

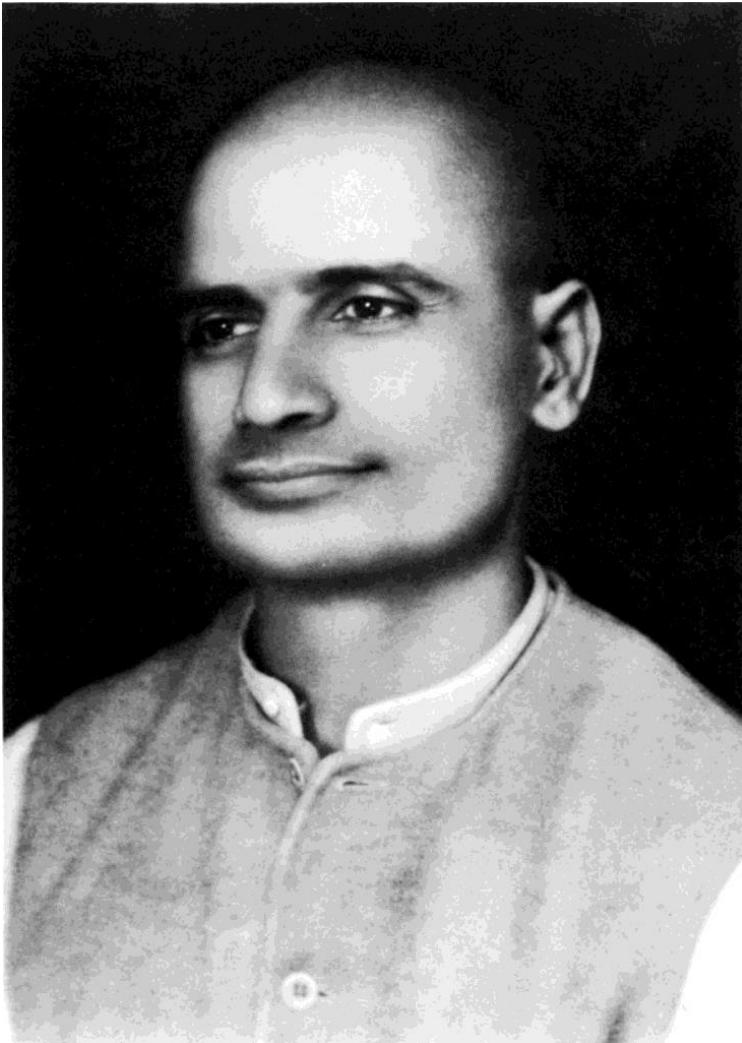
Swami Narayanananda

Riječ sadhaki

Naslov izvornika/originala:
Word to the sadhaka

Prijevod: Stanislav Delić – Ananta
Lektura: Željko Šantić – Aniruddha
Redigirao: Swami Brahmajñanananda

Elektronička (PDF) kopija ovog dokumenta može se slobodno dijeliti pod uvjetom da se izvornik prijevoda ne mijenja, da se distribucija ne naplaćuje i da se zadrže podaci o izvoru (Maha Yoga Centar). Verzija za ispis može se umnožavati i dijeliti pod uvjetom da se ne naplaćuje ništa osim stvarnih troškova izrade opipljivih kopija ili fizičkih primjeraka knjige.



Swami Narayanananda u dobi od 50 godina

Sadržaj

Riječ sadhaki (spiritualnom aspirantu)	1
Kundalini ili primarna moć u muškarcu ili ženi.....	11
Središnja tjelesna moć ili Kundalini Šakti	13
Tajna uspjeha.....	16
Ponovno stjecanje vašeg izgubljenog Carstva	19
Dodatak – Pjesma svetice Avudai Akkal	21
Autor i Njegov Rad	24
Bibliografija Swamija Narayananande	39
Rječnik sanskrtskih pojmove	48

Riječ sadhaki (spiritualnom aspirantu)

Pridržavajte se brahmaćarye (celibata) u mislima, riječima i djelima. Bez utemeljenja u brahmaćaryi ne može se napredovati ni milimetar na duhovnom putu. Brahmaćarya je snaga. Brahmaćarya je život. Brahmaćarya je jedini put do brahmajñane (Bogorealizacije i Mudrosti). Bez utemeljenja u savršenoj brahmaćaryi brahmajñana je neostvariva. Brahmaćarya je istinski temelj na kojem leži ustrojstvo religije. Utemeljivši se u brahmaćaryi, pojedinac automatski završava tri četvrtine svoje sadhane (duhovne prakse). Čak se i oženjeni muškarac ili udana žena koji žele mir, sreću i uspjeh moraju pridržavati brahmaćarye nakon rođenja jednog ili dva djeteta.

U početku prosječan muškarac ili žena ne mogu održavati brahmaćaryu u mislima zato što on ili ona nemaju kontrolu nad umom i misaonim funkcijama. Takvi ljudi moraju obratiti posebnu pozornost na brahmaćaryu u djelima i riječima. Kad pojedinac postojano napreduje u to dvoje, um postaje čist, suptilan i jednousmјeren i na taj način olakšava pridržavanje brahmaćarye u mislima.

U početnim stadijima se nemojte previše družiti s pojedincima suprotnog spola i izbjegavajte nepotrebne razgovore jer pridržavati se brahmaćarye znači seksualno postiti, a čula i dalje ostaju više nego voljna (udovoljiti seksualnim impulsima). Međutim, postoji vrijeme kad se pojedinac nalazi van opasnosti tj. kad pojedinac ostvari samadhi, može živjeti pa čak i spavati u istoj sobi sa suprotnim spolom bez i najmanjih natruha putenih želja i misli. Prije nego što ostvari to stanje pojedinac mora poduzeti mjere predostrožnosti, a ako to ne napravi pad je siguran.

Održavajte crijeva čistima. Nikad ne susprežite zov prirode. Mokrite prije nego odete u krevet. Nikad ne spavajte odmah poslije objeda. Otiđite na spavanje barem jedan sat nakon večere. Popijte čašu hladne vode netom prije odlaska u krevet. Nakon meditacije nemojte nikad naglo ustati i ići nešto raditi ili ići spavati. Prakticiranje navedenih stvari bit će od velike pomoći u održavanju brahmaćarye. (Za detaljan opis brahmaćarye i njenih pravila molimo vas da pročitate autorovu knjigu '*Put do mira, moći i dugog života*').

Budite redovni i sistematici u svom radu, bogosluženju/obožavanju i odmoru. Napravite vlastiti raspored i držite ga se po svaku cijenu. Bavite se svim

poslovima u za njih određeno vrijeme. Nemojte zanemarivati nikakav rad, koliko god se činio nevažan. Ako se ovo redovno radi, to će vam biti od velike pomoći u kontroli uma i povećanju vaše snage volje.

Um je navikao izbjegavati rad i odgovornost. Uvijek će naći neku jadnu ispriku i izgovore i prevarit će čovjeka. Ne dajte mu da mrdne. Kad želite nešto napraviti, ne čekajte sutra. Ako čekate, to sutra nikad neće doći.

Budite jednostavni u odijevanju, jelu, piću, itd. U ničemu nemojte pretjerivati. Prema svima budite nježni i ljubazni. Nikad nemojte pognuti glavu pred bogatstvom i svjetovnim moćima niti nemojte prezirati siromašne i slabe i nikad se ničim nemojte ponositi/hvastati.

Sadhaka (spiritualni aspirant) mora izbjegavati tri stvari ako želi uspjeh, treba izbjegavati želju za kretanjem u visokom društvu, želju za previše čitanja, makar to bili i sveti spisi, i previše pričanja.

Istinski sadhaka se nakon nekog vremena provedenog u napornoj borbi odriče kamini i kančane (požude i zlata), ali želja za imenom i slavom tvrdoglavu opstaje kod mnogih i ta želja djeluje nesvjesno. Ogroman je zadatak nadići tu skrivenu želju

za imenom i slavom i mnogi bivaju upleteni u njenu mrežu, zaborave na svoj cilj i promaše metu. Stoga, pazite na tog đavola i sasijecite bolest u korijenu.

Nemojte brbljati. Ne prijateljujte baš sa svakim. Kontrolirajte svoj govor. Besmislenim pričanjem gubite puno od svojih mentalne i psihičke snage. Svaka riječ koja je uzalud izgovorena nije ništa drugo nego određena količina energije koja napušta tijelo. Općenito govoreći, brbljavci nisu ljudi od akcije. Oni trate svoje vrijeme u dugim razgovorima.

Budite praktični. Budite redovni u svojoj svakodnevnoj japi, tapu (izgovaranju Božjeg imena i meditaciji), učenju, itd. Ako želite brze rezultate pokušajte meditirati četiri puta dnevno odnosno ujutro, u podne, navečer i u ponoć. Jedan sat meditacije u ponoć isto je što i dva sata meditacije po danu. U početku vam može biti teško ustajati u ponoć, ali uz malo ustrajnosti uspjet ćete i onda ćete moći uživati u meditaciji.

Kako biste bili uspješni u meditaciji i kako biste nadvladali san i letargiju morate se ispravno odnositi prema hrani i piću. Nikad ne pretrpavajte želudac. Nikad ne jedite samo jednom na dan. Podijelite svoj svakodnevni obrok na tri ili četiri dijela. Uvečer

konzumirajte lako probavljivu hranu i piće. To sve održava dobro mentalno i fizičko zdravlje i možete postojano duhovno napredovati i uživati u meditaciji.

Oni koji jedu samo jednom dnevno moraju pretovariti želudac i nakon takvog obilnog obroka oni, bar sljedeća dva do tri sata, ne mogu ništa mentalno raditi. Nakon obilnog obroka automatski ih svladava letargija. Stoga, izbjegnite tu bolest.

Napori koje sadhaka čini se mogu grupirati u tri vrste odnosno u male, srednje i intenzivne napore. Pretpostavimo da želite ići na neko određeno mjesto koje je udaljeno pet kilometara od vas. Tu udaljenost možete preći pješice, bicikлом ili autom. Ako krenete pješice do tog mjesta možete stići unutar dva sata. Ako idete bicikлом do tog mjesta možete stići unutar jednog sata, a ako idete autom do tog mjesta možete stići za nekoliko minuta. Iako je udaljenost ista, vrijeme koje je potrebno da bi je prešli na tri različita načina nije isto. Na isti način ispravnim naporom i intenziviranjem vašeg rada puno ranije možete postići Bogorealizaciju. To ne znači da naglo pojačate napor već to činite polako i postojano.

Ne naprežite um. Nemojte premarati tijelo. Nastojte ne previše teško fizički raditi. Uz težak fizički

rad ne možete se nositi i s mentalnim radom i kontrolirati um.

Boravite u društvu dobrih ljudi, ljudi dobra karaktera i Bogorealiziranih mudraca. S punom ljubavlju budite im na usluzi koliko god je to moguće i ne očekujte ništa zauzvrat. Ljubite svog gurua i imajte snažnu/intenzivnu vjeru u njega. Ako činite tako, to pročišćuje vaš um i srce, pomaže vašoj meditaciji i Bogorealizaciju čini lakom.

Nemojte ogovarati druge i nikad nemojte nalaziti manu u njihovom postupanju. Ogovaranjem i pričanjem o grijesima drugih vi u stvari sudjelujete u njihovim grijesima i sigurno ćete se zaraziti. Stoga izbjegavajte ova zla i pad.

Suosjećajte sa slabima i s onima koji pate. Ako je moguće besplatno im pomognite. Ovo će vam pomoći i uzdići vas.

U početku izbjegavajte duga razdoblja samoće. Početnik ne može meditirati sva dvadeset i četiri sata na dan. Tijekom meditacije pojedinac u njoj može uživati i može misliti da je Bogorealizacija udaljena samo nekoliko dana, itd. Međutim to stanje uma ne traje dugo. Javlja se reakcija. Tada um ne uspijeva meditirati. Pojedincu njegova okolina postaje neugodna. Fizičko i

mentalno zdravlje ostaje ispod optimalne razine, pojavljuju se skrivene i potisnute želje, čula i želja za uživanjem u njihovim objektima je i dalje vrlo jaka i moćna, a sadhaku preplavljuje nenadana melankolija. Tijekom ovog razdoblja (vremena reakcije/krize) početnik ne može izdržati i mnogi prenaprežu um i razviju mentalne poremećaje, neki polude, a neki pojedinci počine samoubojstvo. Dakle, u početku izbjegavajte duga razdoblja samoće. U početnim stadijima su duga razdoblja samoće podjednako štetna kao i življenje među osjetilnim užicima i njihovim objektima. Samo napredni sadhaka (spiritualni aspirant) može sigurno živjeti u samoći i meditirati čak i za vrijeme krize te tu krizu može nadvladati po volji. Za spiritualne novajlike i nekoliko dana samoće mjesečno bit će od velike pomoći.

O hrani i piću:

Po ovom pitanju vi možete najbolje prosuditi. Morate znati svoju građu/konstituciju i klimatske uvjete i vidjeti kakva vam hrana i piće odgovaraju i održavaju optimalnim vaše mentalno i fizičko zdravlje. Izbjegavajte svu hranu koja pretjerano grijе ili hlađi i koju nije lako pravilno probaviti. Izbjegavajte svu hranu koja nadražuje i izaziva letargiju. U hladnoj klimi

postojat će potreba za hranom i pićem koji proizvode toplinu, a u toploj za hranom i pićem koji hlade. Dakle, sveti spisi nisu propisali vrste hrane za svako podneblje i za klimatske uvjete u svakoj zemlji. Sama je priroda iznjedrila raznoliku floru i faunu u različitim zemljama i za različite klimatske uvjete tako da ljudi iz raznih zemalja mogu održavati dobro zdravlje. Učite o hrani od prirode. Mnogi rade zbrku oko hrane i pića. To nije ništa drugo nego neznanje samo po sebi.

Jezik postaje nečist laganjem, ocrnjivanjem-opankavanjem i ogovaranjem, srce požudom, ljutnjom, pohlepom, ljubomorom, mržnjom, itd., oči postaju nečiste gledanjem putenih prizora, uši postaju nečiste slušanjem klevetanja drugih. Stoga izbjegavajte ove stvari po svaku cijenu.

Pčela slijće na razne cvjetove ugodna i neugodna mirisa, ali ona od njih uzima samo nektar i pretvara ga u čisti med. Na isti način uzmite najbolje od svega, pa čak i od mrava i izgradite svoj karakter. Otkrijte vlastite greške i nedostatke i pokušajte ih popraviti. Živite idealan život. Na taj način ćete stvarnije služiti cijelom čovječanstvu nego svi takozvani reformatori.

Kad god se pojavi sukob između srca i glave, uvijek se vodite onim što vam poručuje vaše srce (čista savjest). Na taj način ćete uvijek imati ispravno vodstvo.

Nikad ne zanemarujte tijelo i u isto vrijeme se za njega ne vezujte. Vezati se za njega ili ga zanemariti znači smrt. To su ekstremi, a ekstremi uvijek promašuju. Neka put vodi po sredini. Ono što se traži je kontrola uma i čula. Tijelo je samo oruđe u rukama uma. Ono što je kuća za čovjeka, to je tijelo za Atmana (Jastvo). Dok god čovjek živi u kući treba je održavati urednom i kad se za tim ukaže potreba, popraviti je. Ako to ne radi, ne može živjeti sretno. Isto je tako i s tijelom i Atmanom. Cilj tijela je Bogorealizacija. Za tu svrhu ga treba održavati čistim i urednim, i dati mu samo osnovno tako da um u njemu može bezbrižno djelovati i ostvariti Bogorealizaciju. Nezdravo tijelo rezultira nezdravim umom, a Bogorealizacija nije moguća s nezdravim umom.

Ne gajite strast za svjetovnim stvarima i užicima. Vježbajte kontrolu nad umom i čulima. Držite želje i misli pod kontrolom i učinite um čistim i svetim. Neka se u vama javi ekstremna žeđ za Bogorealizacijom. Imajte intenzivnu želju za Slobodom. Ispred sebe uvijek imajte najviše ideale. Nikad se nemojte zadovoljiti

mrvicama uspjeha. Radite svim svojim srcem i svom svojom dušom. Budite iskreni do srži vlastitog srca i ako ste iskreni, nećete dugo čekati na odgovor.

Duhovni put je jako dugačak i zamoran. Mora biti i bit će padova. Mnogo je zamki i opasnosti. Usponi i padovi su normalan dio života, a tako je i u duhovnom svijetu. Ono što se traži je beskrajno strpljenje i ustrajnost. Slabima nije mjesto u duhovnoj oblasti. Samo su najhrabriji i najsnažniji blagoslovljeni uspjehom. Skupite hrabrost. Budite jaki. Imajte neograničenu vjeru. Vjerujte prvo u sebe, pa u Boga i svete spise. Onaj tko izgubi vjeru u sebe izgubio je sve. Zato se kaže da pojedinac može imati milost Boga, milost gurua (duhovnog učitelja), ali ako nema milost vlastitog uma, nije blagoslovljen uspjehom, ili kako kaže Šrimad Bhagavad gita, 'Dobro uvježban um postaje tvoj prijatelj i vodič, a loše uvježban um postaje tvoj neprijatelj.' Dakle, valjano uvježbajte um, pronađite pravog gurua, ispravan/pravi put i uložite snažne i ispravne napore i stignite do Cilja. Ustanite! Probudite se! Ne zaustavljamte se dok Cilj nije postignut! Adieu.

Om Šanti! Šanti!! Šanti!!!

Kundalini ili primarna moć u muškarcu ili ženi

Središnja tjelesna moć u muškarcu ili ženi naziva se Kundalini Šakti. Ova Šakti je uzrok dualnosti.

Kad je Šakti smještena u najnižem centru odnosno muladhara čakri, kod pojedinca prevladavaju tri stvari tj. hrana, spavanje i seks. Takav pojedinac je jako vezan za te stvari.

Za potpuno podizanje Kundalini Šakti od muladhara čakre do sahasrare apsolutno je neophodna trostruka čistoća tj. čistoća tijela, čistoća nadija i čistoća uma. Stjecanjem trostrukе čistoće Kundalini Šakti se potpuno diže i to bez ikakvih poteškoća. Ako pojedinac prije stjecanja trostrukе čistoće prisili Kundalini Šakti na dizanje radeći više tehnikе pranayame, uzimajući LSD, hašiš, itd., javit će se parcijalno podizanje Kundalini Šakti. Parcijalno podizanje je vrlo loše i uzrokuje paklene muke. Neki polude, a neki se razbole od neizlječivih bolesti.

Kako bi spoznali tajne ove Šakti, potreban je apsolutni celibat (brahmaćarya). Bez pridržavanja celibata u mislima, riječima i djelima, Kundalini Šakti

mnogima će zauvijek ostati misterij. Orgazam je povezan s Kundalini Šakti. Pojedinac se može seksati samo kad je Kundalini Šakti u najnižem centru, a kad Kundalini Šakti stigne u petu čakru (višuddhu) on je mrtav za seksualna uživanja. Takav muškarac ili takva žena nikad ne mogu imati orgazam.

Kad Kundalini Šakti stigne do centra glave, pojedinac ostvaruje samadhi (supersvjesno stanje), i uz samadhi stiče najviši oblik Mudrosti. Bez samadhija nije moguće ostvariti najviši oblik Mudrosti.

Swami Narayanananda

Središnja tjelesna moć ili Kundalini Šakti

Kundalini Šakti je vrlo suptilna sila koja djeluje u živom tijelu nekog bića. Ta sila je uzrok živčanim strujama/impulsima. Medicinska znanost poznaje djelovanje živčanih struja u živom tijelu, ali nije joj poznat dinamo živčanih struja. Centar u području anusa je mjesto gdje se taj dinamo nalazi kod običnih osoba. Taj centar se mijenja prilikom podizanja i spuštanja/pada Kundalini Šakti.

Ne postoji razlika između elektriciteta i živčanih struja. Elektricitet je posvuda prisutan. On prožima cjelokupan prostor u vrlo suptilnom obliku, ali kad djeluje kroz dinamo biva usmјeren. Za razliku od koncentriranog oblika elektriciteta, živčane struje su suptilniji oblik elektriciteta.

Kundalini Šakti je vrlo suptilna sila i ne može biti viđena instrumentima koje su napravili ljudi. Ta Šakti je suptilnija od uma i mentalnih vibracija. Ona je, zajedno s njima, prisutna i djeluje u živom tijelu. Kundalini Šakti i njeno djelovanje može biti spoznato samo pomoću vlastitog uma učinivši ga čistim, suptilnim i

jednousmjerenim. U tom smislu pojedinčev vlastiti mozak postaje laboratorij, a um postaje instrument spoznavanja ove Šakti.

Mozak nije um. Um djeluje u mozgu. Mozak se može usporediti s radio prijemnikom, a um s elektricitetom. Dakle, mozak je gruba/fizička stvar, a um je vrlo suptilna sila koja djeluje u moždanom centru. Um nije slijepa sila. On u svojoj pozadini ima Svijest. Za razliku od slijepih sile, um zna što čini. Metak kojeg je ispalio pištolj je slijepa sila. On ne zna što radi dok um zna što radi. Um je vrlo suptilna sila.

Kundalini Šakti djeluje kao dinamo živčanih struja, bez odmora ili predaha, sva dvadeset i četiri sata dnevno. Ako ova Šakti prestane djelovati makar i na par minuta, život bića doći će svome kraju. Djelovanje Kundalini Šakti bez odmora i predaha nije ništa manje nego pravo čudo.

Kundalini Šakti se kreće u dva smjera odnosno silazno i uzlazno. Ona se lako kreće silaznim smjerom u obliku prepuštanja zadovoljavanju seksualnih poriva, a kad se pojedinac pridržava celibata (brahmaćarye) ona kreće uzlazno.

Orgazam je zajednički i muškarcima i ženama. Seksualnim prepuštanjem (udovoljavanju seksualnim

željama) žene ne gube sjeme. Međutim postoje mnogi drugi seksualni fluidi koji su zajednički i muškarcima i ženama. Putem orgazma i muškarac i žena gube veliku količinu živčanih struja. Orgazam je nenadoknadiv gubitak i za muškarca i za ženu. Orgazam započinje u moždanom centru i istiskuje živčanu energiju iz cijelog tijela i usmjerava je na genitalni izlaz muškarca ili žene u trenutku orgazma.

Medicinska znanost još nije našla lijek za živčane poremećaje. Previše seksualnog udovoljavanja znači nenadoknadiv gubitak živčane energije što će zasigurno uzrokovati razne bolesti koje su nepoznate medicinskoj znanosti. Zatim tu je i opasnost od istjecanja živčane energije ili živčanih struja iz samog dinama. U ovome što smo iznijeli nema nikakvog pretjerivanja već su iznesene samo gole činjenice koje bi moderan čovjek i moderna znanost trebali uvažiti.

Swami Narayanananda

Tajna uspjeha

Osjetilni užici raspršuju umne moći. Nasuprot tome, usredotočenje sjedinjuje raspršene snage uma. Jedinstvo je snaga.

Seksualni užici su najsnažniji užici kod odraslog čovjeka, a oni su ujedno i najveće nečistoće uma. Reguliran seksualni život će, za one koji vode normalan život, biti od velike pomoći, a ako pojedinac želi viša duhovna postignuća, potreban je celibat (brahmaćarya). Seksualan život raspršuje snage uma i unosi kaos.

Kad je svaka seksualna želja osviještena i kontrolirana, ona se lako pretvara u Ojas Šakti (veliku mentalnu moć). Što više te moći (Ojas Šakti) pojedinac akumulira, to moćniji postaje.

Postoji velika razlika između inspiracije i Emancipacije (Oslobođenja). Parcijalnim podizanjem Kundalini Šakti, pojedinac dobiva inspiraciju, a potpunim podizanjem Kundalini Šakti pojedinac ostvaruje Emancipaciju.

Jaka tuga, previše hrane koja grijе, alkohol i klima mogu dovesti do parcijalnog podizanja Kundalini Šakti,

a takva podizanja često sa sobom donose inspiraciju u umjetnosti, poeziji, govorništvu, itd. Zajedno s parcijalnim podizanjem Kundalini Šakti dolazi i velika opasnost. Parcijalno podizanje Kundalini Šakti često uzrokuje abnormalnu seksualnu žudnju, neizlječive bolesti i ludilo. To je zato što parcijalno podignuta Kundalini Šakti ne može dugo ostati u centru glave. Ona se naglo spušta u najniži centar. Kad se nalazi u centru glave ona donosi inspiraciju, a kad se spusti u najniži centar donosi gore navedene bolesti/nevolje. Za Emancipaciju (Oslobodenje) potrebno je potpuno podizanje Kundalini Šakti do centra glave. Bez savršene brahmaćarye (celibata) Kundalini Šakti se nikad ne može potpunoći do centra glave, a jednom kad se Kundalini Šakti potpuno digne do centra glave, ona se više ne može spustiti u niže centre tj. ispod višuddha čakre. Kad Kundalini Šakti u potpunosti stigne do najviše točke odnosno vrha lubanje, pojedinac ostvaruje Nirvikalpa samadhi. S ostvarenjem Nirvikalpa samadhija, pojedinac stiče Emancipaciju. To se još poznato i kao Samorealizacija, Bogorealizacija, ostvarenje najviše vrste Mudrosti ili vraćanje Izvoru, itd. Prividna podjela Kundalini Šakti i Jastva uzrok je dvojnosti. Potpunim podizanjem Kundalini Šakti do

www.yogacentar.hr

glave i njenim sjedinjenjem s Jastvom nestaje dvojnost i pojedinac vidi jedinstvo u različitosti.

Swami Narayanananda

14. lipnja 1979.

Ponovno stjecanje vašeg izgubljenog Carstva

Probudite se ljubljeni moji, probudite se
iz dugotrajnog drijemeža/sna.

Donio sam vam najradosnije vijesti,
vijesti o izgubljenom carstvu – Bogu ili konačnoj Istini.
Vaše najdublje biće je samo po sebi Bog.

Misleći o svojim grijesima i grešnim djelima
postali ste grešni.

Misleći o svojim slabostima i manama
postali ste slabi i glupi.

Jer, što mislite to i postajete,
a što sijete to i žanjete.

Došli ste od Boga, u Bogu živite
i u Boga se na kraju vraćate.

Vaše Jastvo je vječno čisto i slobodno.

Ono ostaje u tijelu samo kao svjedok,
a univerzum je samo projekcija vašeg uma.

Želje su uzrok vašem ropstvu/vezanosti i patnji,
a ego je uzrok željama.

Um je postao slab i nečist zbog prolaznih čulnih
užitaka.

Nečist um je uzrok vaše
vezanosti i patnje.

Čist um vas vodi

do oslobođenja – ponovnog stjecanja vašeg izgubljenog Carstva.

Čist um vas uzvisuje, a nečist um vas povlači u vezanost.

Živite čistim, jednostavnim i svetim životom,
držite se sadhane, kontrolirajte um
i povratite svoje izgubljeno Carstvo.
Probudite se ljubljeni moji, probudite se
iz dugotrajnog drijemeža/sna.

Gylling, Danska, 24. kolovoza 1973. godine

Dodatak – Pjesma svetice Avudai Akkal

Ti si vječno Jastvo, postojanje-svijest-blaženstvo, draga moja, jesi!

Ti si temelj koji ostaje nakon nestanka svih sumnji i zabluda, draga moja!

Ti si iznutra i izvana i svijeta zaista nema, draga moja!
Cijelo tijelo, fizičko i suptilno, nije ništa drugo nego zmija u užetu¹, draga moja!

Ti si vječno Jastvo, postojanje-svijest-blaženstvo, draga moja, jesi!

Ti si temelj koji ostaje nakon nestanka svih sumnji i zabluda, draga moja!

Ovaj zamišljeni svijet je poput priviđenja, draga moja.
Ako pažljivo pogledaš, ono što se vidi je samo temelj, draga moja.

Ti si vlastito istinsko Jastvo, probuđena van dohvata sna maye, draga moja.

¹ uže ili Stvarnost se (neupućenom pojedincu) pričinjava kao zmija (ego, um). Ono što zaista postoji je uže, dok je zmija fenomen koji naizgled postoji, ali nakon pažljivog ispitivanja otkrit će se da zmija kao takva nikad nije ni postojala, već da je ono što postoji samo uže.

Ti si čisto prostranstvo svijesti u koje se uskovitlani ego povlači, draga moja.

Ti si vječno Jastvo, postojanje-svijest-blaženstvo, draga moja, jes!

Ti si temelj koji ostaje nakon nestanka svih sumnji i zabluda, draga moja!

Intelekt koji čini da lažno nalikuje stvarnom je imaginaran, draga moja.

Ti si znanje apsolutne punine Jastva, draga moja.

Kad jasno spoznaš, bezatributni Apsolut ne može imati nikakvih svojstava, draga moja.

Kad jasno vidiš, nepodjeljiva Jednota ne može imati nikakvih podjela, draga moja.

Ti si vječno Jastvo, postojanje-svijest-blaženstvo, draga moja, jes!

Ti si temelj koji ostaje nakon nestanka svih sumnji i zabluda, draga moja!

Nakon pojave, vladanja i nestanka neznanja, koje je poput sina jalove žene,
kad se sve uvjetovanosti čudesno stope u Neumrljanog,
kad se radosno iskustvo nenađmašnog blaženstva
potpuno pokaže,
a kušanjem tog blaženstva konačno spoznaš čisto stanje 'Ja',

Ti si vječno Jastvo, postojanje-svijest-blaženstvo, draga moja, jesi!

Ti si temelj koji ostaje nakon nestanka svih sumnji i zabluda, draga moja!

tvoje tijelo bit će besmrtno, nepodijeljeno, blaženo Jastvo,

slobodno od želje, požude, ljutnje, pohlepe i svega ostalog.

Kad i znanje i znalac i znano nestanu, stopit ćeš se sa stopalima svog učitelja.

Bit ćeš Jastvo, Šrimad guru Venkateša, sami oblik svijesti.

Ti si vječno Jastvo, postojanje-svijest-blaženstvo, draga moja, jesi!

Ti si temelj koji ostaje nakon nestanka svih sumnji i zabluda, draga moja!

Autor i Njegov Rad

Swami Narayanananda je rođen u brdovitoj državi Coorg (Kurg je 1956. godine pripojen državi Karnataki) u Južnoj Indiji 12. travnja 1902. godine. Njegovi roditelji su proveli puno godina u iskrenoj/ozbiljnoj pokori i molitvama kako bi bili blagoslovljeni djetetom. Oni su imali/osjećali vrlo duboku ljubav za svoga neobično lijepog sina, koji je spontano postao središte pozornosti svakog oka u selu. Bio je vrlo privržen svojim roditeljima, pa ipak se, kad je u dobi od pet godina bio poslan u školu, osjećao bezbrižnim i otisao je laka srca. Kao dječak je bio aktivan i svestran učenik, dobar u učenju i upadljiv na sportskom igralištu. Često je na turnirima predstavljao svoju školu i dostoјno se ponašao. Unatoč svim svojim aktivnostima, običavao je sjediti u tišini u ozbiljnoj meditaciji, po prilici oko pola sata svakog jutra i svake večeri. Instinkтивno je razvio tu praksu sam od sebe, bez bilo kakvog vanjskog utjecaja. Redovita i sistematična meditacija čvrsto je utemeljila dječaka u Duhovnom životu, i dala je temelje za jedinstveno buduće iskustvo Nirvikalpa samadhija.

Nakon završetka svojeg školovanja, mladić se nije oženio. Umjesto toga se odrekao svijeta u dobi od dvadeset i sedam godina i postao je sannyasin (redovnik). Nije da je njegov život bio neuspješan. Nikad nije patio od bilo kakve vrste utučenosti i pred njim je otvoreno stajala blistava karijera. Razlog za to što je postao redovnik/monah jest potpuna promjena njegovog mentalnog stanja. Jednog dana dok je, kao i obično, sjedio u meditaciji, doživio je vrlo duboku usredotočenost uma tijekom više od sat vremena. Kad je to uzvišeno stanje duboke meditacije prošlo, čuo je svoj unutarnji glas kako ga zove da se odrekne svijeta i mladić nije gubio vrijeme već je podijelio svu svoju imovinu sve do zadnjeg novčića. Tako je 1929. napustio svoj dom u potrazi za guruom (duhovnim učiteljem).

Nakon dugog i iscrpljujućeg putovanja od više tisuća kilometara, mladi redovnik je konačno stigao u Belur Math u Kalkuti, glavnom centru Ramakrišnine misije. Tri je dana bio podvrgnut raznim testovima od strane samostanskih redovnika prije nego je bio doveden do Predsjednika, Swamija Šivanande, direktnog učenika Šri Ramakrišne. Kad je mladi sannyasin ugledao velikog čovjeka, ničice je pred njim pao i potpuno se predao. Tako je sreo svog Gurua, koji

ga je blagoslovio svojom dubokom ljubavlju i privrženošću. Zauzvrat je mladi redovnik imao duboku vjeru i predanost Bogu i Guruu.

Tijekom sljedećih nekoliko godina, Swami Narayanananda je razvio duboku težnju za Bogorealizacijom. Cijeli njegov život je postao oštro usmjeren prema tom cilju i snažno je osjećao potrebu za povučenim životom zbog intenzivne sadhane (duhovne prakse). Napokon mu je njegov Guru, u nadahnutom raspoloženju, naredio da ode na Himalaje zbog tapasye (pokore), i da bude stopljen u samadhiju (transcendentalnom stanju).



*Swami Narayanananda na drugi dan svoje sannyase
(renuncijacije), Mysore, India, 5. rujna 1929.
godine.*

Licem u lice suočen s moćnim i zadivljujućim snijegom odjevenim planinskim vrhuncima Himalaja, Swamiji se osjećao ushićeno i svom je iskrenošću/ozbiljnošću počeo sa strogom pokorom. Živeći u maloj kolibi u džungli, bez ikakvih fizičkih udobnosti, naporno je i neumorno radio. Obično bi sjedio u meditaciji i mantra japu oko dvanaest do šesnaest sati na dan, ali je često nastavljao darima i noćima bez ikakvog odmora ili predaha. Kao rezultat te teške sadhane, Swami Narayanananda je u kratkom vremenu ostvario vrhovno stanje Nirvikalpa samadhija.

U noći Šivaratrija u veljači 1933. godine, u noći bdijenja i obožavanja Gospodina Šive po cijeloj Indiji, Swamiji je kao i obično sjeo u meditaciju. Kroz duboku sabranost uma osjetio je puno/cjelokupno uzdizanje Kundalini Šakti do sahasrare. Otkucaji njegova srca i njegov dah su automatski stali (Kevala Kumbhaka). Ideja o tijelu se rastopila/rastvorila, um mu se sasvim zadubio (udubio u meditaciju) postavši upijen u beskraj, a individualna svjesnost se stopila s Oceanom Svijesti samim po Sebi. Nije preostalo ni tračka uma, ega, intelekta, itd. To je bilo vrhunsko iskustvo bezobličnog aspekta Boga ili Sveprožimajuće Sveobuhvatne Sviesti.

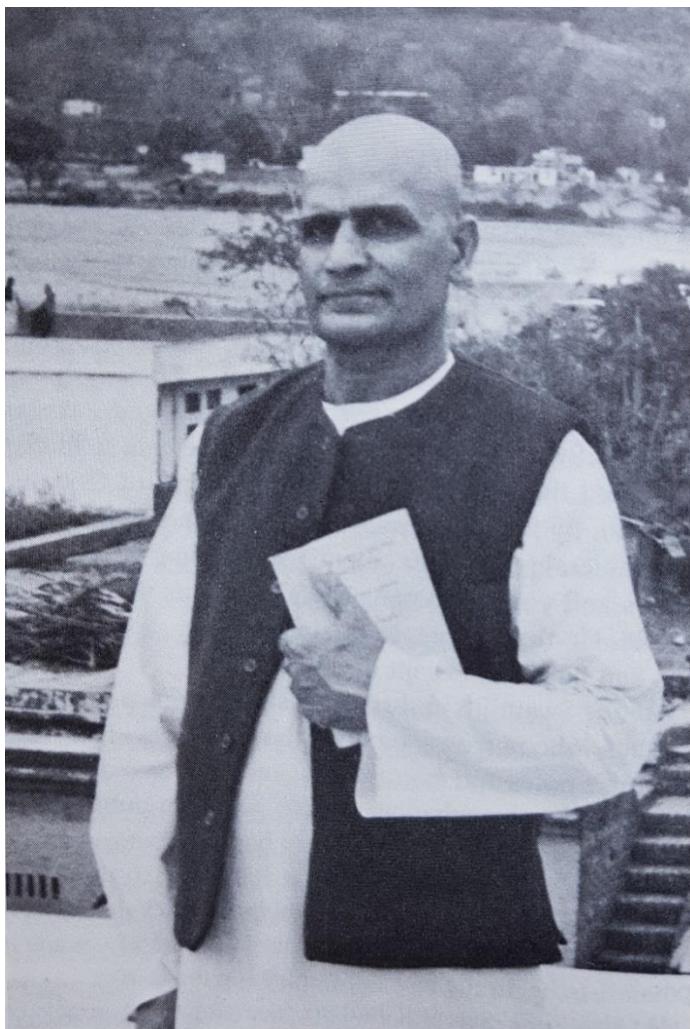
Swamiji je dugo vremena ostao u stanju Nirvikalpa samadhija. Onda je njegov um, premda i nadalje u visokom stanju bića (dubokoj meditaciji), polako ali sigurno sišao na razinu relativne svjesnosti. Međutim, kut njegovog viđenja se potpuno promijenio. Nakon ostvarenja potpunog Prosvjetljenja nije ostao ni trag neznanja u njegovom umu i on je svuda, iza svih imena i formi, opažao Atmana (Jastvo) te istinski osjećao Božansko jedinstvo u sveopćoj različitosti/raznolikosti.

Čak i nakon tog rijetkog postignuća, Swami Narayanananda nije od toga radio predstavu. Nastavio je živjeti jednostavnim i povučenim životom na Himalajama. Nije prihvaćao učenike niti je brinuo oko novca i fizičkih udobnosti, od kojih nije imao nijednu. Neometan od svijeta, posvetio se pomnom pionirskom proučavanju mentalnih procesa, prateći suptilne funkcije uma do njihovih skrivenih uzroka, koristeći svoj pročišćen i jednousmјeren um kao savršeni laboratorij. Bez ikakve namjere za pisanjem knjiga, počeo je zapisivati svoja jedinstvena otkrića u polju psihologije i filozofije. S čudesnom lakoćom i vještinom pisao je svezak za sveskom vrhunskog znanja iz

vlastitog neposrednog iskustva, samo da bi poslje spremio rukopise, nezamijećene od svijeta.

Za vrijeme odcjepljenja Indije i Pakistana 1947. godine Swamiji je svjedočio groznim i nehumanim krvoprolićima koja počinjena su u ime Boga i religije od strane muslimanskih i hinduističkih fanatičnih gomila/rulja. Vidjevši masovno krvoproliće, palež, kidnapiranje nevinih djevica i mlađih žena, sažalio se nad ljudskom patnjom. Onda je odlučio pomoći čovječanstvu, napustio je svoje pustinjaštvo i počeo prihvataći učenike.

Među Swamijijevim ranim učenicima bili su neki jadni mladi siročići, koji su za dlaku izbjegli masakrima. Pročitali su Swamijijeve bilješke i rukopise i, shvaćajući njihovu izuzetnu vrijednost, željeli su ih tiskati u obliku knjiga. Swamiji nije imao novca, a niti su to imala njegova mlađa braća i sestre koji su sve izgubili u Pakistanu, tako da je bilo malo nade za publiciranje Swamijijevih knjiga. U svakom slučaju, djevojke su ponudile nekoliko zlatnih ukrasa koje su imale i tako su omogućile početak rada na izdavanju knjiga.



Swami Narayanananda fotografiran 1964. godine na krovu Ašrama u Rišikešu. U pozadini se vidi rijeka Ganga.

U to se vrijeme Swamiji morao suočiti s okrutnim napadima zlobnih ljudi, koji su iz pakosti htjeli zaustaviti plemeniti posao koji je upravo bio u začetku. Potpuno sam, bez ohrabrenja ili potpore od bilo kud, Swamiji je morao izdržati ružne skandale i ogovaranja koja su huligani gomilali na njega, s tom posljedicom da su svi na njega gledali s prezirom i odbili su mu dati makar i mjesto za život. Unatoč tome, Swamiji je ostao čvrst i neuznemiren i nakon nekog vremena napadi su utihнуli, ostavljajući huligane posljedicama njihovih zlih djela. Rad na knjigama se nastavio i one su jedna po jedna izlazile iz tiska kako bi se širile svuda po svijetu čak i bez bilo kakve reklame, samo vlastitom vrijednošću.

U početku, Swami Narayanananda nije htio stvoriti organizaciju ili imati bilo kakve ašrame. Tijekom svog redovničkog života, nikad nije prikupljao donacije od javnosti ili učenika. Živeći na svoj jednostavan način, pokušao je izbjegći "svjetla pozornice" (bivanje u središtu pažnje) javnog života. Međutim, tijekom vremena, broj se učenika povećao toliko da je postalo neizbjježno organizirati pokret u regularnu instituciju. Tako je 1967. godine utemeljen 'Narayanananda Universal Yoga Trust', s centrima u

Indiji, Danskoj, Njemačkoj i Švicarskoj. U to su vrijeme mnogi mladi hipiji sa Zapada, posebno iz Danske, počeli dolaziti Swamiju Narayananandi po pomoć i vodstvo. Mnogi od njih su bili na dnu, svugdje odbijani kao ovisnici o drogi i prljavi skitnice. Kakvi god da su bili, Swamiji ih je mogao razumjeti, prihvatio ih je za svoje učenike, i uskoro ih je stavio na pravi put. Mnogi od tih mlađih su se vratili u Dansku i postali su redovnici i redovnice u N. U. Yoga Ašrama u Gyllingu, koji je tad bio u svojim začecima. Ašram(a) u Gyllingu je prvotno bila stara farma s 283.280 metara kvadratnih (nešto više od dvadeset i osam hektara) zemlje i njegovi žitelji su morali naporno raditi kako bi uspostavili Ašram. U isto vrijeme radili su i izvan ašrama zarađujući od poslova u tvornicama. Kad je Swamiji video njihovu iskrenu borbu i nastojanje, prihvatio je poziv da dođe u Dansku i dadne Ašramu početni poticaj za daljnji razvoj.

Tako je Swami Narayanananda po prvi put došao na Zapad 1971. i to u posjet Danskoj. Swamiji je pet mjeseci proboravio u Ašramu Gylling i vodio je prvi Besplatan Kamp za Duhovni Trening (Free Spiritual Training Camp), gdje su iskreni aspiranti mogli doći i živjeti u svojim šatorima, susresti Gurua, raščistiti svoje

sumnje i sudjelovati u svakodnevnom programu treninga. Kamp je trajao tri mjeseca i kroz Kamp je prošlo tisuće ljudi.

Od 1971. Swami Narayanananda je svake godine posjećivao Dansku i centre u mnogim drugim zemljama na Zapadu. Swami Narayanananda vodi Besplatan Kamp za Duhovni Trening u Gyllingu tijekom lipnja, srpnja i kolovoza. Swami daje inicijaciju svim iskrenim tragaocima za Istinom i nudi pažljivo vodstvo tisućama učenika diljem svijeta. Swami Narayananandin odnos s učenicima je utemeljen na dubokom osobnom kontaktu, i njegov utjecaj teži probuditi njihove skrivene sposobnosti te ih učiniti kadrim da stoje na njihovim vlastitim nogama.. Posljedica njegovog vodstva je preduboka i ozbiljna pa je ne smijemo olako shvatiti i proglašiti maštarijom/fantazijom. On ne ostavlja učenike na pola puta, nego ih usmjerava prema konačnom Oslobođenju (mokši) putem savršene kontrole uma.



Swami Narayanananda na putu do meditacijske dvorane u N. U. Yoga Ašramu u Gyllingu, Danska. Fotografija je napravljena 1971. godine tijekom održavanja Besplatnog Kampa za Duhovni Trening (Free Spiritual Training Camp). U pozadini se nalazi Guru kutir.

Učenici Swamija Narayananande zarađuju za život i rade kao normalni članovi društva. Oni se pridržavaju strogih moralnih načela i pokušavaju se ponašati na nevezan i nesebičan način. Većina redovnika i redovnica žive u ašramima, samodostatne farme s radionicama te svime što je potrebno (objektima i sadržajima) za sve vrste praktičnih aktivnosti kojima se bave njihovi žitelji.

Ašram Gylling u Danskoj je glavni međunarodni centar i ima farmu za proizvodnju A2 mlijeka kao dio poljoprivredne proizvodnje. Ašram posjeduje veliki tiskarski stroj koji opskrbljuje odjel za izdavaštvo s knjigama i časopisima. Drugi tim je neprestano zaposlen izgradnjom novih zgrada u različitim ašramima i centrima. Kao potpora tim aktivnostima postoji česta izmjena članova među raznim centrima diljem svijeta. Putem te bliske suradnje organizacija održava skladno jedinstvo među svojim članovima koji dolaze iz raznih zemalja. Pored praktičnih svjetovnih aktivnosti, ašramiti (članovi ašrama) svakodnevno meditiraju nekoliko puta dnevno po 60 do 90 minuta ili dulje, i to rano ujutro, oko podneva, prije večere te u ponoć. Svake nedjelje i na određene povoljne dane svi oni se susreću u meditacijskoj dvorani zbog zajedničke

meditacije i pridružuju se Kirtan grupi s pjesmama i glazbom.



Swami Narayanananda ispred Guru kutira na dan proslave Guru purnime, Gylling, Danska, 11. srpnja 1976. godine.

Postoje i drugi centri i ašrami u Danskoj, Švedskoj, Norveškoj, Njemačkoj i SAD-u. U pozadini rascvjetavanja ovog prelijepog pokreta teče Blagoslov velike Duše koja ga je osnovala, i koja ga uvijek pažljivo oblikuje i na ispravan način podržava njegov rast u pravom smjeru. Posve je prirodno da oni koji žive kao

članovi njegove velike duhovne obitelji izražavaju svoju zahvalnost svojom skromnom i poniznom željom da podijele ovaj dragocjeni dar sa svim ostalim iskrenim tragaocima za Istinom.

Na prijelazu iz prvog u drugo desetljeće 21. stoljeća u Hrvatskoj grupa spiritualnih aspiranata gradi meditativni centar pod vodstvom Swamija Brahmajñananande. Swami Brahmajñanananda je direktan Narayananandin učenik koji je u više navrata živio u N. U. Yoga Ašramima u Danskoj, osobito u N. U. *Yoga Aśrama Gylling*. Guru-šišya parampara je kontinuirana duhovna loza-niz-slijed; to je sveta predaja od Svevišnjeg Boga do aktualnog sadgurua, tj. spiritualnog učitelja koji prenosi božansko nasljeđe odabranom učeniku.

Bibliografija Swamija Narayananande

1. Tajne kontrole uma (1954.)
2. Put do mira, moći i dugog života (1945.)
3. Primarna moć u čovjeku ili Kundalini Šakti (1950.)
4. Idealan život i Mokša (Sloboda) (1951.)
5. Otkrivenje (1951.)
6. Misterije čovjeka, uma i umnih funkcija (1951.)
7. Suština svih religija (1955.)
8. Praktični vodič do Samadhija (1957.)
9. Um, njegov izvor i kultura (1958.)
10. Tajne prane, pranayame i yoga-asana (1959.)
11. Brahmaćarya, njena nužnost i praksa za dječake i djevojčice (1960.)
12. Kraj filozofije (1962.)
13. Temelj Univerzalne religije (1963.)
14. Kaste, njihovo porijeklo, razvoj i propadanje (1955.)
15. Bog i čovjek (1965.)
16. Sublimacija seksa (1955.)
17. Riječ sadhaki (1955.)
18. Mudrost (1971.)
19. Vaše pravo stećeno rođenjem (1973.)

20. Cilj života (1974.)
21. Univerzalna religija (1975.)
22. Vaša skrivena blaga (1977.)
23. Brahman i univerzum (1978.)
24. Rođendanske poruke 1955.-79. (1979.)
25. Pitanja i odgovori (1979.)
26. Suština života (1980.)
27. Religija i filozofija (1980.)
28. Život poslije smrti (1980.)
29. Unutar tebe (1981.)
30. Indija i rišiji (1981.)
31. Mozak, um i svijest (1982.)
32. Svjesnost u različitim stanjima (1982.)
33. Stvarnost iza života (1983.)
34. Bog ili Ocean Svijesti sam po Sebi ili u Sebi (1983.)
35. Bog, Kundalini Šakti i um (1984.)
36. Vječna Istina (1984.)

Pobrojane knjige se nalaze u prvom izdanju *Sabranih djela Swamija Narayananande* (1979.-1984.). Prvih dvanaest knjiga su 'glavna djela', a knjige od broja 13 do 26 su 'manja djela' (kratke knjige).

Drugo izdanje *Sabranih djela* izdano je u 18 svezaka između 2001. i 2002. godine. Manja djela (od broja 13 do 36 gore) su ovdje izdana u tri sveska (Manja djela I-III, sv. 13-15), te su dodane sljedeće knjige:

- Svezak 16.: Rođendanske poruke, pjesme i utjehe (Ovdje su dodane i rođendanske poruke 1980.-87. kojih nema u prvom izdanju *Sabranih djela*)
- Svezak 17.: Odabrani članci 1933.-1986.
- Svezak 18.: Autobiografija Swamija Narayananande (ovdje se nalazi u jednom svesku dok je prije bila tiskana u dva ilustrirana sveska koja uključuju bilješke)

Swami Narayanananda

PRIMARNA MOĆ U ČOVJEKU ILI
KUNDALINI ŠAKTI

Knjiga '*Primarna moć u čovjeku ili Kundalini Šakti*' je remek djelo o yogi, napisano na lucidan, privlačan/primamljiv i vrlo informativan način. Potpuno razvijeni Yogi razotkriva tajne života i nudi savjet koji, ako ga se inteligentno slijedi, mnoge dovodi do čovjekovog vrhovnog cilja odnosno savršenstva u Tijelu, Umu i Duhu. Autor je izrazio duboko znanje o temi na jasan način i uz iskrenu namjeru kako bi ta tema bila prihvatljiva za znanstveni um.

The Hindustan Times, New Delhi, India:

Kundalini yoga je sami temelj višeg razumijevanja i duhovnosti, iako strogogovoreći ona ne potпадa pod okrilje akademske knjiške znanosti. Swami Narayananandina rasprava o ovoj yogi nije samo apstraktne ili teoretske prirode, već autor uglavnom crpi materijal iz vlastitog iskustva; rasprava je stoga vrlo prosvjetljujuća i dan joj je pečat autorovog vlastitog znanja. To ovoj knjizi daje jedinstven pečat svježine, koji je i laiku od pomoći da shvati jednu od zabranjenih tema hinduske duhovnosti i yoge. Obim i kompleksnost teme bi mogli zaplašiti čitatelja, ali autor je srećom zadržao određene zanimljive detalje i na zapanjujuće lucidan način je iznio temu kako bi je svakom čitatelju učinio pristupačnom.

Swami Narayanananda TAJNE KONTROLE UMA

Knjiga '*Tajne kontrole uma*' je remek djelo napisano na tu temu. To je izvanredan, pouzdan i autentičan vodič o toj temi, koji je nastao iz osobnih iskustava, napornog rada i iskrenih istraživanja koja je tijekom pedeset godina provodio jedan od najveličanstvenijih svetih Mudraca moderne Indije. Knjiga se kroz svojih osamnaest poglavlja bavi raznim oblicima kontrole uma i ukazuje na metode koje različiti pojedinci mogu usvojiti u skladu sa svojim ukusom, tendencijama i stupnjem unutarnjeg razvoja.

The Hindustan Times, New Delhi, India:

Za laika se čini da yoga i kontrola uma plešu na granici okultnog i tajanstvenog unatoč ogromnom obimu dostupne literature na tu temu. Swami piše ovu knjigu na temelju vlastitog iskustva u metodama koje opisuje. Štoviše, on posjeduje dar pisanja na jednostavan i jasan način. U tome leži glavna vrlina ove knjige. Autor se bavi svim temama vezanim uz kontrolu uma, kao što su brahmaćarya, hrana i piće, asane, kontrola daha, usredotočenje, meditacija i 'samadhi'. Aspirant koji teži kontroli uma i samadhiju u ovoj knjizi naći će vrijedne praktične savjete dane na jednostavan i direkstan način od strane onoga koji je veći dio života prakticirao kontrolu uma.

Swami Narayanananda

MISTERIJE ČOVJEKA, UMA I UMNIH FUNKCIJA

Ova knjiga je izvanredna i opsežna studija o vrlo teškoj i istovremeno najvažnijoj temi. Proučavanje ove predivne knjige otkrit će da autor temelji svoje izvrsno razrađene argumente na zdravom razumu, ogromnoj erudiciji i dubokom iskustvu. Ova knjiga je originalno djelo i suštinski je prilog Psihologiji – istraživanja na temu je napravio potpuno razvijenog Yogiјa, koji je pedeset godina svog života posvetio samodisciplini, praksama yoge i kontrole uma te se tako našao licem u lice sa Stvarnosti. Ova knjiga od osamnaest poglavља je sama po sebi potpuna. Ona je jedinstvena u pristupu predstavljanja procesa u umu sve od njegovih početnih kauzalnih uvjetovanosti i ima nekoliko vlastitih značajki koje su po prvi put iznesene u ovoj uzbudljivoj knjizi.

The Sunday Times, Madras, India:

Psihologija je napredujuća znanost, ali unatoč mnogim strpljivim istraživanjima, ona je nastavila biti na razini dječjeg vrtića. Autor, poznati asket, započinje tamo gdje je moderna psihologija stala i nastavlja istraživati podsvjesne i nesvjesne predjele uma. Knjiga zaokuplja pažnju i otvara područja koje moderna psihologija nije istražila.

Swami Narayanananda

KRAJ FILOZOFIJE ILI KONAČNA ISTINA I UNIVERZALNA RELIGIJA

Ova knjiga je rezultat istraživanja koja je duboko poštovani Mudrac napravio u području uma i Duha tijekom posljednjih pedeset godina. U najprikladnije vrijeme, kad se vodeći državnici ovog svijeta bore kako bi zadržali mir, dolazi nam ova knjiga kao Bogomdani dar. Mudrac van svake sumnje dokazuje postojanje jednog Boga – čovjekov odnos s tim Vrhovnim Bićem – te način na koji se može utemeljiti Univerzalna religija, a da ne izazove ni najmanju trzavicu s bilo kojom od postojećih Religija svijeta. Autor se na originalan način bavi umom, uzrokom misli, misaonim funkcijama i spoznajom. Knjiga van svake sumnje dokazuje da je um sve i napisana je na jednostavan, jasan način te zaokuplja pažnju svakog čitatelja.

G. Jim Rundt, Milwaukee, SAD:

Pročitao sam vašu posljednju knjigu 'Kraj filozofije' i uživao sam u njoj. Znam da će ona biti od velike pomoći u privlačenju pažnje svih onih koji je čitaju i kojima je vrlo neophodna kontrola vlastitog uma. Kontrola uma je jako puno potrebna svim ljudima. Iako danas ljudi mogu imati skoro sve što požele bez nekog većeg napora, većina njih nije sretna niti uživaju smiraj. Oni uvijek žele još više, stalno priželjkaju nešto novo i čini se da nitko nije zadovoljan s onim što ima.

Swami Narayanananda

TAJNE PRANE, PRANAYAME I YOGA ASANA

Postoji mnoštvo knjiga koje se bave pranayamom i postoji velika zbrka oko riječi '*prana*'. Riječ '*prana*' se uglavnom koristila u vrlo općem smislu i puno je studenata yoge time zbunjeno. Ova knjiga, utemeljena na osobnim iskustvima poštovanog Mudraca, baca dovoljno svjetla i objašnjava delikatnu temu na najznanstveniji način. Swamiji je temu pranayame u ovoj knjizi podijelio na dva dijela: 1. Pranayama za zdravlje i sreću, i 2. Pranayama za viša duhovna postignuća. Knjiga se također bavi i odabranim yoga-asanama (zajedno s ilustracijama) za svakodnevnu upotrebu modernog muškarca ili žene. Svaki muškarac ili žena, bili u braku ili samci, koji strogo slijede dane upute mogu dobiti ogromne koristi/blagodati i na taj način pomoći izgraditi istinski/pravi, sretan i zdrav život koji predstavlja sve veću potrebu u ovom nuklearnom dobu.

Swami Šankarananda Saraswati, Rišikeš, Indija:

Ova knjiga otvara oči i praktični je vodič s izuzetnim ilustracijama različitih yoga-asana vezanih uz temu. Pojavila se baš u vrijeme kad su iskreni studenti yoge i istraživači yoge s Istoka i Zapada počeli osjećati veliku potrebu za ispravnim i jasnim razumijevanjem ove zakučaste teme, jer su bili zbunjeni pravom poplavom jeftine i zavaravajuće (pune pogrešnih savjeta) literature na temu yoge, pranayame

i asana napisane bez ikakvog osobnog iskustva – pukim gomilanjem citata iz drevnih tekstova i svetih spisa s ciljem lakog zarađivanja novca, imena i slave.

Rječnik sanskrtskih pojmove

ADVAITA – Nedvojnost.

ASANA – Položaj tijela u yogi. Držanje tijela kod meditacije.

AŠRAM – Spiritualna komuna/zajednica. Samostan ili mjesto u kojem boravi Guru.

AŠRAMA – Jedno od četiri razdoblja života. Život čovjeka možemo raščlaniti na četiri stadija (ašrame), svaki s različitim pravima i dužnostima (Varnašrama-dharma). To su a) Brahmaćari (učenik, student koji živi u celibatu), b) Grihasta (kućedomaćin, gazda kuće, obiteljski čovjek), c) Vanaprastha (onaj koji živi povučeno, umirovljenik), d) Sannyasa (onaj koji živi životom odricanja).

ATMA(N) – Jastvo, »duša«, spiritualni pojedinac/individua. Istinsko (nefizičko) Ja.

BHAKTI YOGA – Jedan od četiri glavna puta yoge. Bhakti yoga je put predaje Bogu s ljubavlju. Bhakta (Bhakti-yogi) svoj prirodni osjećaj ljubavi okreće/usmjerava prema Bogu. Bhakti smatra sudbinu od Boga danom i ne odupire joj se. »Neka se Tvoja volja obistini.«

BRAHMA – Kreator/Stvoritelj

BRAHMA RANDRA – *brahmanov* otvor, nalazi se na prednjoj fontaneli tj. dijelu glave koje se kod novorođenčeta može lako napihati kao nesrasli dio kostiju lubanje. Kroz taj otvor duša napušta tijelo.

BRAHMAĆARI – Učenik, student, aspirant koji živi u celibatu

BRAHMAĆARYA – Čednost, čistoća, celibat, nevinost, suzdržljivost. Kontrola tendencije vanjskih izražavanja osjetila i umu.

BRAHMAJŇANA – Znanje o Najvišemu, najviša Mudrost, znanje o *brahmanu*. Poznavanje *brahmana* (Boga). Spoznavatelj *brahmana* prepoznaje Sebe kao *brahmana*.

BRAHMAN – Apsolutna Sviest. Bezlični aspekt Boga. Vrhovna Realnost tj. Apsolutna Stvarnost. Ocean Sviesti Same po Sebi.

ĆAKRA – Nivo svijesti. Doslovno: kotač/vrtlog. Energetski centar u tijelu. Kundalini Šakti (stvaralačka snaga) može djelovati u šest glavnih centara svjesnosti (ćakri), koji su raspoređene uzduž kičme. Svaka ćakra ima specifične energije koje dolaze do izražaja čim Kundalini Šakti (evolutivna sila) zaposjedne određeni centar. Šest glavnih ćakri tj. dinamičkih centara Kundalini Šakti su: Muladhara ćakra je

temeljna/osnovna čakra. Ona je najniži dinamički centar u običnom čovjeku. Energije u tri niže čakre čine da je čovjekova pažnja zaokupljena jelom, spavanjem i seksom. Svadhisthana čakra je drugi centar; nalazi se u visini dna/baze mokraćnog mjehura. Manipura čakra je treći centar idući odozdo prema gore, a nalazi se u visini pupka. Anahata čakra je četvrti centar i nalazi se u visini srca. Energije koje tu djeluju produhovljuju čovjeka tj. buđenjem srčanog centra kod čovjeka se produbljuje spiritualnost. Višuddha čakra je peti centar i smještena je u visini grkljana. Kad Kundalini Šakti dosegne taj centar, nije više moguće vraćanje (pad) na niže nivoe svijesti. Ajna čakra je šesti centar i nalazi se u visini obrva. Na ovom nivou dolazi do izražaja svih natprirodnih snaga uma/duha što omogućuje neposredni doživljaj najvišeg Ja. Pritom se minimaliziraju sve tjelesne funkcije.

ĆITTA – Spremište za memoriju u umu. Smještena je u muladhara čakri koju u odnosu na fizičko tijelo lokaliziramo na kraju debelog crijeva (kod anusa).

DARŠAN – Vizija božanske forme. Susret s prosvijetljenim majstorom.

DHARMA – Pravednost, dužnost, ispravnost. Priroda i unutrašnja zakonitost stvari.

EGO – Latinska riječ koja znači »ja«. Izdvojeno/zasebno »ja«. Osjećaj odvojenosti je korijen svih zala.

GUNA – Osobina, kakvoća prirode i postojanja. Supstanca i kvaliteta stvaralačke snage Boga. Stvaralačka snaga ili Kundalini Šakti se sastoji iz tri gune: Sattva, Rajas i Tamas. Sattva-guna je princip čistoće koji otkriva spiritualnu prirodu čovjeka; očituje se kao spokojsstvo, vrlina itd. Rajo-guna je princip aktivnosti (koji se očituje kao strast itd.) koji usmjerava čovjeka ili prema sattva-guni (pa čini da čovjek teži ka spiritualnim spoznajama odnosno otkrivenjima duha) ili prema tamo-guni (koja prekriva osobu mrakom neznanja). Tamo-guna je princip tromosti/inercije. Ona veže čovjeka za gruba/ovozemaljska zadovoljstva te prikriva prirodu istinskog Ja preko identifikacije tog Ja s tijelom. Ove tri gune su modifikacije Kundalini Šakti pa su zbog toga relativne. U stanju Nirvikalpa samadhija te tri gune se transcendiraju pa ne mogu više utjecati na svijest.

GURU – Duhovni učitelj. Spiritualni vodič.

HARI OM – Pozdrav »Bog je OM«.

IDA – Lijevi od tri glavna nadija (kanala prane).

IŠTA DEVATA – Osobno božanstvo tj. aspekt Boga na kojeg pojedinac meditira. Bog poprima mnoge oblike za one koji ga traže, već prema afinitetima aspiranata. Mogući oblik za nekog čovjeka je Išta-devata kao Bog-čuvar ili zaštitnik.

IŠTA MANTRA – Ime nečije Išta devate. Služi za prizivanje izabranog božanstva i nosi/sadrži u sebi sve snage i sposobnosti Išta devate.

JIVA – Živo biće. Individualna duša.

JIVAN-MUKTA – Oslobođen za života. »Slobodna duša.« Čovjek koji je dostigao Nirvikalpa samadhi i koji se (prividno) spustio/vratio na nivo relativne svijesti. Premda živi u ovom svijetu relativnog, on nadilazi sve relativno kroz svoju identifikaciju s Apsolutom tj. on prebiva u najvišem Ja.

JÑANA – Najviše znanje, spoznaja Vrhovnog/jedinog Boga. Mudrost/uvid u srž (bit) svega postojećeg.

JÑANA YOGA – Jedan od četiri glavna puta yoge. Jñana yoga je praktična filozofija. Jñani (Jñana-yogi) stalno razlučuje stvarno od relativnog i odbacuje relativno/neistinito tj. nalazi utočište u Istini/Realnosti. Uz pomoć razuma Jñani odbacuje svoje lažno Ja te nadišavši (čak i) sam razum otkriva svoje istinsko Jastvo.

KARMA – Čin, akcija, djelovanje. Zakon uzroka i posljedica.

KARMA PHALA – Plodovi svakog rada, rezultati prijašnjih djela/aktivnosti. Sudbina kao posljedica prijašnjih želja i radnji.

KARMA YOGA – Jedan od četiri glavna puta yoge. Put nesebičnog rada. Rad posvećen Bogu, u kojem ne brinemo o rezultatima, sredstvo je približavanja Bogu. Za Karmija (Karma-yogija) cilj je bitan kao i sredstva/načini njegovog ostvarivanja, on radi zbog rada samog.

KUMBHAKA – Faza zadržavanja dah-a tijekom pranayame.

KUNDALINI ŠAKTI – Stvaralačka snaga Brahmana u tijelu. Centralna snaga u tijelu. (Vidi: ĆAKRA). Kada se kreće u Sušumna nadiju, Kundalini Šakti (evolutivna sila) se ispod nivoa grudi očituje kao seksualnost, u području grudi poprima obliče božanske ljubavi, a u kupoli glave se pojavljuje kao božanska svijest.

MANTRA – sveti slog, riječ ili formula pomoću koje se razvijaju, prema uputama Gurua-a, duhovne snage i sposobnosti. Svrha ponavljanja mantre u početku nije koncentracija nego purifikacija/pročišćenje, koje pak omogućuje koncentraciju. Putem mantra jape naš duh dobiva na snazi, čistoći i koncentraciji.

MANTRA JAPA – Ponavljanje mantre. Može biti glasno, šapatom ili mentalno. Glasno ponavljanje uključuje mentalno. Za aspiranta jake koncentracije najjače/najdjelotvornije je mentalno ponavljanje.

MAYA – Privid, kozmička iluzija, snaga koja obmanjuje odnosno razlog za dualnost: Jednota se kroz opsjenu (tj.

vrijeme, prostor i uzročnost) pojavljuje kao univerzum raznolikosti (tj. imena i forme kao što su materija, masa i energija). Maya je isto što i Prakriti ili ne-Jastvo.

MOKŠA – Sloboda. Oslobođenje iz okova dualnosti.

NADI – Suptilni vodiči (kanali, meridijani) kojima životna energija tj. prana protječe suptilnim tijelom. Nadi se može prevesti kao »živac«, no tim izrazom nisu obuhvaćeni samo živci nego svi energetski kanali kojima protječe živčana energija odnosno prana. Idućih šest nadija su vrlo važni: Ida i Pingala nadi, smješteni su lijevo i desno od kičme, djelomično se podudaraju s lokacijom parasimpatičkih živaca. Između njih, u području kičmene moždine, je centralni energetski meridijan poznat kao Sušumna nadi. Sarasvati i Lakšmi nadi su energetski kanali u prednjem dijelu tijela koji odgovaraju Ida i Pingala nadiju na stražnjoj strani tijela. Na lijevoj strani je Sarasvati nadi (kroz kojeg se odvijaju misaone funkcije), a s desne strane je Lakšmi nadi. Kao prednji (na sredini, s prednje strane tijela) pandan Sušumna nadiju se poslije dvanaest godina potpunog pridržavanja brahmaćarye (seksualnog suzdržavanja u mislima, riječima i radnjama) razvije Medha nadi koji onda omogućuje posvemašnje pretvaranje seksualne energije u Ojas Šakti (veliku mentalnu moć) te time omogućuje stalnu viziju samoga Sebe (božanskog Jastva).

NIRVIKALPA SAMADHI – Najviši stupanj samadhi-ja, stanje posvemašnjeg jedinstva sa sveopćom sviješću. Realizacija bezobličnog (bez forme) aspekta Boga. Stanje najviše svijesti o samome Sebi.

OJAS ŠAKTI – Velika duhovna snaga. Ogomna mentalna moć. Postiže se kroz sublimaciju seksualne energije.

OM – Prazvuk (»U početku bijaše riječ...«), najviša mantra, korijen svih mantri, *brahman* očitovan kao vibracija/zvuk Boga. Druge mantre (npr. RAM) su imena Boga. OM ili Maha bija mantra je izvor svih ostalih glasova i mantri.

PINGALA – Nadi koje se proteže uzduž desne strane kralježnice. (*Vidi: NADI*).

PRANA – Svuda prostiruća životna energija, sveprostiruća vitalna sila, sveprožimajući suptilni zrak/dah. Prana je najsuptilnija forma energije i identična je s Prakriti Šakti. Ovaj izraz najčešće se upotrebljava za opisivanje energetskih fenomena.

PRANAYAMA – Ovladavanje pronom kroz tehnike disanja.

PRAKRITI – Priroda

PURAKA – Udah, faza udisanja tijekom pranayame.

RAJAS – Strast, agresivnost, aktivnost. *Vidi: GUNA*.

RAJA YOGA – Jedan od četiri glavna puta yoge. Raja yoga je kontrola uma kroz mentalnu koncentraciju ili sabranost pozornosti. To je vrlo sistematski i najznanstveniji put ovladavanja umom.

REĆAKA – Faza izdisaja tijekom pranayame.

SADGURU – Istinski duhovni učitelj.

SADHAKA – Praktičar duhovnih vježbi. Onaj koji traži Boga. Čovjek koji primjenjuje spiritualne upute u svakodnevnom životu.

SADHANA – Nastojanje, duhovna praksa. Metode i putevi za pročišćenje uma/duha te postizanje koncentracije pozornosti. Da bi se Kundalini Šakti mogla skroz podići neophodna je čistoća tijela, nadira i duha. Tome služi sadhana.

SAHASRARA – »Lotos s tisuću latica«, statički centar Kundalini Šakti. To je statički centar na vrhu glave koji se često pogrešno naziva čakrom, no čakre su dinamički centri. Uzdižući se do ovog krunskog/tjemenog centra Kundalini Šakti apsorbira energije sviju šest čakri. Kad se Šakti posve uzdigne do sahasrare, pojedinac postiže Nirvikalpa samadhi tj. stapa se u najvišoj Sebesvijesti.

SAMADHI – Najviše stanje svijesti odnosno duboka apsorpcija duha u božanskom tj. u najvišem Ja. Sjedinjenje s božanskom sviješću kad znanje, značac i predmet znanja postaju jedno; 8. stupanj Raja yoge.

Razlikujemo Nirvikalpa samadhi i Savikalpa samadhi. Savikalpa samadhi je doživljavanje Boga pomoću forme (s oblikom) pri čemu individualnost ne nestaje skroz već nešto dualnosti preostaje.

SANNYASA – Odvezanost/okrenutost od svijeta. Savršeno odricanje.

SANNYASIN – Čovjek koji živi u svijetu, ali svijet ne živi u njegovom umu. Osoba koja se zavjetovala na celibat i živi jednostavnim i svetim životom. Zakletva celibata mu omogućava »seks«/sjedinjenje sa Svevišnjim Bogom.

SAT – Istina, Realnost, Apsolutno biće/postojanje.

SAT-ĆIT-ANANDA – Apsolutna istina-svijest-blaženstvo. Apsolutna egzistencija, spoznaja i blaženstvo.

SATSANG – Dodir/zajedništvo s istinom, druženje sa spiritualnim divovima (onima koji su realizirali istinu). Prezentacija/isijavanje istine uslijed prisustva duhovno razvijene osobe odnosno pojedinca koji je iskusio Boga ili Istinu. Druženje s čistim i svetim čovjekom.

SATTVA – Čistoća, sklad, svjetlost, znanje, ravnoteža, vrlina.

SUŠUMNA – Centralni energetski meridijan koji se proteže unutar kralježnice. (Vidi: NADI).

SWAMI – Sannyasin koji nije ograničen ni na jednu vjeroispovijest. Gospodar. Koristi se da označi Boga kao ‘Gospodara’; također za spiritualnog učitelja, bilo da je postigao ili nije ma koje više stanje. Može se upotrijebiti i kao izraz poštovanja, a da bi se to naglasilo na kraju dodajemo sufiks JI: Swamiji.

ŠAKTI – Sila, moć, snaga, energija.

TAMAS – Tama, neznanje, tromost/inercija.

TAPAS (TAPASYA, TAP) – Toplina, askeza, stroga samodisciplina. Vježbe za savladavanje egoizma i uklanjanje identifikacije s tijelom.

VASANA – Skrivene želje tj. latentne sklonosti koje imaju tendenciju da se očituju/pokažu. Utisci prošlih percepција u podsvijesti.

YANTRA – Simbolički geometrijsku crtež.

YOGA – Jedinstvo i načini ostvarivanja Jedinstva. Sjedinjenje ograničenog Ja s neograničenim. Duboka koncentracija ili upijenost/apsorpcija uma u svenadilazeće onostrano. Povezivanje duha/uma s najvišim Ja. S obzirom da um/duh ima četiri osnovne sposobnosti (htjeti, osjećati, misliti, sabrati se) praktičar/aspirant može imati težište (fokus ili naglasak) na nekom od četiri glavna puta: Karma yoga, Bhakti yoga, Raja yoga, Jñana yoga.

YOGA NIDRA – Yogijska relaksacija odnosno svjesno (budno, lucidno) sanjanje yogija.

Prijevod ove knjige napravljen je pod supervizijom Swamija Brahmajñananande koji širi Narayananandino Učenje uglavnom u Hrvatskoj, ali i izvan Hrvatske. Spiritualni aspiranti koji traže spiritualno vodstvo i žele nam se pridružiti mogu nas kontaktirati primjerice preko <https://caya.hr/kontakt/>