

POBOLJŠAJTE DISANJE
(Uvodna lekcija o pranayami)

Swami Brahmajñananda

I

- ❖ Pranayama znači ovladavanje pranom (vitalnom silom ili životnom energijom). U ovu svrhu, Yogi, uz pomoć brojnih tehnika i metoda ovladava disanjem i umom ili duhom te smiruje i dah i duh (um).
- ❖ Grublje tehnike pranayame su za početnike, a suptilnije za naprednije/sposobnije spiritualne aspirante. Kao što su radioaktivne zrake prodornije od udaranja šakom tako su i suptilnije tehnike djelotvornije od grubljih tehnika (kao što je, primjerice, rebirthing). Isto tako, svjesno (s punom pažnjom tj. pomno, sabrano) izvođene tehnike su učinkovitije od mehaničkog izvođenja/vježbanja tih istih tehnika.
- ❖ Zadržavanje daha tijekom tehnika naizmjeničnog nosnog disanja (jedna vrsta pranayame, tzv. Anuloma Viloma) obično traje 4 puta duže od trajanja udaha, a izdah je (u pravilu) dvaput kraći od zadržavanja daha nakon udaha; ili, drugačije rečeno, dvaput duži od (dužine) trajanja udaha. Nakon izdaha može slijediti proizvoljno duga (X) pauza/zadržavanje daha izvan pluća, a nakon tog zastoja ponovo udah. Jedna respiracija, od udaha do novog udaha, u ovom bi slučaju imala omjer 1:4:2:X. Obično se ovaj omjer ne preporučuje početnicima. Zapravo, u preliminarnim vježbama disanja uopće nema zadržavanja daha, niti nakon udaha niti poslije izdaha.
- ❖ Napredne tehnike pranayame u pravilu podrazumijevaju vrlo spore respiracije, tako da su respiracije (disajni ciklusi) skoro neprimjetni. Najvažnija faza disanja u većini takvih tehnika je dugotrajno zadržavanje daha nakon udaha. Da bi ovo bilo bezopasno treba biti nenaporno, a da bi se to moglo izvesti bez naprezanja – nužno je savršeno uzdržavanje od bilo kakvih seksualnih pražnjenja/aktivnosti ili barem maksimalna redukcija takvih aktivnosti u svakodnevnom životu.
- ❖ U nekim tehnikama pranayame Yogi diše strogo određenim omjerom (primjerice 1:4:2:1) i unaprijed određenim ritmom (npr. jedan disajni ciklus ili respiracija u jednoj minuti). U nekim tehnikama pranayame praktičar diše proizvoljnim omjerom i/ili ritmom, u nekima je ritam ili/i omjer promjenjiv (dručkiji za svaku respiraciju ili skupinu respiracija), a u nekima se o tome ne treba voditi računa ili je baš bitno da se čak i spontani ritam i omjer zanemare. Osim međusobnog omjera pojedinih faza respiracije, značajni su i način disanja i dubina disanja, bitan je mentalni stav prilikom određenih faza respiracije, itd.
- ❖ Udahnite dah života, da vas nadahne.
- ❖ Prije nego što se započne s ozbiljnim (naprednim) praksama Yoge, čovjek se treba pročititi pripremnim/preliminarnim vježbama kao što su preporađanje (rebirthing) i mnoge mnogo naprednije tehnike svjesnog disanja. Ako se ovo učini ispravno, to aktivira Kundalini Šakti (evolutivnu silu), energetski nivo se diže i sve vrste grubih i suptilnih nečistoća izranjaju na površinu u procesu pročišćavanja.
- ❖ Seksualna energija je centralna. U donjem dijelu trupa Kundalini se izražava kao seksualni nagon/poriv. Kad je Kundalini Šakti u središnjem/centralnom energetskom meridijanu (Sušumna nadi), u predjelu grudi očituje se kao božanska ljubav, a kad se (zahvaljujući sublimaciji seksualne energije) digne kroz Sušumnu u regiju glave – manifestira se kao božanska svjesnost. Da bi ovo uzdizanje Kundalinija bilo kompletno i sigurno, tj. da bi sublimacija seksualnosti bila moguća – neophodna je čistoća tijela, čistoća energetskih provodnika (nadija) suptilnog tijela i čistoća uma.
- ❖ Jedan od načina da se postigne ova trostruka čistoća su tehnike namjernog disanja kombinirane s kontrolom uma. Ovo doprinosi pročišćenju i donosi ozdravljenje i daje vam snagu potrebnu za ispunjenje životnih ciljeva. U(z)dahni nadahnuće!
- ❖ Pored toga, u svakodnevnom životu, Yogi reducira svoj govor (i mišljenje), on misli i sanja o Savršenstvu, diže se prije nego se Sunce digne iznad obzorja, budi se i ustaje usmjeren ka Savršenstvu..., ka Neograničenosti... I otkriva da je To.
- ❖ Umjerena ishrana je tijelo Yoge, ispravno (dharmičko) ponašanje je (pokretačka/motorna) energija Yoge, a sublimacija seksualnosti (uzdržavanje od prepuštanja seksualnim željama, mislima i osjetilnim nadražajima) je sama osobnost Yoge, samo njeno suštinsko Biće.
- ❖ Sve je ovo neophodno da bi se pojedinac probudio iz ovog sna i razotkrio Sebe kao Neograničenu Svijest.

II

- ❖ Vaš spiritualni razvoj (evolucija svjesnosti) nije rezultat tehnika, bogoslužjenja i znanja, nego (pro)buđenja evolutivne sile tj. Kundalini. Međutim, ipak su spiritualne tehnike, predanost i znanje bitni jer omogućavaju čistoću, koncentraciju i istinu; što rezultira (pro)buđenjem Kundalini tj. uzrokuje ekspanziju svjesnosti ili, drugačije rečeno, pobožanstvljenje/divinizaciju svemira.
- ❖ Kundalini ostaje uspavana sve dok pojedinac ne ovlada seksualnim impulsima u dovoljnoj mjeri. Premda su seksualni instinkti jači od ljudske volje, čovjek ipak može (uz podršku Gurua) discipliniranim treningom razviti sposobnost mentalne koncentracije, a ova sposobnost je srž svih (tzv. natprirodnih) moći. Kroz koncentraciju/sabranost uma, seksualna energija biva sublimirana. Zahvaljujući sabiranju pozornosti na svoj Ideal, pojedinac je sposoban da zanemari ili ignorira (te da pritom ne poriče ili negira) osjetilne, emotivne i mentalne seksualne podražaje bilo koje vrste pa seksualna energija tada/sada biva preoblikovana u božanstvenost.
- ❖ Ovo je aurea mediokritas ili zlatna sredina između seksualne raskalašenosti (seksualna razuzdanost, razbludnost, razvrat, robovanje pohoti, bivanje u tamnici požude ili u okovima putenosti) i potiskivanja seksualnosti tj. pokušavanja da se kreativna energija priguši/uguši.
- ❖ Ni jedno ni drugo nije grijeh (niti je moralno niti nemoralno), ali je privrženost patnji. I jedno i drugo (i potiskivanje i rasipanje seksualne sile) uzrokuje bolest, bijedu/mizeriju i bol. A nitko ne želi bol nego spokoj i radost, ispunjenje. Mazohista možda uživa u onom što bi nekom drugom predstavljalo izvor bola, ali ni on ne voli da ga boli (da mu bude uzrokom boli) ono što on ne voli. Tako, sva bića žude za mirom i srećom.
- ❖ Stvarni duhovni razvoj ovisi o tome koliko ste uspješni u sublimaciji (preusmjerenju, transformiranju ili oplemenjivanju) seksualne energije umjesto da je rasipate ili potiskujete/gušite. Bez obzira u kojoj je mjeri vaše seksualno izražavanje etičko/neetičko ono ipak (manje ili više) koči cjelokupni vaš prosperitet.
Odbacite sve što šteti i sve što ne koristi postignuću vašeg Krajnjeg/Konačnog Cilja tj. zanemarite sve što vas odvlači od Vas, od Beskonačnog...

● Dharma inicijacija

Dat ću sve najbolje od sebe doživotno pokušavajući DA:

- ne povređujem druge ljude, budem dobar/korektna prema njima
- budem iskren(a) i pošten(a)
- obuzdam svoje seksualne aktivnosti do određenog stupnja čak i ako živim kao oženjeni muškarac/udata žena;
da se uistinu trudim da se skroz/posve utemeljim u celibatu tj. nevinosti
- ne uzimam droge (alkohol, cigarete, sredstva za spavanje, psihostimulanse...) bez obzira jesu li legalne ili ilegalne
- jedem umjereno svjesno žvačući najkvalitetniju lako dostupnu hranu
- održavam (u)nutarnju i vanjsku čistoću u skladu sa svojim mogućnostima
- dobijem odgovore na svoja spiritualna pitanja
- prakticiram kontinuiranu (samo)kontrolu nad organima akcije, osjetilima i umom
- stalno težim stvarnom slijeđenju dharmičkog ponašanja;
da uvijek nastojim neprekidno živjeti čistim, svetim i jednostavnim životom u trajnoj Brahmačaryi.

Sam izabirem takav/ovakav život; bez ičije prisile odlučujem da ga živim po svaku cijenu.

Potpisi:

spiritualno (pravo) ime

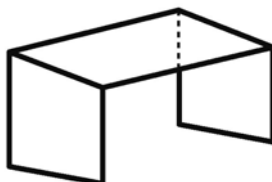
svjetovno ime

potpis instruktora/supervizora

- ❖ Svet život podrazumijeva uzdržavanje od povređivanja drugih djelom, riječju i mišlju. Međutim, ljubazno ponašanje sveca ne znači da on pokušava udovoljiti neurotičnim potrebama drugih. Svetac je blag, pravedan, nepokolebljivo odlučan, istinoljubiv i darežljiv. Njegova samodisciplina ne znači samomučenje/patnju; premda vanjskom promatraču često može nalikovati na vrlo strogu askezu. Njegova samokontrola, njegova pobjeda nad samim sobom je ono što mu je omogućilo Slobodu. On je ovladao svojim umom uz pomoć redovite kontemplacije i meditacije (Raja Yoga ili gospodarenje duhom) i stoga ima vlast nad cijelim Univerzumom imena i formi.
- ❖ Svetac nema želju da krade ni očito ni kriomice/krišom i nije pohlepan/gramzljiv tako da (on) nema težnju da posesivno zgrće/nagomilava sve i svašta unedogled. On ne smatra da ikog i išta posjeduje i ne osjeća da je posjedovan od bilo koga/čega. On spontano čuva svoju čistoću i uvijek, bez obzira na vanjske okolnosti, prirodno zadržava duh vedrim, zadovoljnim i spokojnim/mirnim. Sve ovo je uključeno u nenaporno življenje cjelovitog života jednog sveca.
- ❖ Svetac nije svjestan svoje vrline kao vrline i to je prava vrлина. On nema ideju o tijelu i umu jer je više nego svjestan tijela i uma. Premda ga drugi doživljavaju kao ograničeno biće od kostiju, mesa itd. – on se ne poistovjećuje ni sa kojim imenima i formama ili stanjima.
Njegova svesvijest nadilazi sva ograničenja.
- ❖ BogoaktuELizacija ostvarena kroz svetački život je mnogo više od bivanja sveproživajućim, sveznajućim i svemogućim/svemoćnim.
- ❖ Proučavajte svete spise, razmislite o njihovom značenju i primijenite ih u praksi da bi otkrili Apsolutnu Istinu/Boga. Uvijek kontrolirajte svoj um stalno ga usmjeravajući samo ka Bezgraničnoj Beskonačnosti tj. Bogu, vašoj istinskoj prirodi. Sve što imate, činite i jeste – posvetite Svevišnjem, bezimenom i bezobličnom Bogu koji uključuje sva imena i forme i nadilazi ih. Predajte se Njemu da bi vaš život bio ispunjen blaženstvom te da bi vam se cjelokupno postojanje razotkrilo kao Čista Radost, Bezuvjetno Blaženstvo...
- ❖ Čist, svet i jednostavan život u stalnom celibatu (seksualnoj apstinenciji) je najvažniji uvjet za postignuće Totalne Svijesti tj. Apsolutne Slobode.
Ovo uključuje umjerenu (ni premalo ni previše) prehranu lako dostupnom i zdravom (sa što manje toksina i što više prane) hranom, ispravno djelovanje (uključujući govor i mišljenje) i nedjelovanje (uključujući šutnju i odsustvo bespotrebnih misli i uznemiravajućih želja) i življenje božanskim stilom življenja općenito. Jer, jedino miomiris vrline ide protiv vjetra.
- ❖ Ispravno stremljenje (nakana, namjera, intencija, naum) ili težnja ka Bogu/Apsolutu neka bude dinamika vaše voljne prakse. Ovo spiritualno nastojanje začinjeno odgovarajućim trudom, s vremenom postaje navika. Tako etapa uvježbavanja (sadhana) prelazi u etapu uvježbanosti (radhana), a radhana biva okrunjena majstorstvom (prabhupathi).
Voljni napor početnika pretvara se u nenaporan napor:
Djelovanje i uzdržavanje od djelovanja prestaju proizlaziti iz ega (lažnog "ja") i postaju spontani. Sve se dešava prirodno, samo od sebe.
- ❖ Gdje (kad) god postoji i najmanji trag ega – to je (još uvijek samo) djelomična Predaja Bogu. Ako nije čak ni to – onda pojedinac ide k vragu.
To su jedina dva Puta za koje "ja" znam. Zapravo, Ja znam samo za Jedan koji nije niti (ni)jedan.
- ❖ Ja plaćem iznutra. Ja stalno čeznem za Njim koji nije ni On ni Ona ni Ono ni Ovo (To). Kompletna Predaja Bogu je nemoguća, ali djelomična Predaja (Predanost) Bogu je moguća, a čak i djelomična Predaja može pojedinca spasiti iz ralja sudbine. Djelomična Predaja vodi ka posvemašnjoj Predaji.
- ❖ Yogi ispunjava (svoje) želje usmjeravajući se ka jednoj jedinjoj, Najželjenijoj. Yogi ostvaruje sve ciljeve posvetivši se samo jednom jedinjom cilju (koji je Srce svih ciljeva); on postiže raznolikost (sveukupnost) kroz jedinstvo, on ostvaruje sve (tobože raznovrsne) želje koncentrirajući /sabirući svoju pozornost na Ono što smatra najvrednijim od svih vrednota.
(Na kraju krajeva, njemu je sve jednako značajno ili nevažno.)
- ❖ Oni čiji um nije (čist, suptilan i) jednousmjeren ostaju mentalno ograničeni, zatvoreni u svjetovima/tamnicama patnje poput pileta unutar ljuske jajeta. Jedino dharmičan pojedinac može steći mentalnu koncentraciju. Živite dharmički i uživajte mir uma, spokojstvo duha...
- ❖ Ako vam je Srce na pravom mjestu sve će stvari konačno doći na svoje mjesto; usprkos greškama i padovima (posrnućima, zastranjenjima) na putu do Savršenstva. Zato stremite (sadhana) ka Istini, vapite/čeznite za Savršenstvom kao utapajući čovjek za zrakom i idite, idite, idite ka Bogu. Uđite u Boga, u neizdiferenciranu Sveukupnost svega...
Dobrodošli k Meni! Ni unutar ni izvan Mene, nema ničeg osim Mene...

III

- Položaj Dijamanta ili Munje (Vajrasana) je jedan od najprikladnijih položaja za mnoge vrste Pranayame. Aspiranti koji nisu navikli na Vajrasanu mogu (u početku) upotrijebiti klupicu za klečanje koja se sastoji od dvije okomite daske i jedne horizontalne. Horizontalna daska nije paralelna s podom nego je nagnuta; tako da profil klupice (klupica promatrana tako da čovjeka koji sjedi/kleči gledate s bočne strane) izgleda ovako:



Sjednite na horizontalnu dasku, a potkoljenice provucite ispod nje.

- ❖ Drugi način da olakšate klečanje je da zajašete na veliki presavijeni jastuk (kao na konja) imajući noge presavijene u koljenima, a potkoljenice položene s jedne i druge strane jastuka.

- Yogi je klečao u položaju Munje/Dijamanta, uspravne kičme, miran i opušten. Započeo je sa svjesnim disanjem. Svakoj fazi respiracije pridružio je određene ideje.
- ❖ Počeo je sa izdisanjem negativnih (loših) kvaliteta pri svakom izdahu i udisanjem pozitivnih (željenih) kvaliteta tijekom svakog udaha.
- ❖ "Udišem Krista", mislio je prilikom udaha, zamišljajući kako se njegovo tijelo preoblikuje u Isusa Krista. "Izdišem sotonu", pomislio je tokom svakog izdisaja. Zamišljao je da ga s izdahom napuštaju sve vražje kvalitete/atributi; najčešće u formi sivocnog dima. Sotona/zlo je, malo po malo, bivalo izdahnuto.
- Izdisao je tamu, dimove zla; da bi udahnuo svjetlo, sjaj, blistavilo. Izdišući izdisao je tamu kroz nos i/ili kroz čitavu površinu tijela pokušavajući (bez naprezanja) zamisliti svjetlo blistavije od tisuću sunaca.
- ❖ Nakon nekog vremena nastavio je disati svjetlo tako da ga udiše samo kroz tjemenu. A tijekom izdisanja zamišljao je kako njegovo tijelo postaje nevidljivo. Tijelo se gubilo/nestajalo počevši od nožnih prstiju i tabana do tjemena/vrha glave. Kad je udahnuo, njega nije bilo. Ishlapjelo je.
- ❖ Zatim je disao udišući i izdišući dah života kroz određene dijelove tijela. Naročito kroz strateški značajne centre kao što su šest osnovnih/glavnih čakri.
- Disao je namjerno udišući određene željene osjećaje i izdišući suprotne/neželjene osjećaje:
Izdah: "Gubim osjećaj krivice, gubim grižnju savjesti."
Udah: "Doživljam svaki blagoslov. Primam božju milost."
Izdišući rastvaram bol, patnju. Eliminiram mrzovolju.
Udišući prizivam sreću, blaženstvo. Bivam prožet zadovoljstvom, užitkom.
Izdišem napetost i ružnoću.
Udišem opuštenost i čarobnu ljepotu.
Razgrađujem (ubijam) poroke sa svakim izdahom.
Osvjetljam vlastitu vrlinu pri svakom udahu.
Kod izdaha slabost(i) i strah(ovi) iščezava(ju).
Pri udahu preplavljuje me ogromna snaga, mir...
Diskreiram neuspjeh(e) s izdahom.
Konkretiziram uspjeh s u(z)dahom.
Izdišem nevolje, probleme.
Udišem uspjeh, pobjedu.
Izdah: Razaram bolest, mržnju, ljutnju i sve nepovoljne emocije.
Udah: Upijam zdravlje i čistu ljubav.
- ❖ Na kraju, kad (je osjetio da) nije preostalo neželjenih osjećaja koji bi mogli biti izdahnuti, osjetio je da bi mogao udahnuti sve negativne emocije, transformirati/preobraziti ih u sebi (u pozitivne) tijekom zadržavanja daha i izdahnuti pozitivne emocije šireći ih u okolinu. Međutim, nije za tim

osjetio nikakvu potrebu jer izvan njega (kao ni u njemu) nije bilo nikakvih emocija koje bi ga smetale. Nije nigdje osjećao ništa loše. Zatim je zanemario i dobre osjećaje. Ignorirao je i posljednje tragove pozitivnih emocija da bi "osjetio" svudaprisutni Mir...

- ❖ Kadgod, kolikogod i kakvigod bi se fenomeni (usput) javljali, on ih je tretirao kao (prepoznani) san. Ma kako jako (bi možda) ti snovi bili uzbudljivi za "normalne" ljude, oni ni najmanje nisu uznemirili ovog nadčovjeka. On je bio bez ikakvih reakcija; utjelovljenje/inkarnacija Mira. Bio je Spokoj(an) bez obzira jesu li njegovi tijelo i um reagirali ili nisu. Zapravo, on ih nije smatrao ni svojim ni tuđima.
- Čovječe! Izdahni tromost; rasprši tupost tijekom izdisaja i osjeti da dobivaš neizrecivu inspiraciju/nadahnuće dok udišeš. Osjeti kako sva ograničenja (sputanost) za svagda nestaju prilikom izdaha, a udahni beskonačnu Moć: Razotkrij Sebe kao apsolutnu Sposobnost, oduvijek i zauvijek svudaprisutnu božanstvenost.
- ❖ Udiši zamišljajući da upravo ostvaruješ nešto što hoćeš biti, činiti ili imati. Zadržavajući dah nakon udaha budi ispunjen/zadovoljan zamišljajući i osjećajući da jesi, možeš i imaš sve ono što si želio. Izdišući, izdiši sa idejom da te (zajedno sa odlazećim zrakom) napušta sve loše ili neka konkretna stvar ili pojava koju smatraš lošom. Izdahni sve ono što želiš izgubiti.
- ❖ Neka vrag/sotona (tj. nemir) tokom izdaha izađe van zauvijek. Neka vas uznemirenost napusti. I neka božanstvenost uđe prilikom udaha. Možeš si, primjerice, dočarati u mašti osjet vibracija OM-a. Čim se donekle smiriš, zanemari vruga i udiši i izdiši OM. Tijekom izdisanja možeš ga vibrirati glasno ili samo mentalno, a tijekom udisaja i tijekom zadržavanja daha vibriraj ga mentalno tj. usmjeri pozornost na imaginarni OMMMMMM...
Taj božanski zvuk/vibracija je predvorje apsolutnog Mira i Tišine.
Izdah: Nadilazim vezanost tj. prestajem biti fiksiran u "ovdje" i "sada".
Prevladavam ograničenost, nadilazim ropstvo.
Udah: Osjećam neizmjernu ogromnost.
Doživljavam nezamislivu Slobodu.
Izdah: Nadilazim potrebe i ograničenja tijela.
Nadmašujem pospanost uma. Prerastam djelomičnu svjesnost tj. univerzum materije, mase, energije, vremena i prostora.
Udah: Realiziram neograničenu vedrinu i čistoću.
Osvještavam beskrajnu Budnost. Postajem Totalna Svijest.
Postajem To što (vječno) Jesam.
- ❖ Dok izdišeš reci sebi:
"Protjerujem tamu neistine, rastjeravam iluziju." Izdišući, osjećaj kako razmagljuješ/ukidaš svoju glupost; vidi kako nestaje magla tvoje tuposti i samo(obmane).
Dok udišeš, u sebi priznaj sebi:
"Osvjetljavam stvarnost. Prosvjetljujem istinu. Prepoznajem svepostojecu božanstvenost." Jer, Ti (sam po sebi) jesi Istina svih istina i (jedina) Stvarnost, Realnost koja čini realnim/stvarnim sve relativne stvarnosti. Ti si nepoznatljivi Spoznavatelj sveg znanja/neznanja. Spoznati Sebe je Jñana (Znanje) nazvano BRAHMAJÑANA-om.
- Izdišući priznaj sebi: "Ja nisam ni tijelo ni emocije ni um ni..."
Udišući zapitaj se Tko Si uistinu. Imaj namjeru/nakanu da direktno doživiš Onoga Koji doživljava; tj. pokušaj imati neposredno iskustvo istinskog Sebe: Umjesto da budeš svjestan mentalnih, emotivnih i osjetilnih iskustava – iskreno teži da postaneš svjestan Onog Koji Jest svjestan bilo kojih/kakvih iskustava. Za vrijeme zadržavanja daha nakon udisaja Budi Onaj Koji Jesi: Budi Sat-Āt-Ananda Brahman. Jedan jedini (bez drugoga)... Možeš prebivati u samom Sebi jedino ako si vratio um u svoj izvor; samo ako si sve misli (i ego-ideju koja je njihov temelj/korijen) uronio i rastvorio u Beskonačnom/Bezgraničnom...
- ❖ Dakle, izdiši s mišlju "NAHAM" tj. "Ja nisam tijelo". Neka ta misao bude neverbalizirana ili neka bude bezglasno (misaono) verbalizirana.
Udišući pomisli "KOHAM" (to znači: "Tko sam ja? ") i iskreno teži da u bezmisaonom stanju direktno spoznaš Sebe tj. pravo Jastvo.
Nakon što si završio s udisanjem, zadrži dah zajedno s idejom "SOHAM" tj. "Ja sam On" (= "Jastvo je Brahman, Bog. ").
Zadržavaj dah dokle god to možeš bez poteškoća/pretjerivanja i sve vrijeme nastoj rastvoriti svoje ograničeno "ja" (zasebno "ja", lažni ego) u bezgraničnom Jastvu (zbijskom "Ja" tj. Atmanu ili Brahmanu). Čim počneš osjećati/zamjećivati neugodnost zbog produljivanja zadržavanja daha, odmah dozvoli neka dah postepeno izlazi uz "NAHAM". Na taj način će svaka faza trofazne respiracije biti popraćena odgovarajućom misaonom (bezglasno verbalnom) formulom.
Ovo je zapravo kombinacija ATMA-VIĀRE i Pranayame.

- Atma-vičara je tehnika u kojoj ego istražuje odakle potječe ego. Atma-vičara se obično radi zanemarujući sve čega ste svjesni, u korist onoga koji je svjestan. Dakle, osjetite ovoga koji osjeća. Doživi neposredno tog koji doživljava. Bez izgovaranja riječi "ja", usmjeri cjelokupnu pozornost na JA-SVJESNOST radije nego na misaonu riječ "ja". Ipak, za one koji trenutačno smatraju da ne znaju (=ne mogu) bolje, u redu je da koriste "ja"-misaon kao Mokša-Mantru.
- ❖ Premda se Atma-vičara ne mora kombinirati sa tehnikama svjesnog disanja, za one koji bi to (ipak) voljeli evo još jednog primjera/formule:
Izdah: "Ja nisam ni tijelo ni emocije ni um ni 'ja' (ego)... "
Udah: "Tko sam ja? " tj. Atma-vičara.
Zadržavanje daha nakon udaha:
"Nezamisliv, neizreciv/neopisiv..., nadilazim pospanost tijela i uma...
Ja sam SAT-ĀTĀ-ANANDA-BRAHMAN, Jedan jedini..."
Dakle, budi Sat-Ātā-Ananda Brahman, Jedan bez drugoga...
Jednostavno ostani To. Jednota bez drugotnosti...

Napomena:

Spontano zaustavljanje procesa disanja (mišljenja) u bilo kojoj fazi je poželjno i bezopasno, ali voljno/namjerno zaustavljanje disanja preko (dalje od) točke na kojoj se počela javljati/primjećivati nelagodnost može biti opasno/štetno.

- Više uključuje niže; bezoblično svjetlo uključuje sve oblike i boje. Svi oblici su sadržani u Bezobličnom/Bezimenom. Uroni um u beskrajnost, uroni ego u neograničeni sveocean svijesti, rastvori se u beskonačnoj svesvijesti, (p)ostani Bezgraničnost.
- Tehnike služe da podrže dharmičko življenje (čist, svet, čestit, čedan i jednostavan život), a dharmičko življenje omogućuje da tehnike postanu uspješnije. Tehnike pranayame zahtijevaju od praktičara svjesnost i samokontrolu i razvijaju kod praktičara još veću svjesnost koja omogućuje još veću samokontrolu i svjesnost. Sposobnost samokontrole omogućuje Slobodu. Sloboda je totalna Sve-svijest.
- Možete regulirati rad tjelesnih organa (mozga, srca, pluća, jetra, bubrega, crijeva, uretera, uretre...) ako ste ih svjesni. Možete upravljati sa 5 organa percepcije (organi mirisa/njuha, okusa, vida, dodira i sluha) i s nogama, rukama, anusom, genitalijama i aparaturom/instrumentima za govor kao što su usta i jezik.
- ❖ Što ste svjesniji tijela to ga više možete držati pod kontrolom tj. imate veću vlast nad njim. Recimo, možete nadzirati govor i gestikulaciju i možete (ako želite) promijeniti vaš spontani (uobičajeni) način govorenja, mimike itd. u onoj mjeri u kojoj ste svjesni tih navika. Da niste svjesni vaših naučenih pokreta ne biste ih mogli izmijeniti. Slično važi i za misaone aktivnosti.
- ❖ Što ste više ovladali tijelom to ste (više) svjesniji i uma. Čim se sasvim suočite sa umom, vaše grubo tijelo (inkarnirana iluzija, iluzija da ste utjelovljeni) nestaje, a nestaju/prestaju i pitanja (razmišljanja) o tome da li ono još uvijek postoji s motrišta drugih bića. Drugim riječima, nadmašili/prerasli ste ograničenu fizičku svjesnost. Samim tim, prešli ste u Nebesko carstvo, u Rajske svjetove/loke.
- Vi možete nadzirati/kontrolirati samo one želje i misli kojih ste trenutno svjesni i to onoliko koliko ste ih svjesni. (Ne možete upravljati stvarima za koje ni ne znate da postoje.)
- Kontrolirajući svjesni um, malo po malo postajete svjesni i onih aspekata uma koji su prije bili nesvjesni. Bivajući svjesni ovoga čega trenutno možete biti svjesni – postat ćete još svjesniji.
- Um je sinonim za univerzum svih postojanja, uključujući i ono za što smatrate/mislite da ne postoji. Svi svjetovi (čitav svemir) su u umu tj. jesu um. Prana je grubi aspekt uma; materija je još puno grublja modifikacija uma. Sva imena i oblici; sva stanja materije (mase, energije, prostora i vremena) su samo mentalne kreacije.
- ❖ Ovladavši umom, postao si apsolutni gospodar/vladar svemira.
Kako Ti misliš tako odmah i jest. Smatraš li sebe (tijelo i um) mačkom, u mačku ćeš se i pretvoriti. Misleći o sebi kao takvom-i-takvom i misleći o okolini/svijetu kao takvom-i-takvom, ti to i doživljavaš kao takvo-i-takvo. Naravno, Ti zapravo nisi ni tijelo ni um niti bilo tko/što postojeće i/ili nepostojeće.
- (Od ovog trenu) budite svjesni čega god da ste svjesni. Primjerice, ako hodate/šećete, samo obratite pažnju na to. Kad perete ruke, perite ih sasvim svjesno. (U početku, možete usporiti pokrete ruku da bi ih bolje osjetili, da bi si olakšali da posve svjesno doživite taj čin.)
- ❖ (Misleći o "ondje/tamo" i "onda/tada" proživite to upravo ovdje/tu i sada.

Nema razlike između sadašnjeg i prošlog/budućeg. I nema odvojenosti između mišljenja i događanja/dešavanja.)

- ❖ Ako mislite o Suncu i vedrom nebu, u tom trenu posve doživite tu mentalnu tvorevinu. Ako je imaginacija mutna ili bistra, jednostavno zapazite tu mentalnu sliku (imaginaciju) kao takvu. Doživite što god da upravo sada doživljavate i doživite Onog Koji doživljava.
- Kontrolirajući vlastiti um – kontroliraš (cjelokupni) univerzum.
Čovječe, sjeti se svog zaboravljenog carstva i zapamti da je to to. Vrati se na prijestolje koje si napustio. Stavi na glavu nevidljivu krunu koja Ti pripada. Ti si vladar svih snova, svih stanja svjesnosti. Ti si apsolutni monarh postojanja i nepostojanja. Uspravi se i Probudi.
- Evolucija (razvoj i ekspanzija) vaše svjesnosti u Svesvijest ne može se dogoditi na nesvjestan/mehanički način.
- ❖ Ti nisi samo potencijalna/moguća sposobnost. Ti nisi samo nepregledan spektar šarolikih mogućnosti koje se tek trebaju razviti. Ti nisi samo latentna/skrivena sposobnost. Ti nisi samo ona sposobnost koju trenutno možeš demonstrirati/pokazati.
- ❖ Ti (već) jesi sila nad silama. Ti si neograničena (= bez vremenskih, prostornih, uzročnopsljudičnih ili bilo kakvih omeđenja) moć, Svemoć. Ti si apsolutna Moć, beskonačna Sposobnost.

IV

- Ja sam apsolutni gospodar disanja.
Ja mogu prestati disati; mogu zaustaviti disanje i rad srca.
Ja mogu disati kako poželim, kad god poželim i koliko god dugo želim. Mogu disati u bilo kom ritmu (i omjeru) na bilo koji način.
- ❖ Ja mogu izdahnuti sve čega se želim otarasiti;
mogu odbaciti sve mane tijekom izdisanja, zajedno sa "pokvarenim" zrakom.
Udišući, udišem sve što želim, sve što hoću. Bivam ispunjen Blaženstvom.
Ja sam ispunjen vrlinom, zdravljem, mirom i zadovoljstvom.
(Pod zadovoljstvom se podrazumijeva nadosjetilna sreća i spokojna radost.)
- ❖ Uravnotežite protok zraka kroz lijevu i desnu nosnicu. Ili dišite naizmjeničnim nosnim disanjem. Dok udišete, udišite svetost, čistoću, mudrost, vitalnost (životnost), poželjne karakterne osobine (npr. neustrašivost), vrlinu, snagu, moć, božansku ljubav, zdravlje, savršenstvo itd. Popratite to mentalnim/bezglasnim izgovaranjem odnosno vibriranjem riječi/zvuka "OMMM..." Tokom udaha saberite se na zvuk "OMMM..." Dok izdišete grijehe, poroke, nečistoće, slabosti, loše navike, bolesti itd., također ponavljajte mantru "OMMM..." Kroz čitav proces koristite mantru OM ili mantru RAM ili neku drugu mantru po preporuci vašeg Gurua. Možete kombinirati mantru s afirmacijom/autosugestijom. Primjerice, tijekom udisanja imajte ideju: "Ja sam božanska snaga... OMMM... OMMM... OMMM..." Istu ideju možete zadržati tijekom zadržavanja daha (u tijelu), a pri izdahu pomislite: "OMMM... izdišem sve slabosti... OMMM..."

ANULOMA VILOMA PRANAYAMA ili naizmjenično nosno disanje

- Sjednite u udoban položaj uspravne kičme. Budite onoliko opušteni koliko (vam) je to moguće, ali ne dozvolite da vam leđa klonu. I u svakodnevnom životu izbjegavajte dugotrajno sjedenje pogrbljenih leđa. Naprotiv, usvojite naviku da čitate, pišete itd. uspravne kičme jer to olakšava energetske tokove povezane s entuzijazmom i plemenitim idejama i olakšava postizanje nepomućenosti postojanja/bivanja.
- ❖ Najprije skroz izdahnite, a zatim započnite sa naizmjeničnim nosnim disanjem (ANULOMA VILOMA PRANAYAMA) i izvedite barem 7 uzastopnih ciklusa takvog disanja. Jedan ciklus se sastoji od udisanja kroz lijevu nosnicu, zadržavanja daha nakon udaha kroz lijevu nosnicu, izdisanja kroz desnu nosnicu, udisanja kroz desnu nosnicu, zadržavanja daha nakon udaha kroz desnu nosnicu i izdisanja kroz lijevu nosnicu. Nakon izdisanja kroz lijevu nosnicu odmah započnite sljedeći ciklus udišući kroz istu (lijevu) nosnicu. Dišite polako i duboko (ali bez forsiranja) onim ritmom koji vam je udoban/ugodan. Vaša pozornost treba biti na disanju. Dakle, činite to sasvim svjesno.
- ❖ Možete nastaviti s ovakvim disanjem onoliko dugo koliko želite. Međutim, ako ste početnik preporučljivo je da prilikom prve seanse (vježbanja) ne prakticirate dulje od 7 minuta. Ako osjetite želju da produljite trajanje svake pojedine seanse, učinite to postepeno.

- ❖ Korisno je sa steknete naviku svakodnevnog vježbanja svjesnog disanja, ponavljanja Mokšamantre itd., da bi se pročistili i podigli svoj opći energetski nivo. Mnogo sadhane (spiritualne prakse) samo jedan dan u tjednu ili jedino preko vikenda, ne može sasvim nadoknaditi odsustvo sadhane tijekom preostalih dana. U redu je da povremeno vježbate više nego obično, ako je to dopuna svakodnevnom (rutinskom) vježbanju. Inače, udarni (probojni, intenzivni) treninzi bilo koje vrste mogu biti opasni za one koji se nisu sustavno/sistematski pripremali, korak po korak.
- Za vrijeme vježbanja naizmjeničnog nosnog disanja (anuloma viloma pranayama) lijeva ruka je položena na lijevom koljenu. Ako želite, možete lijevom rukom oblikovati neku Mudru (npr. Jñana mudru ili Ćin mudru, koja se izvodi sastavljanjem jagodice palca s vrhom kažiprsta tj. isto kao i Jñana mudra, ali je dlan šake okrenut prema uvis, a ne nadolje kao kod Jñana mudre) ili energetski pečat.
- ❖ Desnom rukom regulirate protok daha kroz nosnice:
Jagodicom desnog palca vršite pritisak na desno nosno krilo dok udišete kroz lijevu nosnicu, a prstenjakom desne ruke (ili sastavljenim jagodicama desnog prstenjaka i malog prsta) pritišćete lijevo nosno krilo (i tako onemogućavate prolaz/izlaženje zraka kroz lijevu nosnicu) za vrijeme izdisaja kroz desnu nosnicu. Jagodicom prstenjaka desne ruke pritišćete lijevu nosnicu (nosno krilo) tijekom udaha kroz desnu nosnicu, a jagodicom palca iste šake pritišćete desnu nosnicu kad izdišete kroz lijevu. Osim udisaja (**puraka**) i izdisaja (**rečaka**) ciklus obično sadrži i zadržavanje daha (**kumbhaka**) nakon udaha ili/i nakon izdaha. Za vrijeme zadržavanja daha u plućima možete, ako želite, zatvoriti obje nosnice (lijevu prstenjakom desne šake, a desnu jagodicom desnog palca) da bi bili sigurni da vam dah ne bježi van. Čim se pojave prvi znaci sklonosti da ispustite dah, učinite to polako i bez zaleta. Nemojte izdahnuti naglo i istrzano nego ravnomjerno i usporeno. Spojene/poravnate jagodice srednjeg prsta i kažiprsta dodiruju centar između obrva. (Također, postoji varijanta u kojoj su srednji prst i kažiprst savijeni prema dlanu umjesto da dodiruju međuobrvni centar.) Jagodica desnog palca s desne strane, te jagodica prstenjaka s lijeve strane, lagano dodiruju kožu nosa (iznad masnog tkiva s jedne odnosno druge bočne strane nosa) čak i kad je lijeva ili desna nosnica otvorena dok (vi) udišete kroz nju, tj. nema potrebe da odmićete prste od nosnih krila.
- ❖ Opisani položaj desne ruke poznat je kao NASAGRA MUDRA i koristi se u onim tehnikama pranayame u kojima se treba zatvoriti jedna nosnica da bi se udahnulo/izdahnulo kroz suprotnu. Tijekom izvođenja nosne (nasagra) mudre lakat desne ruke nije odmaknut od tijela nego je blizu i donekle ispred grudnog koša, a podlaktica stoji gotovo (ali ne sasvim) vertikalno.
- ❖ (Praktično) iskustvo i (racionalna) logika mi govore da je, ako se koristi samo jedna ruka, bolje koristiti samo desnu. Dio razloga/objašnjenja je sadržan u činjenici da se pri korištenju desne šake za nasagra mudru, domali prst (prstenjak korespondira sa Suncem) dovodi u kontakt sa lijevom nosnom krilom i s nosnicom koja je podudarna s principom Mjeseca (=YIN).
- ❖ *Vjerojatno je da bi za osobe koje imaju situs viscerus inversus (inverzni položaj organa: jetra je na lijevoj strani, umjesto na desnoj, slezena je na desnoj; vrh srca je usmjeren ulijevo, itd.) bilo bolje da obrnu upute, ali to ne vrijedi i za ljevake. Tako, ako je rečeno da se unutrašnji zvukovi, pri pokušaju meditiranja na njih, slušaju desnim uhom (tzv. NADA YOGA), to vrijedi i za ljevoruke osobe! Inverzni položaj organa je tako rijedak da sam ja u svojoj medicinskoj praksi susreo samo jednu takvu osobu, a većina liječnika nikad nije naišla na takav slučaj.*
- ❖ Praktičari koji provode mnogo vremena u takvim vrstama pranayame koje zahtijevaju nasagra mudru, ponekad podupiru desnu ruku koristeći se maramom zavezanom oko vrata. Od svoje 14. godine ovog utjelovljenja pa sve do 30. godine prakticirao sam napredne tehnike pranayame (s vrlo sporim ritmom i vrlo dugotrajnim zadržavanjem daha nakon udaha) ponekad i satima, (redovito) iz dana u dan i nisam osjećao potrebu za takvim pomagalima (kao što je marama) jer nisam obraćao pažnju na zamor ruke, ako ga je uopće bilo. *Doduše, ja bi za vrijeme zadržavanja daha obje ruke držao položene na koljena, tj. ničim nisam pritiskao nosna krila.*
- ❖ Ponekad sam, bez posebnog razloga, prakticirao nasagra mudru lijevom rukom. Motivirala me moja sklonost ka poboljšanju tzv. ambidekstrije tj. podjednakom uvježbavanju i desne i lijeve ruke u pisanju i drugim vještinama. Motiv koji je bio u osnovi moje motiviranosti za razvijanje/usavršavanje ambidekstrije, bila je čežnja/težnja za Savršenstvom tj. Bogom.

Swami Brahmajñanananda

Napomena: Precizne te individualno prilagođene upute za izvođenje vježbi disanja možete dobiti u osobnom kontaktu s instruktorima Yoga Centra ili na posebnim tečajevima Swamija Brahmajñananande.