kao što je *ayurveda*, *siddha* medicina i (*y*)*unani*. Prirodni kamfor je kruta

frakcija/sastojak eteričnog ulja grana i drveta kamforovca (= *Cinnamomum camphora*). To visoko i tanko drvo može se uzgajati i u Hrvatskoj.

C. Procedura

1. Odajte poštovanje vašem guruu pred satsangijima (sudionicima satsanga).
2. Budite voljni da učite od drugih satsangija (učesnika satsanga).
3. Govorite u terminima koje ljudi mogu razumjeti (u njihovom okviru) i koristite njihov rječnik.
4. Održavajte stvari jednostavnima.
Odgovarajte na pitanja ne postajući previše metafizički ili tehnički.
5. Nastojte da sve komunikacije budu upotpunjene, kompletirane, završene.
6. Odgovarajte na pitanja iskreno i kratko.
7. Govorite iz svog vlastitog iskustva. Ispričajte priče o sebi da ilustrirate točke.
8. Slušajte strpljivo i pažljivo.
9. Recite istinu ali budite ljubazni. Istina ne smije biti iznesena tako da vrijeđa.
Nemojte stvarati nemir, štetu, disharmoniju...
10. Pustite satsangije da govore. Nemojte monopolizirati vremenom.
11. Kada nešto ne znate, priznajte to. Nemojte pokušavati riješiti sve.

D. Restrikcije

1. Nemojte dopustiti prekidanje.
2. Ne dozvoljavajte svađanje: prekinite ga.
3. Dozvolite dijeljenje samo onih iskustava koja su ljudi sâmi imali.
4. Nemojte dozvoliti diskusiju o drugim učenjima osim kao pod 3. točkom (spiritualna iskustva koja su ljudi sâmi imali).
5. Možete objasniti vaše programe na satsangu, ali ih nemojte prodavati.
6. Nemojte raditi tehnike na satsangu (osim ako ih guru osobno želi voditi).
7. Zahtijevajte poštovanje prema oltaru (na kojem je i slika vašeg gurua).

Na kraju satsanga grupa treba biti bliža Bogu, Istini, Božanskoj ljubavi...

O **satsangu** i **daršanu** imate detaljne podatke u istoimenom poglavlju knjige BITI YOGI autora Swamija Brahmajñananande.

Hindusi svoju religiju nazivaju **Sanatana Dharma**, što znači Vječna Istina ili Božanski Poredak (ustrojstvo, Red, Zakon).

<http://www.hinduismtoday.com/modules/smartsection/item.php?itemid=3785>

Daršana

Daršan(a) je susret s guruom u kojem ne mora biti razgovora. Daršan je jednostavno bivanje u prisustvu/prisutnosti swamija ili nekog drugog duhovnog učitelja (spiritualnog diva). Daršan znači da vidite duhovnog učitelja nastojeći što bolje osjetiti njegovu prisutnost, skroz se otvarajući za njegov utjecaj. Guru spontano djeluje sâmim svojim prisustvom, a djeluje i namjernim usmjerenjem svoje milosti receptivnim aspirantima. Nemojte odbijati vodstvo gurua zbog ponosa ali se nemojte ni olako odlučivati za Inicijaciju.

Dobro proučite **Diktum** citiran na strani 345 knjige BITI YOGI. Swami Narayanananda preporučuje da ga ponovite svaki dan čim ustanete i prije spavanja.

Daršana je viđenje gurua bez razmjene riječi, tj. sjedite u tišini i šutite; ne postavljate duhovnom učitelju nikakva pitanja. Kad nije fizički s guruom i nema prilike da služi tijelu gurua, aspirant (student yoge) ostaje s guruom u mislima. Ako ne postoji ovaj mentalni kontakt između

gurua i aspiranta, onda se aspirant ili ne osjeća dostojnim gurua ili je pogriješio u izboru gurua. Aspirantov osjećaj vlastite bezvrijednosti će nestati ukoliko služi gurua i nastoji mu se posve predati. Aspirant ne bi smio nepromišljeno promijeniti duhovnog učitelja (npr. samo zato što mu se neke stvari ne sviđaju) pa mora biti pažljiv dok izabire gurua uz kojeg bi trebao ostati zauvijek. Ako još niste, više o tim temama pronađite u knjizi *BITI YOGI* u poglavlju *Satsanga i daršana* i nekim drugim poglavljima te knjige.

Kada dođete u posjet nekom duhovnom učitelju (ili hramu, ašramu...), donesite neki simbolični poklon i dajte mu ga od srca.

"Postanite slobodni! Boga nikad ne bi trebalo posjetiti praznih ruku.", rekao je Ramakrishna.

Što se tiče vašeg osobnog gurua, on u vašem srcu mora imati počasno mjesto. Kada mu se bezuvjetno i bezrezervno predate, On će vam otkriti Sebe.

Dok je drvo malo zaštićujemo ga da ga ne bi uništile životinje. Kada drvo postane veliko i snažno, ne treba mu više nikakva zaštitna ograda protiv životinja. Prema tome, u početnim stadijima sadhane (duhovne prakse) ranjivi ste i slabo vam je samopouzdanje odnosno vjera u Boga. Stoga je neophodno da se okružite produhovljenim ljudima. U tu svrhu postoje samostani, ašrami (spiritualne zajednice) i slično.

U određenom stadiju duhovnog razvoja shvatite da osim postojećih karmičkih veza (kao što su obiteljske veze i društvene obaveze) nema nikakvog razloga da s bilo kim provodite vrijeme ako to ne pomaže vašoj sadhani!

U završnici, kad vam veo iluzije više nimalo neće zamagljivati svjesnost, više vam neće biti važno jeste li sâmi ili ste u društvu drugih. Naime, u stanju totalne svijesti (= samadhi tj. nadsvjesno stanje) ne postoje niti drugi niti "ja" niti bilo kakve podjele.

SADA je najbolje vrijeme za sadhanu

Osobe koje si rasporede vrijeme tako da odvoje vremena za neke prakse yoge, zapravo će uštedjeti vrijeme: bit će učinkovitije, trebat će im manje spavanja, memorija će im postati superodlična... Studenti će pamtit brzo, lako, točno i trajno...

Viđali smo, a nažalost viđamo i sada, brojne slučajeve kada su ljudi odgađali prakse duhovnog razvoja unedogled. Neki su mislili da će moći vježbati yogu (meditaciju itd.) po cijele dane kad budu umirovljeni s obzirom na to da će tada imati puno slobodnog vremena.

U slučaju da osoba u ovom stadiju života ne nalazi ni desetak minuta vremena dnevno da se, za vlastito dobro, posveti nekoj praksi duhovnog razvoja – odakle joj garancija da će u budućnosti imati za to više vremena? Pa, baš i da ta osoba ima po cijele dane slobodnog vremena, ako u sadašnjosti ne prakticira ni pet minuta svakodnevno – iluzorno je očekivati da će u mirovini prakticirati po cijele dane.

Nemojte dozvoljavati da vas um zavarava. Budite iskreni prema sebi. Tko hoće – nađe način; tko neće – nađe izgovor. Možda vas trenutne okolnosti ne podržavaju u praksama duhovnog razvoja. Međutim, okolnosti nikad neće biti potpuno po vašoj želji, osim možda na neko vrijeme u raju ;-). Umjesto da uvjetujete sebe da se posvetite višim vrijednostima tek kad sredite probleme u koje ste trenutno uronili glavu – posvetite se višim idealima sada pa će se stvari oko vas sređivati usput. Jer, kada vam je srce na pravom mjestu – sve će stvari s vremenom doći na svoje pravo mjesto. Slobodni ste da sâmi odlučite kako ćete iskoristiti vaših 24 sata vremena dnevno.

Kako živjeti?! Kako ćete provoditi dane? Svatko je kovač svoje (ne)sreće, a dobar raspored podržava sreću i osigurava uspjeh. Jest da je vrijeme iluzija promjene u šumi života, šumi u kojoj neki ne vide drveće a neki od drveća ne vide šumu. Ali, da biste se probudili iz te šume/iluzije, uvrstite meditaciju u vaš svakodnevni raspored.

Um nije mozak ali može djelovati kroz mozak

Dok se ograničavamo na gnijezdo fizičkog tijela, um djeluje kroz mozak. Stanje našeg nervnog sustava i njegovih strujanja utječe na naše misaone struje. Neki biolozi, neurolozi i srodne kategorije svjetovnih znanstvenika čak smatraju da je misao produkt rada nervnog sustava. Međutim, misli su kao radio-valovi, a mozak kao radio-prijemnik (mozak je i svojevrsan odašiljač). Um i misli postoje i neovisno od mozga. Dapače, kod preminulih osoba se um očituje u punoj snazi jer postmortalno doživljavaju um neublažen fizičkim tijelom. Kad doživljavate um u sebi sâmom (tj. bez posrednika) doživljavate rajeve ili/i paklove i ta su iskustva puno jača/intenzivnija nego iskustva koja doživljavate posredstvom fizičkog tijela. Dok ste u grubotvarnom tijelu, materijalni svijet vam se čini najstvarnijim a um se čini manje realnim ili čak nerealnim. Dakako, i fizički i psihički univerzum su iluzorni a i naša podjela na fizičko i psihičko.

Jedna je znanstvenica imala svjesno i nenamjerno izvantjelesno iskustvo koje je trajalo dva sata i usmjerilo/odredilo cijeli njen daljnji život. Naime, tokom dvadesetak godina posvećivala se psihologiji i neurologiji ne bi li dokazala postojanje života neovisnog od fizičkog tijela. Naposljetku je odlučila da za njeno izvantjelesno iskustvo ne postoje znanstveni dokazi. Najjače iskustvo cijelog svog života etiketirala je kao iluziju i tobože ga objasnila sebi u terminima materijalističke neuroznanosti.

Dobro, iako je njezino izvantjelesno iskustvo imalo korelaciju s biokemijskim promjenama u mozgu – znači li to nužno da je to bila puka iluzija koju je stvorio mozak/neuroni? Možda, no nije li možda i sadašnje "objašnjenje" (misli, zaključci, mentalni stavovi...) te materijalističke znanstvenice također iluzija?

http://www.ted.com/talks/lang/sr/ramachandran_the_neurons_that_shaped_civilization.html

Um oblikuje mozak. Primjerice, kada vježbate nešto u mašti, mozak se mijenja. To uključuje stvaranje novih sinapsi i daljnju facilitaciju/olakšavanje strujanja elektrokemijskih nervnih impulsa/signala već utabanim neuronskim putevima. Yogiji tvrde da se CNS (centralni nervni sistem, središnji živčani sustav) također može obnavljati i da čak možemo oblikovati/stvarati posve nove živčane tvorbe. Neuroznanost je do nedavno poricala mogućnost regeneracije CNS-a a danas (pri)znaju da je to moguće čak i kod staraca, pod uvjetom da starci izvode određeni psihički trening (odgovarajuće yoga-vježbe).

Postojanost u odgovarajućoj spiritualnoj praksi je bitna. *Mantra je zvuk, a zvuk je forma.* Vaša rutina i kontinuitet u sadhani garantira vam uspjeh. Recimo, svakodnevno ponavljanje Guru-Mantre (zvuk Boga i ime Boga) omogućuje da se tijekom vremena u živčanom sustavu formiraju nove neuronske veze i preoblikuje mozak. Nečije psihofizičke nervne/živčane struje zahvaljujući ponavljanju jedne te iste misli teku sve glatkije i glatkije.

Ključ prosvjetljenja je čista misao. Čista misao je misao neuvjetovana ikakvim primislama.

Pročišćenje tijela (uključujući mozak, ali ne u smislu tzv. "pranja mozga" ;-)) i suptilnog tijela (prohodnost energetskih kanalića/nadija tj. provodljivost finih, tananih živaca) je važan preduvjet i za uzdizanje s fizičke razine na više nivoa svjesnosti i za očitovanje božanskog na ovozemaljskom nivou.

Praktikant yoge treba njegovati vrline kao što su *htjeti, smjeti, znati i usuditi se.* Usudimo se izletjeti iz gnijezda i vinuti se u svijest bez granica. To je ionako naš usud.

Um oblikuje univerzum. Sva imena i forme su naši snovi; svemir je imaginacija našeg uma.

Snovi se doimaju stvarnima zahvaljujući neznanju (nepotpunoj svjesnosti) sanjača. Onaj san s kojim se najviše zbližimo postaje naša tzv. stvarnost. Snovi kojima ne poklanjamo pažnju polako

blijede pa nam se sve više doimaju nestvarnim i postepeno ih zaboravljamo. Slično tome, kada zaspite, ovaj svijet za vas nestane (potone u zaborav) a u svijesti vam se formiraju svjetovi snova koji vam se doimaju/pričinjavaju jedinom stvarnošću.

Poklonili smo puno pažnje ovom (tzv. fizičkom) svijetu i on nam se trenutno čini stvarnijim od ičega drugog iako će i on proći i novi će nam snovi opet doći. Mnogima od nas će novi snovi biti ponavljanje stare prošlosti na malo drukčiji način.

Swami Narayananda veli:

"There are three kinds of fools in this world, fools proper, educated fools and rich fools.

The world persists because of the folly of these fools."

Obrazovane budale imaju i diplome ;-)

Želite li da vaša jadna prošlost ne (p)ostane vašom budućnošću?! Ako želite svijetlu budućnost pobrinite se za sadašnjost. Neka vas vaša redovita meditacija uznosi iz svjetla u sve blistavije božansko svjetlo. Zaronite u supersvjesno stanje koje nadilazi misli! Neka bude mir, svjetlo i milina/blazenstvo bez granica!

Sve je svijest. Ako nema ničeg drugog osim svijesti, koja nema granica i nerazdjeljiva je, kome se naizgled ipak čini da je svijest ograničena? Kako to da svijest sâm sebe prividno zastire i razgraničava?

Pitanje koje sam vam postavio nema (racionalni) odgovor, to je koan. Međutim, ljudi mi često postavljaju pitanja tipa "Kako je jedno postalo mnoštvo?" itd. Kada/ako im odgovorim na takvo pitanje, pojavljuje im se niz novih pitanja. I tako unedogled, svaki odgovor otvara nova pitanja.

Pitanja će nam se javljati sve dok ne spoznamo da smo mi sâm ono što tražimo...

Rasporedite svojih 24 sata

Nadite pravo vrijeme za prave "stvari"

Posjedovanje i slijeđenje dobrog rasporeda osigurava vrijeme za vaša spiritualna nastojanja, oslobađa vaš život stresa, donosi jasnoću i red u vaš život, čini vam život jednostavnijim, omogućuje vam da se uskladite s drugima i donosi vam uspjeh i sreću.

Da biste se razvili trebate organizirati svoj život. To uključuje slijeđenje rasporeda koji treba biti umjeren. Dakako, s vremenom možete prijeći na raspored koji bi za vas u ovom trenu bio previše ambiciozan.

Nakon tri tjedna slijeđenja rasporeda, on postaje dovoljno stabilan da ga možete lako/glatko slijediti. Obično je dobro da u rasporedu postoji vrijeme koje nije namijenjeno za neku posebnu stvar, vrijeme kada možete raditi što god želite. U obiteljskom životu, određeno vrijeme za obroke je jedan od važnih ključeva sretnog doma.

Jedan popularni popularizator yoge održava seminare na kojima zainteresirani ljudi borave jedan ili više tjedana, a raspored za novake je ovakav:

Jutarnja meditacija je od 5 do 6 sati, od 6 do 7.30h su asane, a od 7.30 do 8 sati je pranayama. Zatim slijedi doručak. Satsang je na rasporedu od 10 do 12 sati, ali umjesto satsanga su obično asane i pranayama. Ručak je između 12 i 13.30h. U 15 sati je yoga nidra (psihofizička relaksacija) koju polaznici seminara izvode slušajući audio-snimku s uputama dok zatvorenih očiju leže na leđima u velikoj sportskoj dvorani. Audio-snimke yoga-nidre popularizator je snimio na jeziku na kojem je navikao govoriti. Na audio-snimkama nakon svake njegove komande odmah slijedi i snimka glasa prevoditeljevog prijevoda na jezik zemlje u kojoj se održava seminar. Od 16 do 17 sati su asane ili meditacija ili pranayama ili je to slobodno vrijeme. Od 17 sati je na formalnom rasporedu satsang, ali se u praksi umjesto njega rade asane ili pranayama. Dotični popularizator yoge je stekao veliku popularnost zahvaljujući timu sposobnih menadžera koje je okupio oko

sebe. Taj veliki popularizator ima svoje timove instruktora koji vode navedene tehnike hathayoge (asane, pranayame...), a na satsangu on ima glavnu riječ ukoliko je prisutan. Večera je u 18 sati, a večernji satsang je od 20 sati s tim da je spomenuti popularizator (i voditelj satsanga) imao običaj kasniti, možda zato da bi ga se željno iščekivalo. Ovaj večernji satsang uvijek je uključivao pjevanja devocionalnih pjesama, prašadam (kao posvećena hrana obično se posluživalo sjemenje, suho voće, slatkiši...), a često i video-projeksiju ili film.

Ovi seminari se obično održavaju u velikim dvoranama sa stepeničastim tribinama (koje obično imaju sjedala, klupe i sl.), no unatoč masovnim odazivima interesenata tribine/sjedala su uvijek prazna. Svi sjede na podu dvorane, tako da nitko ne bi bio na višoj poziciji od poštovanog učitelja koji je poznati popularizator yoge i u svijetu i kod nas. Taj popularni učitelj sjedi na posebno izgrađenom visokom postolju tako da ima odličan pogled na sve prisutne. (*U duhovnim tradicijama običaj je da duhovni učitelji sjede na postolju čak i kad održavaju satsange u malim prostorijama.*) Postoje razni skandali vezani uz ovog, a i uz razne druge popularizatore yoge. Ponekad ih neprijateljski nastrojeni ljudi blate neutemeljenim optužbama, a ponekad optužbe imaju osnovu u stvarnim aferama. Ovo je rekao Ramakrišna u obranu sumnjivog morala duhovnih učitelja (guruja): **Metla je prljava, ali služi za čišćenje ostale prljavštine!**

U okviru seminara koje organizira spomenuti popularizator yoge, a i neovisno od tih seminara, aspiranti s duljim učeničkim stažom imaju mogućnost učestvovati na svojevrsnim meditativnim intenzivima. Da bi stekli pravo na sudjelovanje na meditativnom yoga-intenzivu, moraju pokazati da najmanje 90 minuta mogu sjediti u meditativnom položaju bez ijednog pokreta. Testira ih se jesu li sposobni ostati sjediti na podu posve nepomični jedan i pol do dva sata vremena jer je to jedan od preduvjeta za spomenuti yoga intenziv. Na takvom intenzivu se pet ili šest puta dnevno mirno sjedi po devedeset minuta i rade se kriye (pročišćavajuće tehnike), mantra japa (ponavljanje mantri), razne tehnike promatranja daha, itd. Usput rečeno, ako možete ostati skroz nepokretni i svjesni u nekom tjelesnom položaju neprekidno tijekom tri sata – to se naziva **asana-siddhi** (savršenstvo fizičkog stava).

Swami Brahmajñanananda (Swamiji, Sw. B.) je išao na desetodnevne tečajeve Vipassana meditacije u talijanske Alpe i u Schwarzwald. Ti su tečajevi besplatni s tim da posljednji dan imate mogućnost dati dobrovoljni prilog za Vipassana centar. Program za početnike traje 11 dana ako uračunamo i uvodni dan kada se polaznici tečaja okupljaju i nisu još upućeni kako da rade meditativne tehnike. Iduće dane sudionici tečaja provode u šutnji, osim posljednjeg dana kada je razgovor dopušten.

Polaznici tečaja smiju razgovarati jedino s asistentima (onoliko koliko je to neophodno zbog praktičnih razloga) i instruktorom meditacije (u terminima predviđenim za konzultacije), ali ne i međusobno. Od učesnika koji su na tečaj došli prvi put, očekuje se da sudjeluju od početka do kraja; takva njihova odluka je jedan od preduvjeta za taj tečaj.

Prva tri dana meditira se na spontano disanje (*anapana* meditacija) tako da se pažnja fokusira na osjet strujanja daha u području nosnica a osobito u regiji ispod nosnog septuma (žlijeb između nosne pregrade i središnjeg/medijalnog dijela gornjeg ruba gornje usne).

Preostale dane prakticira se *vipassana* meditacija tj. kruženje pažnjom po tijelu. Pozornost se u raznim stadijima kreće na razne načine, tj. kako dani prolaze upute za meditiranje bivaju varirane. U početku se, počevši od tjemena, pozornošću kroz tijelo prolazi prilično detaljno, a u idućem stadiju se od tjemena do nožnih prstiju i obrnuto (naizmjenice gore-dolje) pažnjom klizi tako da se zahvaćaju nešto veća područja tijela odjednom. U završnom stadiju uvježbavanja pažnjom se paralelno zahvaćaju obje strane tijela ukoliko i lijevu i desnu stranu osjećate (pod)jednako. Također možete prodirati pozornošću kroz tijelo lijevo-desno i naprijed-natrag i tome slično, "bušiti" pažnjom kroz kičmu gore-dolje, itd.

Da ne objašnjavamo detalje instrukcija koje teravada škola budizma daje studentima Vipassane, reći ćemo još samo da ta tehnika meditiranja nalikuje na uvodni stadij yoga-nidre (opuštanja) s tim da se Vipassana prakticira u sjedećem položaju. Ako praktičar osjeća samo

grublje tjelesne senzacije, daje mu se uputa da se pozornošću po tijelu kreće sporije. Kada meditant osjeća finije osjećaje, veli mu se neka se pažnjom kreće kroz tijelo (proizvoljnim redoslijedom) nešto brže, ne zadržavajući se ni na kojem pojedinačnom dijelu tijela dulje vremena.

Na tečaju Vipassane ustajete iz postelje u 4 sata ujutro. Od 4.30 do 6.30h je jutarnja meditacija, a nakon nje je doručak. Od 8 do 11 sati je opet meditacija, a između 11 i 12 sati je ručak. Od 12 do 13 sati je vrijeme za neobavezne konzultacije s instruktorom meditacije, od 13 do 17 sati je vrijeme za nastavak meditacije (jedan dio tog vremena neki utonu u malo dublji "trans" poživajući u horizontali na svom krevetu), a od 17 do 18 sati je večera. Za večeru se dobiva lagana hrana (voće), a stari studenti tada samo pijuckaju limunovu vodu tj. nezašćerenu limunadu. Od 18 do 19 sati je meditacija, od 19 do 20.15h je predavanje, a od 20.15 do 21h je ponovo meditacija nakon koje slijedi odlazak na počinak. Predavanja nisu predavanja uživo nego slušate audio snimke koje su prevedene na razne jezike tako da ih možete slušati i na vašem materinjem jeziku ako tako odlučite/izaberete. U završnim predavanjima studentima se sugerira da se sâmi sebi zavjetuju (da donesu nepokolebljivu odluku) da će postojano ustrajati u svakodnevnoj meditaciji i u razdoblju nakon tečaja Vipassane. Kada ustale/učvrste tu dobru naviku, to će im dati blagodati i na ovozemaljskom nivou, kao npr. bolju svjetovnu poziciju i veću financijsku moć.

S obzirom da je na tečajevima Vipassane večera skromna, to vam omogućuje da odete na počinak praznog želuca te spavate dublje i čvršće. Međutim, iduće jutro možete biti u iskušenju da se prejedete tijekom doručka (na kojem imate širok izbor hrane). Ako to učinite, ustanovit ćete da vam je prekratak/premali razmak između jutarnjeg obroka i ručka. Mudro je da si napravite takav raspored da vam je ručak glavni obrok dana. Naime, u satima oko podneva (od 10 do 14h) probava je najjača. Pripazite da ujutro konzumirate samo skromnu količinu hrane kako bi želudac bio spreman za rani ručak.

Nemojte grickati hranu između pojedinih obroka. Želudac je spreman za idući obrok kada u njemu nema više ostataka hrane od prethodnog obroka, tj. tek tada smijete pojesti novi obrok. Koliki je vremenski razmak neophodan između obroka i novog obroka ovisi o tome što ste pojeli i u kojoj količini, kako ste kombinirali hranu u pojedinom obroku, koju vrstu aktivnosti obavljate nakon jela, kolika je snaga vaše probave, itd. Zajednički obroci usklađuju ljude a stvari poput tzv. europskoga radnog vremena većini pojedinaca slabe harmoniju i koheziju u njihovim nuklearnim obiteljima koje su osnova šire društvene zajednice slično kao što je zdrava tjelesna stanica građivna jedinica zdravog organizma tj. cijelog tijela.

Sunce je ujutro u 6 sati na istoku, u podne je na jugu, a u 18 sati na zapadu. Iz toga je lako izračunati da se Sunce u toku jednog sata prividno pomakne za 15°. Kad je na snazi tzv. ljetno vrijeme (lažno vrijeme tj. političkim ukazom nametnuto pomicanje kazaljki na satu), podne nije u 12 sati nego oko 13h. Tako da kada na tečaju Vipassane po ljetnom vremenu idete ručati u 11 sati, vi zapravo idete na ručak oko 10 sati prije podne. To je uistinu rani ručak s obzirom da preostali dio dana nema više nijednog obroka osim voća i vode pomiješane s limunovim sokom.

U 6 sati ujutro (po pravom vremenu) Sunce se nalazi na istoku. Međutim, jedino za vrijeme proljetne i jesenje ravnodnevnice (ekvinocija, prvi dan proljeća i prvi dan jeseni) Sunce izlazi točno na istoku. Sve druge dane u godini Sunce izlazi ili nešto južnije od istoka (posebno potkraj kalendarske godine kad ono izađe na horizontu prilično kasno) ili se podigne na horizontu nešto sjevernije od istoka (osobito sredinom kalendarske godine kad su noći jako kratke a dani dugi). Naravno, treba uzeti u obzir i geografske koordinate mjesta u kojem živite (lokalno vrijeme) i sve relevantne astronomske činjenice.

Studenti Vipassane koji su u bilo kojoj zemlji prošli kroz jedan cijeli (od prvog do posljednjeg dana) tečaj meditacije theravada škole budizma u nekom od centara koje je S. N. Goenka pomogao utemeljiti širom svijeta – smatraju se starim studentima. Na idućim tečajevima stari studenti ne moraju biti prisutni od početka do kraja nego mogu doći po dogovoru. Ako požele,

oni dio vremena mogu posvetiti služenju novim studentima tako što će pomagati u kuhinji i slično. Dakle, umjesto neke u nizu svakodnevnih meditativnih "seansi" oni mogu odlučiti dio vremena utrošiti na radnu "seansu" tj. akciju pomaganja.

Većina buddhista, da odlaze na pusti otok i sa sobom smiju ponijeti samo jednu knjigu, uzeli bi sa sobom knjigu *Visuddhi-maggo* (*Put pročišćenja*, koji je meditativni put u božansku nesupstancijalnu puninu) i evo vam jednog citata iz tog djela:

"Postoji patnja, ali ne onaj tko pati. Postoje djela, ali ne onaj tko radi. Postoji razrješenje, ali ne onaj tko razriješen biva. Postoji put, ali na njemu putnika nema."

U prvoj trećini dana i u prvoj trećini noći i u prvoj trećini nećijeg života (mladost) prirodno prevladava *kapha doša*. *Kapha doša* je ayurvedski naziv za čimbenik koji je kombinacija kozmičkih *Elementa Zemlje i Vode*. *Kapha* je gradivni faktor našeg tijela i dominira u hrani bogatoj proteinima/bjelančevinama, ugljikohidratima i masnoćama. Naziv *kapha* doslovce znači *sluz*. Karakteristike *kapha doše* su nalik opisu blata: inertna, ljepljiva, teška, hladna, gusta itd. Druga trećina dana, druga trećina noći i druga trećina nećijeg životnog vijeka prirodno pojačava *Pitta došu*, a posljednja trećina naglašava *Vata došu*.

Pretpostavimo da je dan ekvinocija (da dan i noć traju jednako dugo) pa Sunce izlazi u 6 ujutro i zalazi u 18 sati. Najbolje vrijeme za spavanje (i za odlazak na spavanje) bilo bi u prvoj trećini noći (između 18 i 22 sata) jer tada prevladava večernja *kapha*. Sw. Narayanananda je za vrijeme intenzivne sadhane spavao samo dva sata dnevno (od 20 do 22h). Najlošije vrijeme za buđenje i ustajanje je vrijeme jutarnje *kapha* (između 6 i 10 sati ujutro). Ako ustajete tek nakon izlaska Sunca, teško ćete se razbuditi i težina i tupost će vas obuzimati preko dana. U slučaju da vam kasno ustajanje postane svakodnevna navika, osjećat ćete se kronično neispavanima i unosit ćete nepoželjne *tamas*(t)ične kvalitete u cijeli vaš život.

Kada imamo naviku ustajanja prije izlaska Sunca – postaje nam prirodno da smo poletni, lagani i vedri tijekom dana. Radno vrijeme koje je u našoj zemlji dominiralo za vrijeme komunizma (u mnogim poduzećima radilo se od 7 do 14 sati) bilo je humanije i usklađenije s dnevnim ritmovima prirode od današnjeg tzv. europskog radnog vremena (od 9 do 17h) koje ljudima koji ne rade blizu svog stana/kuće onemogućava da ručaju zajedno sa svojom obitelji.

Nemojte jesti nakon zalaska Sunca (ako ste gladni pojedite samo nešto lakoprobavljive hrane) i nemojte bdjeti dulje od 22 sata jer ćete tada početi osjećati glad a nije zdravo jesti prije odlaska na spavanje jer se s punim želucem ne možete kvalitetno naspavati. Otiđite na počinak prije 22 sata, kad spokoj/mir dominira u umu i lokalnom univerzumu/svemiru. Ako imate problema s nesanicom proučite Swamijijeve savjete u knjizi *Biti Yogi* na str. 567 te njegove savjete u knjizi *Yoga budnog sanjanja* u poglavlju *Proučite ayurvedu*.

Ako si ne znate napraviti dobar raspored, pročitajte poglavlje *Raspoređivanje* u knjizi *Biti Yogi*. Nemojte se izgovarati da ste tzv. noćni tip osim ako u mraku vidite bolje nego pri dnevnom svjetlu. Ako ste noćobdija (tzv. sova), to je samo vaša loša navika i možete je promijeniti ako to iskreno želite. Neophodno nam je uspostavljanje ravnoteže između unutarnjih i vanjskih prirodnih, dnevnih, mjesečnih i godišnjih ritmova.

Snaga zajedništva

Ašram(a) je spiritualna komuna ili duhovna zajednica. Organizirajući se u ašram, ljudi na putu duhovnog razvoja imaju i prednosti povlačenja od svijeta koji ne teži najvišem idealu i prednosti zajedništva koje im pomaže da se uzdignu i nadiđu sâmi sebe. Ašrami su oazeu kojima duhovno rastete i rascvjetavate se. Premda smo *Yoga Centar za razvoj svjesnosti*, mi za sada nemamo svoju bazu; nemamo čak niti vlastitu dvoranu za spiritualne aktivnosti.

Swami Narayananada je pozvan u Dansku od strane ljudi koje je društvo uglavnom smatralo propalicama. Primjerice, mnogi među njima su bili narkomani. Koliko nam je poznato iz usmene

predaje, Swami Narayanananda je uvjetovao svoje posjete Danskoj rekavši (napola u šali) tim ljudima da će doći iz Indije u Dansku ukoliko se organiziraju i stvore uvjete za njegov dolazak. Iako ljudska vrsta u pravilu ne pokazuje jako visok nivo samoorganiziranja (zato narod ima političare koji mogu manipulirati narodom), ipak su se ti vrlo motivirani mladi Danci udružili oko zajedničkog cilja i uspjeli postići svoj naum. Oni su se potrudili kupiti zemljište (na kojem je bila stara farma) i prionuli uz gradnju potrebnih objekata itd. Tijekom godina su Narayananandini posjeti Danskoj bivali sve duži tako da je, kada je ašram izrastao u duhovni centar s izvrsnim materijalnim pogodnostima za sadhanu, znao ostajati u Danskoj i do pola godine a preostali dio godine bi boravio u Indiji.

Postoji puno Narayananandinih ašrama u Danskoj, a glavni i najveći je **N. U. Yoga Ashrama** u **Gyllingu**. Swami Brahmajñanananda (koji sebe u svojim tekstovima često potpisuje sa *Swamiji* ili *Sw. B.*) je u tom glavnom Narayananandinom ašramu boravio tri puta, a boravio je nakratko i u nekim manjim ašramima u Danskoj. Narayanananda je obično hladnije doba godine (osobito zimu) proveo u Indiji, a u Danskoj je boravio u toplijem dijelu godine i to uglavnom u Gyllingu.

Kako je izgledao život u *Narayanananda Universal Yoga Ashrama Gylling*?

Ašramiti (aspiranti koji žive u ašramu) se ujutro ustaju najkasnije u 4 sata. Neki od njih prvo odu u kuhinju popiti šalicu toplog biljnog čaja. U ašramskoj kuhinji vas u svako vrijeme čekaju pripremljeni topli napici (temperaturu im održava posebni termostat), a isto tako u bilo koje vrijeme možete otići u kuhinju i sâmi si skuhati čaj kakav želite ili nešto drugo. Svaki ašramit ima svoju privatnu sobu, a postoje i prostorije s krevetima za goste.

Neki ašramiti preferiraju meditirati svatko u svojoj vlastitoj sobi, a neki u sali za meditaciju. Iako žene u susjednom ženskom yoga ašramu imaju vlastitu salu za meditaciju, one za vrijeme većih svečanosti dolaze u veliku dvoranu/salu za meditaciju u muškom ašramu. Kao što je uobičajeno u yoga ašramima, žene sjedaju u jednu polovinu dvorane, a muškarci u drugu. U Gyllingu u predvorjima velike dvorane za meditaciju postoje zaseban ulaz za muške, a poseban za ženske osobe. Drugim riječima, aspirantice/sadhike prilaze dvorani kroz predsoblje s druge strane dvorane za meditaciju.

Kada iz vanjskog svijeta dođete u ovaj yoga ašram, prvih dana nećete imati nikakvih zaduženja tj. pustit će vas da se odmarate. Imat ćete vremena za šetnju po prirodi, čitanje (tamo postoje biblioteke s duhovnom i drugom literaturom i čitaonice), meditiranje i sl. Međutim, prva tri dana vas vjerojatno neće pustiti da ulazite u dvoranu za meditaciju da ne biste zagadili/onečistili taj sveti prostor svjetovnim vibracijama. Doduše, Sw. B. je već od prvog dana svog boravka u Danskoj meditirao u glavnoj dvorani za meditaciju.

Neki ašramiti u *N. U. Yoga Ashrama* u *Gyllingu* meditiraju četiri puta dnevno (ujutro, u podne, navečer i u ponoć) po jedan i pol sat. Neki meditiraju i dulje i češće. Neki ujutro sjednu u svojoj sobi ili u meditacijskoj dvorani u asanu/položaj za meditaciju od 3 sata ujutro, ali većina ih ujutro uglavnom meditira od 4 ili 4.30 do 5.30h. Prije ili/i poslije meditacije mnogi u svojim sobama prakticiraju hathayogu: asane, pranayamu...

Jutarnji obrok je od 6:30h, a od 7.30 do 9 sati je rad. Od 9 do 09.30h je pauza za međuobrok u kojoj neki popiju topli biljni čaj, a neki toplo kravlje mlijeko ili nešto drugo (npr. prirodni sok), i uz to oni koji osjete glad pojedju nešto hrane. Nakon toga slijedi nastavak rada koji traje sve do odlaska na podnevnu meditaciju koja je otprilike između 11 i 12h. Ručak je u 12.30 sati i nakon njega se rad nastavlja do 15 sati kada je formalna (po rasporedu) pauza za piće, a nakon te pauze radi se i dalje. Naravno, vi radite svojim tempom (nitko vas ne požuruje) i možete si praviti dodatne pauze kad vam odgovara te piti i uzimati međuobroke kad vam odgovara. Kada su vam obroci količinski skromni (neki za jedan obrok pojedju svega par zalogaja hrane) razumljivo je da ćete moći jesti češće.

Večernja meditacija u *N. U. Yoga Ashrama* u *Gyllingu* je od 17.30 do 18.30 sati, a večera je u 19 sati. U predvorju ašramske kuhinje su ormarići s vašim osobnim posuđem pa se očekuje da si ga sâmi operete poslije obroka.

Sw. B. je za večeru uzimao tekućinu (npr. čajeve), ali bi uz to ponekad pojeo par zalogaja hrane ukoliko je osjetio glad. **Zapamtite da je poslije meditacije dobro ostati pola sata besposleno sjediti kako biste maksimalno asimilirali dobrobiti meditacije.**

Nedjeljom je ašramska kuhinja bila otvorena kao i uvijek ali kuhari nisu radili. Zato su si neki ašramiti u subotu poslije podne spremili nešto hrane za nedjelju, a nekolicina su si nedjeljom sâmi nešto skuhalo jer vam je u ašramskoj kuhinji u svakom trenutku bio na raspolaganju velik izbor namirnica. Mnogi su svake nedjelje dobrovoljno postili/gladovali, a drugi su u subotu u 15:30h slijedili opciju *pack food for Sunday*.

Dok je Narayanananda bio fizički živ, svakog jutra poslije doručka imali ste priliku navratiti u njegovu kuću (koja je bila jedna od građevina koje su bile dio *N. U. Yoga Ashrama Gylling*).

Vikendom od 5.30 do 19 sati Sw. Narayanananda bi često primao na satsang cijele školske razrede i druge goste, u istoj dvorani s ašramitima. (*Subotnji satsanzji za goste su uključivali glazbu i pjevanje ašramita.*)

Često su Narayananandini studenti kamerom snimali Sw. Narayananandu dok je odgovarao na brojna pitanja koja su mu mnogi postavljali. Vrijedni razgovori Sw. Narayananande s yoga-aspirantima su pretipkani tako da ta pitanja studenata i Narayananandini odgovori postoje u tekstualnoj formi. Što se tiče video snimaka, za sada *Yoga Centar* u Zagrebu ne posjeduje snimke visoke kvalitete jer Sw. B. ima samo nekoliko loših kopija tih video materijala iz Danske.



Ašrama (dubovna komuna) u Gyllingu snimljena iz ptičje perspektive

Postojanje fizičkog tijela je samo po sebi bolest, rekao je Narayanananda. No, dok koristite tijelo kao instrument – prednost je da vam je tijelo snažno i zdravo. Nakon Narayanandinog *maha-samadhi* (definitivno napuštanje ograničenja fizičkog postojanja), svake nedjelje od 20 do 20.30 sati je na rasporedu bio *Video darshan with Swamiji*. Daršan je kad ste u prisustvu gurua i nastojite prebivati u mentalnoj tišini/šutnji, a pod video-daršanom se podrazumijeva gledanje video-snimki gurua.

Dok je Sw. Narayanananda dolazio u Dansku, ašramiti u Gyllingu su svakog ljeta organizirali yoga kampove u kojima su ljudi boravili obično u iznajmljenim kamp-kućicama (kamp-prikolicama) ili šatorima. Ti ljudi su imali priliku za individualni daršan sa Swamijem Narayananandom u intervalu između 9.30 i 10.30h.

Ljudi u ljetnom kampu su najveći dio svojeg vremena provodili u sadhani. Obično su od 6 do 8 sati ujutro prakticirali hathayogu. Kada hatha yoga nije bila vani na otvorenom, onda bi je prvih sat vremena u dvorani prakticirale žene, a nakon njih muškarci. Za sudionike ljetnog yoga-kampa meditacija je formalno bila na rasporedu od 5 do 6 sati ujutro, zatim od 11h do podneva, pa od 16 do 17h te od 20 do 21h. Međutim, ni za njih ni za ašramite nije bilo nikakvih ograničenja što se tiče učestalosti i duljine trajanja meditacije. Sw. Narayanananda je svojim studentima yoge rekao da meditiraju koliko god dugo mogu (*as long as possible*).

Danas ašramiti u *N. U. Yoga Ashrama* u Gyllingu ne moraju ništa raditi radi fizičke egzistencije, ali su nekad radili na tome da više ne moraju raditi radi opstanka/preživljavanja. Oni imaju svoje krave, pčele, vrtove (uglavnom staklenike), žitarice, poljoprivredne strojeve i ostalo. Imaju svoju struju koju proizvodi moderna vjetrenjača s trokrakom turbinom, svoj bio-plin i vodu. Imaju svoju tiskaru (koja im je najveći izvor prihoda), građevinarski tim i razne obrte, kao što je primjerice proizvodnja remena/opasača. Mnogi od tih ašramita prakticiraju trčanje (jer je to jedna od sportskih aktivnosti izvrsnih za uravnoteživanje *prane*) trčkarajući uz morsku obalu pored koje je yoga ašram smješten. U ašramskom kompleksu postoji i posebna prostorija za fizičko vježbanje.

Ašram u Gyllingu ima i prostorije s glazbenim instrumentima i mnogi ašramiti skladaju divnu glazbu. Također imaju vlastitu poštu koja funkcionira kao samoposluživanje tj. sami si pakirate i važete pošiljke i lijepite poštanske marke s obzirom na vrstu pošte koju šaljete i njenu težinu i odredište. Sw. B. si je u tom danskom ašramu sâm fotokopirao neke vrijedne materijale (fotokopirni uređaj vam je također na raspolaganju) i prvi put je poslao pošiljku a da nije ispunio carinsku deklaraciju. Onda su ga potražili da se izjasni što je to što šalje u Zagreb. Nadležne osobe nisu otvorile njegovu pošiljku prije slanja za Zagreb tj. nije postojao običaj da provjeravaju odgovara li sadržaj pošiljke onom što pošiljatelj izjavi/napiše.

Danas vidimo da vlasti nekih zemalja (npr. USA) čine toliko terora u ime borbe protiv terorizma da se postavlja pitanje pod čijom su vlašću takve vlasti. Ako ste stranac koji nije ni bogat ni slavan, pokušajte avionom doputovati npr. u New York pa ćete iskusiti kako tretiraju putnike kad izađu iz zrakoplova. Ogromni američki grad New York ime je dobio u čast Vojvode od Yorka, a ne po istoimenoj pasmini svinja (zato bi ime tog grada bilo neispravno prevesti kao Novi Svinjogojski, iako su se prvi doseljenici bavili time). Radije ne bismo govorili o različitim aspektima praktične politike američkih moćnika. Dakako, postoji puno časnih američkih građana koji ne odobravaju ono što rade njihovi vlastodršci.

Usput rečeno, u lipnju 1980. Swami Narayanananda posjećuje USA (SAD) po prvi i posljednji put.

Godine 1963. Sw. Narayanananda dobiva poziv da dođe u SAD, uz plaćene sve troškove, ali on odbija.

Sw. B. nije upoznat s trenutnom situacijom u *N. U. Yoga Ashrama Gylling*, no izgleda da su tamošnji ašramiti već dulje vrijeme zatvoreni za javnost. Možda se većina njih povukla od očiju javnosti radi unaprjeđenja vlastite sadhane. Sw. Narayanananda je rekao da bi *N. U. Yoga Ashrama Gylling* mogao postati svetište odnosno mjesto hodočašća. Tamo postoje i posebni sakralni objekti velike vrijednosti. To je osobito **Mantra kutir** (Mantra kućica s krovom poput piramide) s velikim kupolastocilindričnim kvarcnim *Mantra kristalom* koji je Sw. Narayanananda tamo

postavio u veliki srebrni cilindar koji je smješten unutar kockaste granitne stijene u središtu *Mantra kutira*. Iako detalje *Mantra kristala* nećemo ovdje opisivati, recimo samo da se sastoji od nekoliko dijelova izrađenih u Parizu i u Švedskoj i u Njemačkoj. Sw. Narayanananda je rekao da *Mantra kutir* nije poput hrama ili crkve nego da je to nešto puno značajnije, nešto vrlo posebno.

Mantra books su bile bilježnice koje biste vlastoručno ispisali (po mogućnosti što sitnijim slovima) vlastitom *Mokša mantrom* i mogli ste ih predati da budu spaljene u *Mantra kutiru*. Cirkambulacija je kružno kretanje u smjeru kazaljki na satu, tj. ophodnja oko objekta obožavanja tako da vam je taj objekt s desne strane desnog ramena dok ga obilazite. Pojedini ašramiti koji su prakticirali jutarnju cirkambulaciju oko *Mantra kutira*, opazili su slične dobrobiti kao i od osobnog daršana sa Sw. Narayananandom. Jednim dijelom je to sigurno zbog njihovog jakog mentalnog kontakta s Guruom, iako to ne znači da i *Mantra kutir* nema moć. Ljudi su ti koji mogu neko mjesto učiniti svetim. U ovom je to slučaju učinio Sw. Narayanananda a donekle i neki njegovi učenici.

Hoće li određeni duhovni učitelj postati naširoko poznat, to uglavnom ovisi o njegovim učenicima. **Njegovi učenici/studenti su ti koji će ga učiniti slavnim šireći njegovu poruku.** Dužnost sannyasina (swamija) je da širi riječ gurua, ali i obični sljedbenici mogu širiti tu poruku na vlastitom nivou. U skladu s našim kapacitetom, učinimo to ne samo riječima i pisanjem nego još više čistim, jednostavnim i svetim načinom življenja.

Ako ste studenti *Yoga Centra* napišite mi kako vi zamišljate ašram u kojem biste voljeli živjeti. Zamislite da ste odlučili živjeti u ašramu. Gdje je smješten ašram u kojem biste bili voljni živjeti i gdje ste vi smješteni u tom ašramu? Kako izgleda taj ašram i zbog koga/čega ste u ašramu? Imate li u ašramu vlastitu sobu? Kako provodite vrijeme dok ste u ašramu? Jeste li cijelo vrijeme u ašramu ili dolazite samo povremeno (primjerice preko vikenda)? Ako ste samo privremeni gost u ašramu vašeg duhovnog učitelja, je li to zato što ste svojevolumno odlučili da ne ostanete trajno? Ili ste možda vjerovali da ste nesposobni realizirati takvu mogućnost pa ste ostvarenje ašrama u kojem biste i vi mogli stalno živjeti očekivali od drugih (*a oni su možda to isto prešutno očekivali od vas*) umjesto da se osobno pokrenete u pravcu ostvarivanja tog cilja? Ako u ašram dolazite samo povremeno, prenoćite li ponekad? Ako tijekom vikenda prenoćite u ašramu, je li to na nekom zasebnom mjestu ili u ženskoj/muškoj spavaonici s drugima? Donosite li vlastitu hranu, ili si kuhate u ašramu, ili netko drugi priprema obroke? U kojim vremenskim intervalima dolazi na vas red da u ašramu radite poslove kao što je čišćenje sanitarnog čvora i slično? Odakle ašramu hrana, voda, struja, itd. Kako se ašram financira? Plaća li ašram porez ili je registriran kao duhovna zajednica koja je oslobođena takvih nameta? Što ste vi učinili da bi došlo do materijalizacije ašrama?

Doprinosite li vi materijalnom blagostanju vaše duhovne zajednice?
Vaš duhovni doprinos ovisi o vašoj psihičkoj ekologiji, o čistoći vašeg uma i osjećaja.

Koliko ljubavi dajemo, toliko ljubavi primamo. Kakvu ljubav možemo dati, takvu ljubav smo u stanju i primiti. Miran um i srce puno plamteće težnje pretvaraju običnog čovjeka u nadčovjeka. Običan čovjek prvo postaje poklonik nekog spiritualnog diva, a zatim se iz pasivnog obožavatelja pretvara u aktivnog aspiranta. Napredni aspirant se ne zadovoljava samo divljenjem nego prijanja uz praktičan rad na vlastitoj duhovnoj evoluciji kako bi se i sâm uzdigao na nivo spiritualnog majstora kojem se divi. Spokojan duh i srce puno goruće težnje pretvaraju iskrenog studenta/aspiranta u naprednog adepta yoge. Kontempliranje na gurua ili stalno razmišljanje o odlikama našeg duhovnog učitelja je jedan od načina da se, uz njegovu Milost, postepeno uzdignemo na njegov nivo svijesti.

Dharma i adharna

Postoji individualna dharma i postoji socijalna/društvena dharma. **Dharma** (staza savršenstva, sveukupnost životnih načela, božanski zakon, ono što je ispravno, ono što je istinito) je višeznačan pojam i o njoj Swami Narayanananda detaljno govori u knjizi "**Idealni Život i Mokša**". Naglašena dharma drevnog Egipta je bila praktična religija, posebna dharma drevne Indije je bilo stavljanje težišta na praktičnu filozofiju, specifična dharma drevne Perzije je bio fokus na čistoću. To su samo neki primjeri.

<http://show.zoho.com/public/nana.cafeglance/Persia-Nature-pps>

Adharmično (pogrešno, krivo, neispravno) ponašanje bi bilo npr. ponašanje zakonotvoraca i vlastodržaca koji ne mare za narod i mnogi od njih čak rade na štetu naroda koji ih financira. Neki ljudi očekuju da će političari riješiti njihove probleme, a povijest (koja se u varijacijama neprestano ponavlja) nam pokazuje da mračne sile koriste političare kao svoj omiljeni instrument. Narod financira vojsku i policiju sastavljenu obično od sinova tog naroda i financiranu porezom koji narod daje vlastodršcima. Vlastodršci često zloupotrebljavaju svjetovnu moć koju imaju pa se ne treba čuditi ako umjesto stvaranja harmonije/sklada, stvore ratove. Kažu da je povijest učiteljica života, a ja sam jednom u šali rekao: *Hmmm, da, učimo se ponavljati stare greške... ;-)*

Ipak, prije ili kasnije (svatko u svoje vrijeme) prerastemo naša nezrela ponašanja.

Je li nam krava sveta životinja? Kakva su danas prava naših krava? Danas je uobičajena praksa da se kravama po pravilniku o obaveznom označavanju stavljaju na uši plastične "osobne iskaznice" makar tvorci tog pravilnika na svojim ušima nemaju takve ušne markice.

Vlasti Kraljevine Jugoslavije značajnije su se zainteresirale za kalničko-bilogorski, moslavački i prigorski kraj godine 1920, jer je izbila pobuna seljaka koja se brzo proširila pa se državni aparat osjetio ugroženim. Razlog za pobunu bila je naredba vojnih vlasti u ljeto 1920. da se u Hrvatskoj i Slavoniji ima žigosati i popisati sva stoka. Među stanovništvom se stvorio otpor, a uskoro su se proširile i glasine da će vojska oduzimati stoku. U Ivanovom Selu, Grubišnom Polju, Čazmi, Garešnici, Velikoj Pisanici i drugdje – rasplamsali su se sukobi i vodile borbe između žandara (policije) i vojske s jedne strane i seljaka s druge. Najžešći među seljacima bili su povratnici iz ruskog zarobljeništva koji su sebe znali nazivati "sinovima Lenjina" pa su u jednom selu čak proglasili republiku (vladavinu naroda). Pobuna je slomljena u bitki kraj Lekenika gdje su vojne jedinice porazile nekoliko tisuća seljaka pobunjenika; bilo je mnogo mrtvih i ranjenih, a stotine su dotjerane u Zagreb gdje su mučeni. Naravno, to je samo jedan od brojnih primjera kako se ljudi koje financira narod mogu okrenuti protiv naroda iako žive na račun tog naroda. To je kao da grana nekog stabla ide uništavati korijenje istog stabla. Nije mudro piliti granu na kojoj sjedite niti trovati vlastitu bazu/osnovu.

S druge strane, brojni su primjeri vladara koji su svoju poziciju mudro iskoristili za sveopću dobrobit svojeg naroda. To je uključivalo ne samo procvat materijalnog blagostanja naroda kojeg vode nego i materijalnu podršku duhovnom uzdizanju tih ljudi, na primjer putem gradnji svetišta. Recimo, drevni kraljevi i carevi gradili su hramove posvećene određenim božanstvima. *Angkor Wat* (grad hramova) i hramski kompleks *Brihadishwarar* su samo neki od brojnih primjera sakralne arhitekture. U drugom dijelu djela "Autobiography of Swami Narayanananda" autor opisuje brojna sveta mjesta (hramove i ostalo) Indije koja je posjetio.

Civilizacije s visokim stupnjem dharmičnosti (ispravnosti, usklađenosti s Bogom tj. Vječnom Istinom) dosegle su visok stupanj duhovne kulture tj. visoka stanja svijesti o kojima govore sveti spisi yoge. Produhovljene civilizacije stavile su i arhitekturu u službu Svevišnjeg. Još nas i danas nadahnjuju ostaci svetih građevina kao što je na primjer *Machu Picchu* (*Machu Pichu*), sveti grad Inka.

Dok loši ljudi sudjeluju u formiranju zatvora za kvarenje i umrtvljavanje ljudske psihe (znamo da zatvorenik rijetko kad napušta zatvor kao bolji čovjek), mudri ljudi grade hramove koji daju krila ljudskom duhu. U hramu nebeske svjesnosti *Chidambaram Natarajar* nalazi se kip kozmičkog plesača koji stoji pod krovom od 21600 ploča od čistoga zlata (što simbolizira 21600 dnevnih respiracija prosječnog čovjeka) koje su povezane sa 72000 zlatnih čavala koji predstavljaju nadije ili energetske kanalice suptilnog tijela.

Mudrost yoge nalazi svoj izražaj i u arhitekturi; za ilustraciju pogledajte *Brahmeshvara temple* o kojem piše Sw. Kripalvananda:

<http://www.naturalmeditation.net/Design/shivatemple.html>

Ljudi u gradu su često željni sela zbog potrebe da budu u većem kontaktu s relativno netaknutom prirodom ili divljinom. Ljudima na selu život se može učiniti teškim pa mogu čeznuti za prednostima grada. Ponegdje seljaci čak moraju plaćati porez na neobrađeno zemljište. Zakonotvorci katkad kao da nisu svjesni da će mnoge biljne vrste biti istrijebljene ako ne postoji divljina. Neki imaju takav mentalitet da bi cijelu Amazonu posjekli/iskrčili pretvorivši je u tzv. obradive poljoprivredne površine. Kao da Amazona nema vrijednost i takva kakva jest. U redu je da koristimo blagodati ekološki prihvatljive napredne tehnologije kao što je znanstvena tehnologija koja nam osigurava neiscrpne izvore čiste energije za naša kućanstva/domaćinstva, energije koja ne zagađuje okoliš i nije štetna po zdravlje. Danas nam je to na raspolaganju (moglo bi biti svima dostupno) iako zbog nekih sebičnih i kratkovidnih ljudi nije još ušlo u opću upotrebu. Naš intelekt i znanstvena tehnologija su razvijeni, a duhovno srce su neki zaboravili i kao da im je ono zakržljalo.

Čovječanstvo je radilo i radilo i došli smo do točke/stupnja kada više uopće ne bismo trebali raditi radi fizičke egzistencije (ukoliko bismo primijenili rješenja koja postoje). Možda neki sada imaju strah od besposličarenja pa izmišljaju nepotrebne nove poslove/zanimanja jer ne znaju što bi sâmi sa sobom.

Sada ljudi mogu provoditi sate i sate na internetu (*online*) zaobilazno komunicirajući s drugima, a da njihovi virtualni kontakti nikada ni ne postanu stvarno/realno povezivanje i izravni kontakt s drugima. Kao da zaboravljaju na "soulnet/spiritweb" (duševni kontakt koji ide od srca k srcu), skrivajući se iza interneta.

Možda oni koji upravljaju narodom sabotiraju primjenu genijalnih izuma koji bi domaćinstvima osigurali besplatnu energiju? Možda postoji praksa urote od strane mračne vladajuće "elite" koja tretira narod kao gomilu nezrele djece koja nema pravo da odlučuje sâma o sebi pa mu "moraju" nametati svoju volju? Možda narod još nije dovoljno zreo da živi bez njihovog zastrašivanja, represivnih zakona, policijskog nadzora, primjene oružane sile i tome slično? Možda vlastodršci osjećaju da bi sloboda naroda ugrozila njihovu osobnu slobodu pa da je za njih bolje da drže narod unutar zidina zatvora i sputavajućih državnih zakona? Možda će narod lakše nastaviti trpjeti ropstvo ako mu se dade iluzija demokracije kao duda varalica? Međutim, narod nije žrtva nego su-kreator svijeta. Narod smo mi (pojedinci), a ljudi na vladajućim funkcijama su naša djeca. Državnici su djeca koju hranimo i koja ne može opstati bez hrane koju joj dajemo.

Društvo oko nas nam može usaditi lažne potrebe ako na to pristanemo opirući se istini da smo već slobodni. Slobodni smo od svega i slobodni smo za sve. Reklame nas sa svih strana nastoje uvjeriti da nam treba niz stvari koje su nam suvišne. Ono što nam je stvarno potrebno je sadhana (spiritualna praksa je hrana za našu dušu) i materijalna osnova za sadhanu: čist zrak, čista voda, čista hrana, čista odjeća i zdravi uvjeti za stanovanje.

Kada pojedinac ne mora više misliti o opstanku, može se posve posvetiti kultiviranju duhovnih vrijednosti. U tu svrhu osnivani su samostani, ašrami i sl. Kada ne moramo brinuti o tjelesnom preživljavanju i posvetimo se spiritualnom samousavršavanju, postajemo temelj

civilizacije s visokorazvijenom duhovnom kulturom. Naravno, iako mi imamo što ponuditi to ne znači da će se većina ljudi pokazati dovoljno zrelima da to prihvate. Premda mi nudimo, Bog u drugima se još možda nije probudio za Boga u nama.

Jedan redovnik/monah je preurekao da će svijetu ponestati papira za papirnati novac i metala za kovanice, tako da će ljudi izumiti nove stvari za svakodnevne transakcije. Taj novi simbol za vrijednost će umjesto sadašnjeg novca biti mala zrna kokošjeg izmeta, šalio se taj inače ozbiljni monah. Ljudi će hodati okolo koristeći sitne kuglice kokošjeg izmeta kao nove valute. Nositi će kokošji izmet u džepovima i pohranjivat će te nove novčane jedinice u bankama, da im to pljačkaši ne ukradu. Bankari će potkradati štediša koristeći tuđi kokošji izmet, bogataši će biti ponosni što obiluju kokošjim izmetom, a siromasi će sanjariti željni da na lutriji dobiju hrpu kokošjeg izmeta. Vlade širom svijeta će raspravljati o "situaciji kokošjeg izmeta" (tj. financijskom stanju) na tržištu. Moćnicima će biti najvažnije da iz poreza i drugih nameta odvoje što više novca za vlastitu sigurnost koju će nazivati nacionalnom sigurnošću i terorizirat će narod da bi ga tobože zaštitili od terorista i drugih izmišljenih ili umjetno izazvanih opasnosti. Ukoliko bude dovoljno kokošjeg izmeta za nacionalnu sigurnost, možda na red dođe i rješavanje marginalnih/sporednih problema kao što su socijalni problemi i problemi zaštite okoliša. Današnje papirnatu novčanice imaju istu suštinsku vrijednost kao i kokošji izmet. No, usuglasili smo se da nam novac bude simbol za vrijednost.

Kada u vašem energetskom polju postoji **glatki FLOW**/strujanje, koji omogućuje slobodno primanje i davanje novca i materijalnih dobara – možete biti sigurni da u vašem životu nećete više imati financijskih problema!

Polažnici tečajeva Yoga Centra su naučili psihološke tehnike za brzu i laku integraciju primanja i davanja te drugih polariteta. Oni iskustveno znaju da je glatko davanje i primanje prirodno poput izdisanja i udisanja.

Pazite kome i u koje svrhe darujete novac. U slučaju da nekom poklonite novac i on ga potroši u krive svrhe, vi participirate u grijesima te osobe.

Mnogi vjeruju da je novac (kao simbol za vrijednost) jako praktičan kao sredstvo za razmjenu između ljudi. Neki smatraju da je građanima novac potreban da bi moćnim vladarima simbolično plaćali "porez na život". Moguće je da neki građani iz suosjećanja s njihovom vladom žele otplatiti dugove koje je njihova vlada napravila. Uzimajući taj novac (ubirući poreze i sl.), vlada bi preuzela dio grijeha poreznih obveznika ukoliko bi taj novac upotrijebila za sebične svrhe. Stoga je puno mudrije da vladajuća obitelj, bez obzira radi li se o božanskim ili manje božanskim vladarima, odasvud prikupljeni novac (novac koji je posudila u inozemstvu i novac vlastitih građana) upotrijebi za sveopću dobrobit i u najviše svrhe.

Put u pakao popločan je dobrim namjerama (koji je vaš krajnji cilj?) i krivim sredstvima, a put u raj je popločan dobrim namjerama i dobrim/ispravnim sredstvima. Kada ima mudrosti i kada postoji dobrohotnost političara, ekonomista, intelektualne elite, farmaceuta, zakonodavaca i svih ključnih ljudi – stvara se Nebo na Zemlji.

Možda osjećate da trebate plaćati porez da biste dobili struju, pitku vodu i ostalo. Ima država u kojima ste obavezni plaćati poreze, a ima i država u kojima narod ne plaća poreze, struju, vodu itd. Kada su ga neki ljudi pitali moraju li vlastima plaćati porez, jedan je yogi rekao: *Dajte caru carevo, a Bogu Božje!*

Kada nečeg ima u obilju poput svježeg zraka u čistoj šumi, to je svima dostupno besplatno. Univerzum ima neograničene resurse, ali oni nisu ravnomjerno raspodijeljeni. Mi koristimo resurse a i mi sâmi (kao ljudi) smo resurs za svrhe svemira.

Gledano dugoročno svatko će dobiti što zaslužuje, i ono dobro i ono loše. Ponekad neki ljudi pomisle da su izbjegli loše posljedice nekog zločina koji su počinili, ali kasnije mogu biti kažnjeni zbog nečega za što nisu krivi i žaliti se da su nevinu završili u zatvoru. Točno je da mnogi ljudi

stradaju zbog nepravednih/loših zakona ili zakona koji su deklarativno radi dobrobiti ljudi a u praksi su protiv čovjeka. Kratkoročno gledano, život nije fer. Površno gledano, mogli bismo zaključiti da je čovjek čovjeku vuk ("Homo homini lupus.") ili, kako glasi glasovita rečenica Sartreove drame *Iza zatvorenih vrata*: "Pakao, to su drugi" ("L'enfer, c'est les autres."). Međutim, čak i kad bi to bilo točno...

Okrivljavajući druge nećemo riješiti naše probleme. Ako vas svrbi jedna ruka a češete drugu – to vam vjerojatno neće pomoći. Možda ste u prošlom utjelovljenju bili bogataš koji je do novca dolazio izrabljujući druge pa sada drugi izrabljuju vas. Možda zbog hrpe nekadašnjih loših djela nemate gomile dobrih karmičkih zapisa pa vas sada ne mazi sudbina koju ste si nekoć skrojili. U slučaju da sada imate skromnije sastojke za pravljenje kolača, to je možda zbog vaših nedostatnih zasluga. Međutim, vi unatoč tome možete napraviti čak i bolji kolač od onih kojima su dani bolji sastojci ali propuštaju priliku da dobre okolnosti u kojima jesu iskoriste na najbolji način. Primjerice, kada vladar ne koristi mudro svoju moćnu poziciju i kada bogataš ne koristi ispravno svoju financijsku moć – oni će s vremenom iscrpiti svoje karmičke zasluge i strmoglaviti se u nezavidne životne nevolje. Sada i ovdje, mi sâmi stvaramo svoje paklove i svoje rajeve.

Kamo god da odemo, ne možemo pobjeći od vlastitog uma. Možete preseliti na drugu planetu ili u novo tijelo, ali vaši karmički zapisi idu s vama. Kada u sebi nosimo rajске mentalne obrasce, stvorit ćemo sebi rajsku oazu čak i ako bi kojim slučajem ušli u pakao. Kada sa sobom nosimo paklene mentalne obrasce, doživljavat ćemo paklena iskustva čak i ako nas pošalju u rajska nebesa. U tom slučaju, ni u kontaktu sa savršenom osobom nećete moći primiti nesebičnu ljubav i druge divne vibracije koje niste u stanju pružiti. Vi ste prijemčivi upravo za ono što sâmi odašiljete (zračite, isijavate, emanirate).

Hajde da ovo ilustriramo pričom o starcu na raskrižju:

Jedan je starac zasjeo na raskrižju seoskih putova. Sjedio on tako i pušio lulu od organski uzgojenog duhana. Naiđe jedan putnik, pozdravi starca i upita ga za zdravlje. Uz to upita starca o selu koje stoji na tom putu, kakvo je, jer je on krenuo u svijet da nađe mjesto gdje bi volio živjeti. Upita njega starac kakvo je bilo selo iz kojeg je došao. Putnik mu reče kako su tamo ljudi bili loši i zli, kako je selo bilo na lošoj poziciji i još puno ružnih stvari o svom bivšem selu. Starac promisli, i odvrati mu kako je i ovo selo na lošoj poziciji te da su njegovi stanovnici loši pa da nije ni ovo mjesto dobro za njega. I putnik ode dalje.

Sjedi tako starac, kad naiđe novi putnik s gotovo istim pitanjem; kakvo je selo koje stoji na putu jer on namjerava naći novo selo za živjeti. Zapita starac i ovoga putnika kakvo je bilo selo iz kojeg je on došao, a putnik odgovori da je selo bilo lijepo, i da su ljudi bili dobri, ali da je on dobio želju upoznati još sela i još ljudi i da je zato krenuo u svijet. Starac bez razmišljanja reče putniku da je ovo selo lijepo i da su ljudi u njemu dobri i da će mu i u ovom selu biti lijepo živjeti.

Neki je majstor godinama radio za veliku građevinsku tvrtku. Jednoga dana dobi nalog da sagradi uzornu vilu prema nacrtima koje sam izabere. Mogao je izabrati mjesto koje se njemu najviše sviđa, a i novca je dobio više nego dovoljno.

Radovi su ubrzo započeli. A majstor je zloupotrebjavao povjerenje velikodušnih nalogodavaca. Nabavljao je najlošiji materijal, unajmljivao je nestručne ljude i plaćao ih ispod cijene kako bi što više uštedenog novca zgrnuo u svoj džep.

Kada je vila bila gotova, majstor, u malom prigodnom slavlju, predsjedniku/direktoru tvrtke uruči ključeve.

Predsjednik mu ih vrati s osmijehom i pružajući ruku reče: "Ova vila je naš dar vama u znak zahvalnosti i poštovanja".

Što god činite drugima, sebi činite. Ostaje vam samo ono što ste dali drugima. Nebo i Zemlja (i Sunce i Mjesec) dugovječni su jer žive radi Drugih. Služite božanskom u ljudima. Dajte najbolje od sebe! Najvažnije vrijeme je sadašnji trenutak, a najvažnija aktivnost je ono što upravo radite. Radite to sasvim svjesno, posve sabrano, skroz

pažljivo. Dajte sve od sebe! Najvažnija je ona osoba s kojom ste trenutno ili ona o kojoj sada mislite. Ja sam sada mentalno sa svojim studentima yoge i pišem im ovo s punom pažnjom. Ja sam također sâm sa sobom i svjestan sam da sam svjestan.

Osoba koja pije s izvora Istine, ostaje radosna i nepomućena uma. Neophodno je obuzdati osjetila i smiriti um. Um je nestalan i površan i juri za obmanom kad god mu se prohtije. Osoba koja ne zagospodari svojim umom postaje njegovim robom/slugom. Oni koji daju slobodu željama neće upoznati savršenu radost smirenog uma, radost duha slobodnog od želja.

Na dijadnim Intenzivima Prosvjetljenja dobivate uputu da istinu govorite na diplomatski način, tako da ne povrijedite druge. Primjerice, umjesto da kažete da vam Pero Perić ide na živce, reći ćete da vam jedna osoba ide na živce. Trebate govoriti istinu na ljubazan način, nastojeći da ne uznemiravate slušatelja/e. Kada vam bliska osoba veli nešto u povjerenju i vi to objavite u medijima bez njezine suglasnosti, to je loše jer će pogoršati vaš odnos s tom osobom. Nemojte odavati drugima tuđe osobne tajne ako na taj način stvarate disharmoniju i nanosite štetu (bilo sebi bilo drugima). Govorite ljudima one istine koje su oni u stanju shvatiti i primijeniti za najviše dobro. Govorite im ono što oni mogu razumjeti i što će im pomoći da uzdignu svoje živote na viši nivo. Naravno, vi sâmni trebate biti u stanju prihvaćati sve veće i uzvišenije istine i integritirati ih u svakodnevni život kroz prakticiranje yoge radi yoge. Otvorite se za svjetlo istine i ono će obasjati i najmračnije podrumne vašeg duha.

Živio jednom jedan bračni par koji je imao dvanaestogodišnjeg sina i jednog magarca. Odlučili oni malo putovati, raditi i upoznati svijet, i tako krenuše na put. Kad su došli u prvo selo ljudi su komentirali: "Pogledajte vi ovog neodgojenog dječaka. On sjedi na magarcu dok njegovi siroti stari roditelji vuku magarca." Žena tada reče mužu: "Nemojmo dozvoliti da ljudi tako loše pričaju o našem sinu." Muž je skinuo dijete s magarca i sâm sjeo na njega.

Kad su došli u drugo selo ljudi su mrmljali: "Pogledajte ovo; sram neka bude ovog čovjeka kad pušta da mu žena i dijete vuku magarca dok on sjedi. I odluče oni da će žena sjesti na magarca, a muž i sin će držati uzde.

Došli oni tako i u treće selo gdje su ljudi ponovo komentirali: "Jadan čovjek! Cijeli dan je radio, a žena mu je sjela na magarca. I jadan sin! Tko zna što ga sve čeka s takvom majkom. Tada odlučiše da se sve troje popnu na magarca i nastave put.

Kad su došli do sljedećeg sela čuli su mještane kako komentiraju da će jadnom magarcu puknuti leđa zbog prevelike težine. I tada oni svo troje siđu s magarca i odlučiše hodati pored njega.

Kad su prolazili kroz sljedeće selo, nisu mogli vjerovati komentarima ljudi koji su im se smijali: "Pogledajte ove tri budale... Hodaju, a imaju magarca koji bi ih mogao nositi."

Postoji jedna narodna verzija ove priče u kojoj su otac, sin i magarac išli kroz pet sela. Isprobali su sve kombinacije: samo otac jaši na magarcu, samo sin jaši na magarcu, oboje jašu na magarcu, nijedan na jaši na magarcu, njih dvoje nose magarca. Seljani u svakom selu bi uvijek nešto prigovarali. Jedna od pouka te priče je da vas drugi mogu kritizirati bez obzira na koji način se vi ponašate.

Što god vi napravili drugi ljudi mogu pričati o vama loše, a to ponajprije govori o tome kakvi su oni sâmni. Pustite ih neka pričaju, nemojte reagirati iznutra. Umjesto da vas to smeta, nastavite živjeti savršeno i pustite druge da žive najbolje što znaju i umiju. Živite mirno i zadovoljno, živite spokojno i pustite ih da žive.

Pustite selo neka priča... Psi laju karavana prolazi. Prigovarali su ljudi i svecima i Isusu i Buddhi i savršenim majstorima yoge...

To što oni misle o vama, to je ono što oni misle o sebi. To što vás smeta na njima, to je ono što vas smeta kod vas sâmih. Kada vi vidite najbolje u drugima, to znači da su iste takve vrline u vama.

"Oni okrivljuju čovjeka koji šuti, oni okrivljuju čovjeka koji govori previše, i oni okrivljuju čovjeka koji govori premalo. Nijedan čovjek ne može izbjeći okrivljavanja u ovom svijetu." (stara izreka koju je citirao Buddha)

"Ako na svom putu do cilja budeš zastajkivao/la da kamenom gađaš svakog psa koji na tebe zalaje... nikad nećeš stići do cilja." – kaže nam Dostojevski. Epikur je rekao: "Kriviti druge zbog naših nevolja znak je neznanja; kriviti sebe početak je shvaćanja; ne kriviti ni sebe ni druge znak je mudrosti."

Neće ugoditi Bogu/Guruu onaj koji svima/svakome pokušava ugoditi.

Odavde do Vječnosti

Sjećate li se vašeg fizičkog rođenja i vremena prije i poslije vašeg izlaska iz maternice/uterusa?

Nemojte puno očekivati od **(pri)sjećanja na prošle živote** odnosno od regresijskih tehnika. Sw. B. je u više navrata vodio tehnike reinkarnacijske regresije. Obično to nije vodio individualno nego za cijelu Grupu, što je teško izvedivo jer većina regresijskih tehnika uključuje i razgovor s klijentom i prilagođavanje tehnike trenutnom stanju osobe koju smo u psihološkom smislu vratili u rano djetinjstvo ili prošla utjelovljenja. Mnoga iskustva prividnih "prošlih života" se svode na psihološki mehanizam projekcije u prošlost, nazovimo to retroprojekcijom. Jednostavno, radi se o tome da osobe uglavnom izmaštaju iskustva i umisle si da su nešto bile. Time ne želimo reći da nema i stvarnih sjećanja. Evidentirano je dosta znanstveno verificiranih prisjećanja na prošla utjelovljenja osviještena primjerice u hipnozi.

Iskustva u hipnotičkim regresijama mogu biti (donekle) autentična, ali ih se teško sjetiti pri povratku iz hipnoze. Čak i kada koristite posthipnotičke sugestije da ćete se svega sjetiti brzo, lako i točno – naići ćete na poteškoće u osvješćivanju traumatičnih iskustava. Postoji sigurnosni mehanizam koji štiti osobu od onog (sjećanja na traume, jaka rajska iskustva i sl.) za što se još ne osjeća spremnom osvijestiti. To je kao zastor koji joj zamračuje ono što ne može ili ne želi prihvatiti. Kada bi se sasvim bila u stanju sa svime suočiti, mogla bi se svega sjetiti bez problema i s lakoćom bi se sjećala svih prošlih utjelovljenja (što se i događa na višim stupnjevima sadhane).

Kada bih vas proveo kroz hipnotičku regresiju snimajući vaše izjave o tome što proživljavate i zatim vam pustio snimku toga što ste u hipnozi pričali o svojim prošlim životima, to bi bilo slično kao da vam napišem knjigu o vašim prošlim utjelovljenjima. Naime, ta snimka vam ne bi automatski osvijestila iskustva prošlih inkarnacija koje ste proživljavali u dubokom hipnotičkom snu. Međutim, ako osoba ode na seansu regresije i sjeti se da je nekad znala Kyokushinkai – brže će ovladati tom vještinom u ovoj inkarnaciji. Stoga, regresija može imati neku vrijednost za svakodnevni život. U praktične svrhe koristi se i za rješavanje duboko ukorijenjenih fobija i koječega drugog.

Neki radoznali brat zamolio starog redovnika/monaha Teodora za razgovor te ga počne zapitkivati željan raspravljanja o stvarima koje nikad sâm nije provodio.

Starac mu reče: "Budući da još nisi našao brod i nisi stavio svoju prtljagu na palubu, i nisi počeo ploviti morem – možeš li govoriti tako kao da si već stigao u onaj grad u koji smjeraš ići? Kada počneš provoditi u život stvar o kojoj govoriš, onda govori iz spoznanja o toj stvari!"

Sjećanja na prošle živote su jedno od sedam stanja neznanja opisanih u *Yoga Vaśīṣṭhi*, jedno od 14 glavnih stanja svijesti koja upoznajete tijekom evolucije duha.

Ima li uistinu nešto što se (re)inkarnira? Može li se neograničena, bezoblična, nerođena i vječna duša inkarnirati? Ne bi li je to ograničilo?

Tko se reinkarnira?! Ako postoji nešto besmrtno i nepromjenjivo – podliježe li To reinkarniranju?! Ako ne postoji ništa trajno nepromjenjivo što nadživljava smrt – što bi se to onda moglo reinkarnirati? Promjenjivo "ja" se "reinkarnira" svake sekunde: jednog trena umre jedno "ja" i u istom trenu novo "ja" je rođeno. Tko se to hoće

prisjećati/sjetiti prošlih života? Kakvi ste bili prije nego što su vam se rodili roditelji? Ako vas to zanima, istražite "Odakle ja?" – to je prava regresija!

Umijeće prisjećanja ovisi o umijeću zaborava. Zaboravite *ovdje-i-sada* i iskrsnut će *ondje-i-onda* kao novonastali (stari ili novi) *ovdje-i-sada*. Zaboravi vrijeme (*sada* i *onda*), zaboravi promjene, zaboravi tko nisi – i osvijestit ćeš tko vječno jesi!

Neki mali val kotrlja se oceanom i divno se provodi. Uživa u vjetru i u svježem zraku – sve dok ne opazi kako se valovi ispred njega razbijaju o stjenovitu obalu.

"Bože, ovo je užasno!" – pomisli – "pa vidi što će mi se dogoditi!"

Naiđe drugi val. Vidi ovoga kako je potišten, pa ga upita što mu je.

"Pa zar ti ništa ne razumiješ? Svi ćemo se razbiti; svi mi valovi pretvorit ćemo se u ništa! Zar to nije strašno?"

"Ne, ti si taj koji ne razumiješ! Ti nisi zasebni val, ti kao val si dio oceana kojemu se ništa ne može niti oduzeti niti dodati!"

Nečija manifestirana priroda (um i tijelo) je kao val u sveoceanu svijesti. Naša vanjska priroda je poput ambalaže. Na površini smo poput nemirnih i ograničenih valova. Međutim, kada kroz meditaciju poniremo u duboki mir i tišinu, otkrit ćemo da mi nismo samo valovi uzbibane morske pučine. Mi smo ocean svijesti bez dna, bez obala i bez površine. Mi nismo samo vrludajuće morske struje u oceanu svijesti. Mi smo svijest bez središta i bez periferije, bez početka, trajanja i kraja. Mi smo nepromjenjiva svijest koja sve jest.

Neophodnost gurua

Vade mecum! (što na latinskom znači "Pođi sa mnom!") Hajde da nastojimo svom svojom snagom.

Otac je promatrao svog sinčića kako pokušava premjestiti oveću vazru s cvijećem.

Mališan se trudio, naprezao, mrmljao, ali nije ju uspio ni pomaknuti.

— Jesi li upotrijebio sve svoje snage? — upita ga otac.

— Jesam — odgovori dječčić.

— Nisi — odvrati mu otac — jer nisi pozvao mene da ti pomognem!

Predavajući se Onom što nas nadilazi proširujemo našu svjesnost na To čemu smo se predali.

Meditirati na Svevišnjeg, koji je *Ja* svih *ja* i koji je Mir (Sila nad silama), znači upotrijebiti SVE svoje snage. Nađite Ga u tihom spokoju duše koja je nadišla misli. Ideje pripadaju svijetu dualnosti/podjela, a ānanda (milina, blaženstvo) je iz Carstva Boga.

Bog kuca samo na vrata poniznog srca, rekao je jedan od Njegovih poslanika.

Guruov student je njegov instrument, njegov produžetak na vanjskom/fizičkom planu.

Postajući ekstremiteti (ruke i noge) svojeg duhovnog učitelja, Guruovi učenici proširuju svoju individualnost tj. ulaze u sveprožimajuću i sveobuhvatnu svijest koju je njihov učitelj realizirao.

Fizički Guru, njegovo ime i forma, služi im kao ključ za bijeg iz zatvora niže/skućene svijesti i kao vrata/prolaz u više dimenzije svepostojanja, u kozmičku/božansku svijest.

Prije mnogo godina jedna je osoba/aspirant došla da se susretne sa Swamijem Bhaskaranandom kako bi dobila odgovore na neka pitanja. Sjajni/veličanstveni duhovni učitelj Swami Bhaskarananda je na velikom skupu odgovorio na pitanja svih prisutnih ali toj osobi nije htio odgovoriti, nego ju je izgrdio i rekao joj da ode s mjesta okupljanja. Svi prisutni bili su preneraženi/šokirani guruovim ponašanjem, a ta se osoba vratila kući vrlo tužna. Međutim, te je noći dotična osoba usnula san u kojem joj je Swamiji s velikom naklonošću odgovorio na njezina pitanja.

Idućeg dana ta osoba reče ostalima zbog čega Swamiji na njezina pitanja nije odgovorio pred svima. Objasnila je da su drugi postavljali pitanja s krajnjom iskrenošću i poniznošću dok je ona to učinila s ogromnim ponosom. Stoga ju je Swamiji izgrdio umjesto da joj odgovori. Iste noći joj je Swamiji oprostio i dao joj u snu odgovore na kojima mu je ona krajnje zahvalna.

Ponosna osoba ne može primiti Milost duhovnog učitelja dok je ponizna osoba prijemčiva/receptivna.

Ponos (osjećaj vlastite važnosti, taština, sujeta) je najbolji prijatelj ega koji je ograničeno/odvojeno "ja". Ego ili zasebno "ja" je izvor svih zala i patnje. Ponos jača ego (izolirano ja), a poniznost nas sjedinjuje s Onim što nas nadilazi. Onaj koji izgubi/zaboravi svoje ja nalazi/otkriva sveopće ja. Ponos je loš jer nas razdvaja; osjećaj samovažnosti odvaja nas od kozmičkog bitka (sveopće svijesti).

Kada obožavamo duhovnog učitelja, mi se uzdižemo prema njegovom stanju bića. Kad se posvećujemo Svevišnjem, postajemo sve više i više Njemu nalik, stječemo božansko znanje i božje moći. Kad prerastemo iz ljudskog u božansko, ono što Bog ima postaje naše vlastito. Predavanje je proširivanje naše ograničene svjesnosti na Ono čemu se predajemo. Kad udovolji Guruu, osoba se usklađuje sa svojom vlastitom istinskom/božanskom prirodom te postaje zadovoljna, sretna, radosna, osjeća ānandu (milinu, blaženstvo).

Bog, Guru i nečije istinsko Jastvo su jedno te isto. Međutim, sve dok netko ima ego – ne smije sebe promatrati kao Gurua, ne smije umišljati svoju istovjetnost s Guruom, ne smije se uvjeravati da je ravan Guruu. Ramana Maharši je lijepo istaknuo da se osjećaj nedualnosti ne smije primjenjivati u odnosu na Gurua jer bi to ojačalo ego/neprijatelja i na taj bi način bilo pogubno za duhovni razvoj aspiranta koji sebe izjednačava s Guruom. Biti zaista/uistinu jedno s Guruom znači biti bez ega, veli K. Lakšmana Sarma u knjizi MAHA YOGA by "Who". Kad izgubi osjećaj "ja" i "moje" pojedinac postaje nepobjediv, postaje izraz Volje božanskog univerzuma/omniverzuma. Vedski spis "Yoga Vāsiṣṭha", čiji je autor Mahar(i)ṣi Vālmīki, također ističe ovu činjenicu.

Štovanje prosvijetljenog duhovnog učitelja je ponizno podčinjavanje Guruu kao konkretnom izrazu apstraktnog božanskog. Neodređeno podčinjavanje ili poslušnost/pokornost Višoj Sili neće dati valjane i produktivne/konstruktivne rezultate. Da bi se kristalizirali opipljivi/određeni rezultati, duhovnom aspirantu je potrebno konkretno žarište predanosti. Stoga Guru postaje stožer njegovog života. To podrazumijeva služenje onom što Guru utjelovljuje, a to implicira zanemarivanje ograničene osobnosti (nadilaženje vlastitog načina razmišljanja i osjećanja) odnosno rastvaranje osobnih sviđanja i nesviđanja ili otpora koji sprječavaju osobu da se otvori prema Onom što nadilazi "ja" i "moje". Stupanj vaše svjesnosti u istinskim i božanskim snovima direktno je proporcionalan vašoj predanosti božanskom Drugom kroz kojeg spoznajete Sebe.

As I went down in the river to pray Studying about that GURU way:

<http://www.youtube.com/watch?v=F1FQqSGxBso&feature=related>

Služeći tijelu gurua, učenik se posvećuje Idealu koji predstavlja njegov duhovni Učitelj i otkriva Boga i u sâmom sebi i u njegovom Učitelju.

U yogi ne njegujemo idolatriju. Idolatrija je kada netko obožava simbol umjesto Onoga što taj simbol predstavlja. Primjerice. kada se klanjate kipu božanstva, nekoj znanstvenoj formuli ili pravnom propisu, a previđate duh navedenih stvari – u tom slučaju ste toliko vezani za ambalažu da zanemarujete njezin sadržaj.

Yoga istovremeno označava i sredstvo yoge (uprezanje i kroćenje osjetila te ovladavanje umom) i cilj yoge. Cilj yoge je otkrivenje nerazdvojivog jedinstva individualne svijesti i apsolutne svijesti; cilj yoge je neodvojivost atmana od brahmana prepoznavanjem njihove istovjetnosti/podudarnosti kroz neposredno iskustvo.

Mnoštvo raznolikih Puteva/Staza vode istom Vrh, ali ne pokušavajte hodati putem više Staza paralelno. Različiti Putevi vode do istog Vrhovnog Boga, kojim god imenom Ga naz(i)vali. Na Vrh se sve Staze susreću/stapaju u jedan te isti Vrh; poput različitih pritoka istog riječnog sliva koje sve uviru u jedan te isti neograničeni ocean bezoblične svijesti.

U yogi se pojedinac spašava sâm plus milošću duhovnog učitelja odnosno Boga. Milost Boga očituje se kao Milost Gurua. U centru yoge je Milost Božja plus neka duhovna tehnika putem koje se za Milost Boga sve više otvarate. To što se nastojite spasiti, to što ste na duhovnom putu (činjenica da prakticirate sadhanu) je zbog toga što Milost Boga djeluje kroz vas. Milost Boga se očituje kao vaš individualni napor da postignete Oslobođenje/Slobodu. Snaga individualnog napora i snaga zajedništva s Guruom/Bogom nam pomaže da se oslobodimo patnje. Milost Boga vas je potaknula na spiritualnu praksu. Vaša spiritualna praksa je vaše sve veće i veće otvaranje za Milost Boga.

Krajnji cilj yoge je oslobođenje od patnje i postizanje neuvjetovanog blaženstva totalne slobode neograničene svijesti. Čovjek traži Svevišnjeg, a Svevišnji traži čovjeka. Svevišnji vam se žarko želi otkriti, a vi čeznete za tim da Ga nađete. Da biste komunicirali s Bogom, Bog se spušta k vama, a vi se morate uzdignuti do Boga. Pročišćavate se kako biste bili sposobni za odnos s božanskim, preobražavate se nabolje, pobožanstvljenjete se... Postajete božanski i otkrivete da ste to oduvijek bili, samo što to niste znali. Realizirate samoodnosnu svijest u kojoj sve vidite u sebi i sebe vidite u svima i u svemu.

Metodologija yoge prihvaća oboje – podršku impersonalne kreativne snage/sile univerzuma i pomoć visokorazvijene svete osobe. Sredstva unutarnje preobrazbe su prvenstveno/ponajprije meditativne tehnike. Meditacija je prava hrana za rast naše duše. Meditirajući, mi se uzdižemo k Višoj Sili, k Najvišem. Istovremeno se Svevišnji spušta prema nama, Božja Milost nas preplavljuje i prožima.

Kada nas vodi naš ego i naše osobne želje – tada smo zapleteni u mrežu dobrih i loših posljedica naših aktivnosti. Umjesto da "tjeramo svoje" pokušavajući ispuniti svoje sebične želje, bilo bi nam puno bolje da prestanemo s ego-forsiranjima i ego-opiranjima i dopustimo božanskoj Milosti da nam dâ ono što je za nas najbolje.

Božja Milost je uvijek i svugdje prisutna. Međutim, potreban je ogroman napor (sadhana) da bismo se za tu Milost otvorili. Stoga, ne čekajte skrštenih ruku da vas neko spasi. Ne očekujte pasivno nekakvog spasitelja/mesiju. Ne čekajte nekakve buduće datume kad bi se sve trebalo promijeniti. (*Zar je moguće da se sve promijeni, a da vi ostanete ista ličnost?!*) Sve što imate je ovaj trenutak i jedino njega možete mijenjati. A kada mijenjate sadašnjost, budućnost će se pobrinuti sama za sebe. Uložimo li sada ispravan duhovni i fizički napor, očekuje nas svijetla budućnost. Neki ljudi idu iz tame u još veću tamu. Neki ljudi idu iz svjetla u tamu. Neki ljudi idu iz tame u svjetlo, a neki iz svjetla u još veće svjetlo. Vi odlučujete koji/kakav je vaš put, vi ga upravo sada opet birate.

Ustani, probudi se, i nemoj stati sve dok Cilj nije ostvaren!

<http://www.forum.hr/showthread.php?t=114356>

U školama duhovnog razvoja uvijek se slavi i duhovni učitelj, kojemu se zahvaljuje za spiritualno znanje/bogospoznavanje. Guru obično učeniku daje i mantru. Mantra je slog ili stih, obično na sanskrtu, koji se pjeva kako bi se postigao mir i oslobođenje od sputanosti/iluzije. Jedan poznati popularizator yoge rekao je da je meditacija bez mokša-mantre kao tijelo bez duše, a mantra bez gurua je kao duša bez tijela.

Vjerojatno su vam poznati kršćanski monaški redovi u kojima se daje zakletva poslušnosti starješini odnosno duhovnom lideru/vođi. Možda vam zvuči paradoksalno da putevi oslobođenja zahtijevaju besprijekorno pokoravanje guruu, no ipak je to tako.

Koji god put odabrali, samorealizaciju ćete postići samo pod vodstvom gurua. Predanost guruu su vrata kroz koja se ulazi u carstvo samospoznavanja odnosno realizacije Boga.

Predanost/posvećenost guruu nije kult ličnosti premda se sat-guru (sadguru, istinski guru) obično pojavljuje u obličju drugog ljudskog bića. Prije ili kasnije, student yoge otkriva/spoznaje da su Bog, sat-guru i njegovo istinsko JAstvo (unutarnji guru) jedno te isto.

Yoga-aspirant/ica bi trebao/la slušati i poslušati riječi svog duhovnog učitelja i čitati svete spise, hagiografije (biografije svetaca, velikih yogija i sl.) i drugu uzdižuću/nadahnjujuću literaturu. Student/ica yoge čita riječi istine na samo da se informira nego i da se njima inspirira. Prednost treba dati proučavanju objava bogorealiziranih mudraca.

Paralelno učite i iz svetih spisa i od spiritualnog učitelja, a ukoliko vam se čini da postoji proturječje između onog što govore sveti spisi i onog što govori vaš Guru, poslušajte Gurua. Kada ste krivo shvatili Gurua, on vas može ispraviti. Kada niste razumjeli svete spise, opet je jedino Guru taj koji može ispraviti vaše pogrešne koncepte/zamisli.

Priznata djela yoga-literature su primjerice **Aštavakra samhita/gita**, Valmikijeva **Yoga Vašiṣṭha**, **Bhagavad-gita (Bhagavat gita)**, **Vedanta Upaniṣade** i Patañjalijeve **Yoga-Sutre**.

Dobar uvod u praktičnu filozofiju yoge možete naći na primjer u predgovoru Šri Šankaračaryine knjige **Atmabodha (Znanje o jastvu, Samospoznaja)**:

<http://www.yogacentar.hr/download/Atmabodha.pdf>

Swami Narayanananda je običavao reći: **U spiritualnom životu nema demokracije.**

Demokracija kao vladavina većine je vladavina neznanja, jer je broj ljudi na nižem stupnju evolucije svjesnosti uvijek veći od broja onih koji su se uspjeli na vrh piramide duhovnog razvoja. Kada se radi o pojedincima na istom nivou svjesnosti i savjesnosti, demokracija je pritisak većine koja je nadglasala malobrojnije skupine pa odlučuje i o onima nad kojima je prevagnula. Kada demokracija ne prelazi u tiraniju većine nad manjinom (kada manjine mogu sačuvati svoja prava), onda je demokracija bolja opcija od monarhije kojoj je na čelu loš monarh.

Kada je riječ o spiritualnom (duhovnom) razvoju, učenik koji vjeruje da je jednako kompetentan kao i njegov guru ili čak misli da zna/razumije bolje od bogoostvarenog gurua, ne može uspješno nastaviti svoj razvoj. Priroda egoizma je takva da učenik ne može sam vidjeti svoje mane i nedostatke. Kao što običan čovjek ne može vidjeti unutrašnjost svojih crijeva, tako ne može uvidjeti ni svoje zablude. Kao što goruća svijeća može upaliti plamen na drugoj svijeći, tako i prosvijetljena duša (guru) može prosvijetliti drugu dušu.

RAMAKRIŠNA PARAMAHAMSA I KALI

Kao uvod u ovu tematiku, Swami Brahmajñanananda vam daje nešto verbaliziranog (u riječi pretočenog) "dijamantnog" Znanja/ jñane:

1. S obzirom da su istinski snovi (nadosjetilna percepcija) i božanski snovi (nadumna=supramentalna percepcija) realniji od fizičke stvarnosti (obična percepcija), sve što percipiraš slobodno smatraj snom unutar snova o snu. Imena-i-forme su opisi koji daju strukturu svijetu materije/energije i prostora/vremena. Vrijeme je promjena oblika u prostoru. Sve strukture su promjenjive jer je univerzum um, a um je promjenjiv. Sve što postoji izgrađeno je od nesupstancijalne svijesti, koja je suptilnija od najsuptilnijeg promatrača. Grubotvarni (fizički) promatrač vidi svijest kao materijalni univerzum jer je u identitetu "ja-sam-fizičko-tijelo", a suptilni promatrač doživljava svijest još intenzivnije – kao san koji je stvarniji od materijalne stvarnosti. Sve strukture su samo opisi/oblička bezoblične svijesti, koju možemo nazvati Brahman (Apsolut, Bog ili kako vam drago). Kao da je cijeli univerzum obmana; svjetovi su opsjena, nalik snu. San koji upravo sanjamo nema supstancu, ali ipak postoji kao naše iskustvo. Pričinjava nam se da postoji svijet/svemir. Međutim, nije riječ o solipsizmu; ne radi se o tome da ti sanjaš svemir

kao svoj privatni san. U stanju prosvjetljenja, kad ega (iluzornog "ja") nema, relativni svjetovi i dalje mogu egzistirati zahvaljujući neznanju budala. Treba biti nevezan za cjelokupnu pojavnost (i za ono za što imamo utisak da je nerealno i za ono što nam se čini stvarnim). Budite nevezani i za postojeće i za nepostojeće i u isto vrijeme njegujte ljubav prema radu koji je u skladu s vašom dharmom.

Da bi um postao čist, miran i sabran, da bismo doživjeli milinu (ânanu, blaženstvo) neophodno je da se pridržavamo ustaljenog načina rada (sadhane, spiritualne prakse) kad smo ga već jednom utvrdili. Također je neophodno da osoba ima samo jednog Gurua, samo jednu osobnu Mokša-mantru i samo jednu Išta-Devatu. Možda je vaša religija: "Želim postupati ispravno, stoga sam se spremna odreći osobnih želja". Možda je vaša religija: "Posvetit ću se samo najvišem idealu; predat ću se isključivo najvišoj vrijednosti (vrhovnom cilju), što god To bilo". Možda vam je krajnji cilj previše apstraktan pa se prepuštate na milost i nemilost slučajnih vanjskih utjecaja (kao brod bez kormilara) i uvjeravate se da se predajete Višoj Sili. Mi smo ti koji nećem pridajemo ili ne pridajemo značaj. Premda pojavni svjetovi sâmi po sebi nemaju smisla/svrhe – vi nemojte lutati besciljno. Neki tražitelji imaju želju (cilj) biti bez želja. Željati nešto podrazumijeva da to nemate, a sve dok održavate osjećaj da to nemate – kako ćete uopće doći u posjed toga što želite?! Vi, kao Swamijijevi studenti, u praksi postupite tako da se sve vaše želje sliju u jednu jedinu, tj. njegujte aspiraciju prema najvišem cilju. Na kraju, kad realizirate beskraj (svijest bez granica), i ta posljednja želja (aspiracija, plamteća težnja) će nestati kao što se svjetlost krijesnice izgubi pri sjaju podnevnog sunca.

2. Postoji jedna nerazgraničena Svijest (sve-svijest, koja sve jest) i to je jedina realnost, jedino postojanje. To je apsolutno postojanje, tako da ono ne postoji u odnosu na nešto drugo. Dakle, nije riječ o postojanju koje bi imalo prazninu/ništavilo (ili bilo što drugo) kao svoju suprotnost. Apsolutna stvarnost je nerazdjeljiva Jednost, pa ipak ne smijemo poricati (činjenicu) da na njenom mjestu doživljavamo privid mnogostrukosti/raznovrsnosti. Sva ta različita imena-i-oblici su tek etikete stvarnosti, iluzija koju stvara stvarni mađioničar, Bog ili sveocean svijesti. Dakle, na površini oceana imamo valove svjetovnosti, patnju koju nam nameću samonametnuta ograničenja. Ograničenja su privid formi, oblika koji prividno limitiraju/ograničavaju neograničenu svijest. Mi smo navikli sebe omeđivati na promatrača (ego) i osjećati kao da smo odvojeni od promatranog. Kad nadiđemo subjektivnu percepciju svijesti u formi grubih i suptilnih objekata, svijest nam se doima kao totalna praznina jer je suptilnija od ega, tj. od tebe koji/koja si se zgusnuo/la i ograničio/la na promatrača. Kad ego nestane u praznini besnog sna a ipak ostanemo svjesni/budni, mi smo jedno sa sveopćom sviješću koja je naša istinska priroda.

3. San je stvaran kao iskustvo, ali je nestvaran u smislu da se ne sastoji iz tvari. Jedina stvarnost je svijest, a svijest se ne sastoji od tvari nego jedino od sâme sebe, od sâme svijesti. Jedina "supstanca" od koje se sastoji univerzum je svijest, a ona je suptilnija od najsuptilnijeg i zato se grubom/fizičkom promatraču doima kao praznina ili ništavilo.

Svijest je bezoblična i u isto vrijeme je naizgled uobličena u mnoštvo imena i formi, koje sve zajedno možemo nazvati omniverzumom ili univerzumom. Svjetovi stvari, bića i pojava su očitovanje bezoblične svijesti. Tako možemo reći da je pojavni svemir tijelo Boga. Međutim, svjetlost svijesti ne prosijava u jednakoj mjeri kroz prozirni veo kao kroz tamnu zavjesu ili gusti zastor.

Svijest spava u mineralima, budi se u biljkama, budi se i kreće u životinjama, još je razvijeniya/probuđeniya u čovjeku, a sasvim je svjesna sebe sâme u yogiju. Takvu samoodnosnu svijest nazivamo prosvjetljenjem. Bog će nam odgovoriti na sva pitanja ako nam je um čist i sabran/koncentriran. Međutim, da bi božanska igra pitanja i odgovora bila moguća, moramo si Ga (Boga) nekako predočiti. Stoga, u skladu sa svojim ukusima/sklonostima, spiritualni aspirant obožava božanstvo koje mu odgovara. Ramakrišna si je predočivao Svevišnjeg u obliku Božanske

Majke (Kali), njegova životna /životodavna energija je poprimila upravo tu formu u koju ju je postojano ulijevao.

Božica Kali je personifikacija ženskog aspekta Boga. Bog je jedan, nerazdjeljiv je i nema spola. Bog je neopisiv. Da bismo uopće mogli govoriti o neizrecivom Svevišnjem Bogu, mi zamišljamo da On ima muški (statički) i ženski (dinamički) aspekt. Naš um ne može umovati bez parova suprotnosti ili podjela svijesti na yang i yin, promatrača i promatrano itd. Bog i Njegova Moć su nerazdvojivi. Pa ipak, mi prividno živimo u svijetu međusobne igre polariteta.

4. Aspirant koristi simbole (imena-i-forme) da bi stupio u odnos s bezimenom i bezobličnom božanskom stvarnošću kao što žedan čovjek koristi posudu (oblik) da bi zagrabilo neuobličenu pitku vodu. Pokušaji predavanja apstraktnom Bogu ili posvećivanja svojeg života neodređenoj Vrhovnoj realnosti ne daju konkretne rezultate.

U početnom stadiju duhovne prakse nemoguće je obožavati neosobnog/impersonalnog Boga. Morate si Ga nekako dočarati; morate imati osjećaj čiste ljubavi ili nekakvu matematičku formulu ispravnog življenja ili nešto treće čemu ćete predati sve što imate, sve što činite i sve što jeste. Zato se aspirant predaje duhovnom učitelju kao utjelovljenju onog stanja svijesti koje je sâm nakanio postići.

Potreban nam je živući primjer, trebaju nam i kristali a ne samo ideali. Kao fizička osoba dostupna našem osjetilnom opažanju, Guru je kristalizacija naših ideala u svakodnevnom životu. Da bi osoba nadišla sâm sebe, mora se odreći ega/ponosa. A opet, kako će ego nadići sâm sebe? Kao "čuvar praga" koji zahtijeva da žrtvuješ svoj ego, je li Guru posrednik (između tebe i Svevišnjeg) koji ti je zapriječio prolaz kroz vrata?

Guru nije osoba koja stoji između aspiranta i Boga; Guru je most koji spaja čovjeka s Bogom. Guru je izlaz iz zatvora ograničavajuće materije; Guru je prolaz iz sputavajućih mentalnih uvjetovanosti u svenadilazeće Onostrano. Zbog više važnih razloga, osoba treba imati samo jednog Gurua a ne više njih.

5. Samo jedan dan druženja sa svecima i mudracima običnoj osobi neće biti dovoljan da izliječi svoju kroničnu bolest zvanu neznanje. Bezoblični Bog pojavio se kao mnoštvo imena-i-formi, principa, zakonitosti, načela, pravila i drugih modifikacija božanske jednosti. To su samo valovi nemira na površini oceana božanske svijesti. **Sve što jest** (sve što postoji) **jest svijest**. Prihvatite Boga i unutra (u granicama) i izvana (izvan granica). Neka vas ne uznemiravaju nemirni valovi svjetovnosti. Budite u svijetu, ali nemojte ostati svjetovni nego zaronite duboko ispod površine svijeta. Kad prozrete kroz veo mnogostrukosti, kad proniknete kroz fasadu dualnosti (međugre yanga i yina), vidjet ćete da svijet nije loš, ružan i prljav. Ne bojte se valova nego zaronite u dubinu sveoceana svijesti i otkrit ćete tišinu, spokojstvo, apsolutni mir. Nadići ćete ograničenja tijela (fizičke percepcije) i uma i biti svijest koja sve jest. Kad otkrijete da ste nerazdvojno jedno sa bezobličnim sveoceanom svijesti, vaša forma će se rastvoriti u božanskoj svijesti poput lutke od soli u neizmjernom oceanu.

6. Svaki **upadhi** (ograničenje nametnuto neznanjem) mijenja prirodu osobe. Ako osoba nosi šminkersko odijelo, odmah ćete je zateći kako sluša i pjevuši šminkerske pjesme. Potom slijede i ostala obilježja šminkerskog ponašanja. Čak i bolestan čovjek, ako samo obuje kaubojske čizme počinje se već pomalo ponašati poput kauboja. Zatim se tome pridružuju i ostali elementi kaubojskog ponašanja. Dovoljno je da osoba drži u ruci kemijsku olovku pa da počne šarati po svakom papiru kojeg se domogne – takva je moć obične kemijske olovke. A da ne govorimo o osobnim računalima (internetu itd.), radiju, televizijskom programu, okolini...

A osobito smo pod utjecajem društva koje nas okružuje. Mi možemo izabrati za čije/kakve utjecaje ćemo se otvoriti i mi također utječemo na ljude s kojima se povezujemo. To je donekle kao dvosmjerna ulica.

Naše misli su naši odnosi s drugima, naše misli su oblikovale naš život. Svaka ptica svome jatuu. S kim smo, takvi jesmo ili takvi postajemo. Druženje s nezalicama nam život čini patnjom. Stoga je mudro izabrati druženje s mudrima. Recite mi, s kim se najčešće/najviše družite? Sada čitate ove riječi i u duhu ste sa mnom. Hvala Vam!

7. Novac je također veliki **upadhi**. Posjedovanje novca dovodi do velike promjene u osobi! Ona više nije ista osoba.

Žaba je imala jedan novčić, koji je čuvala u svojoj rupi. Jednog dana slon je prolazio iznad rupe, a žaba na to izađe u nastupu bijesa, podiže nogu kao da će ga šutnuti, i reče: "Ti si se drznuo hodati iznad moje glave?! Kako se samo usuđuješ da meni hodaš iznad glave?" Takva je nadutost (egoistični ponos) koju stvara novac.

Jedino ako je materijalni uspjeh voljan da se preda Volji Svevišnjeg, samo ako nam materijalne stvari služe radi očitovanja spiritualnog, jedino tada materijalni i duhovni prosperitet mogu ići zajedno. U protivnom, slava (popularnost, kad je neko jako poznat) i bogatstvo su prepreka duhovnom razvoju. Stvar je u tome što će obična osoba, kad joj materijalni uspjeh postavi zahtjeve, žrtvovati zahtjeve duhovnog života umjesto da sve što ima žrtvuje radi duhovnog života.

"Ovo je moj bračni partner, ovo su moja djeca, ovo je moje bogatstvo"— takvim mislima se budala nastavlja zaludivati, ne uviđajući da nije vlasnik/vlasnica čak ni same sebe a još manje članova svoje obitelji i svojeg bogatstva. Ime i slava, novac, obitelj, fizičko tijelo i imetak/posjedovanja su prolazni. Naizgled raspoložemo tim stvarima; stoga, mudro je da i sebe i njih posvetimo najvišoj svrsi.

Krivo usmjerena moć novca postaje nebožanska sila koja stvara probleme, ali ako je upotrijebimo pravilno – to je mudro iskorišten blagoslov. Kao što nožem mogu nekoga ozlijediti ili pomoću njega u kuhinji mogu pripremiti neko dobro jelo. Nimalo mi ne bi pomoglo da naši zakonodavci nametnu zakon o zabrani posjedovanja noževa.

Koliko god imao sve više novca, neću jesti više nego što bih inače jeo. A kad jedem, jedem da bih imao energiju i fizičku snagu da se božansko očituje kroz "moje" tijelo. Ne jedem radi užitka, ali kad jedem uistinu uživam u jelu jer i u najjednostavnijoj hrani mogu uživati više od tzv. sladakusaca/gurmana koji su izgubili sposobnost uživanja u običnoj hrani.

8. Otac je poželio ispitati inteligenciju svojih dvaju sinova. Obojici je dodijelio zadatak da paze na po jedno stablo manga, obećavši nagradu onome čije drvo donese obilje vrhunskih plodova. Budalasti dječak ustanovio je da se lišće suši, a da cvjetovi rastu na krajevima grana. Brzo se popeo na drvo i pažljivo zalio svaki list. Lišće je i dalje venulo i drvo je na kraju propalo. Mudri dječak, s druge strane, zalijevao je korijen, i to drvo je bilo zeleno i zdravo i donijelo je ukusnih plodova u izobilju.

Slično tomu, pretpostavimo da nam Bog daje ljudski život da bi provjerio razvitak naše pameti. Budala, željna da dobije nagradu vječnoga mira i besmrtnosti, nastoji udovoljiti žudnji svojih osjetila i steći svjetovno znanje, misleći da je to pravi način. I uslijed toga umire bijednom smrću nezalice. Znanje o predmetima/objektima je neznanje; istinsko znanje (**jñana**) je spoznaja spoznavatelja sveg znanja i neznanja.

Mudrac (**jñani**) je, naprotiv, posvetivši se kontemplaciji Boga, korijena čitave tvorevine/kreacije, stekao sve bogatstvo i znanje univerzuma, stekao je **jñanu**. Isto tako, kad Bog bude vrlo vrlo zadovoljan vama, time što vodom vaše pažnje/pozornosti zalijevate Njega koji je izvor svega, dodijelit će vam nagradu besmrtnosti i vječnog blaženstva.

9. Jedan je čovjek otišao u park. Sve betonske i drvene klupe bile su zauzete, a on je bio umoran i htio je predahnuti. Nitko od ljudi na klupama nije se činio sklonim da ih napusti. Razmišljao je što da učini, i smislio dobar plan. Premjestio se u ugao parka i počeo gledati uvis, praveći se da je zapanjen/fasciniran onim što vidi. Tako je izazvao radoznalost četvorice ljudi s najbliže klupe,

koji su sad željeli vidjeti što ga je to toliko zaprepastilo. Privučeni znatiželjom, napustili su klupu i prišli mu. Ali, on se istog trenutka okrenuo, otišao pravo do klupe i udobno se ispružio na njoj. Prije nego što su mogli otkriti što je to ugledao, on je već blaženo zaspao. Četiri su se budale još dugo prepirale o tome što je on vidio, ali nisu uspijevale doći do ispravnog zaključka.

To je ono što se događa mnogim ljudima u svijetu. Često se pojavi neki znanstvenik ili političar, koji želi voditi udoban život s ugledom i slavom, moći i položajem. Inteligentan je, i zaključuje da je običan čovjek budala koja se lako dâ prevariti. Ovaj znanstvenik ili političar se pravi da je otkrio nešto zapanjujuće, da ima rješenja za njihove probleme. Ljudi se okupljaju oko njega i **zamayavaju** se njegovim otkrićem. Pitaju se što je "pjesnik" htio reći. Ulaze u beskrajne sporove među sobom po pitanju prirode tog otkrića, dok se lukavac osigurava debelim bankovnim računom, slavom i svim vrstama komfora i pogodnosti.

Glupi ljudi puštaju da ih licemjeri obmanjuju umjesto da se obrate istinskom mudracu koji bi ih vodio ka cilju, vječnom blaženstvu i trajnom miru prosvjetljenja. Ne dopustite da vas zavaravaju adharmične osobe – kao što su pokvareni političari, znanstvenici koji prodaju maglu, bankari koji parazitiraju na račun drugih ljudi, pravnici/odvjetnici i svi drugi koji pišu pretjerano komplicirane zakone tako da se ne možete braniti sâmi nego morate plaćati njih da vas izbave iz problema koje su vam stvorili njihovi zamršeni zakoni... Kada bi zakonski propisi bili dovoljno jednostavni, optuženi čovjek bi mogao braniti sâm sebe. Također je problem u tome što su mnogi aktualni zakonski propisi pristrani (npr. u korist nekih bogatih moćnika), nepravedni, neetični, neispravni, adharmični...

10. Današnja politika je uglavnom prljav posao jer političarima nedostaje iskreno požrtvovanje i obično se izvana drže podalje od duhovne svjetlosti koju emaniramo. Nikakvi političari neće poboljšati lice svijeta, nerealno je očekivati da će neka politička stranka riješiti vaše probleme. Možete otići na glasovanje i glasati za stranku koja je najmanje loša (što ne znači da i oni neće postati lošiji kad dođu na vlast), ali ono što je bitno je da glasujete za Najviše Dobro, da izaberete božanstvenost u sebi. Jedino će naša iskrena težnja za najvišom dobrobiti čovječanstva "spasiti svijet". Samo, pripazi da zbog silne želje da preobraziš svijet ne zanemariš duhovnu samodisciplinu. Također pazi da Ti zbog velike ljubavi prema čovječanstvu ne uzmanjka ljubavi prema najbližem susjedu, koji je također dio čovječanstva. Političarima/vlastima se ne može vjerovati jer su u vlasti nebožanskih sila, a vječna istina ne može biti ničim ugrožena bez obzira kako se mi odnosimo prema njoj. Ali je loše za nas ako ne tražimo utočište u nepromjenljivoj realnosti/istini.

Yoga Centar treba biti visoko iznad svijeta mutne politike. Poslovice kaže: "Ako gledaš u zlo, ono počinje gledati u tebe". Pustimo državnike i ljude u službi državnog aparata da rade najbolje što znaju i umiju. Jednom će se i oni otvoriti da prime svjetlost, evoluirat će iznad neznačajke politike (napustit će sebičnu politiku radi predavanja onom što ih nadilazi) a njihove političke aktivnosti preuzet će drugi, podjednako nesavršeni ljudi. Makar političari/vlastodršci izrastaju iz naroda, narod često prema njima ima negativni emocionalni naboj. Narod ima vlasti i društveno uređenje kakvo zaslužuje ili kakvo si je stvorio. Oni koji stalno okrivljuju druge i neprestano se žale, pa... oni imaju puno pravo da se i dalje žale. Stoga, neka se slobodno žale (prigovaraju, gundaju) i dalje. U redu je kada je netko sposoban uočiti što u društvu ne valja. Međutim, kada kritizirate s emocionalnim nabojem to ukazuje na postojanje sličnih elemenata u vama. Kada vas na drugima nešto smeta/opterećuje na način da uznemirava vaše osjećaje, nije li to projekcija vaših mana (nedostataka, nižerazrednih motiva, itd.) na druge?

Neki kvaziznanstvenici pogrešno pretpostavljaju da razumiju meditaciju bolje od yogija koji su kroz meditaciju postigli viša stanja svijesti. Oni omalovažavaju istinske yogije umišljajući da je njihova znanost iznad tradicionalne znanosti yoge. Činjenica je da materijalistička/obična znanost

ograničava svoja saznanja na činjenice dostupne osjetilnoj percepciji, uključujući fizičke instrumente (laboratorij i druga materijalna sredstva) koji su samo proizvođači pet tjelesnih osjetila. Prikupljene činjenice znanstvenici pomoću svojeg analitičkog uma nastoje logički interpretirati, pri čemu (ako su poštenj) pokušavaju izbjeći donošenje pristranih zaključaka. Naime, čak i kad nečija osjetilna percepcija radi ispravno, naš je um sklon previdati stvari koje mu se ne sviđaju. Osjetila možda gledaju i slušaju, ali naš um možda ne vidi i ne čuje jer je jedino naša svjesna pažnja ta koja je kadra vidjeti i čuti.

Tamo gdje prestaje obična (nepotpuna) znanost, počinje duhovna znanost. Yogiji kao suptilni laboratorij koriste vlastiti visokopročišćeni, smireni um. Sve dok netko ne nadiđe grubu/tjelesnu svjesnost, on nema čak ni temelj za ulazak u istinska meditativna stanja svijesti. Prava meditacija (dhyana) podrazumijeva, pored ostalog, i svjesni prestanak umovanja/razmišljanja. Meditacija u širem smislu riječi zapravo predstavlja pokušaje meditiranja, nastojanje da uđemo u bezmisaono supersvjesno stanje. Dio našeg uma se očituje kroz mozak i cijelo tijelo. Međutim, pokušaji da se razumiju stanja uma pomoću tehnologije koja očitava stanja mozga (EEG itd.) je kao da ste izvan stadiona i osluškujući izvana galamu/buku pokušavate razumjeti igru koja se zbiva unutar stadiona na kojem se odvija nogometna utakmica. Ipak, za vas može imati određenu vrijednost ako čujete mišljenja nekih neuroznanstvenika o meditaciji. Pa, evo kako mali Perica zamišlja meditaciju: <http://www.youtube.com/watch?v=sf6Q0G1iHBI>

11. ***Nijedna, nikakva svjetovna moć nije ravna moćima duha.***

Jednog velikog duhovnog učitelja su upitali: "Zašto ne stвориш više bogatstva ako imaš takvu moć od Boga?"

On je odgovorio:

Materijalna moć je u vlasti nebožanskih sila. Od početka civilizacije, nebožanske sile su zarobile novac. On se nije koristio u božanske svrhe. Koristi se radi imena, slave, svjetovne moći i uvećanja ega. Kada obična osoba dođe do novca, ona tim novcem samo brani svoj ego. Kada duhovna osoba ima novac, ona se trudi da širi poruku istine kroz svoja pisana djela ili duhovne aktivnosti.

Zašto ne stvorim bogatstvo? Zato što radim s nesavršenim instrumentima. Kada Bog djeluje kroz Gurua, Bog najprije tom Guruu daje ostvarenje i čini ga savršenim u njegovom području. Guruov posao je da daje unutrašnju svjetlost, unutrašnje blaženstvo i unutrašnju snagu svojim učenicima, a posao učenika je da pomogne Učitelju da proširi Božju Svjetlost. Jedan od načina na koji to može učiniti je kroz moć novca. Guru ima mir i svjetlost koje daje, a učenik ima materijalno bogatstvo koje daje Guruu. To je davanje i primanje. Kada Bog ima dva sina, On ne daje samo jednom. On neće reći prvom da sve samo daje i daje; neće dopustiti da drugi od početka do kraja samo prima. Kad bi bilo tako, Bog ne bi ispunjavao Svoj zadatak. Bog je nepristran. On je dao dvojici sinova stvari koje jedna drugu dopunjuju. I Guru i učenik su Božja djeca i svakome od njih je Bog nešto dao. Guru daje učeniku ono što ima, a učenik ono što ima daje Guruu. Tada i on osjeća da je odigrao svoju ulogu.

Novac je moć. Bog daje tu moć običnim ljudima, a Guruu daje duhovnu moć. Kada jedan Guru daje ono što ima, tada oni koji primaju trebaju postati jedno s njim igrajući svoju ulogu i dajući ono što oni imaju. Ne smije se kršiti Božji Zakon. Igra tvorevine je međusobna ovisnost. Najveća je radost kad ste u prilici dati nekom dio onog što ste postigli velikim trudom. Guru je kao unutarne biće učenika, a učenik je vanjsko tijelo Gurua. Guru ispunjava naše unutarnje potrebe svojom sposobnošću. Mi, zauzvrat, moramo odigrati svoju ulogu ispunjavajući vanjske potrebe Gurua.

Kada netko radi osam sati i zaradi nešto novca koji mi može dati, takvo davanje povećava vrijednost njegovog rada. Ako može proširiti tu moć novca darujući ga (dajući ga za uzvišene svrhe), onda to što on umije zaraditi novac nešto vrijedi. Guru, koji je ostvario Boga, radio je stotinama i tisućama života (utjelovljenja) za svoje ostvarenje. Od stotinu ljudi, gotovo svaki može davati novac, ali samo jedan od milijun može dati ostvarenje Boga. Guru daje učeniku ono što je stekao kroz mnoge inkarnacije teškog rada. Ako učenik ne može pružiti bar nešto u obliku materijalnog bogatstva ili posvećenog služenja, gdje je tu božanska igra davanja i primanja? Bog hoće da u ovome svijetu Njegova djeca igraju božansku igru davanja i primanja. Kad bi Guru morao igrati istu ulogu kao i aspirant (tragač, tražitelj), da nađe posao i zaraduje, kako i kada će onda Guru raditi svoj duhovni posao?

12. Kada netko zaista ima nešto za ponuditi u duhovnom carstvu, iako on možda nije jako sjajan/veličanstven u drugim područjima, ljudi će biti na dobitku ako umiju cijiniti ono što on radi i u tim drugim područjima. Iako gledano s tehničke točke motrišta on možda ne zaslužuje tako visoko poštovanje, njegova svijest utjelovljuje nešto jedinstveno što drugi nemaju. Makar samo biti pored njega, biti u njegovom prisustvu/prisutnosti, je blagoslov. Dakle, nije važno samo što se radi, već i tko to radi.

Kada netko postane savršeni yogi, duhovni aspiranti će ga cijiniti i u drugim sferama jer intuitivno osjećaju da on ima ono za čim oni žude i tragaju. Primjerice, duhovni aspiranti će radije slušati pjesme koje pjeva duhovni učitelj nego pjesme koje pjevaju profesionalci čija srca nisu čista. Oni će preferirati izvedbu gurua iako ona tehnički možda nije najbolja. Možda njihov guru pjeva nevješto, ali ima čisto srce i duhovnu moć i sposoban ih je nadahnuti da postanu bolje osobe i nadmaše vlastita ograničenja.

13. Swami Brahmajñanananda u knjizi "Razumijevanje i krajnja formula života" ponekad sebe oslovljava s "MI" (s obzirom da to što vam prenosi nije samo njegova spoznaja), ponekad o sebi govori u trećem licu jednine, a ponekad u prvom licu jednine. Hajde da još nešto velim o svojoj vanjskoj manifestaciji u prvom licu jednine:

Početkom osnovne škole želio sam biti pilot, nešto kasnije sam poželio biti filmski režiser, zatim kriminalistički inspektor, a zatim znanstvenik. Uvijek sam volio učiti. Obično bih pročitao sve školske udžbenike prije nego li je nadolazeća školska godina uopće počela. Unaprijed bih proučio puno više nego što je bilo potrebno za sjajan uspjeh u školi. Početkom srednje škole želio sam biti psiholog. Završio sam studij medicine iako nikad nisam želio raditi kao doktor suvremene zapadnjačke medicine, koja ima i dobrih i loših strana. U prvom dijelu života puno sam se bavio glazbom (pjevanje, sviranje, pomalo i komponiranje glazbe), borilačkim vještinama (uglavnom *Kyokushinkai-do*) i proučavanjem različitih grana znanosti. Cijeli život sam se, na ovaj ili onaj način, posvetio samousavršavanju, spiritualnom uzdizanju. U praksi sam primjenjivao razne sustave duhovnog razvoja, a najviše sam se posvećivao tradicionalnim sustavima yoge.

Nikad nisam želio postati duhovni učitelj. Često bih spontano napisao poneke upute kako bi bile na raspolaganju drugima koji su me tražili savjete i pomoć. Često bih vodio spiritualne tehnike za ljude koji su me to zamolili. Premda to nisam želio, oko mene su se okupljale grupice aspiranata za istinom. U odnosu s njima, spontano sam preuzeo ulogu instruktora meditacije i učitelja života. Nisam želio voditi aspirante/studente, ali ih nisam niti izbjegavao kada su me zatražili vodstvo na putu duhovne evolucije.

Premda shvaćam da me puno ljudi doživljava guruom, ja se nisam htio tako etiketirati. Kad bi me netko upitao jesam li guru, ja to tijekom prvih dvanaest godina mojeg rada s ljudima nikad nisam niti potvrdio niti negirao. Nije baš da su me ljudi često propitivali jesam li ja guru. Štoviše, ponekad bi mi prilazili izjavljujući da sam guru (ili bi rekli neku sličnu tvrdnju). Bilo je i nekih koji su mislili da dolazim iz Indije premda u ovom utjelovljenju ne izgledam kao Indijac.

Uopće ne priželjkujem nove studente yoge/meditacije, ali ću rado raditi s onima koje mi pošalje Viša Sila. Pristajem na sve što mi se događa s tim da nisam vezan/ograničen ulogom koja mi je dodijeljena.

Danas poznajem dosta ljudi koji žele postati duhovni učitelji makar za sada nisu kadri biti ni dobri učenici. Pa, kako da netko tko nije ni dobar učenik izraste u savršenog duhovnog učitelja? Prvo treba biti pravi učenik. Iako se učenicima možda ne čini tako, nije lako biti učitelj. Još je teže postati duhovni učitelj. Kada je postao duhovni učitelj, jedan sjajni guru je izjavio da je prokletstvo biti guru.

Jedan duhovni div je svojim studentima rekao: "Nemojte biti gurui jer će vas ljudi *pojesti*".

Tako su 'pojedeni' i veličanstveni spiritualni učitelji kao što su na primjer Ramana Maharši i Ramakrišna.

http://www.yogacentar.hr/osnove_01.html

O Ramakrišninom životu

Šri Ramakrišna (1836. - 1886.) je bio živući primjer uspješnog praktičara Bhakti yoge, staze bogoljublja. Njegov život je bio ispunjen samopožrtvovanjem i pobožnom težnjom – težnjom za Bogom. Zahvaljujući jakoj aspiraciji/težnji, svojom čistom dječjom spontanošću brzo je postigao stanje božanske svijesti. Šri Ramakrišna je realizirao Boga najprije na hinduističkom putu; tada je stupio i na put kršćanstva i na put islama kako bi istinu spoznao i s tih strana. Ramakrišna je imao veliko poštovanje prema svakom putu ka Bogu i uvijek je nastojao naglasiti ono zajedničko, ono ujedinjujuće. Veliku svađu intelektualaca njegovog vremena, ima li Bog oblik ili ne, izmirivao je svojim viđenjem da Bog istovremeno ima oblik i bezobličan je.

Dana 18. veljače 1836, u Karampukuru blizu Calcutte (čitaj *Kalkuta*, to je današnja Kolkata), u Bengalu, rodilo se dijete nazvano Gadadar. Kada je odrastao, Gadadar je postao poznat kao Šri Ramakrišna Paramahansa. Francuski književnik i nobelovac Romain Rolland je u svojoj knjizi *LIFE OF RAMAKRISHNA (ŽIVOT RAMAKRIŠNE)*, pored ostalog, napisao da je Ramakrišna "upotpunjenje dvije tisuće godina duhovnog života tri stotine milijuna ljudi". Već kao dijete, Ramakrišna je volio društvo svetaca (*sadhua*) te je i sâm očitovao izvanrednu čistoću i ljubav. U 19. godini života, Ramakrišnu je njegov stariji brat, Ramkumar, postavio da bude svećenik Kalinog hrama u Dakšinešvaru. Mladi svećenik je bio zadužen da oblači i ukrašava lik Božanske Majke (Kali, manifestirani aspekt Svevišnjeg Boga). Ramakrišnina ljubav prema Majci prerastala je sve granice.

Umjesto da negiramo (poričemo, niječemo) ovaj svijet, trebamo prekoračiti ograničenja fizičke percepcije te tako postati svjesniji. Kada smo poistovječeni s materijalnim tijelom, doživljavamo samo materijalni aspekt postojanja a slijepi smo za sve ostalo. Ovaj materijalni svijet je kao trun prašine u neograničenom prostoru svijesti ili kao jedan radio-televizijski program u lepezi frekvencija, u širokom spektru svjetova. S obzirom da su istinski i božanski snovi realniji od fizičke stvarnosti, sve što percipiraš smatraj snom – to se savjetuje aspirantima koji teže apsolutnoj istini.

Za Ramakrišnu, jedino je Kali bila stvarna, a svijet je postao Njezina sjena. Srce i dušu ulijevao je u svakodnevne molitve i s nepokolebljivom aspiracijom žudio za tim da dobije viziju Majke univerzuma. Dakako, vizija podrazumijeva da još uvijek prividno postoji promatrač (ego). Prožet plamtećom težnjom, Ramakrišna bi katkad u agoniji trljao lice o zemlju i gorko plakao. Stigao je do točke kad je njegova vatrena čežnja da stekne Viđenje Majke bila toliko žestoka/silovita da mu je život postao besmislen. Tada je imao prvu viziju Božanske Majke. Od tada nadalje, često bi vidao formu Božanske majke. Na taj način dobivao je upute i vodstvo od Svevišnjeg boga uobličenog u formu Vrhovne božice; Majka univerzuma je brinula za njega.

Swami TOTA PURIji (čitaj *Puridi*, sufiks "JI" se dodaje kao izraz poštovanja), ugledni monah koji je postigao jedinstvo s Bogom poslije 40 godina stroge askeze/pokore, inicirao je Ramakrišnu u vedantičku meditaciju. Ramakrišnina pobožnost je bila tolika da je, na zaprepaštenje svojeg Gurua, postigao **samadhi** (prosvjetljenje, jedinstvo sa Svevišnjim) već prvog dana. U prvom prvcatom sjedenju, ostao je u samadhiju (supersvjesnom stanju) cijela tri dana. Drugim riječima, bez disanja i bez umovanja (bez ijedne misli) mirovao je upijen u Boga.

Iako Ramakrišna nije umio ni čitati ni pisati, ipak je ubrzo znao glavna učenja svih hinduističkih sljedbi. Kada ga je jedan sufi podučavao islamu, Ramakrišna je živio životom

posvećenog muslimana i ubrzo imao viđenje/viziju proroka Muhameda. Nedugo zatim, bio je privučen životom i učenjem Isusa Krista. Uskoro je imao viđenje Krista, kao i viđenje Majke Marije i svetog djeteta. Na isti način, uskoro je imao i viđenje Gospoda Buddhe. Jedinstven u svakom pogledu, Šri Ramakrišna je istražio svaku od velikih svjetskih religija te otkrio da slijedivši bilo koju od njihovih staza/puteva može spoznati Boga. Do te je istine došao kroz direktno duhovno iskustvo i potom je poučavao ljude da sve religije vode Bogu.

U 23. godini života Ramakrišna je za svoju nevjestu odabrao petogodišnju djevojčicu Saradu Devi. Međutim, taj par nikada nije vodio život običnih obiteljskih ljudi (*grihastā*, domaćin kuće i domaćica/kućanica). Čudesna djevojčica, koja je i sama bila velika duša, poslije je postala Sveta Majka i obasipala milošću i blagoslovima tisuće onih koji su se željno slijevali prema njoj da dobiju utjehu i podršku. Šri Ramakrišna je napustio svoje fizičko tijelo 1886. godine, nakon što je neko vrijeme bolovao od raka grla prerađujući kroz vlastito tijelo nečistoće njegovih studenata yoge. U tom smislu je uloga duhovnog učitelja vrlo nezahvalna funkcija. Iako je na taj način bio "razapet na križu", kraj njegovog života bila je besmrtnost, pobjeda nad životom i smrću.

Očinskim učešćem u životu svojih učenika, Ramakrišna ih je uzdigao u nevjerojatne duhovne visine. Među učenicima koje je obučavao, neki od poznatijih u širenju Ramakrišnine misije su Swami Šivananda Mahapuruša (dovoljno je da znate da nije napisao nijednu knjigu pa ga nikad nećete pobrkati s jednim drugim Šivanandom, koji je napisao puno knjiga), Swami Brahmananda, Swami Abhedananda, Swami Saradananda i Swami Vivekananda. Swami Šivananda Mahapuruša je Učitelj Swamija Narayanande, koji je Učitelj Swamija Brahmajñananande (osnivača *Yoga Centra* u Zagrebu, koji je prvotno zamišljen kao *Yoga Akademija*). Šri Ramakrišna je na Zapadu postao poznat prije svega kroz svog učenika Swamija Vivekanandu, koji je 1893. s velikim uspjehom uzeo učešća na jednom svjetskom kongresu o religiji (religijama) u Čikagu. Službeno, Vivekananda je bio prvi veliki eksponent yoga-duhovnosti koji je došao na Zapad. On je donio jedan pokret čiji se kraj ne da sagledati.

Da nije postigao samadhi (supersvjesno stanje), Swami Vivekananda ne bi imao takvu mirnu snagu da djelotvorno mijenja svijet nabolje. Vivekananda ne bi postigao samadhi da Ramakrišna nije bio u njemu, komentira Ramana Maharši. Nijedna svjetovna moć nije ravna duhovnoj moći (moćima duha), veli Swami Narayananda. Čak i kad na fizičkom planu ništa vidljivo ne čine za dobrobit svijeta, duhovni divovi poput Ramakrišne više učine za najviše dobro čovječanstva od mnogih kvazidobrotvora i organizacija (mirotvornih, humanitarnih i drugih) koje to mehanički službeno čine. Stoga, ustanite i probudite se. Meditirajte i oslobodite sebe.

Kako spasiti svijet? Kako spasiti druga bića? Kako spasiti sebe? Kroz meditaciju, čistu ljubav i nesebičnu akciju. U svijesti nema drugih, svijest je nerazdjeljiva na "ja" i "ti".

Mahatma Gandhiji (Gandhići) je odao Ramakrišni priznanje ovim riječima: "*Priča o Ramakrišninoj životu je priča o religiji u praksi. Njegov život nam je omogućio da vidimo Boga licem u lice. Šri Ramakrišna je bio oživiljena ikona obogotvorenosti. Njegove izreke nisu samo izreke učenog čovjeka, nego su to stranice uzete iz knjige života.*"

Učenja Šri Ramakrišne, prenošena putem mnogih priča i parabola, danas čita gotovo svaki spiritualni aspirant koji se kreće stazom yoge. Ramakrišnina utjecaj na Indiju i svijet bio je ogroman, on traje i trajat će. Šri Ramakrišnina učenja su izložena/prezentirana u izvanrednoj knjizi EVANĐELJE ŠRI RAMAKRIŠNE (The GOSPEL of SRI RAMAKRISHNA). Ona se sastoji od Ramakrišninih svakodnevnih govora koje je zabilježio MahendraNath Gupta, jedan od njegovih vrlo odanih učenika. To veliko djelo (remek-djelo) nam nudi pouke čudnog Učitelja u jednostavnom, razumljivom obliku. Otvorimo se za mudrost koja nam se nudi.

O Ramakrišninom putu

Prema Ramakrišni, Spasenje/Oslobođenje nije moguće za čovjeka sve dok on ima želja, sve dok on čezne za zemaljskim (*ograničenim i ograničavajućim*) stvarima. *Zato prvo treba sliti sve želje u jednu jedinu, a to je težnja za Oslobođenjem (za Bogom).* Ako želiš realizirati Boga, tada pročisti um, tijelo i osjećaje. Bog se spušta u čisto srce, *koje neprekidno teži za Njim (koji je najviši Cilj, Cilj svih ciljeva).* Moramo biti neumorni u traganju za Bogom. Bog će sigurno uslišati našu molbu ako smo neumorni u potrazi za Njim, ako smo postojani. Neumornost (postojanost) je sva tajna. Bez obzira kojom stazom idemo – jesmo li hinduisti, muslimani, kršćani, šakte, vaišnave ili bogosobe bilo koje vjeroispovijesti/religije – najvažnija je neumornost. Bog je naš unutrašnji vođa, unutarnji navigator. Čak i ako trenutno uslijed neznanja idemo pogrešnim putem – **trebamo samo nastaviti neumorno težiti za Njim.** Tada će nas On sâm dovesti na pravi put. Naša čežnja/težnja i naša *sadhana* (duhovni napor usmjeren prema Najvišem, aspiracija koja se očituje u kontinuiranoj praksi posvećenoj realizaciji Svevišnjeg) su očitovanje Božje Milosti. Čežnja za Najvišim je kao rumenilo jutarnjeg neba: nakon jutarnjeg rumenila slijedi sunce. Čežnja za Bogom nas otvara za Božje blagoslove. Kad mi našom pažnjom gledamo prema Bogu, Božji pogled se fokusira na nas. Bog obitava/prebiva u nama. Kada to znamo, najradije bismo sve napustili i molili se Njemu sa čežnjivim srcem.

Osoba mora naporno raditi (*sadhana* = nastojanje) da bi mogla vidjeti Boga. Ne možemo razviti nikakvu ljubav prema Bogu ili postići Božji pogled/milost ako ne radimo. Rad znači meditacija, molitva i slično. Kroz nesebičan rad raste u srcu ljubav prema Bogu. Tada ćemo Ga tokom vremena realizirati kroz Njegovu milost. Bog se može vidjeti, s Njim se može razgovarati kao što ja razgovaram s vama. *Mnogi tražitelji istine putuju u Indiju i drugdje. Neki nedovoljno razvijeni aspiranti za istinom su osobito skloni putovanjima (hodočašćima, spiritualnom turizmu) previđajući da je sveta "Indija" u njima.* Sveti ljudi su neka mjesta učinili svetima pa vas posjeta takvom svetištu može nadahnuti/inspirirati. Ali, čemu koriste hodočašća kada ljubav prema Bogu može biti postignuta ovdje gdje jesmo? Hodočašća su beskorisna ako nas ne osposobe da postignemo ljubav prema Bogu. Ljubav prema Bogu je nešto esencijalno i neophodno. Bog se lako realizira kroz predanost. Dostižemo Ga u ekstazi ljubavi.

Bog se ne može realizirati kroz znanstvene diskusije. Potrebna je vjera i ljubav. Kad čovjek ima vjeru u Boga, tad se više ne treba bojati, čak ako je počinio najgore grijeh. Tko danonoćno govori "ja sam grešnik, ja sam grešnik" stvarno će (p)ostati grešnik. Zar je potrebno razgovarati o grijesima i paklu i o takvim stvarima? Ako čovjek ponavlja ime Božje, njegovo tijelo, njegov um i sve postat će čisti; tko stalno misli na Boga, može upoznati Njegovu pravu prirodu.

Da bi se dostigao Bog neophodni su neki povoljni uvjeti: **društvo svetih ljudi, moć razlučivanja (viveka) i blagoslov jednog pravog Učitelja.** Postoji jedan znak savršenog znanja (jñane): čovjek postaje šutljiv čim to postigne.

Nije dobro imati osjećaj: *moja je religija ispravna, a druge su pogrešne.* Ispravan stav je ovaj: *moja je religija ispravna, ali ja ne znam jesu li druge religije ispravne ili pogrešne.*

Sâm Bog je taj koji je u ljudski um usadio ono što zapadnjaci zovu slobodnom voljom. Ljudi koji nisu spoznali Boga upuštali bi se u sve više grešnih radnji da Bog u njih nije usadio pojam slobodne volje. Grijeh bi se uvećavao da Bog nije učinio da se grešnik osjeća odgovornim.

Pretpostavimo da čovjek postane čist uslijed opjevavanja Svevišnjeg i ponavljanja svetog imena Boga, ali odmah zatim počini mnoge grijeh. To znači da on ne posjeduje snagu uma. Ne zavjetuje se da neće ponavljati grijeh pa stari grijesi nasrću na njega.

Čovjek mora posjedovati ovakvu vrstu vjere: "Što?! Pošto sam jednom izgovorio/la Guru-Mantru (= Mokša-Mantru = zvuk ili/i Ime Svevišnjeg u koje je individua inicirana), zar mogu ikad više biti grešnik/ca?!"

Neka kaže Bogu: "Gospode, neću ponoviti takvo djelo", i ne treba se ničeg bojati.

Stoga vam kažem, pjevajte ime Boga i molite Mu se da vam dâ ljubav prema Njemu. Molite Boga da vaša vezanost za prolazne stvari – kao što su bogatstvo, ugled i ništavne udobnosti (luksuz, nepotrebne stvari) – bude svakog dana sve manja. Molite Swevišnjeg da vas učini najveličanstvenijim yogijem: **Bože, probudi me kao savršenog yogija** (savršenu yogini)!

Ramakrišnini praktični stavovi o bogoljublju (bhakti) i predanosti Swevišnjem

Trebate zapamtiti da je srce posvećenika boravište Boga. On boravi, bez sumnje, u svim bićima, ali se osobito očituje u srcu posvećenika.

Uz svjetlost jednog te istog sunca netko čita svete spise, a netko radi krivotvorine. Sunce nije uzbuđeno ni povrijeđeno zato što pomoću njegovog svjetla jedna osoba prakticira bogoslužje, a druga se odaje kriminalu.

Molitva i društvo svetih ljudi su pravi put, jer treba vam duhovni liječnik. Međutim, nije dovoljno biti u društvu religioznih (svetih) ljudi samo jedan dan. Trebate se stalno družiti s njima, jer je vaša bolest postala kronična.

Čovjek ne može biti duhovan sve dok posjeduje stid, mržnju ili strah. One budale koje ne budu pjevale i plesale zaludene Božjim imenom, nikada neće dostići Boga. Kako čovjek može osjećati ikakav stid ili strah kada se pjevaju Božja imena? A sada, pjevajte svi.

Boga ne možete spoznati bez čistoće srca. Pojedinač prima Božju milost podčinjavajući strasti – požudu, bijes i pohlepu. Onda osoba vidi Boga.

Bijes i požuda se ne mogu (lako) uništiti. Usmjerite ih Bogu. Ako morate osjećati strast i iskušenje, onda žudite za spoznajom Boga, osjećajte da vas je On zaveo. Razlučujte i odvratite strasti od svjetovnih objekata. Kada slon namjerava požderati bilje u nečijem vrtu, gazda ga udara štapom sa željeznim vrhom.

Kada suha grana kokosove palme padne na zemlju, ona ostavlja samo trag na stablu koji pokazuje da je tu nekada bila grana. Na sličan način, onaj koji je stekao Boga zadržava samo privid bijesa i požude. On postaje nalik djetetu.

Duhovni aspirant se može osloboditi od prijanjanja uz 'ženu i zlato' (od pohote i pohlepe) ako, milošću Božjom, njeguje duh silnog odricanja. A što je to silno odricanje? Onaj koji ima samo blagi duh odricanja kaže: "Pa, sve će doći u svoje vrijeme; hajde da sad jednostavno ponavljam ime Boga." Međutim, aspirant obuzet silnim duhom odricanja osjeća se gladnim Boga (ima gorljivu žudnju za Swevišnjim), kao što se majka osjeća ponukanom na rad (pokrenutom na akciju) zbog svog djeteta. Aspirant/ica silnog odricanja ne traži ništa osim Boga. On/a smatra svijet za duboki bunar i osjeća se kao da će se utopiti u njemu. On(a) gleda na svoje svjetovne rođake kao na otrovne zmijske; želi pobjeći od njih. I odlazi.

Međutim, Ramakrišna nije savjetovao ni odobravao da aspirant ostavi nezbrinute roditelje, nezbrinutu djecu i tome slično. Preporučivao je spiritualnim aspirantima da služe drugim ljudskim bićima kao sâmom Bogu i da vole sve podjednako umjesto da su privrženi obitelji na štetu drugih ljudi.

Aspirant/ica nikad ne misli: "Hajde da prvo sredim neke stvari za moju obitelj, a onda ću misliti o Bogu." On ima jaku unutarnju riješenost (strong determination).

Cilj se nikada ne može dostići ukoliko osoba ne učini svoj um snažnim (čistim i jednousmjerenim) i čvrsto riješi/odluči da mora spoznati Boga baš u ovom životu, štoviše ovog trena.

Posvećenik misli o Bogu kao da Ga vidi. Kada se prodre u stvarnost, ne može biti zabune o Bogu. Bog sve objašnjava posvećeniku, samo ako Ga ovaj nekako sebi predoči. U svjetlu vedantičkog rasuđivanja brahman/apsolut nema svojstava (bezobličan je, nema atributa). Prava priroda brahmana (impersonalnog apsoluta) ne može biti opisana. Međutim, sve dok vam se vaša

osobnost čini stvarnom, i svijet vam izgleda stvaran, a jednako stvarni su i različiti oblici Boga i osjećaj da je Bog osoba.

Ne možeš zamisliti-misliti-opaziti Boga drugačije nego kao osobu, sve dok si ti osoba s vlastitim egom.

Čovjek ne može ni razumjeti ni dodirnuti božansko **J**astvo, koje je bez kvaliteta/atributa.

Mnogo je imena Božjih i bezbrojni su oblici preko kojih Mu se može prići. U kojem god imenu i obliku da Ga obožavaš, preko njih ćeš Ga spoznati. Bog je kao bezoblična voda koja može poprimiti oblik/formu bilo koje posude u koju je ulijete.

Svi će sigurno spoznati Boga. Može biti da neki dobiju svoj obrok ujutro, neki u podne a neki uvečer, ali nitko neće ostati bez hrane. Svi će, bez ikakvog/ijednog izuzetka, pouzdano spoznati stvarno Jastvo.

Shvatio sam da postoji samo jedan Bog prema kojem svi putuju; ali, putevi su različiti.

Boga možete realizirati pomoću svih puteva.

S iskrenošću i ozbiljnošću čovjek može spoznati Boga putem svake religije. Vaišnave će spoznati Boga, isto kao i šakte, vedantisti i brahmoi. Muslimani i kršćani spoznat će Ga također. Sve religije su prave. Svi će sigurno spoznati Boga ako su iskreni i ozbiljni.

Posvećenik koji posjeduje sattvičnu bhakti (najčišći vîd bogoljublja) meditira na Boga u potpunoj tajnosti, možda u svojoj mreži koja ga štiti od komaraca, možda u svojoj sobi za počinak. Drugi o njemu možda misle da je pospanac koji se kasno budi; možda misle da nije dobro spavao tokom noći pa mu je teško ustati i izaći iz sobe rano ujutro.

Njegova ljubav za tijelo svodi se samo na utoljavanje gladi, a i to samo basmati rižom i jiwantijem (**jivanti** u ayurvedi smatraju najljekovitijim povrćem). Nema složenih priprema za njegove obroke, ni raskoši u odijevanju, ni razmetanja u namještaju. Pored toga, takav posvećenik nikada nikome ne laska zbog novca.

Bhakte (obožavatelji Boga) prihvaćaju sva stanja svijesti. Oni i budno stanje uzimaju za stvarno. Ne misle da je svijet iluzoran, nalik snu. Oni kažu da je svemir očitovanje Božje sile i slave. Bog je stvorio sve ovo – nebo, zvijezde, Mjesec, Sunce, planine, ocean, ljude, životinje. Sve to sačinjava Njegovu slavu. On je unutar nas, u našim srcima. A opet, On je i vani. Najnapredniji posvećenici kažu da je On sâm postao sve ovo – dvadeset četiri kozmička principa (riječ je o **samkhyā** filozofiji), univerzum i sva živa bića. Posvećenik Boga želi jesti slatkoću, a ne postati slatkoća.

Prošavši kroz oluju božanske strasti, osoba postupno shvaća da je sâm Bog najviše dobro, vječna suština, i da je sve ostalo prolazno. Osoba to ne može dokučiti bez askeze (isposništva) i društva svetih ljudi.

Um i intelekt postaju čisti istoga časa kad se lišite vezanosti za 'ženu i zlato' (tj. osjetilna zadovoljstva i materijalne posjede ili novac). Čist um i čist intelekt su jedno te isto. Bog se može spoznati čistim umom. Nisu li rišiji (riši = mudrac, vidio) iz starih vremena vidjeli Boga? Ostvarili su svepožimajuću Svjesnost putem svoje unutarnje svjesnosti.

Bhakti je jedina suštinska stvar. Budi siguran, Bog postoji u svim bićima. Tko je onda posvećenik? Onaj čiji se um zadržava na Bogu. Međutim, to nije moguće sve dok osoba ima egoizam i sujetu (ponos, osjećaj vlastite važnosti). Voda Božje milosti se ne može sakupljati na visokom nasipu egoizma. Ona teče naniže.

U **kaliyugi** (našoj eri, koja je pri kraju, vidi detalje o *yugama* u <http://www.yogacentar.hr/download/Bogatstvo.pdf>) osoba, potpuno ovisna o hrani za život, ne može se do kraja otarasiti ideje da je ona tijelo. U tom stanju uma, za nju nije prikladno da govori: "Ja sam On (Bog)". Kada osoba čini sve vrste svjetovnih stvari, ne treba izjavljivati: "Ja sam brahman". Oni koji se ne mogu otarasiti vezanosti za svjetovne stvari, i koji ne nalaze načina da

se oslobode 'ja'-osjećaja, prvo trebaju njegovati ideju "Ja sam Božji sluga; ja sam njegov posvećenik". Jer, osoba može spoznati Boga i slijedivši tu stazu predanosti.

Nepomućena ljubav prema Bogu je suštinska stvar. Sve drugo je nestvarno. Kad osoba posjeduje ljubav prema Bogu, ona ne osjeća nikakvu fizičku privlačnost prema bračnom partneru, djeci, rođacima i prijateljima. Sve što u njoj ostaje u odnosu na njih jest suosjećanje/empatija. Putem ljubavi ona prirodno stječe odricanje i razlučivanje.

Za *kaliyugu* (epoha koja još traje, Željezno doba, razdoblje od 1200 godina u kojem je čovječanstvo najslabije utemeljeno u dharmi odnosno ispravnosti) je put bhakti naročito dobar. I kroz *bhakti* (ljubav prema Bogu) se može spoznati Bog. Sve dok je čovjek svjestan tijela, svjestan je i objekata. Oblik, okus, miris, zvuk i dodir – sve su to objekti. Izuzetno je teško otarasiti se svijesti o objektima tj. prerasti parcijalnu/djelomičnu svjesnost. A osoba ne može doživjeti istinu "ja sam On" sve dok je svjesna objekata, tj. sve dok postoji prividna dualnost ili razgraničenje promatrača (= ego = "ja") od promatranih objekata.

Bog ne može biti viđen ovim fizičkim očima. U toku duhovne discipline osoba zadobiva 'tijelo ljubavi', obdareno 'očima ljubavi', 'ušima ljubavi', i tako dalje. Osoba vidi Boga tim 'očima ljubavi'. Ona čuje glas Boga tim 'ušima ljubavi'.

Za ljude poput vas i mene, dobro je imati osjećaj "ja sam zaljubljen/a u Boga".

Znate li kako se ljubavnik/ca Boga osjeća? Njegov/njezin odnos je: "O Bože, Ti si Gospodar, a ja Tvoj sluga/sluškinja. Ti si Majka, a ja Tvoje dijete." Ili pak: "Ti si moj Otac i Majka. Ti si Cjelina, a ja sam dio." On(a) ne voli reći "ja sam brahman."

Bog neizmjerljivo voli ljubav svog posvećenika. Stoga Bog ne može ostati ravnodušan ako imate jaku bhakti, strasnu privrženost Njemu.

Čista ljubav prema Bogu je ljubav koja traži samo Boga i nikakav svjetovni cilj. Zamislite da svakog dana idete kod bogataša, ali ne tražite nikakvu uslugu od njega; jednostavno ga volite vidjeti. Kad vam on hoće učiniti uslugu, kažete: "Ne, gospodine, ništa mi ne treba. Došao/la sam samo da te vidim." Takva je ljubav prema Bogu zarad nje same (radi Boga samog). Jednostavno volite Boga i ne želite ništa od Njega zauzvrat.

Da, nema nade za svjetovnog čovjeka ako nije iskreno predan Bogu. S druge strane, on se nema čega bojati ako ostane u svijetu poslije realizacije Boga. I uopće, čovjek se ne treba bojati bilo čega u svijetu ako stekne iskrenu predanost, i povremeno primjenjuje duhovnu disciplinu u samoći.

Možete reći da u nekoj drugoj religiji ima mnogo zabluda i sujevjerja. Moram odgovoriti: Recimo da ih ima. Svaka religija njeguje neke zablude. Svatko misli da jedino njegov sat pokazuje točno vrijeme. Dovoljno je imati žudnju za Bogom. Dovoljno je voljeti Ga i osjećati se privučenim k Njemu. Zar ne znate da je Bog Unutarnji Vodič?

Jedini cilj života jest gajiti/njegovati ljubav prema Bogu. Za posvećenost Bogu može se reći da je 'zelená' sve dok ne preraste u ljubav prema Bogu; ona postaje 'zrela' tek kada preraste u takvu ljubav. Čovjek sa 'zelenom' bhakti ne može asimilirati duhovne riječi i upute, dok onaj sa 'zrelom' bhakti može. Slika koja pada na fotografsku ploču pokrivenu crnim filmom sačuvati će se. S druge strane, tisuće slika mogu biti odražene/reflektirane na komadu običnog ogledala, ali nijedna neće ostati sačuvana. Čim se objekt makne, ogledalo/zrcalo biva isto kakvo je bilo i prije njega.

Mislite o brahmanu, Apsolutnom Postojanju–Znanju–Blaženstvu, kao o oceanu bez obala. Uslijed rashlađujućeg djelovanja bhaktine ljubavi, voda se ponegdje smrzne u blokove leda. Drugim riječima, Bog s vremena na vrijeme poprimi/zauzme razne oblike radi svojih ljubitelja i pokazuje im se kao Osoba.

Bog se otkriva u onom obliku koji Njegovi posvećenici najviše vole. Njegova ljubav prema posvećenicima nema granica.

U određenom stadiju na stazi predanosti, posvećenik/ca nalazi svoje zadovoljenje u uobličenom Bogu, a u drugom stadiju u neuobličenom.

Sve nevolje i brige okončavaju se kada 'ja' umre. Možete se upuštati u tisuću razmatranja, ali 'ja' ipak ne nestaje. Za ljude poput vas i mene, dobro je osjećati da smo zaljubljeni u Boga.

Čovjek ne treba previše razmišljati; dovoljno je da voli lotos-stopala božanske Majke. Previše razmišljanja zbunjuje um. Bistru vodu dobivaš ako piješ s površine bare. Gurni ruku dublje i promiješaj vodu, i ona će postati mutna. Stoga se moli Bogu za predanost.

Kada je dovoljno da samo jednom čujete Božje Ime, pa da počnete lijevati suze i da vam se kosa digne na glavi, tada možete biti sigurni da više nema potrebe za formalnim molitvama i ritualima/obredima.

Prvo osiguraj sebi nektar božanske ljubavi, pa tek zatim pruži ruku ka obavezama u svijetu.

Tijelo, um i duša osobe postaju pročišćeni kroz božansku ljubav. Ljubavnica Boga postaje čista i uzvišena.

Možeš li plakati za Njim s dubokom čežnjom u srcu? Ljudi liju pun krčag/ćup suza zbog svoje djece, zbog svojih bračnih partnera, ili zbog novca. Ali, tko plače zbog Boga?

Deva voli jesti trnovito žbunje. Što više jede trnje, sve više krvi šiklja iz njenih usta. Pa ipak, ona i dalje jede trnovito bilje i nikada ga neće ostaviti. Čovjek svjetovne prirode može pretrpjeti silnu žalost i patnju, ali sve to zaboravlja kroz par dana i iznova počinje svoj stari život. Pretpostavimo da je osoba izgubila bračnog partnera ili da joj je ovaj postao nevjeran. I, gle čuda – ona opet ulazi u ljubavnu vezu i u novi brak.

Uzmimo primjer majke: njen sin umire i ona trpi gorku žalost; ali poslije nekoliko dana ona zaboravlja sve o tome. Majka, prije nekoliko dana potpuno skrhana žalošću, sada brine o svojoj našminkanosti i ukrasima/nakitu. Otac bankrotira zbog udaja svojih kćeri, pa ipak nastavlja praviti djecu iz godine u godinu. Ljudi bivaju upropašteni sudskim procesima, ali svejedno se i dalje sude. Svjetovni čovjek (osoba koja prijanja uz svijet) je kao zmija koja pokušava progutati krticu. Zmija ne može niti progutati krticu niti je ostaviti.

Uvijek treba pjevati Njegovo ime. Čak i dok obavlja svoje dužnosti, osoba treba svoj um ostaviti s Bogom. Pretpostavimo da imam crni prišt na leđima. Ja obavljam svoje dužnosti, ali um mi je okrenut ka prišti. Izvršavaj sve svoje obaveze, ali svoj um zadrži na Bogu.

Iskreno vam velim: nema ničeg pogrešnog u tome što se nalazite u svijetu. Samo, morate svoj um usmjeriti ka Bogu; inače nećete uspjeti. Jednom rukom obavljajte svoje dužnosti/obaveze, a drugom se držite za Boga. Kad dužnost bude završena, držat ćete se za Boga s obje ruke.

Ono što je potrebno jest udubljenost u Boga – dubinski Ga voljeti. 'Jezero nektara' je jezero besmrtnosti. Osoba koja potone u Njega ne umire, već postaje besmrtna. Neki ljudi vjeruju da pretjeranim razmišljanjem o Bogu um postaje poremećen, ali to nije istina. Bog je jezero nektara, ocean besmrtnosti. On se u Vedama naziva 'Besmrtnik'. TONUĆI u Njega, čovjek ne umire, već zaista nadilazi (transcendira) smrt.

Vjetrovi svjetovnosti stalno uznemiravaju um. Um je poput bijele tkanine, on(a) preuzima onu boju u koju biva uronjena. Slično kao što prozirni kristal poprima boju objekta koji stavimo pored njega. Ako ste u lošem društvu, govorit ćete loše i mislit ćete loše, poput ljudi s kojima se družite.

Ponavljanje mantr je rad, disanje je rad, meditiranje je rad – nema načina da se sasvim odreknete rada. Zato svoj rad posvetite Svevišnjem. Sve što radite radite samo radi Njega. Osoba koja bez ikakvog sebičnog motiva (bez želje za rezultatima) radi za druge, zapravo sebi čini

dobro. Kroz nesebičan rad, u srcu raste ljubav prema Bogu; zatim ga, Njegovom milošću, tokom vremena osoba spoznaje.

Bog je gospodar, a posvećenik/ca je sluga. Bog je voljeni, a posvećenica je zaljubljenica.

Povremeno posjećuj Božje posvećenike i svete ljude, radi nadahnuća/inspiracije. *To je satsanga odnosno daršana, o čemu pročitajte u knjizi BITI YOGI.* Povremeno otiđi u samoću i kontempliraj o Bogu. Duboko zaroni u slatkoću Božjeg blaženstva. Otkrit ćeš, ili već otkrivaš, vječnu istinu da nisi ti ta koja radi, da nema nikakvog "ja". Uostalom, TKO to otkriva?!

Slobodno putuj na sve četiri strane svijeta, ali ipak nigdje nećeš naći pravu religiju. Što god postoji, nalazi se isključivo Ovdje (i to upravo Sada).

Bog se ne pojavljuje lako u srcu čovjeka koji se osjeća svojim vlastitim gospodarom. Ali, Bog se može vidjeti čim se Njegova milost spusti. On je sunce znanja. Jedan jedini Njegov zrak osvjetlio je svijet svjetlom znanja. Zahvaljujući tome smo u stanju vidjeti jedni druge i stjecati raznolika znanja. Čovjek može vidjeti Boga samo ukoliko On usmjeri svoju svjetlost ka svom vlastitom licu.

Poslije postignuća Boga, sve dužnosti prestaju. Cvijet otpada kada se pojavi plod. U samadhiju, poslije realizacije Boga, vi ne činite ništa (ne radite) čak i ako ste prividno aktivni. Što više priđeš Bogu, to više osjećaš "unutarnji" mir. Mir, mir, mir... najviši/najdublji **mir!**

Ramakrišna o ulozi Učitelja:

Postoji samo jedan Guru: Sat-Āit-Ananda (Postojanje-Svjesnost-Blaženstvo). Samo on je učitelj. Možemo dobiti milijune ljudskih Gurua. Svi žele biti učitelji, ali tko mari za to da postane učenik?

Nitko pod suncem nije moj učenik – naprotiv: ja sam učenik svih...

Prije svega, teško je učiti drugoga. Čovjek može podučavati samo ako mu se Bog otkrije i dā mu nalog.

Ljudi koji su sāmi neznalice i počinju podučavati druge su poput slijepca koji vodi slijepca. Umjesto da čine dobro, stvaraju nedaće. Nakon što smo realizirali Boga, stječemo unutrašnji pogled/vid. Samo tada možemo dijagnosticirati duhovnu bolest nekog čovjeka i podučavati ga.

Svijet je polje djelatnosti. Znanje stječemo kroz djelo. Guru poučava učenika da neka djela čini, a druga da ostavi/napusti. Guru poučava učenike da rade bez žudnje za rezultatima rada. Nečistoće uma bit će rastvorene kroz izvršenje obaveza/dužnosti.

Ako na tebe padne milost Gurua, ne može više biti straha. On će ti dati do znanja što si, što je tvoja istinska priroda. Čim učenik uvježba nešto duhovne discipline, Guru mu objasni sve. Tada učenik sām razumije što je realno, a što nestvarno.

Svi čvorovi neznanja bivaju razriješeni u jednom trenutku kroz milost Gurua.

Sat-Āit-Ananda je jedini Guru. Ako čovjekoliki Guru može u tebi probuditi duhovnu svijest, tada možeš biti siguran da je Bog Apsolutni uzeo/poprimio taj ljudski oblik radi tebe. Guru je kao neki pratitelj koji te vodi za ruku. Nakon što smo realizirali Boga, ne možemo više razlikovati učenika od Gurua.

Ne može bilo tko i svatko biti Guru. Velika greda pluta na vodi i može nositi životinje na sebi. Međutim, komad bezvrijednog drveta tone ako čovjek sjedne na njega; i čovjek se utapa. Stoga se u svakoj epohi Bog inkarnira kao Guru, da poučava čovječanstvo. Sām Sadcidānanda je Guru.

Moramo imati povjerenja u riječi Gurua. Guru nije ništa drugo do Sat-Āit-Ananda. Guru je sām Bog. Da bismo realizirali Boga, potrebno je samo da poput djeteta vjerujemo njegovim riječima. Boga ne možemo realizirati jednim licemjernim proračunatim ili argumentativnim razumom/intelektom. Potrebna je vjera i iskrenost.

Svijet u kojem živimo je bolnica iz koje ne možemo izaći dok ne ozdravimo. Ako osoba izvrši samoubojstvo, to je grozan grijeh/pogreška koja će tu osobu iznova vraćati u još gore muke svijeta. Međutim, ako netko napusti tijelo nakon realizacije Boga, u tome za njega ne može biti nikakve štete.

Kako je moguće za nekoga, tko je rođen od svjetovnih roditelja i živio među svjetovnim umovima, da ipak razvije istinsko znanje i posvećenost? To se daje objasniti. Ako grašak padne u gomilu izmeta, on i pored toga proklije u biljku graška. Grašak koji rodi na toj biljci služi u mnoge korisne svrhe. Hoće li zato što je posijan u izmet izrasti u neku drugu vrstu biljke? Obavljajte svoje dužnosti s tim da pritom stalno držite pažnju na Bogu, tj. bivajući svjesni svjesnosti. Kada slijedite svjesnost bez granica, otkrivete Boga koji je njen izvor.

Niža klasa učitelja su poput nižerazrednog liječnika koji prepíše čovjeku lijek i nakon toga više o tom čovjeku uopće ne brine. Bolji učitelji nastoje uvjeriti učenika da slijedi njihove savjete/upute te provjeravaju jesu li njihove pouke na tog učenika (ili učenicu) djelovale dobro ili loše. Guru najviše klase primijenit će čak i silu ako je to neophodno da učenikov um usmjeri prema Bogu. Kao što željezo premazano debelim slojem blata neće biti privučeno magnetu, tako ni nečista osoba neće biti sklona slijediti duhovne instrukcije gurua visokog ranga. Neka suze plakanja za Bogom speru prljavštine tvog uma.

Kako se osloboditi grijeha, kako nadići okove svjetovnosti? Staza Znanja vodi Istini, kao i staza koja spaja Znanje i Ljubav. Staza Ljubavi također vodi ovom cilju. Put Ljubavi je ispravan isto koliko i put Znanja. Sve staze na kraju dovode do iste Istine. Međutim, sve dok Bog održava osjećaj ega u nama, lakše je slijediti stazu Ljubavi. Svi grijesi nestaju ako čovjek opjevava Božje ime i Njegovu slavu. Ptice grijeha borave na drvetu tijela. Pjevanje Božjeg imena je kao pljeskanje dlanovima. Kao što pri pljeskanju ptice odlijeću s drveta, tako naši grijesi nestaju pri opjevavanju Božjeg imena i slave.

Ramakrišnina izreke o Kali:

Božica Kali je personifikacija ženskog aspekta Boga. Bog je jedan, nerazdjeljiv je i nema spola. Bog nema nikakvih atributa, oni bi Ga ograničavali. A opet, nijedna stvar nije stvarna niti može postojati bez Boga koji je jedino istinsko postojanje, apsolutna realnost. Da bismo uopće mogli govoriti o neizrecivom Svevišnjem Bogu, mi zamišljamo da On ima muški (statički) i ženski (dinamički) aspekt. Naš um ne može umovati bez parova suprotnosti ili prividnih podjela svijesti na yang i yin, promatrača i promatrano itd. Bog i Njegova Moć su nerazdvojivi poput vatre i gorenja ili vode i njene mokrine/vlažnosti. Pa ipak, mi živimo u svijetu međuigre polariteta. Opisujemo neopisivi Apsolut (božansku realnost) u terminima koji su u svakom slučaju samo relativni ili međuodnosni. Sve što možete pomisliti, sva postojanja, dolaze u parovima suprotnosti koji su uzajamno ovisni jer postoje jedino jedan u odnosu na drugi. Muški polaritet postoji jedino u odnosu na ženski; statički aspekt možemo pojmiti samo u odnosu na dinamički aspekt, itd. **Kali** je ženski aspekt Boga. Kali je vrhovna Moć, Moć Svevišnjeg. Kali je Majka univerzuma. Naravno, ne morate koristiti ime Kali; možda vam se više sviđa neko drugo ime, to je stvar sklonosti i ukusa. Čujmo sad što nam Ramakrišna veli o Kali (=Mahašakti):

Praiskonska Snaga uvijek se igra. Ona stvara, održava i uništava kao da se igra. Ova Snaga naziva se Kali. Kali je uistinu brahman, (sveukupnost nediferencirane svijesti) i brahman je uistinu Kali. To je jedna te ista Stvarnost.

O, Ona se igra na različite načine. Ona sama je ta koja je poznata kao Maha-Kali (Veličanstvena Kali), Nitya-Kali (Vječna Kali), Šmašana-Kali, Rakša-Kali, i Šyama-Kali. Šyama-Kali ima blago nježan izgled i obožavana je u indijskim domaćinstvima. Ona je davatelj blagodati i rastjerivač straha. Narod obožava Rakša-Kali, zaštitnicu, u periodima epidemija, gladi, zemljotresa, suša i poplava. A Šmašana-Kali je utjelovljenje rastvoriteljske snage (sile diskreiranja).

Božanska Majka se želi nastaviti igrati s bićima koja je stvorila. U igri skrivača jurnjava brzo prestaje ako odmah u početku svi igrači dotaknu 'baku'. Ukoliko Je svi dotaknu, igra se više ne može nastaviti. Njoj se to ne sviđa. Njeno zadovoljstvo je u nastavljanju igre.

To je kao da je Božanska Majka rekla ljudskom umu, u povjerenju, namignuvši mu: "Idi i uživaj u svijetu." Zar da okrivimo um? Um se može ispetljati iz svjetovnosti samo ako ga Ona svojom milošću navede da se okrene prema Njoj. Samo tada on postaje posvećen lotos-stopalima Božanske Majke.

Je li moguće razumjeti Božje djelo i Njegov motiv? On stvara, On održava, i On rastvara. Možemo li uopće razumjeti zbog čega rastvara? Ja kažem Božanskoj Majci: "Majko, nije mi bitno da razumijem. Molim Te, daj mi ljubav prema Tvojim lotos-stopalima." Cilj ljudskog života je postignuće bhakti (goruće ljubavi prema božanskom). A što se tiče drugih stvari, Majka najbolje zna.

Poslije moje vizije Božanske Majke, molio sam Joj se sa cvijetom u ruci: "Majko, evo Ti sve Tvoje znanje i neznanje. Uzmi ih oboje i daj mi samo čistu ljubav prema Tebi. Evo je, Tvoja svetost, i evo je, Tvoja ne-svetost. Uzmi ih oboje, Majko, i daj mi čistu ljubav. Evo ga Tvoje dobro i evo ga Tvoje zlo. Uzmi ih oboje, Majko, i daj mi čistu ljubav. Evo je, Tvoja pravednost, i evo je, Tvoja nepravednost. Uzmi ih oboje, Majko, i daj mi čistu ljubav prema Tebi."

Je li Kali, moja Božanska Majka, crnoputa? Ona izgleda crna jer je viđena s udaljenosti; ali kad je prisno upoznaš, više nije takva. Nebo se s udaljenosti čini/priviđa plavim, ali pogledaj ga izbliza i otkrit ćeš da nema boje. I voda oceana čini se plavom izdaleka, ali kad priđeš i uzmeš je u šaku, otkrit ćeš da je bezbojna.

Makar rasuđivao cijelog svog života, ukoliko nisi utvrđen u samadhiju, ne možeš pobjeći/izbjegli vlasti Šakti. Čak i kada kažeš "meditiram" ili "kontempliram", još uvijek se krećeš u carstvu Šakti, u okviru Njene moći.

Božanska Majka je uvijek razigrana i nestašna. Ovaj svemir je Njena igra, predstava Vječne Majke. Ona je samovoljna i uvijek tjera po svome. Ona obiluje blaženstvom. A slobodu daruje jednome od sto tisuća ljudi.

Moraš umilostiviti Božansku Majku, prvobitnu energiju, u cilju stjecanja Božje milosti. Bog osobno je mađioničar, koji obmanjuje svijet svojom opsjenom i priziva magiju stvaranja, održavanja i razaranja.

Bog je angažiran u tri vrste aktivnosti: stvaranju, održavanju i uništavanju. Smrt je neizbježna. Sve će biti uništeno u vrijeme nestanka/rastvaranja. Ništa neće ostati. U to vrijeme Božanska Majka će sakupiti sjemenje za buduću kreaciju, kao što vremešna gazdarica kuće čuva u svojoj kutiji male vrećice sa sjemenkama različitih biljki i raznim drugim stvarima. Božanska će Majka ponovo izvaditi svoje sjemenje kada dođe vrijeme za novu kreaciju.

Bog, koji je bez svojstava, također ima sva svojstva. On koji je brahman također je i Šakti. Kad je doživljen kao neaktivan, naziva se brahman; a kad je doživljen kao stvoritelj/kreator, zaštitnik/održavatelj i rastvoritelj, zove se iskonska energija, sila nad silama, Kali.

Brahman i Šakti su istovjetni, kao vatra i njena moć da spaljuje. Kada govorimo o vatri, automatski mislimo i na njenu moć da spaljuje. Moć vatre da spaljuje, pak, podrazumijeva sâmu vatru. Ako prihvatite jedno, morate prihvatiti i drugo.

Jñani, koji se drže nedualističke filozofije Vedante, kažu da su činovi stvaranja, održavanja i rastvaranja, sâm univerzum i sva njegova živa bića, manifestacija Šakti, Božanske Snage. Ukoliko promislite o tome, shvatit ćete da je sve to prividno, poput sna. Jedino je brahman Stvarnost, a sve ostalo je nestvarno. Čak i sâma ta Šakti je bez supstance, nalik snu.

Jednom kada čovjek spozna Boga uslijed dubokog odsustva strasti, on više nije vezan za ženu. Čak i ako mora voditi život kućevlasnika (obiteljskog čovjeka, domaćina kuće), oslobođen je straha od žene i vezanosti za nju. Pretpostavimo da postoje dva magneta, veliki i mali. Koji će od njih privući željezo? Onaj veliki, naravno. Bog je veliki magnet. U usporedbi s Njim, žena je onaj mali. Onaj koji je spoznao Boga, ne gleda ženu pohotnim očima; zato je se ni ne boji. On jasno uviđa da su žene samo mnoštvo vidova Božanske Majke. On ih sve obožava kao veličanstvenu Majku osobno.

Muhe slijeću i na slatki nektar i na prljavštinu, dok pčele uživaju samo u cvjetnom nektaru. Muhe su sklone uljepiti svoja krila u med te u njemu ostati zarobljene, dok pčele uživaju u medu ostavljajući svoja krila slobodnima.

Odgovarajući na pitanje sputava li nas nešto u dubovnom napretku, Ramakrišna je izjavio:

Ma otkud vam to? Odsijecite uzde. Odsijecite ih mačem Božjeg imena. Okovi vremena (kale) bivaju presječeni imenom Kali.

Kali proizvodi i ropstvo i oslobođenje. Pod djelovanjem Njene maye (iluzije) svjetovni ljudi postaju upetljani u 'ženu i zlato' (požudu i pohlepu), a opet, Njenom milošću stjeću oslobođenje. Ona se zove Spasitelj i Uklonitelj jarma koji čovjeka vezuje za svijet.

Ni list se ne pokreće bez Božje volje. Gdje je čovjekova slobodna volja? Sve je podređeno volji Boga. Zato ja kažem: "O, Majko, ja sam mašina, a Ti si Rukovatelj; ja sam kočija, a Ti si Vozač. Krećem se kako me Ti pokreneš; radim kako me Ti navedeš da radim."

Vi znate da sam ja budala. Ja ne znam ništa. Tko je onda taj koji govori sve ove stvari? Ja kažem Božanskoj Majci: "O, Majko, ja sam mašina, a Ti si Rukovatelj. Ja sam kuća, a Ti si Stanovnik. Ja sam kočija, a Ti si Kočijaš. Ja radim ono na što me Ti navedeš. Govorim ono što me Ti nagovoriš. Krećem se kako me Ti pokrećeš. To nisam ja! Sve si to Ti! Sve si to Ti!" Njena je slava; mi smo samo Njeni instrumenti.

Kult Šakti je krajnje složena stvar. To nije šala. Dvije godine proveo sam kao kućna pomoćnica Božanske Majke. Ali, moj prirodni odnos je uvijek bio odnos djeteta prema svojoj majci. Smatrao sam grudi svake žene za grudi moje vlastite majke.

Među najljepšim Ramakrišninim hvalospjevima Kali su idući:

Uistinu, moja Božanska Majka je Apsolut. Ona je istovremeno Jedan i Mnoštvo, i više od Jednog i Mnoštva. Moja Božanska Majka Veli: "Ja sam Majka Univerzuma, Ja sam brahman Vedante, Ja sam atman Upanišada. Sve što je razlučivo nastalo je iz Mene, brahmana. I dobra i loša djela podjednako Mi se pokoravaju. Zakon karme zaista postoji; ali Ja sam Zakonodavac. Ja donosim i poništavam zakone. Ja upravljam svekolikom, dobrom i lošom karmom. Pridite Mi! Bilo Ljubavlju (bhakti), bilo Znanjem (jñana) ili Akcijom (karma), jer svi oni vode Bogu. Ja ću vas voditi kroz ovaj svijet, Ocean akcije. A ako želite, obdarit ću vas i spoznajom Apsoluta. Ne možete mi pobjeći. Ako je Moja volja, i oni koji su u samadhiju dosegli Apsolut, vratit će Mi se."

Moja Božanska Majka je praiskonska Božanska Snaga. Ona je sveprisutna. Ona je i unutar i izvan vidljivih pojava. Ona je i otac i majka svijeta, i svijet je nosi u svom srcu. Ona je pauk, a svijet je mreža što ju je isplela. Pauk ispušta iz sebe nit (paučinu), i zatim je oko sebe obavija. Moja Majka je i posuda i sadržaj. Ona je ljuska, ali Ona je i jezgra.

I još je o Kali, vrhovnom božanstvu i univerzalnoj majci, Ramakrišna govorio sljedeće:

Moja se Majka, svemoćna, djeci svojoj otkriva u raznim oblicima i božanskim inkarnacijama, (kao vidljivi Bog koji izabranika/cu vodi nevidljivom Bogu) i ako je volja Njena, Ona odnosi posljednji trag ega iz svih bića i uranja ga u svijest o Apsolutu, Bogu bez oblika. Njenom milošću, konačni ego iščezava/nestaje u beskonačnom ego-atman-brahmanu.

Tako nam govori Ramakrišna.

Ljudi govore o činjenju dobra svijetu. Zar je svijet tako mala stvar? I tko ste vi, molim vas, da biste bili korisni za svijet? Prvo spoznajte Boga, doživite Ga putem duhovne discipline. Ako vam On prenese snagu, onda možete činiti dobro drugima, inače ne.

Čovjek se može usporediti sa zrnom žita. On je pao između mlinskih kamenova i tek što nije zdrobljen. Samo nekoliko zrna koja ostaju blizu klina spase se. Zato ljudi trebaju naći utočište kod klina, što će reći, u Bogu. Prizivajte Ga. Pjevajte Njegovo ime. Tada ćete biti slobodni. Inače ćete biti zdrobljeni od kralja smrti.

Živite svaki trenutak vašeg života kao da vam je posljednji!

Muški aspekt Boga je statički (nepokretan, bez promjena), to je bezoblična svijest bez granica. Ženski aspekt Boga je Bog koji se očituje, to je personalni/osobni Bog. Čak i ovo je samo naš koncept/ zamisao o Bogu, da bismo o Njemu uopće mogli razgovarati.

Nema nikakve vrijednosti u pukoj učenosti/erudiciji. Cilj proučavanja je da se nađe način upoznavanja/realiziranja Boga. Jedan sveti čovjek imao je knjigu. Kad su ga pitali što se u njoj nalazi, on ju je otvorio i pokazao da su na svim stranicama bile napisane riječi "**Om Ram**", i ništa drugo. To je bila njegova Mokša-Mantra (Guru-Mantra).

Neka vaša predanost Najvišem Idealu ne bude izvitoperena/iskrivljena poprimivši formu pasivnog prepuštanja običnog lijenčine:

Osoba mora izgarati od ispravnog napora (sadhane, duhovnog nastojanja) da bi se otvorila za uvijek prisutnu i svugdje prisutnu milost Swevišnjeg Boga. Odlučiti se za napor koji vodi bogorealizaciji (ostvarenju Boga) i postojano ustrajavati u takvom naporu – također je Božja milost. Kada konstantno poduzimate takav napor, raširili ste svoja jedra da zahvate vjetar Božje milosti i vaš zlatni brod plovi prema obali spasenja.

Idi izvan neznanja i iznad znanja. Tko posjeduje znanje, posjeduje i neznanje. Ako vam se trn (neznanje) zabio u taban, uzmite drugi trn (znanje) i pomoću njega izvadite prvi; a zatim bacite i taj drugi.

Odgovarajući na pitanje: "Treba li čovjek odbaciti i znanje i neznanje?", Ramakrišna je ovo dodatno objasnio:

Da, treba. Zato čovjek treba steći Vijñanu (**Brahmajñanu**, neposredno Znanje o Apsolutu). Vidite, tko je svjestan svjetla, taj je svjestan i mraka. Tko je svjestan sreće, svjestan je i patnje. Tko je svjestan vrline, svjestan je i poroka. Tko je svjestan dobra, svjestan je i zla. Tko je svjestan svetosti, svjestan je i njenog odsustva. Tko ima svijest o 'ja', ima i svijest o 'ti'.

Ljudi misle da su oni ti koji su veliki. Voda s krova teče kroz otvor za ispuštanje koji je oblikovan kao lavlja glava. Izgleda kao da lav bljuje vodu kroz svoja usta. Ali, pogledajte odakle voda zaista dolazi! Oblaci se skupe na nebu i kiša padne na krov; potom voda teče kroz cijev i na kraju izlazi kroz otvor za ispuštanje.

Ako čovjek analizira sebe, neće naći nikakvo 'ja'. Uzmite luk, na primjer. Prvo skinite crvenu vanjsku ljusku; onda ćete naići na debele bijele slojeve. Sve redom ih oljuštite, i nećete naći ništa unutra. U takvim prilikama osoba više ne može naći svoj ego. A tko je i ostao da ga traži?!

Jednom je lutka od soli otišla izmjeriti dubinu oceana. Htjela je reći drugima koliko je voda duboka. Međutim, nikada joj to nije uspjelo jer, čim je ušla u vodu, rastvorila se i nitko nije ostao da objavi/obznani dubinu oceana.

Na nekim mjestima sam citirao Ramakrišnu, a na nekima sam ga parafrazirao. Premda je Bog vazda smudaprisutan, ja ga ovdje i sada posjećujem kontaktirajući vas.

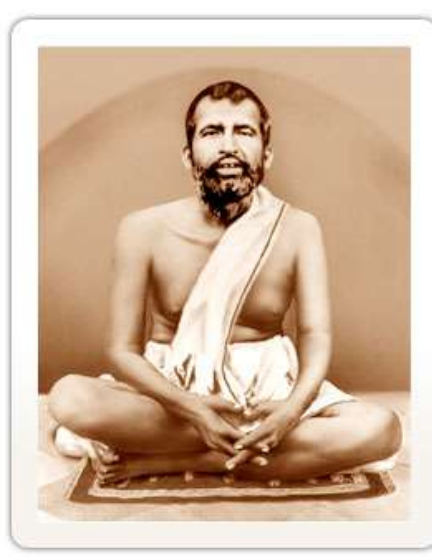
Premda vas kontaktiram neizravno (indirektno, putem više posrednika), primite ove lekcije kao moj poklon. Čitajte ove lekcije u intervalima (na primjer svakog četvrtka ili svake nedjelje).

Sa svakim sljedećim čitanjem otkrivat će vam se nova, dublja značenja ovog teksta.

Pozdravlja Vas Sw. Brahmajñanananda! Harib OM!

http://www.yogacentar.hr/upisi_osnove.html

yoga@yogacentar.hr



Iz knjige **BITI YOGI** autora Sw. B.:

- # Pogledaj svoj odraz u zjenici mog božanskog oka i pojuri, poleti prema Meni...
Dođi Mi sada, bez riječi i bez šutnje dozivam Te svim svojim Bićem...
Ti si uvijek u Srcu Mene, kad god Mi dozvoliš bit ću i Ja u tvom srcu.
Neka nas ne odvaja ponos. Neka nas ne razdvaja nerazumijevanje.
Neka nas spoji dugin most uzajamnog shvaćanja i prihvaćanja.
Ja bez misli strujim prema Tebi dok se ti otvaraš prema Meni praksom Yoge.
Pristupi Mi putem Rada, putem Devocije te kroz Znanje.
Radije budi u društvu Yogija nego da umišljaš da si Yogi(ni). Svi za Yogu, Yoga za sve!
Sa svakim otkucajem svog srca, svom svojom dušom pokucaj na vrata Svevišnjeg:
Gospodine!, pazi na mene. Pogledaj me, Dodirni me i Probudi me iz ovog dugotrajnog sna!
- Za sve što je bilo, osjećam HVALA; sve što dolazi prihvaćam sa DA...***
- # Pretvaranju nema mjesta u carstvu božanske ljubavi. Biti Bogu mio znači biti jednostavan i čist.
Sve zlo je nestalo iz mog srca jer u srcu nosim Svevišnjeg.
Ono što voliš to i postaješ: blato ako voliš blato, živuće svjetlo ako voliš božansko svjetlo.
Srcem, a ne samo umom, pozovimo u goste božansko savršenstvo.
Dah Svevišnjeg struji kroz flaute naših tijela. Neka naši životi budu Njegova muzika.
Ovaj dan mog kratkog ljudskog života neće se vratiti.
Radi Savršenstva volim Savršenstvo i to toliko da se pretapam u Vječno Savršenstvo nad savršenstvima.
(Jesam li se Ja to preobrazio ili sam oduvijek bio nestvoreno Savršenstvo?!)
To je praksa božanske Yoge. Savršenstvo. Susret...
Vrijeme je da sputavajuću ljusku jajeta, u kojem kao da si zatvoren(a), probiješ iznutra.
Izađi van! Bez pokreta, iskreno kreni prema Meni. Susret!



Swami Brahmajñanananda na promociji knjige **BITI YOGI**