

istog. Kad je jedan božanski pojedinac u odnosu s drugim, **dobro je ono što poboljšava** (taj) **odnos**: kontakt, suradnja, ljubav, razumijevanje, jedinstvo na najvišoj razini i najjistinitijem nivou...

Odnos ima dvije strane, pa ipak, to je Jedan Odnos. Njeguje monizam u Srcu: Vidi svoj Ja svugdje ili nigdje. Odnos je Jedan s tim da ima dvije strane: nefizički Vi (Ja) i božanski/nefizički Drugi.

Postojimo samo Ti, Ja i naše misli. *Cijeli svemir (prividnost univerzuma) postoji zbog naših nekompletiranih/nedovršenih komunikacija tj. imena i forme (masenost, energiziranost, prostornost i vremenost) su naše neiskomunicirane misli.*

Primanje ili slanje misli ne znači da misli putuju kroz vrijeme i prostor. Vremensko-prostorni kontinuum također je mentalni koncept ili skup misli. Komunicirati (slati i primati) misli znači mijenjati naš odnos.

**Misao je stanje odnosa** "između" nas, a stupanj komuniciranja ovisi o afinitetu (= božanska ljubav, težnja prema prepoznavanju Sebe u Drugom, stremljenje prema otkrivanju vječnog SveJedinstva).

Kad "šaljete" misao, trebate biti sposobni održati točku gledišta (motrište) sve dok osoba s kojom ste se odlučili povezivati ne primi vašu misao. Jer, **misao je jednostrano doživljen odnos**. Kad je "prenesete", kad je druga individua shvati, ta misao nestaje. Da bi "primili" nečiju misao, trebate biti sposobni promijeniti motrište (točku gledišta). Također, ne možete komunicirati ako se izolirate. U dubokom snu bez snova ste izolirani, nemate misli i niste svjesni. Trebate biti voljni poboljšati vaše stanje odnosa s drugim tj. povećati afinitet. Nasuprot dubokog sna bez snova postoji bezmisaono/nadmisaono stanje u kojem ste sasvim otvoreni i stoga supersvjesni.

**Misli ne stvaraju stvari; misli jesu stvari:** Misao da nešto postoji, misli da je to

postojanje takvo-i-takvo, misli da je to na ovaj ili onaj način povezano s drugim stvarima (mislima), da je smješteno negdje u prostoru i traje u određenom vremenu, da (primjerice) vibrira, da se npr. mijenja i da ta promjena garantira stabilnost itd. itd.

Misao neuvjetovana (nepovezana sa) drugim mislima je čista misao, a prenošenje/komuniciranje takve misli je prosvjetljenje.

Sva postojanja su misli. Prosvjetljenje je čista misao tj. misao bez misli o nekoj misli, misao nelimitirana drugim mislima. Prosvjetljenje na sebe je čista Ja-misao, nezavisna od svega ostalog tj. neuvjetovana bilo čime.

*JA* o kojem je riječ nije suprotnost od ne-ja (tj. drugi) niti se *JESAM* odnosi na poistovjećenost s postojanjem kojem bi suprotnost bilo nepostojanje. Izraz *JA JESAM* nije baš precizan, a s *JANISAM* bi pokušavali zanjekati sebe koji/koja niječe. Bolja bi bila čista misao *JA*. **JA JESAM ili čista JA-misao, je JA bez misli o JA pa čak i bez misli JA.**

Vaša osnovna sposobnost je da mislite misli. Misli su materija/supstanca nastala u točki kontakta između Mene i Tebe. (*Sva postojanja su misli.*) Misli su rezultat našeg nepotpunog povezivanja tj. stanje našeg odnosa koji je zasađ djelomican/parcijalan. Ja i Vi/Ti smo božanski. Vrijeme je da i naši odnosi postanu božanski.

Svi mi živimo da bismo se povezivali, a našim mislima određujemo/definiramo kakvoću naše povezanosti, obilježja/karakter naših odnosa. Čista ljubav je nefizička svjesna povezanost bez zauzimanja mentalnog stava/motrišta, bez mišljenja misli, bez uvjetovanja božanskog pojedinca koje bi zaštopalo/ograničilo vašu vezu s tom nefizičkom individuum (svjesnim pojedincem).

## BITI YOGI

Knjiga BITI YOGI ima 626 stranica B5 formata i obrađuje razne aspekte života s motrišta Yoge.

Nadamo se da ćete pomoću ove knjige poboljšati svoj svakodnevni život i svoj duhovni razvoj.

Među temama koje obrađuje knjiga su fizički i psihički trening, prehrana, seksualni život, spavanje i sanjanje, evolucija koncepta Boga, osobni razvoj, relaksacija, meditacija, itd.

Primjenom uputa iz ove knjige, otkrijte Božansko Savršenstvo, Bezuvjetnu Ljubav i Apsolutnu Istinu. Knjigu možete kupiti u većini knjižara ili je nabaviti od nas osobno po cijeni od 199 kuna.



### Informacije i narudžbe:

[www.yogacentar.hr](http://www.yogacentar.hr), e-mail: [yoga@yogacentar.hr](mailto:yoga@yogacentar.hr)

tel.: 01/4836820, 098/3120817, 099/6161166

Adresa za poštu: **YOGA CENTAR, Savska cesta 6, Zagreb, Croatia, Europe**

Ovdje vam dajemo na uvid nekoliko izvoda iz knjige.

### Grane drveta Yoge

*(Izvod iz poglavlja o radu na ostvarenju životnih ciljeva)*

# Yoga je jezik Boga, jezik kojeg je neophodno naučiti ako hoćete komunicirati sa Svevišnjim. Yoga je sjedinjavanje s Bogom (praksa) i jedinstvo s Bogom (postignuće).

**KARMA YOGA** je yoga akcije i uključuje ovladavanje osjetilima i organima akcije. Karma Yoga je djelovanje bez očekivanja rezultata i vezivanja za plodove rada. To je djelovanje bez (osobnih) želja poduzeto radi Boga. Drukčije rečeno, to je rad bez ikakvih primisli te svaki rad radi Yoge. Taj put je za one koji kroz nesebično služenje žele otkriti Boga u ljudima/čovječanstvu. Karmi

(Karma Yogi) nastoji spustiti Nebo na zemlju. On moli Gospoda za snagu da bi bio Njegov savršeni instrument. Da bi ispunio zemaljske dužnosti s božanskom odgovornošću, on ovladava tijelom (prakticira Hatha Yogu i neke aspekte voljne Kriya Yoge, Kundalini Yoge i drugih podvrsta Yoge). Ovaj radnik/djelatnik prihvaća Božje vodstvo te predstavlja utjelovljenje mirne snage u akciji, savršenog spokoja tijekom djelovanja. Karma Yoga (Yoga akcije) priprema čovjeka za Bhakti Yogu ili je fizički izraz Bhatki yoge. I Bhakti Yogi i Jñana Yogi također djeluju jer svaki put zahtijeva nešto akcije, a svaka istinska akcija proizlazi iz mudrosti i ljubavi.

**BHAKTI YOGA** je put ovladavanja osjećajima/emocijama. To je put odane ljubavi usmjerene/posvećene uzvišenom

Idealu. Ljubav mora biti uključena u svaki put jer je bez ljubavi svaki put besplodan/jalov. Taj je put za svakog tko želi vidjeti i osjetiti Boga na najsladi i najintimniji način, za one koji vjeruju Bogu, i koji su opijeni Bogom. Takvi Ga osvajaju svojom devocijom i osjećaju Ga svojim stalnim utočištem. Bhakta (Bhakti Yogi) osjeća blagonaklonost, blagoslove, slatkoću, (sa)milost, milost Svevišnjeg.. On plače za Bogom, čezne za stalnim jedinstvom sa svojim Voljenim. Život obožavatelja je pjevanje Gospodu (Gospodu koji milozvučno pjeva kroz srce obožavatelja), upijenost u Gospoda i rastvaranje ega u energiji silne ljubavi prema Najvišem te proširivanje devotijeve/poklonikove individualnosti na Ono čemu se pobožno posvetio. To priprema čovjeka za Raja Yogu ili je njen izraz na razini emocionalne energije (energije osjećaja).

**RAJA YOGA** je put ovladavanja umom (željama, mislima...) i ogranak je **JĀNA YOGA**.

Jñani (Jñana Yogi) traži Božju počuku da bi spoznao mudrost i slavu Božjeg Svenadilazećeg Jastva. On ide stazom znanja nastojeći da nadiđe um (informiranost, koncepte, relativna znanja...) da bi besmrtno/trajno živio u Svevišnjem Znanju (Apsolutnoj Istini tj. Stvarnosti iznad svjetova osjetilne percepcije, emocija i uma).

# Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga i Jñana Yoga počinju kao hotimične/voljne Yoge i vode posvećenika (= iniciranog) prema prirodnoj tj. spontanoj Yogi. To je Sannyasa Yoga koja na kraju obdaruje Yogija Brahmajñanom (= Nirvikalpa Samadhi). Brahmajñani (Yogi koji je "ušao u" Nirvikalpa Samadhi) ne mora misliti. On je spašen iz mora neznanja; On Zna da je sveocean Znanja. On je Budnost = Vječnost = Bezgraničnost. Oh! Kako (nesavršenim) riječima izraziti Savršenstvo?!

## Integralni pristup životu

*(Uvodni dio poglavlja o Mandali cjelovite Yoge)*

Da bi ostao centriran, čovjek u svojim nastojanjima da se razvije treba održavati ravnotežu tj. ne smije raditi samo na nekim stvarima na štetu drugih. Recimo, ako radi samo na osvješćivanju uma ili isključivo na obuzdavanju osjetila, ako se samo prepušta ili ako unedogled disciplinira sebe voljnim naporom – njegovo suptilno tijelo biva izbačeno iz ravnoteže.

U stanju Samadhija (Jedinstva s Bogom), drevni mudraci otkrili su stvarne sekcije (područja, sfere) života i predstavili ih kvadratom koji se sastoji od osamdeset i jednog kvadratića (9x9=81) od kojih su 32 kvadrata u vanjskom prstenu. Ako izuzmemo ugaone točke (1., 9., 17. i 25. kvadrat) na svakoj strani tog velikog kvadrata nalazi se 7 kvadratića (4x7=28) i tih 28 kvadratića odgovaraju različitim međuodnosima Zemlje, Mjeseca i Sunca. Tih 28 Mjesečevih faza ili prebivališta zovemo nakšatrama.

Kvadrat je simbol savršenstva i formiran je međuodnosom okrugle Zemlje i prostranog Neba. Vaše biće (u smislu suptilnog tijela) je predstavljeno kvadratom, a Brahma (Sveopće Biće) kvadratom unutar tog kvadrata.

Vaš se razvoj može nastaviti jedino ako održavate ravnotežu između ove četiri suprotne strane kvadrata. Znači, trebate istovremeno raditi sa sva četiri faktora/čimbenika. Ako sa svake strane mandale izaberete po jednu nakšatru na kojoj biste htjeli raditi sljedećih 6 tjedana – vaš će supervizor/instruktor Yoge odmah vidjeti kakva/kolika je vaša uravnoteženost na samom startu. Bez obzira na prirodu i stupanj vaše početne (ne)uravnoteženosti, za idućih 6 tjedana rada birate nova 4 kvadrata, opet po jedan sa svake strane svijeta. To ne znači da, ako imate želje i možete odvojiti vremena, ne smijete i dalje

kroz središte ("pupak") velikog kvadrata je tzv. yodena crta, a središnji meridijan koji ide od juga (od **YAMA-e**) prema sjeveru (KUBERA, SOMA) naziva se vatrena crta (sansk. **agni rekha**). Marute ili vjetrovite linije su dijagonale kvadrata koje označavaju kretanje krvi i kolanje živčanih struja **Vastu Puruše** (Sveopćeg Bića ili Duha Svemira).

**Prvi kvadrat** je samootkrivanje: "Tko sam ja?" je jedini ulaz u Biće, u Boga. Kad ste jednom ušli i ostali u "centru bića", trebate to iskustvo integrirati u Život. Primjena istine u svakidašnjem životu je ono što se u Yogi naziva dharmičko (= ispravno) življenje. Trebate imati takav stil življenja da, nakon što ste zaronili i rastvorili se u božanskom, nikad sasvim ne izronite nego samo napola/djelomično. (Ako ste stalno uronjeni postajete neka vrsta ludaka poput mene, koji, opijen božanskim blaženstvom, ne želi izaći iz tog sveocean; nego stalno prebiva u "centru" nepomućenog postojanja, meditirajući cijeli dan i tumarajući naokolo bez osobnih ciljeva/želja.) Ako se ne ponašate dharmički, gubite kontakt s božanskim sveoceanom (gubite svjesnost vaše prave prirode) i ostajete poput ribe na suhom. Ne presijecajte, dakle, granu na kojoj sjedite. Ne budite poput psa koji grize ruku koja ga hrani. Ramana Maharshi je rekao (citiram po sjećanju): "Onaj koji meditira na svoju istinsku prirodu, privući će sebi sva živa bića."

Kvadrat "Tko sam ja?" je ISANA tj. Sunčevi zraci, zraci Sunca; to je ono što se širi iz Sunca i prožima cijeli univerzum. To je isijavanje sjaja, zračenje/blistanje Istine. Na Intenzivu prosvjetljenja mi vam ne govorimo ni tko ste ni što ste. Sad bismo vam samo rekli: "Što god pomislite da vi jeste – vi to niste!" Uostalom, mi **ne tražimo** vaše **ni** ispravne ni neispravne **zaključke niti odgovore** na zagonetku tko/što ste vi. Mi hoćemo da iskusite/otkrijete istinskog sebe te da nam prezentirate (ni manje ni više

nego) samog sebe, tko/što god vi sad bili.

Bez prisjećanja (na ono što ste naučili ili što su vam govorili roditelji, učitelji, svećenici, javni mediji itd.) i bez razmišljanja – tko si Ti za sebe samog/samu u ovom trenutku? Hoćete li osjetiti nestvoreno i nepromjenjivo Sebe, bezvremenog (sada, onda i uvijek) i besprostornog (ovdje, ondje i svugdje)? Osjetite Tko je taj koji osjeća, koji doživljava. Svjestan sam da sam svjestan.

**Kvadrat 9** je ANILA ili potrošač tj. onaj koji konzumira (uništava, troši). Ovaj sektor se odnosi na komuniciranje. Kad se dvije strane (u ovom slučaju istočna i južna strana mandale) susretnu u uglu (ovo je sad jugoistočni ugao), ovo susretanje različitih vrsta energija stvara šakti. Izvan jugoistočnog ugla je šakti/moć personificirana božicom VIDARI, PARATI ili ĆEPATI; koja je poznata i kao AGNI (oganj, plamen, vatra). Anila je nalik na Vayu (suptilni "vjetar") koji puše na Agni i čini da Vatra bukne. Kad povlačite glavu šibice po žveplu, dobivate šibicu koja gori – to je kemijska komunikacija. Kroz komunikaciju konzumirate barijere između sebe i drugih ljudi. Nekomuniciranjem vlastitih misli – ograđujete se "kineskim zidom".

Ako ne poboljšate svoj odnos s određenom osobom, što god da ucinite neće biti djelotvorno. Možete manipulirati njezino tijelo dajući joj pilule i elektrošokove, možete je hipnotizirati i implantirati, možete joj govoriti da nastavi dalje takva kakva je, dati joj savjet(e), uvjeravati je da se nema čega bojati ("Samo sve slobodno iskomuniciraj jer nema razloga za strah od loših posljedica..., samo naprijed!"), ali sve ove stvari neće rastvoriti njene probleme (i lažna rješenja) ako niste uspjeli da vi sami pojačate povezanost s osobom kojoj pokušavate pomoći.

Odnos podrazumijeva dualnost, interakciju između različitih (različitih po stupnju, a ne po prirodi ili vrsti) očitovanja Jednog te

boje se kroz iskustvo verificirati/testirati svoje stavove. Makar nije prosvjetljena, takva se osoba ponaša kao da unaprijed zna/razumije što je prosvjetljenje i kako se do njega dolazi. A odbija doći na Intenziv prosvjetljenja (neposrednog iskustva istine) da bi probala/doživjela o čemu se tu zapravo radi.

Kvadrat 3 je također akordan/usklađen s kvadratom 31 (porodica, beskraj).

Kvadrat 10 (rad na lucidnom sanjanju) je u akordu s kvadratom 8 (raspoređivanje) i s kvadratom 24 (afirmacije/autosugestije), a komplementaran je s kvadratom 26 (gladovanje); što znači da će ovi sektori unaprijediti rad na osvješćivanju svjetova snova (kvadrat 10).

Osoba ne treba pokušavati posve usavršiti/dovršiti rad na aktuella četiri kvadrata na kojima je izabrala raditi, nego po isteku 6 tjedana treba odabrati nova 4 i prijeći na njih. Nije moguće prvo kompletirati rad na željena četiri sektora pa se tek onda posvetiti drugim sektorima; zato jer bi takav način/pristup izazvao neravnotežu koja bi sabotirala dovršenje rada na željenim područjima.

Mandala je takva da bi bilo koji kvadrat mogli proizvoljno označiti kao prvi. Primjerice, mogli bismo započeti ciklus sa DITI (konačnost, disanje, sektor 32). Mi smo kao broj jedan označili sjeveroistočni ugao mandale. To je mjesto snage i moći, točka najintenzivnije životne energije i najbolje vrijeme da istražite "Tko sam ja?", o čemu možete više saznati iz života Ramane Maharshija. Druga krajnost (antipod, suprotni ekstrem) je sektor 17, u kojem ste totalno iscrpljeni i treba vam odmor. Sjeveroistočni ugao je potrošač, a jugozapadni ono što je potrošeno – poput fecesa/izmeta koji biva izbačen kroz analni otvor ispod repnog dijela kičme. Izvan sedamnaestog sektora nalazi se leš – leš u

kojem je nastupila oseka životne snage. Ako je tijelo mrtvo, poslije nekog vremena vjerovatno ćete poželjati odjenući novo tijelo.

Između ovih dvaju polova, odmaranja (17) i nastojanja da doživite Sebe neposredno (1) nalaze se razne druge mogućnosti i njihove nijanse. Rad na tome da iskusite Sebe izravno, primjereniji je za današnje ljude u dijadama tj. uz pomoć partnera. U suvremeno doba ovo radimo na Intenzivima prosvjetljenja.

Sveti Spisi govore o izražavanju i izgaranju barijera. Ako je namjera da se doživi prosvjetljenje iskrena, ako je nastojanje da se Istina doživi direktno shvaćeno ozbiljno, prije ili kasnije aspirant (student yoge) vrišti i bacaka se po podu. On ili ona ne želi više vidjeti Učitelja (Majstora, voditelja Intenziva, instruktora tečaja): "Ne!, ne idem. Ne mogu ga više gledati!" i kolege/kolegice moraju odvući aspiranta/aspiranticu do Majstora. Evo što Upanišade kažu o ovom procesu izgaranja lažnih identifikacija (poistovjećivanja s nečim što nije vaša istinska priroda): "Sjedeći jedan nasuprot drugom, oni razgovaraju jedan s drugim (na mirnom mjestu) prigušenim glasom, suznim očima i drhtavim tijelom." Ostat ćete u lažnim identifikacijama ako ih ne izrazite nakon što ste ih prepoznali.

Križ se sastoji iz dva kontinuuma: **vremensko-prostornog** i **materijalnog/energetskog**.

Veliki kvadrat (**sakala**) sačinjen je od 81. kvadratića s označenim božanstvima koja predstavljaju/reprezentiraju prirodne zakone ili načela. Taj vedski kvadrat je **Vastu Puruša mandala** i izvorno je prikazivan s istokom na vrhu no mi smo ga prikazali s istokom na desnoj strani, u skladu s danas uobičajenom konvencijom. Kad se taj dijagram nacrtava sa sjeverom na vrhu, ekvator dijagrama ili horizontalna linija koja prolazi

raditi na nekim kvadratima od prethodnih 6 tjedana. To znači da se težište rada premješta na nove kvadrate/sfere života. Po isteku tih 6 tjedana opet mijenjate naglasak svog rada fokusirajući se na nešto drugo na čemu bi sad voljeli raditi.

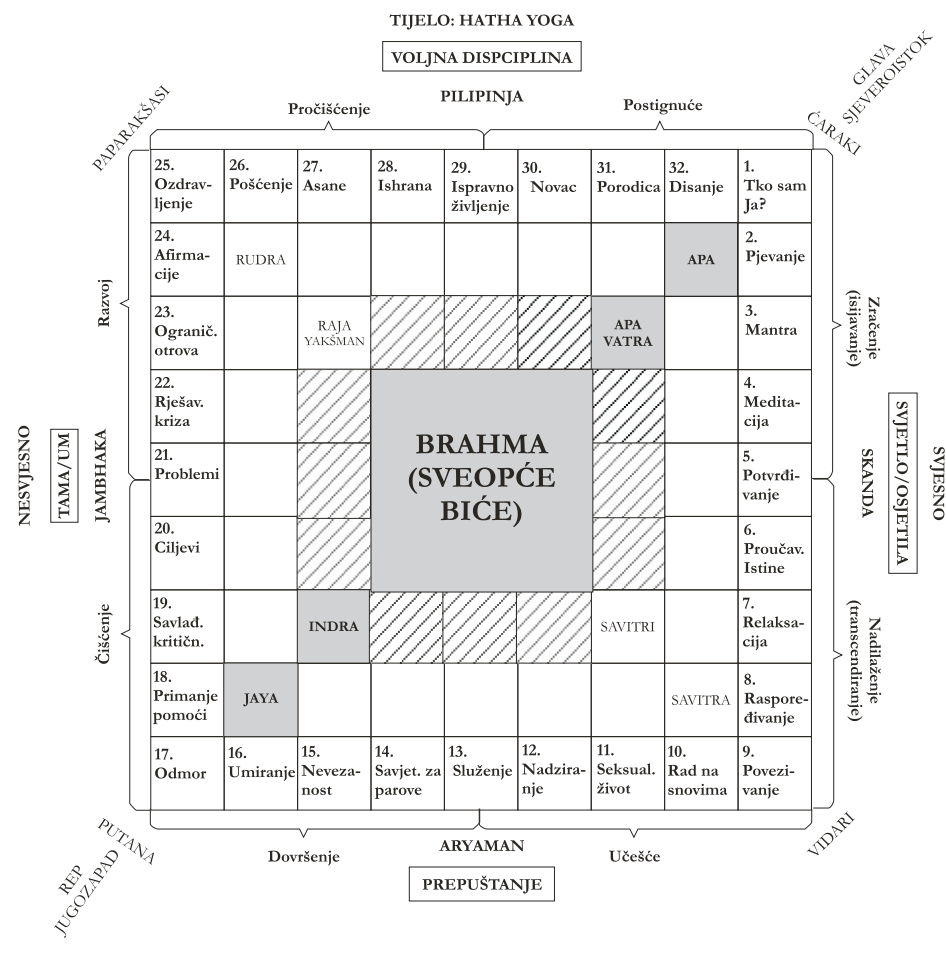
Na ovaj će način svi kvadrati biti savladani za oko godinu dana rada i čovjek će biti dovoljno uravnotežen, spreman za idući nivo rada. Taj viši nivo rada je Dharma-nivo, na kojem čovjek upoznaje cijeli spektar principa ispravnog življenja. Ti principi su

oduvijek i zauvijek i čovjek ih treba otkriti i primijeniti u svakidašnjem životu.

Kad instruktor Yoge traži od studenta da izabere po jedan kvadrat sa svake strane svijeta/mandale, on zapravo analizira njegovo suptilno tijelo.

Primjerice, ako je student izabrao prehranu (28), meditaciju (4), služenje (13) i odmor (17), instruktor zna da je ova osoba izvan ravnoteže u jugozapadnom uglu mandale. Ta osoba treba raditi na sva ova četiri kvadrata paralelno, s tim da će u konkretnom

### 32 aspekta (PADI-ja) suptilnog tijela





slučaju ipak prvo započeti sa odmorom (17), i čim se oporavi, svakodnevno meditirati, te u istom razdoblju nesebično služiti drugima i navikavati se na pravilniju prehranu.

Ovakav uravnotežen način rada osigurava siguran napredak i stabilan razvoj. Razvoj je razvoj prema Brahmi (Sveopćoj Svijesti, Apsolutu), izvoru svačije sposobnosti i neiscrpnom vrelu blaženstva nepomućenog postojanja.

Gornja (sjeverna) strana mandale odnosi se uglavnom na tijelo i Hatha Yogu. To je strana koja se odnosi na voljnu disciplinu koja stvara dobru karmu tj. željene rezultate. Zato su tu sekcije pročišćenja (od kvadrata 25 do središnjeg meridijana kvadrata 29) i postignuća (sekcija postignuća počinje od kraja sekcije pročišćenja i završava s prvim kvadratom, koji je pak početak sekcije isijavanja vašeg sjaja, a na tu se sekciju nadovezuje sekcija nadilaženja tj. transcendiranja: ono počinje na ekvatoru kvadrata 5 i završava u devetom kvadratu).

Donja/južna strana mandale odnosi se na prepuštanje, tantričku akciju koja je protuteža primjeni volje. Npr., vi ste stekli/zaradili bogatstvo i uživali u njemu, a onda su se zalihne smanjile pa ste se možda čak i zadužili i sad morate raditi da biste isplatili dugove, a to vam se ne sviđa. Izlazna vrata južne strane mandale jesu njen središnji kvadrat: otplata karmičkih dugova kroz služenje na ispravan način.

Ulazna vrata u hram nalaze se na mjestu kvadrata 5 koji je na desnoj/istočnoj strani mandale. To je strana Raja Yoge. To je i strana osjetila koja trebaju biti obuzdana da bi pojedinac napravio proboj u carstvo Kraljevske/Raja Yoge. Ta strana počinje u prvom kvadratu (“Tko sam ja?”), koji se povezuje sa staležom ratnika (kasta kšatriya).

Istočna strana mandale je svjesna/svijetla, a zapadna strana je tamna tj. bavi se nesvjesnim umom, koji je skladište karmičkih zapisa, korijen problema,

izvorište patnje i sjedište neznanja čiji je vlasnik ego = iluzija da smo mi ličnost (malo, jadno) ograničeno “ja”. Ta se strana sastoji od dvije sekcije: pročišćenja i razvoja. Prva sekcija te strane je pročišćenje; ono prethodi razvoju, ono je preduvjet za istinski razvoj.

Svaki kvadrat je reprezentiran/predstavljen božanstvom ili simbolom. Npr., kvadrat 25 je (baba) Roga, Paparakšasi, vračara zla. Ona je ženska i energetska. Prethodi joj Papayakšman (kvadrat 24), zao duh, muški i mentalan. Nakon ozdravljenja (25) moguće je pročišćenje gladovanjem (26), asanama (27) itd.

Znači, kvadrati imaju i tu vrstu odnosa da jedan sljedi drugog i prethodi sljedećem: beskonačnost (31), konačnost (32), “Tko sam ja?” (1), pjevanje (2), opetovanje mantra-mišli (3), meditacija (4) itd.

Ova mandala se zove vastu-puruša mandala (= Antropos, kozmički čovjek) i često je korištena u (vedskoj) arhitekturi i astrologiji (jyotiš). Ta mandala predstavlja jedan od mnogih ciklusa unutar nečijeg životnog vijeka, a isto tako i životni vijek u cjelini. Tako na desnoj strani mandale gornja/sjeverna sekcija predstavlja isijavanje/zračenje sjaja. Kako dijete napreduje iz kvadrata u kvadrat, životni sjaj se sve više pojačava i blista kroz njegova otvorena osjetila (oči, uši...). Energetski nivo se povećava kako se dijete spušta kroz donju/južnu sekciju istočne (desne) strane mandale. To je faza nadilaženja, stadij transcendiranja koji kulminira na jugoistočnom uglu (dolje desno). Tada je dijete u pubertetu, razmišlja o pitanjima univerzuma i privučeno je Bogu. Seksualna energija se budi i, ako dijete nije pravilno odgojeno i vješto u praksi Yoge, obično ona kreće silaznim putem nalazeći svoj izlaz kroz genitalije. (Uzlazni tok seksualne energije je sinonim za Yogu, a silazni za svjetovnost/bhogu koja vodi u bolest/rogu i propast.)

U pubertetu, čovjek biva izrazito privučen u interakciju s drugima. Želja za jedinstvom s Bogom postaje želja za sjedinjenjem s drugima. Tako je osoba stigla u sekciju učestva (učestvovanja, sudjelovanja ili interakcije) u čijem je centru seksualni život (kvadrat 11). U nastavku slijedi sekcija dovršenja na čijem ste kraju (kvadrat 17) sasvim potrošeni/istrošeni, tj. beživotni leš. Sada prelazite u postmortalni/posmrtni stadij i, ako tokom života niste radili na čišćenju uma – mogli biste proći kroz pakao suočavanja sa smećem u svom nesvjesnom umu (ako ga niste osvijestili svjetlom Raja Yoge na istočnoj strani mandale).

Rep Vastu-Puruša mandale je na jugozapadu, a glava na sjeveroistoku na mjestu prve nakšatre. Na dijagonali između repa (kvadrat 17) i glave (kvadrat 1) nalazi se akaša, prazan prostor u kojem su uskladišteni svi sadržaji svijesti. Ta d i j a g o n a l a o d g o v a r a središnjem/centralnom energetskom meridijanu/kanalu suptilnog tijela (sansk. SUŠUMNA NADI). Površina koju zauzima centralnih 9 kvadratića je kvadrat Brahme (Stvoritelja, Univerzalnog Bića), čije četiri glave reprezentiraju proces kreiranja. Oko Brahme je prsten od 16 kvadrata (ovdje ubrajam i kvadrate koji su praznina: Indra i Apa Vatra). Ako iz tog kvadratnog vijenca/prstena izuzmemo ugaone kvadrate (Raja Yakšman, Apa Vatra, Savitri i Indra), preostaje 12 entiteta poznatih kao sinovi Aditi (Beskraja, Neograničenosti, Beskonačnosti). Oni asistiraju/pomažu u sveopćem menadžmentu (upravljanju).

Vanjski vijenac od 32 sektora (kvadratića) mandale, također predstavlja prividno kretanje Sunca po eliptičnoj stazi ekliptike.

Program rada na ovih 32 kvadrata tek je jedan rez/sloj iznad običnog življenja. Nakon rada na tom početnom nivou, čovjek postaje dovoljno uravnotežen da se popne na sljedeće, više “katove”: Dharma nivo,

Mantra nivo te druge, još naprednije nivoe.

Postoje razne vrste odnosa između spomenuta 32 sektora/nakšatre. Npr., kvadrat 32 (disanje, pranayama) i kvadrat 10 (rad na snovima) su nasuprotni sektori. Isto tako i kvadrat 3 (= mantra japa) u odnosu na kvadrat 23, koji je smješten na zapadnom zidu (područje restriktora) i ukazuje na neophodnost ograničenja toksina/otrova u vašem životu tj. trebate odbaciti duhan, alkohol, kofein itd. ako se želite razviti. Još jedan primjer nasuprotnih kvadrata su pošćenje (kvadrat 26) i pripremanje sebe da budete spremni umrijeti (kvadrat 16). Kvadrat 3 (mantranje) je komplementaran sa kvadratom 19, koji uključuje rad na savladavanju naše kritičnosti (negativnog emotivnog naboja) prema drugima te integriranje života prihvaćanjem pravila/principa. Kvadrat 3 je akordan/harmoničan s kvadratom 15 (nevezanost). Ako ste u prilici komunicirati s osobama koje su uključene u problem – naći ćete rješenje. No ako osoba ne želi razgovarati s vama, namjerno se ne javlja na telefon, neće pročitati vaša pisma i tome slično – ona nema dovoljno afiniteta (ljubavi, želje da se povezuje s vama) i vi ništa ne možete učiniti da to promijenite bez njenog pristanka. Da ste u kontaktu s njom, čak i da je jako loš odnos, mogli biste raditi na poboljšanju. Sada kada nemate odnos – što ćete učiniti? Možete samo biti nevezani za taj problem i osobu koja sabotira njegovo rješavanje. Kroz rad s mantrom (kvadrat 3, ponavljanje božanskog zvuka i Božjeg imena) vi se vežete za Svijet Boga i tako postajete nevezani za svijet iluzije, postajete slobodni od svjetova patnje.

Sreo sam niz osoba koje su se odrekle Istine tako što su odbile da se odreknu svojih ideja o Istini. To su osobe koje su toliko privrženice svojim mentalnim konceptima (predrasudama) o Bogu da zbog njih izbjegavaju suočavanje sa samim Bogom. Ne žele provjeriti istinitost svojih uvjerenja,