

ALFA I OMEGA YOGE: BRAHMACHARYA (ABC) VEDA

Zaista, zaista vam kažem; kao što seksualna energija usmjerena prema dolje rađa djecu, tako ta ista energija usmjerena uzlazno, stvara od čovjeka Boga. Energija se može sublimirati kroz Jnana Yogu (Spoznaja), Raja Yogu, Karma Yogu, Bhakti Yogu ili druge podvrste Yoge. Razgraničenje Yoge nije moguće čak ni teoretski. Svi oblici Yoge se međusobno isprepliću.

Iz krutog agregatnog stanja, jod može biti sublimiran u plinovito, ali ovakva pretvorba grubog u suptilnije nije ono što se misli pod sublimacijom seksualne energije. Seksualna energija već jeste najsubtilnija moguća energija, a sve druge energije su njene podenergije. Treba samo spriječiti da ona uzima grublje forme, a to se postiže eliminacijom požude i strasti. Treba prekinuti vezanosti za čulna zadovoljstva. Ne radi se o tome da li seks jeste ili nije griješan. Radi se o tome da spriječite materijalizaciju te energije u grublje forme. Ovaj energetski razlog je bitan. Uzdržavanjem od traćenja te energije vi postizete Totalnu Svijest, a to je jedina Totalna Sloboda. Brahmacharya podrazumijeva dovođenje energije (Shakti) u centralni energetski kanal (Sushumna nadi) i podizanje njenog nivoa ka višim energetskim centrima. Poput sijalica, jedan po jedan energetski centar (chakra) biva aktiviran.

Način da se energija sublimira je koncentracija. Stoga mi možemo prividno zanemariti Brahmacharyu (ABC) i govoriti samo o tehnikama meditacije koje uključuju koncentraciju. Na taj način govorimo o ABC indirektno. Poanta je izražena u komplementarnom obliku. Na taj način moguće je podučavati ljude ABC u skrivenoj formi, a da im se ne spominje ABC. ABC je moć atomske moći. Ona je moć svih moći. Ona je srž siddhija. ABC je nevinost. Nevinost je najveća vrlina. ABC je čednost. Čednost (Č) je najvrijednije uzdržavanje. Celibat (C) je uzdržavanje od seksualnih želja, misli i drugih seksualnih aktivnosti. Uzdržavanje od seksualnih zadovoljstava je Brahmacharya (B). Ova apstinencija (A) je najvažnija. U širem smislu ABCČ je oslobođenje iz mreže svih čulnih zadovoljstava. Zatvorite li ventile kroz koje se seksualna energija gubi, to je kao da ste napravili branu na glavnoj (najvećoj) rijeci. Pritoke će automatski biti kontrolirane. ABCČ daje savršeno zdravlje. Ideja o fizičkom tijelu je sama po sebi bolest. ABCČ je oslobođenje od te ideje i oslobođenje od uma. Kad nema misli energija je u centralnom energetskom kanalu. Kad je energija u centralnom energetskom kanalu (Sushumna nadi) nema misli. Jedna misao (ideja) postoji samo u odnosu na svoju suprotnost. Jang postoji samo u relaciji na jin. Ovakvi parovi suprotnosti čine um. Kad se energija uzdiže kroz Sushumna nadi čovjek doživljava mentalni orgazam, a na "kraju" i totalnu smrt ega (ograničenosti u vremenu i prostoru, energiji i materiji) a to je Kozmički Orgazam (Totalna Svijest). Nitko ne može postići Jedinstvo s Bogom tj. Kozmički Orgazam (Nirvikalpa Samadhi) ako se ne uzdržava od seksualnog orgazma. Štoviše, potrebna je striktna, savršena, kompletna ABC.

Energija se diže kroz Sushumna nadi kroz tehnike meditacije. Meditacija podrazumijeva koncentraciju. Nema ABC bez koncentracije. Nema koncentracije bez ABC (Brahmacharye). Da bi se ABC postigla potrebno je kontrolirati svoja čula i organe akcije. Tada i um dolazi pod kontrolu. Samokontrola zahtijeva svjesnost. Svjesnost omogućuje samokontrolu. Pojačana samokontrola daje povećanu svjesnost. To je pozitivna povratna sprega. ABC ide paralelno s kontrolom uma. Kontrola uma upravo je proporcionalna vašem napretku u ABC. Bez napretka u ABC spiritualni aspirant ne može napredovati ni u jednoj sferi.

Ovladavajući umom gospodarite Univerzumom. Ako ste robovi svoga tijela, robovi ste i svoga uma. Tada ništa ne možete izgubiti jer već jeste mrtvi. Da bi se ovo što smo rekli o ABC shvatilo, potrebna je mudrost i razumijevanje. Ali oni dolaze samo kroz ABC. Neophodno je bar malo ABC da bi se shvatila neophodnost ABC. Inače su ove informacije o ABC suha sjemenka koja neće proklijati bez vode mudrosti i sunca razumijevanja. Da biste izašli iz tog začaranog kruga nestašice ABC zbog neznanja o značaju ABC radi nestašice ABC prihvatite pomoć sa strane. Ovo nije galama fanatika, već stvarna istina: ABC je suština života. Tko to može shvatiti neka shvati. Dharma (Zakon) vatre je da gori, Dharma vode je da je mokra, a Dharma Sannyasina predanog Bogu je ABC. Sa ABC Yama i Niyama dolaze. Bez ABC sva pravila Yoge su narušena. ABC je Ahimsa. Nemate više motivaciju da povrijeđujete druge. ABC je Istinoljubivost i Istina sama. Vi ste Sveukupnost. Vi ste jedina Stvarnost. Vi ste Bog (Brahman), Jedan jedini. I ništa Vam nije potrebno. Nema drugih. Nema ničega osim Vas pa nemate bilo što da poželite. ABC je potvrđivanje Vaše istinske prirode. Vi jeste Moć, Mir i Blaženstvo. Ako ste Bog, budite Bog. I to je ABC. Vi ste Vječnost. Vječnost nije stalno (kontinuirano) trajanje u vremenu. Vrijeme je linija prošlost-budućnost unutar Beskraja, linija povučena kroz Vječnost. Ova linija je iluzija trajanja. San vremena i prostora je samo sjena Istine (Brahmana, Stvarnosti, Boga). Kao što ne postoji bilo što izvan Vas, isto tako ne postoji bilo što unutar Vas. Prividno lutanje vaše pažnje unutar Vas (Vječnosti) prividno povlači liniju vremena. Vi ste individuum što znači da niste djeljivi. Jedino Punina (Sveukupnost, Bog) ima individualnost, a ona se ne sastoji od dijelova.

Ne možete postati Bog. Ili jeste Bog ili niste Bog. Ako skrivate Istinu, jeste li iskreni prema sebi ? Ne-krađa (Asteya) je uključena u ABC. Iznad svega ne potkradate sebe kroz gubitak seksualne energije. Na kraju ako ste Sveukupnost (ako ste se sjetili Sebe zahvaljujući ABC) zar je moguće da pljačkate sami Sebe ? Tko ste Vi ? Brahmachary (onaj tko prakticira celibat) nije posesivan u odnosu na druge ljude ni u smislu seksualnosti niti u smislu želje za moći i kontrolom nad životima drugih ljudi. On ne prijanja ni uz koga ni uz što. Nema seksualne atrakcije. Nema vezanosti ili odbojnosti. Odbojnost je naličje vezanosti. Imate li averziju čak i prema jednoj stvari, to je kao da ste privrženi svim ostalima. Brahmachary nije vezan za tijelo i čula. On se odrekao i uživa. Ljudi zalijepljeni za čulna zadovoljstva ne uživaju stvarno. Oni su zaista kao muhe sletjele usred slatkog sirupa pa ne mogu odletjeti jer su im se krila priljepila. Oni su robovi svog tijela.

ABC rezultira savršenom Čistoćom (Saucha).

ABC daruje najveće Zadovoljstvo (Santosha).

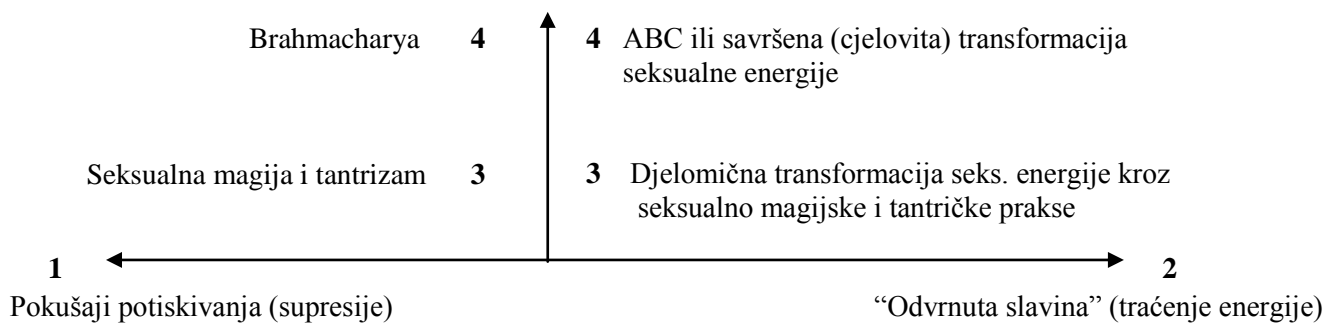
ABC je najviša, najbolja i najteža askeza (Tapas).

Neki misle da je ABC laka. ABC zaista nije teška dokle god je “zmija u zimskom snu”. Ali Brahmacharya budi uspavanu Kundalini. Zmija tada nagovara Evu (osjećaji) pa i Adam (razum) popušta i čovjek zagrije jabuku seksualnog iskustva. Jabuka pripada sferi Venere. Zabranjeni plod ima 5 sjemenki. Postranično od centralnog Sushumna nadija su energetski vodiči Ida i Pingala kojima sa prednje strane suptilnog tijela odgovaraju Saraswati i Lakshmi nadi. U fizičkom tijelu Sushumna nadi se poklapa sa centralnim kanalom kičmene moždine. Tom nadiju na prednjoj strani tijela odgovara Medha nadi (energetski vodič/kanal u suptilnom tijelu). Sa razvojem Medha nadija čovjek može imati svjesna vantjelesna iskustva po volji, ima sposobnost da zna bilo što iz bilo kog vremena i prostora i razne druge moći. Medha nadi se aktivira samo kroz ABC u mislima, riječima i djelima. Ovakav Yogi postaje sveznajuć. On ne treba proučavati svete spise radi samokorekcije, sakupljanja znanja i radi nada-hnuća/inspiracije i raspirivanja spiritualne strasti. Proučavanje svetih spisa u ove svrhe je za početnike bez dovoljno vlastitog iskustva. Ali Brahmachary je sam po sebi neiscrpni izvor znanja,

nepresušno vrelo mudrosti i razumijevanja. Dubina, širina i visina njegove spoznaje nema granica, nema dimenzija.

Ako ništa drugo nije dovoljno efikasno da isprovocira ljude, princip ABC će sigurno isprovocirati njihov ego. ABC rastapa ego. To je predanost Bogu. ABC daruje sve moći. Čak i siddhiji nedostižni na bilo koji drugi način dolaze kroz ABC. Pravi Brahmacharya je nezainteresiran za ta postignuća (siddhije, moći) svemoći i sveznanja. ABC vodi u Savršenstvo, u Jednotu sa Bogom. ABC je put u Besmrtnost, a isto tako i Besmrtnost sama.

Postoji seksualna razuzdanost (raskalašenost, divljaštvo, bludnost), a s druge strane puritanski pokušaji da se seksualna energija priguši. To nisu prava rješenja. To su ekstremi koji promašuju. Postoji zatim parcijalna (djelomična) sublimacija seksualne energije kroz seksualnu magiju (npr. kareza) i seksualnu tantru. Postoji nadalje i kompletna sublimacija seksualne energije putem ABC (kroz totalnu Brahmacharyu). Pokažimo to pomoću sheme:



Mahapurusha Shivananda, Narayanananda, Vivekananda i drugi ogranci Ramakrishninog stabla (loze) govorili su o ABC nastavljajući tradiciju Yoge. Oni su postigli Brahmajnanu (Bogoaktualizaciju, Samospoznaju) kroz Nirvikalpa Samadhi. To podrazumijeva da su otkrili/shvatili da nemaju spola i da su prevladali iluziju (ideju) tijela. Oni su se probudili u Jednoti (Brahmanu).

* Ove galaksije će biti izbrisane kako prašina s ogledala
 Svi svjetovi će isčeznuti kao mjehurići u oceanu
 Ali princip Brahmacharye je vječan
 Vjerojatnije je da zakon gravitacije i uzgona prestane djelovati
 Vjerojatnije je da Sirius skrene sa svog kursa
 Veća je vjerojatnost da Zemlja i Sunce zamijene svoja mjesta
 Nego da bilo tko bez Brahmacharye postigne Nirvikalpa Samadhi

Svjetovi dolaze i odlaze
 Pa i samo vrijeme je prolazno (jer val vremena isčezava u oceanu Vječnosti)
 Ali samo kroz Brahmacharyu (ABCC) moguća je Totalna Svijest
 A to je jedina moguća Sloboda
 Zemlja je uzdignuta na Nebesa
 Kada se Nebo spusti na Zemlju kroz uzdizanje Zemlje u Nebo
 Iskoristite svaku minutu kao da je sat ili dan

Vrednujte svaki dan kao da je stoljeće ili milenij
Jutro kao proljeće i podne kao ljeto
Jer život ističe kao pijesak u pješčanom satu
Neznanje o prirodi Atmana (Jastva) je samo po sebi smrt, a
Ovo neznanje ide ruku pod ruku sa gubitkom Brahmacharye
Ali savršeni Brahmachary je sveobuhvatni, sveprostirući, sveprisutni,
svepostojeći i vječni Brahman (Bog)...

* Mars (nasilje, grubost, sadizam, okrutnost, ljutnja/bijes/gnjev) i Venera (požuda, pohota, blud, čulne strasti) su komplementarni. Kanalizirajte svoju energiju u više psihičke centre tako da se vaša požuda sublimira u Božansku ljubav (Daya, Prema, Bhakti). To je čista i cjelovita ljubav sveca koja se rasprostire posve slobodno, bez ograničenja. Ona obasjava sve, ne praveći selekciju. Nema načina da riješite život za sebe bez ovladavanja seksualnom energijom. Bez Brahmacharye, možete li napredovati čak i brzinom puža ? Ako slijedite Nenasilje, Istinoljubivost, Nekrađu; ako umjereno jedete i redovito vježbate, napredujete samo toliko koliko su vas te stvari stabilizirale u ABC. U stvari, prethodna pravila (Ahimsa, Satyam, Asteya...) vam omogućuju ABC. Trebate kontrolirati svoj jezik pri govoru i svoje čulo okusa prilikom žvakanja hrane. Nemoguće je biti Brahmacharyn ako se prežderavate. Jedite umjereno i jedite samo čistu hranu. S nečistom hranom i um postaje nečist. Ne uzimajte hranu koja stimulira strasti. Hrana iz ruku griješne/nečiste osobe je psihički zagađena. Preslatka ili previše slatke hrane, ljuta paprika i drugi jaki začini stimuliraju strasti. Bijeli i crveni luk također imaju afrodisijajčke efekte direktno stimulirajući reproduktivne organe. Meso, riba i jaja su isto tako Rajas-tična hrana (stimuliraju strasti) pa štete duhu. Stimulativni čajevi (mate ili paragvajski čaj, indijski ili ruski čaj sa Cejlona odnosno Sri Lanke itd...), crna kava, alkohol, ocat, duhan i raznorazne štetne droge moraju biti odstranjene. U najmanju ruku sve to narušava mir uma. A tih um je neophodan da prepoznate Sebe kao Boga. Žvačite hranu izuzetno dobro. Posvetite hranu prije objedovanja. Unosite hranu u malim zalogajima da biste je mogli sažvakati temeljito. Meditirajte na božanske kvalitete hrane. Koncentrirajte se na okus.

* Centralna energetska osovina povezana je s komplementarnim parom organa: genitalijama (penis/klitoris) i jezikom. Ovi organi (reproduktivni i govorni) su glavni kanali kroz koje se energija rasipa. Energija istječe kroz pričanje. Eliminirajte ogovaranje. Klonite se dugih razgovora, a posebno "trla-baba-lan" brbljanja. Odstranite sve vrste nepotrebnih komunikacija. Nemojte se stalno smijati. Budite vedri i ozbiljni. Govorite ljubazno bez suvišnih gestikulacija.

* Jedite voće, žitarice, lakoprobavljivo povrće, mlijeko (ako ga podnosite) i druge vrste zdrave hrane. Neki ljudi tokom svog života nisu jeli, već su se direktno hranili vitalnom energijom (prana) sunčeve svjetlosti. Oni nisu imali ni želju ni potrebu niti za hranom niti za pićem.

* Odbacite pretjerano gladovanje, jer stvara slabost. Teže je jesti umjereno nego ne jesti uopće. Jedenje hrane produžava našu želju za hranom. Kad ne biste jeli uopće, prošli biste kroz krizu i nakon nekog vremena želja za hranom (osjećaj gladi) bi se izgubila. Ne poduzimajte višetjedna gladovanja bez nadzora i bez dovoljno znanja. Oni koji su sposobni da se hrane svjetlom, hrane se svjetlošću tako da to nije gladovanje. To je gladovanje samo prividno. U svrhu pročišćenja, odvojite jedan dan u tjednu za gladovanje. Možete izabrati četvrtak (dan Jupitera ili Gurua) žrtvujući hranu Guruu. Taj dan

smijete unositi samo čistu vodu u svoj organizam. Poštedite tijelo minerala, vitamina, paste za zube itd. a posebno duhana, crne kave, lijekova i slično.

Ako su vam neophodni lijekovi, nemojte gladovati već budite na dijeti, na smeđoj (integralnoj) riži ili na voćnim sokovima, ili nekoj drugoj.

Mogli biste izabrati nedjelju (dan Sunca) za gladovanje u svrhu pročišćenja. Ako vam je to neradni dan to je odlično. Povucite se u osamu da biste u miru i tišini prakticirali sadhanu (spiritualne prakse).

Idealno je ako možete izbjeći kontakte s ljudima taj dan. Ili barem ako možete urediti da ne govorite. To je vanjska šutnja. Unutarnja tišina (biti bez misli i želja) je puno teža, ali i mnogo vrijednija. Naravno da možete odrediti dan za šutnju neovisno od dana gladovanja. Gladovanje i Mouna (Tišina) se ne moraju prakticirati zajedno. Možete se odlučiti za Ekadashi-post: Gladuje se jedanaesti dan nakon mladaka i jedanaesti dan nakon punog mjeseca. Dan mladog mjeseca baš kao i dan uštapa tj. dan punog mjeseca (bez obzira na sat i minutu točne opozicije Sunca i Mjeseca) broji se kao prvi.

Deseti dan iza toga mogli biste se pripremiti za gladovanje jedanaestog dana tako što ćete uzeti manje količine zdrave hrane. Jedanaesti (Ekadashi) dan nemojte (ako je moguće, ako niste dehidrirani u pustinji Sahare) piti tj. unositi u sebe čak ni vodu. Ekadashi je izgaranje nečistoća metaboličkom vatrom (Agni), a ne ispiranje organizma vodom. A voda koju pijete gasi vatru. Dvanaesti dan nakon izlaska Sunca možete uzeti prvi obrok nakon proteklog Ekadashija. Nemojte pokušavati nadoknaditi propuštene obroke, jer time poništavate korisne efekte gladovanja. Ekadashi-gladovanje je vrijednije (korisnije) od gladovanja na neki drugi dan. Ako zbog bolesti ili nekog drugog razloga niste u mogućnosti da gladujete, tada u to vrijeme izbjegnite da unosite teško probavljivu hranu.

Jedna od koristi koju donosi gladovanje na Ekadashi ili na bilo koji drugi dan je čišćenje emocija, opadanje strasti i olakšanje kontrole čula, te povećani stupanj odvojenosti od tijela.

...

* Nesublimirana seksualna energija (pokušaj potiskivanja seksualnosti) čini vas razdražljivim, zajedljivim, zlobnim... Imate ćud "inkvizitora". Trebate meditirati i osjetiti zadovoljstvo, blaženstvo i totalno ispunjenje u Bogu. Rastočite se u Bogu. Otopite ego u Brahmanu.

Brhmacharya je uzdržavanje od seksualnih aktivnosti, misli i želja i sublimiranje (oplemenjivanje) te energije u više mentalne moći. Puko suzdržavanje od seksa (bez sublimiranja te energije u ogromne mentalne moći) opasno je i neuspješno. Opasno zato jer možete postati agresivni u lošijem smislu te riječi (ćud "inkvizitora"). Neuspješno zato jer ćete prije ili kasnije (a prije – prije) pasti u pokušaju suzdržavanja od seksualnih aktivnosti, jer je seksualna energija jača od volje.

* Sublimiranje seksualne energije moguće je i radeći nesebično neki pošten i koristan posao koji volite (Karma Yoga). Svaki Vaš čin urađen s ispravnim mentalnim stavom, može postati Karma Yoga.

Sublimirajte seksualnu energiju kroz čistu, nesebičnu ljubav (Bhakti Yoga). Priđite Istini odbacivši "ja" i "moje" i zamijenivši te iluzije sa "Ti" i "Tvoje". Predajte se Bogu posvetivši mu samog/samu sebe.

* Sve Yoga-tehnike, metode, prakse, tj. svi postupci koji dižu Kundalini korisni su za ABC. Studirajte svete spise, prakticirajte koncentraciju, radite pranayamu, dhyanu (meditaciju), pjevajte devocionalne pjesme i Božja imena (bhajan, kirtan), umjereno se hranite i umjereno postite, molite se, budite prožeti uzvišenim mislima i bavite se svetim aktivnostima.

* Mi lažemo jer smo kukavice. Ubijamo jer se plašimo. Činimo zločine jer smo slabi. Samo je Brahmacharin hrabar i snažan.

* Pomoću raznoraznih Yoga-tehnika/praksi Kundalini Shakti mora ući u Sushuma Nadi. Drugim riječima, morate razmrsiti Brahmin čvor (u oblasti perineuma tj. predjelu medice.) Tek kad dođe do defloracije Brahminog čvora (čvora stvaranja/kreacije) ABC postaje moguća. A tek kad se Kundalini Shakti kroz Sushumna Nadi posve digne do grlenog energetskog centra (Vishuddi Chakra) spiritualni aspirant je sasvim stabiliziran u ABC. Prije toga niste sigurni. Padate tisuću puta. Ali, sačuvajte entuzijazam i uvijek se dignite ponovno i ponovno i ponovno. Nemojte stati dok ne dosegnete cilj.

* Seksualna energija je suština života, misli, inteligencije i svjesnosti. Ona je najveće blago. Ako je protraćite, nikad je ne možete posve nadoknaditi pojačanom ishranom. Hrana sadrži i vitalnu energiju (pranu) i otrove. Energija se troši i na eliminaciju toksina koji se iz hrane oslobađaju u procesu probave. Energija se troši i na sam proces probave i metabolizma općenito. Kako biste onda mogli jedenjem sasvim nadoknaditi izgublenu seksualnu energiju? Čak i najzdravija hrana sadrži otrove, a i ljekovite supstance postaju otrov u velikim dozama. Čak i velike količine čiste vode bi opteretile organizam i ubile tijelo. Došlo bi do trovanja vodom kad biste popili par litra vode odjednom.

Kvalitetnom ishranom samo ćete donekle usporiti slabljenje memorije, nastanak umora, nemira, napetosti, bolesti i prebrzog starenja te ostale stvari uzrokovane seksualnim uzbuđenjima. Bez ABC ipak ćete podleći isrpljenosti (istrošiti vitalnost) i okusiti bol, bolesti, nevolje, neuspjehe i ostale gorke plodove "slatkih čulnih zadovoljstava". Ta tzv. zadovoljstva su prolazna u vremenu, ograničena u prostoru i ograničena po intenzitetu. Orgazam je kratkotrajan, a nanosi čovjeku ogroman gubitak. Seksualni orgazam stvara neprocjenjivu štetu. Vaša energetska banka je opljačkana. Silosi su prazni. Da bi se proizvelo malo seks. fluida, potrebne su ogromne količine hrane. Prema ayurvedskoj medicini, ljudsko tijelo se sastoji od 7 dhatua (7 konstruktivnih elemenata ili osnovnih vrsta tkiva). Iz hranidbene limfe (ahara rasa) se izdvajaju sastojci koji tvore krv (rakta). Iz krvi (irigacijom, odabirom i transformacijom) nastaju mišići (mamsa). Iz mišića nastaje mast (meda), iz masti nastaju kosti (asthi), iz kostiju nastaju živci i moždano tkivo (majja), a iz njih reproduktivna tkiva (shukra i artav). U sjemenu (shukra) ima najviše životne energije. Seksualni fluidi sadrže najkoncentriraniju pranu. Sačuvanjem tih fluida rađa se Ojas Shakti (spiritualna energija ili velika mentalna moć). Ako se ovi fluidi ne troše kroz seks. aktivnosti dolazi do prestanka stvaranja tih fluida. Ovo je moguće samo kod totalne savršene ABC.

* Seksualna energija je prana prane, energija svih energija. Ona je sveprožimajuća u tijelima. Ona poprima grublju formu kroz seksualne želje, misli i emocije i materijalizira se u obliku seks. fluida. Gubitak tih fluida je poguban za muškarce i za žene.

Jaki emocionalni izljevi (emocionalna uzbuđenja kao što su emocije nasilja i druge) smjesta odvede jednu manju količinu sjemena iz testisa/spremišta. Kontrolirajte osjećaje, utišajte i smirite emocije.

* Visok energetski nivo aktivira nečistoće. Kad je voda uzburkana, mulj se diže na površinu. Talog zamućuje vodu. Ako se na bilo koji od bezbroj načina oslobodite seks. energije, nečistoće će se istaložiti ponovno na dno. Tada se osjećate bolje. To vas zavarava navodeći vas na krivi zaključak. Treba da eliminirate nečistoće (fizičke, emocionalne i mentalne), a ne višak energije. Iako ste na rubu ponora zbog podignutih nečistoća, pogrešno je da se oslobodite viška seks. energije. Umjesto toga

profiltrirajte zamućenu vodu sadhanom (spiritualnom praksom). Nitko nema višak energije. Svi imaju manjak. Može postojati jedino relativni višak prane. To znači da zbog neravnomjerne raspodjele prane imate više energije na jednom mjestu u odnosu na drugo. Mogli biste se početi baviti ronjenjem, plivanjem, trčanjem, biciklizmom, skijanjem, gimnastikom ili Hatha Yogom itd. I to bi doprinijelo povoljnjoj preraspodjeli prane. Naravno, u tu svrhu postoje i razne druge stvari.

* Emocije (osjećaji, čuvstva) uzrokuju da prana prelazi u grublje forme. Seksualne želje i misli su uzrok ovakve materijalizacije seks. fluida.

Seksualna energija je ugrađena u seksualne fluide. Seksualni fluidi (kondenzirana seksualna energija kao što je sperma kod muškarca) su kao novac, a sama seksualna energija je kao vrijednost tog novca. Čak i kad se seks. energija (koja je sveprostiruća u suptilnoj formi) konkretizirala u vidu seks. fluida, moguće je “sasušiti sjeme”. Moguće je izvući tu energiju iz seksualnih fluida i usmjeriti je prema mozgu, tj. dobiti vrijednost iz novca. To je kao da cijepate atom u nuklearnom reaktoru da biste oslobodili energiju. Jedan od načina da se to učini su razne tehnike pranayame. Pranayama je kontrola prane uz pomoć tehnika disanja, a ide paralelno s kontrolom uma. Dah je konj, a um je jahač. Obuzdavanjem konja obuzdava se i jahač. To jest, kontrolom disanja/daha (dah je manifestacija prane) ujedno se kontrolira i um.

Evo primjera jedne pranayame u svrhu transmutacije seks. energije:

Dišite ritmički duboko i polako kroz nos vizualizirajući slijedeću mentalnu sliku:

Tokom udaha zamišljajte da iz područja genitalija usisavate seks. energiju uvis ka mozgu. Zamislite da iz područja genitalija usisavate bjeličastu svjetlosnu maglu i upumpavate je ka mozgu. Vizualizirajte kako ta “blještava plinska svjetlosna masa” ispunjava unutrašnjost vaše glave. Ovakvo izvlačenje kreativne sile iz seksualnih fluida možete popratiti afirmacijama (autosugestijama). Pokušajte osjetiti fine vibracije tokom ovog procesa. Ovakvo treperenje (vibracije) mogu se osjetiti i prilikom rebirthinga (vivation), bhastrike, kapalabhatija i raznih drugih tehnika pranayame. Za vrijeme zadržavanja zraka (nakon udisaja) imajte ideju da ste ispunjeni svetošću, vrlinom, zdravljem, čistoćom, moći, savršenstvom... Možete zamišljati sebe kao božanstvo. U obliku Krista, recimo.

Tokom izdaha mogli biste imati ideju da izdišete erotske misli i želje sa imaginarnom formom crnog ili sivog dima koji izlazi iz tijela. Prilikom izdaha zamišljajte da vas napuštaju grijehovi, nečistoće, mane, slabosti, bolesti, požuda itd. Požuda je nedvojbeno najveći neprijatelj.

Ova pranayama se može raditi u raznim varijantama, u kombinaciji sa raznim drugim tehnikama (kao što je Maha Bandha npr.) ili sama za sebe. Možete sjesti da je vježbate kad god želite i koliko god želite. Najbolje je da je prakticirate kad ste pod visokim seksualnim naponom tj. tenzijom zbog nagomilane seksualne energije. Tada je krajnje vrijeme za kanalizaciju te energije ka višim psihičkim centrima (chakre). Najbolje doba dana za ovu tehniku pranayame je jutro, ali je dobro da je radite i navečer – da biste spriječili erotske snove i sublimirali seksualne fluide u Ojas Shakti (mentalnu energiju). Ova tehnika transmutacije veoma mnogo koristi čovjeku da zadrži Brahmacharyu (ABC) pa je dobro da je prakticirate redovito. ABC je ulaz u Samadhi (Jedinstvo s Bogom tj. Brahmanom). Samo Brahmacharin može steći Brahmajanu (prepoznati Sebe kao Boga).

* U svrhu prevencije erotskih snova, popijte čašu hladne vode prije lijeganja na spavanje. Možete posvetiti vodu u tu svrhu (zamišljajući npr. svjetlosni vrtlog ako usisava energiju iz Svemira i koncentrira je u čašu vode stvarajući blještavu auru oko nje, što znači da ta voda postaje centar svjetlosne lopte pa popijte tu vodu sa čvrstom odlukom da ćete sačuvati ABC u snu.

* Za vrijeme krize, kad seksualni impulsi nadražuju genitalije, praktikantu ABC su od velike pomoći hladni oblozi i pranje genitalija hladnom vodom, a također i hladna kupka ili tuširanje hladnom vodom. Ne radi se samo o tome da se genitalije skupe pod utjecajem hladnoće. Efekti su puno dublji, jači.

* U početku ABC prakse javlja se privremeno slabljenje memorije. To je prolazna kriza i čovjek mora biti voljan da prođe kroz nju ako želi napredovati. To je period kad se utisci ne urezuju duboko u supstancu vašeg uma. Vi ste ravnodušniji prema impresijama tako da se one ne utiskuju jako u chittu. Chitta ili mentalna tvar je supstrat koji ima ulogu magnetofonske ili filmske vrpce (ili ploče) na koju se pohranjuju zapisi. Kod Brahmacharina se gube privlačnost ili odbojnost prema čulnim objektima. On niti forsira niti se opire. Ne može se gravirati po površini vode jer voda ne pruža otpor. Kako isčezavaju parovi suprotnosti koji čine um, tako nestaje iluzija individualnog (samoograničavajućeg) uma. ABC daje odličnu sposobnost imaginacije. Brahmacharin uviđa da je Svemir Njegova misao i spoznaje da je svemoćni Vladar Univezuma. Zatim nadilazi i koncept univerzalnog uma. Um je uvijek samoograničen čak i ako obuhvaća čitavi Svemir. Znalac i znanje ustvari su Jedno. Moć i moćni (onaj koji je svemoguć) su istovjetni. Univerzum tj. um je samo sjena Stvarnosti (Boga, Istine). Jedino je Mađioničar, koji stvara privid postojanja, realan. Ne postoji nešto takvo kao što je um. Um je nerealan. Dio uma je i ego-ideja. To je lažni "ja". Na taj lažni "ja" nadovezuje se ideja "moje". Seksualna želja nije vaša želja. Ne poistovjećujte sebe sa želiocem seksualnih želja jer će se želje priljepiti za vas. Ne igrajte ulogu želioca želja. Ego je samo točka gledišta kao i bilo što sa čim ste se poistovjetili. A vi ste Sveukupnost. Realizirajte (aktualizirajte) Sebe kao Jastvo ili Boga (Atmana ili Brahmana).

* Kako spriječiti erotske snove, orgazam i poluciju tijekom sanjanja ?

Provodite li svjesno ABC, u prvo vrijeme seksualne želje postoje još uvijek na podsvjesnom nivou tj. u snovima. Ako ste zaista iskreni u ABC tokom budnog stanja, noćne polucije će brzo isčeznuti. Ne budite potišteni ili obeshrabreni zato što se one dešavaju. Umjesto da tome pridajete značaj (zalijevanje korova vodom vaše pažnje) radije to ignorirajte. Ako eliminirate seksualna maštanja i osjećaje u budnom stanju – ubrzo će isčeznuti i erotski snovi. Dakle, odbijte da poslušate sugestije vaših želja. Smatrajte da te želje nisu vaše, da ne pripadaju vama, da vam se nameću izvana. Odbijte dati pristanak. Obustavite žaljenje. Savršena Brahmacharya (ABC) tokom dana rezultira i savršenom ABC tokom noći. Kakav dan (budno stanje) – takav san. Kakav san – takav dan. A i dan je san. Izmijenite (učinite) najprije ono što možete, pa ćete moći i ono što ne možete. Vidjet ćete da vam je i nemoguće sasvim moguće.

Drugi način da održite ABC u snu je da radite na tome da u snu budete što svjesniji da sanjate. S druge strane, sama ABC vodi do toga da u snu znate da sanjate. Takvo prepoznavanje sna u toku sanjanja zove se Yoga-nidra (budno-spavajuće stanje). Ujedno i potreba za spavanjem isčezava i vi spavate sve manje i manje i manje. Na kraju vam spavanje nije potrebno. A budno spavanje je za vas san. Imate savršenu memoriju. Svemir je vaša memorija.

Još jedna pomoć je autosugestija. Donesite čvrstu odluku da postanete Brahmacharin i tokom sanjanja. Kao i zadnja misao prije smrti (umiranja) i posljednja misao prilikom utonuća u san veoma je bitna. Unosite sjeme te ideje u plodno tlo podsvjesnog uma. Zato je bitno da utonete u san s uzvišenim mislima. Formulirajte Autosugestiju pozitivno: "Ja sam savršeno (utjelovljenje) ABC". Koristite radije prezent ("ABC – to sam ja") nego futur ("Ja neću imati seksualnih želja. Ja nisam želja"). Koristite

radije afirmaciju ("ABC mi otkriva puninu moje moći. Moja istinska priroda je sama po sebi moć. Ja sam Moć, Mir i Blaženstvo"), nego li negaciju. No korisna je i negacija: "Ja nemam spola". Postoje i druga razna pomoćna sredstva za ojačanje ABC općenito, a samim tim i za očuvanje ABC u periodima sanjanja (REM- faza).

* Mnogo priče (teorije), a malo prakse stvara zbrku (konfuziju, zbunjenost). Zbrka u umu znači i zbrku u životu. Život izgleda kompliciran.

* Zahvaljujući ABC i budala može postati inteligentna, a inteligentan čovjek genije, kao što su bili Nikola Tesla i Leonardo de Vinci npr. (oboje u celibatu).

Usavršavanjem ABC ovakvi ljudi mogu postati sadhake (duhovni posvećenici). Sadhake su prava sol zemlje, istinski heroji. Kroz celibat i meditaciju, oni mogu postići Nirvikalpa Samadhi (Kozmički Orgazam).

Kao što kornjača uvlači udove pod oklop, tako i Brahmacharin s lakoćom može ostvariti pratyaharu (zaustaviti percepciju). Pratyahara je povlačenje pažnje sa čula/osjetila tj. prekida se kontakt između uma i čulnih objekata. Um ne luta po vani. Čovjek zaboravi na svoje tijelo i svoju okolinu. Zatim slijedi koncentracija (zaustavljanje mišljenja) kroz koju se meditant budi u supersvjesnom stanju, a to je Samadhi.

Ljudi koji još nisu vični meditaciji (u smislu usredotočenosti, a ne u smislu razmišljanja) mogu ponavljati Mantru. Mantra je magična formula ili svete riječi koje vode k Oslobođenju (Moksha). Ponavljajte Mantru mentalno koliko god brzo želite. Tako da vam neželjene misli ne prodru u um. Kad se (nakon duže prakse) um toliko smiri da Mantra pobijedi sve druge misli naposljetku i sama Mantra-misao iščezne. Kad se to desi (kad i sama Mantra-misao nestane) nemojte forsirati ponavljanje Mantre. Ona je ispunila svoju svrhu. Sad samo ostanite u tom stanju. Ostanite tihog (mirnog) uma. Jedino ako se misli opet pojave u umu, tada opet počnite ponavljati Mantru. Stanje bez misli i želja je svrha svih sadhana tj. svih spiritualnih praksi, tehnika, metoda...

* Čovjek rasipa svoju misaonu energiju nemarnim razmišljanjem, raznoraznim brigama (Zar Bog ne vodi računa o vama ?), kroz ideje o superiornosti (ponos, samovažnost, taština...) i inferiornosti i slične iluzorne kreacije. Rasipa energiju kroz seksualne ideje i erotske osjećaje. Najeksplozivnije energetsko pražnjenje (najveći gubitak na najbrži način) je kroz seksualni orgazam. Putem uma energija se gubi razmišljanjem o posve nebitnim, nevažnim i nekorisnim stvarima.

* Ako već mislite, mislite misli kao što su slijedeće (parafraziram svog Učitelja): Milijuni i bilijuni svjetova (kao što je ovaj) nisu ni trun prašine u beskrajnosti Brahmana. Svi oni uzeti zajedno manji su od truna prašine. Kakva je njihova vrijednost u odnosu na Beskonačnost (Boga) ?

Milijuni i bilijuni svjetova kao što je ovaj svake sekunde iščezavaju kao mjehurići u ogromnom oceanu. U tisućinki sekunde bezbroj svjetova je kreirano i uništeno. Što je onda ovaj svijet ? Kakva mu je vrijednost u usporedbi s Beskonačnošću ? Ako je ovaj svijet beznačajan u beskrajnosti, što je onda sa tvz. bogatstvima ovoga svijeta i sa svjetovnim stvarima ? Što su ovo tijelo i čula i um ?

Svi su oni prolazni, trenutačni i lažni. Ja nisam ništa od toga !

Ja sam SAT-CHIT-ADANDA-BRAHMAN...jedan bez drugoga...OM, OM, OM, OM, OM...

Ako sam ja taj beskrajni i vječni Brahman, kako me mogu privlačiti, očarati i zavesti niske, vulgarne i prolazne svjetovne stvari ?

Ništa me ne može oslabiti ! Ništa me ne može zavesti ! Ništa me ne može srozati !

Za mene nema nikakvih varki, nikakvog ropstva.

Ja sam SAT-CHIT-ADANDA-BRAHMAN...OM, OM, OM, OM, OM...

* Tzv. ljudska (svjetovna) ljubav je iluzorna. Hoćete li vi voljeti svoju voljenu i kad ostari ? Biste li je još uvijek voljeli i ako postane hroma i sakata ? Imate li u vidu da ruža kad-tad uvene/poružni. A čak i kad je na vrhuncu ljepote ima trnje/bodlje. Voli li vaš prevrtljivi um nepostojani um svog partnera ? Ili možda volite njegovo tijelo/odjeću ? Tijelo je, samo po sebi, leš. Hrpa mesa i kostiju, kože i iznutrica. S točke gledišta tigra, tijelo vašeg ljubavnika/ljubavnice je (baš kao i vaše tijelo) potencijalni plijen. Vaš ljubavnik/ljubavnica je u očima tigra potencijalna žrtva odnosno hrana. I to čak ne niti naručito ukusan obrok. Za učenjaka (atomske fizičara) tijelo vašeg partnera je nakupina elektrona, protona, neutrona itd. A samo za strasnu osobu, ona/on je objekt za uživanje.

* Misleći da je savršena ABC teška/nemoguća, sami sebi stvarate preporuku/e. Učinite sebe sposobnim misleći da ste sposobni zato što je to istina. Priznajte sebi istinu. Vi jeste sposobnost. Vi, kao i bilo tko drugi, imate sve kvalitete.

Celibat nema nikakvih neželjenih posljedica kao što misle neki "učenjaci". Tzv. kompleksi o kojima govore psihijatri, psiholozi i ostali, su morbidna stanja uma prouzročena bijesom/srdžbom/gnjevom/ljutnjom, mržnjom, ljubomorom, brigama i depresijom zbog raznih uzroka. ABC nije opasna po zdravlje. Ona okrepljuje um i tijelo dajući ogromnu duhovnu i fizičku snagu. Nedostatak spiritualne prakse uzrok je svim čulnim atrakcijama, svim seksualnim željama.

* I mnogi velikani Zapada, a ne samo mudraci sa Istoka – usvojili su naviku življenja u celibatu. Međutim, i oni su se morali boriti. Jasno je da u prvo vrijeme svi padaju u pokušajima da se seksualno uzdržavaju. Znajte da će biti padova, jer svatko pada. Ali ne očajavajte. Budite bez osjećaja krivice, dignite se odmah i pokušajte proći kroz krizu ponovno i ponovno i ponovno... Idite skroz. Dalje, dalje, dalje od najdaljeg. U tome imate moju podršku s Ljubavlju. Nemojte nastojati da se svidite drugima, već samo Bogu.

* Nije vaša bračna dužnost da udovoljavate seksualnim željama vašeg muža/žene. Redukcija seksualnih aktivnosti je nužna i za očuvanje bračne veze. Vaš divni partner može vam se zgaditi zbog prekomjernih seksualnih odnosa, a i vi ćete se njemu smučiti kad vas vidi kako izgledate nakon izvjesnog (makar i kratkog) perioda intenzivnih seksualnih aktivnosti. Brahmacharya je bitna za brak.

PRAVILA BRAHMACHARYE:

- a) DHARSHANA: Gledanje osobe suprotnog spola sa okom želje (požudom)
- b) SPARSHANA: Dodirivanje sa seksualnim motivom/namjerom
- c) KELI: Igranje sa suprotnim spolom
- d) KIRTANA: Hvaljenje njegovih/njenih kvaliteta pred drugim osobama
- e) CHUYA-BHASHANA: Razgovor s njom nasamo
- f) SANKALPA: Prisjećanje ili stalno razmišljanje o njoj/njemu
- g) ADHYASVASYA: Želja za bludnim iskustvom, jaka želja za seksom
- h) KRIYA-NIVRITTI: Seksualno zadovoljenje

Pažljivo odstranite gore navedene smetnje ukoliko ste se iskreno (zaista budite pošteni prema sebi) odlučili za ABC. Razgovor nasamo sa osobom suprotnog spola, često razmišljanje o njoj i govorenje o njenim kvalitetama pred svojim prijateljima nije pad u ABC, ali to su faktori rizika. Pokušajte ih izbjeći jer oni vode do pada u ABC.

Smatrajte da se i drugi ljudi uzdržavaju od seksualnih aktivnosti, a ako zapazite da nije tako onda nemojte tome poklanjati pažnju nego radije gledajte "svoja posla". Umjesto da tražite vruga u drugima, radije se usredotočite na Boga. Tako pomažete i drugima i sebi.

Ne možete dovoljno motivirati čovjeka punog zdravlja i snage i briljantnog intelekta da živi život Brahmacharina ako mu kažete da će ostati zdrav i snažan i postati još zdraviji i snažniji i još inteligentniji. Vi mu nudite nešto što on već ima. Možda se ne osjeća sasvim sit, ali njegov želudac je pun i nema mjesta za duhovnu hranu.

Ne možete dovoljno motivirati čovjeka da bude u Brahmacharyi plašeći ga, govoreći mu da ga čeka jad i bijeda ako protraći svoju seksualnu energiju. Iako mu govorite istinu, trebete uzeti u obzir činjenicu da strah nije najbolja motivacija.

Ne možete dovoljno motivirati čovjeka za Brahmacharyu rekavši mu da će nakon 12 godina celibata postati vidovnjak bez premca (kojem nema ravnog) koji može znati bilo što iz bilo kog vremena i prostora. Iako je ovo istinito, to je kao da nekom obećate da će u idućem životu biti savršeni Mudrac, a on možda nije siguran ni da će živjeti slijedeći život kao ponovno rođeno ljudsko biće ili možda ne vjeruje u teoriju o reinkarnaciji.

Vi možete ljudima dati sve ove informacije, ali to nisu najdjelotvornije motivacije. Vidite i čujte što oni žele. Političaru koji hoće biti dobar vođa objasnite da će mu Brahmacharya to omogućiti. Djevojci koja želi biti atraktivnija recite da će kroz Brahmacharyu postati zgodnija/ljepša i da će za vrlo kratko vrijeme zračiti neodoljivim šarmom. Isto vrijedi i za muškarca. Znanstveniku otkrijte da će imati dublje uvide i genijalne ideje, itd.

ABC je sunce života. Vi nikada nećete biti sigurni da je ABC suština spiritualnog života, ako ne počnete slijediti moj savjet. Trebate mi vjerovati već sada, kad još ne znate da li je to istina. Tek tada će vaše iskustvo postati jednako mojem, a viđenja identična.

Swami Brahmaj★anananda