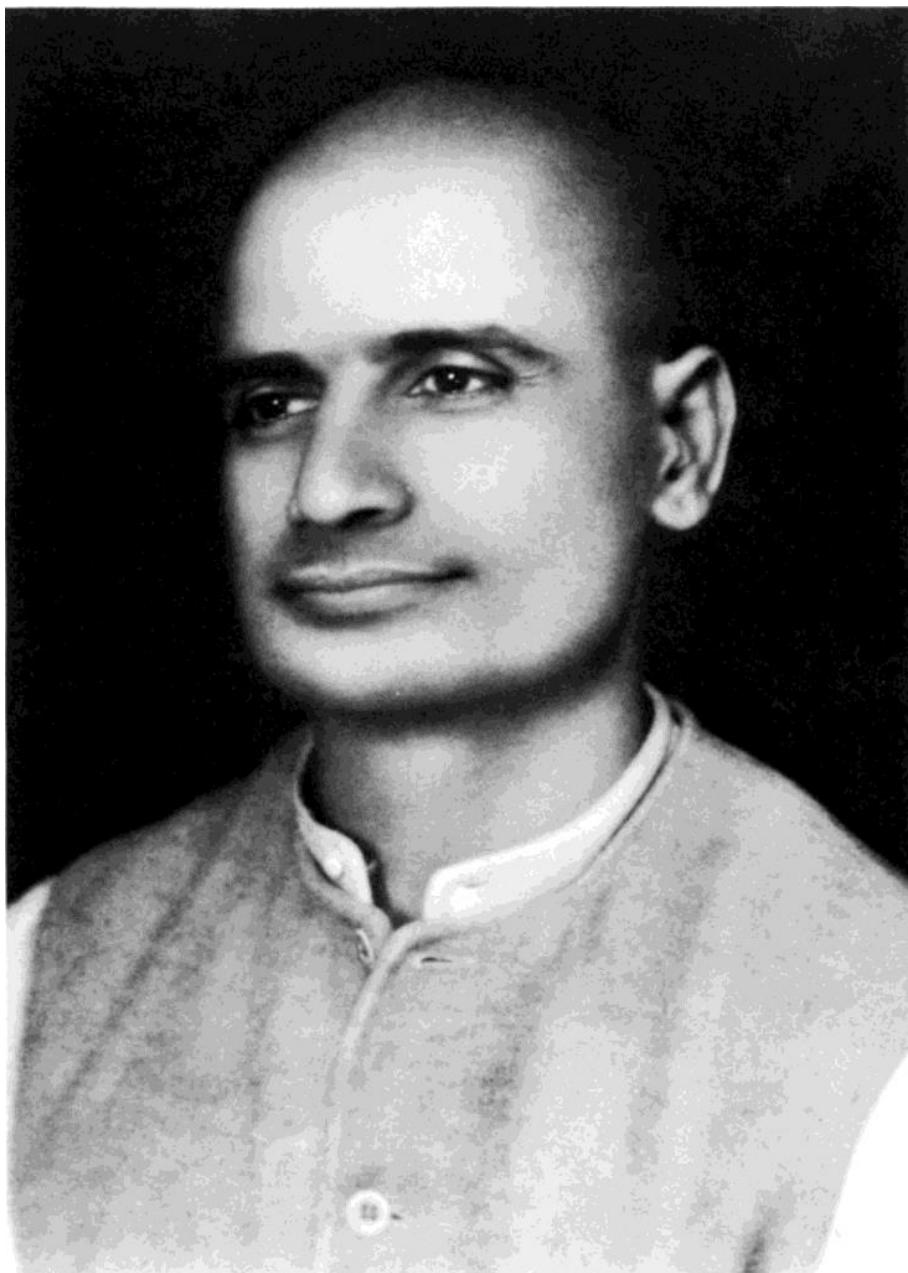


Swami Narayanananda

UNUTAR TEBE

Naslov izvornika/originala:
Within you

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



Swami Narayanananda u dobi od 50 godina

Sadržaj

<i>Ocean Svijesti ili Bog</i>	1
<i>Kundalini šakti</i>	4
<i>Čistoća nadija</i>	8
<i>Čistoća uma.....</i>	8
<i>Um</i>	9
<i>Emocije.....</i>	12
<i>Misli koje se pojavljuju voljnim procesom</i>	14
<i>Misli koje se pojavljuju putem automatskih misaonih struja</i>	14
<i>Misli koje se pojavljuju kad čula dođu u dodir s objektima čula</i>	16
<i>Nirvikalpa Samadhi.....</i>	18
<i>Autor i Njegov Rad</i>	22
<i>Bibliografija Swamija Narayananande.....</i>	29
<i>Rječnik sanskrtskih pojmove</i>	36

Ocean Svijesti ili Bog

Ono što čini razliku između živog čovjeka i mrtvog čovjeka je Život. Kad Život napusti tijelo, čovjek se zove mrtvac. Tijelo postane nepokretno. Sva čula ostaju u tijelu mrtvog čovjeka. Isto je tako i s organima čula i mozgom. Ipak, mrtav čovjek ne može čuti, ne može osjetiti dodir, ne može vidjeti, ne može okusiti i ne može omirisati. To jasno pokazuje da mozak, um i čula ne mogu djelovati sami od sebe, bez Života. Isti taj Život se zove i drugim imenima kao što je Svijest, Jastvo, Duša, i tako dalje. Ako odemo još dalje, istoj se Svijesti daju imena kao što je Ocean Svijesti sam po Sebi ili u Sebi ili *brahman*, ili Bog, ili Priroda. Kad pobliže analiziramo, na kraju će preostati samo Jedno. To Jedno je veliki Uzrok, Uzrok svega i beskraj. U živućem tijelu moć Svijesti se naziva Kundalini šakti. Svijest i Kundalini šakti su u svojoj biti jedno, ali se u živućem tijelu pojavljuju kao dvoje. Spoznajni instrument Svijesti i Kundalini šakti se zove um. Um radi u mozgu. Prema tome, um nije mozak. Mozak je fizička tvar, a um je vrlo suptilna sila koja djeluje u moždanom centru. Svijest nije stvar koja se može vidjeti, a istodobno se postojanje Svijesti ne može zanijekati.

Čovjek radi satove i pokreće ih i oni pokazuju točno vrijeme i pale alarm u određeno vrijeme. Unatoč tome, sat nije svjestan bilo kakvog protoka vremena. On u potpunosti ovisi o inteligenciji i Svijesti čovjeka. Čovjek radi kompjutere i koristi ih za memoriranje. Unatoč tome, kompjuter ništa ne može znati. On nije ničeg svjestan. On u potpunosti ovisi o čovjekovom intelektu. Snimač reproducira čovjekov govor ili pjesme točnije od bilo kojeg živog bića, pa ipak nije ničeg svjestan. Možete zajedno držati mrtva tijela mladog muškarca i žene. Unatoč tome oni ne mogu imati nikakvu seksualnu misao niti bilo što činiti. Želje, misli i djela su svojstva živog bića. Prema tome zaključujemo da je Svijest život i da je Svijest ono što čini razliku između mrtvog čovjeka i živog čovjeka, između stroja i živog čovjeka.

Nešto nikad ne može proizaći iz ničega. Slijepa sila ili mrtva tvar nikad ne mogu proizvesti Svijest i svjesno biće. Ne postoji posljedica bez uzroka. Ocean Svijest sam po Sebi je veliki Uzrok, a univerzum je samo Njegova posljedica. Bog je Ocean Svijesti sam po Sebi i u Bogu, kao takvom, svjesna bića imaju svoj korijen. Univerzum imena i formi postoji zbog Boga. Bez Boga, univerzum ne može postojati ni sekundu.

Beskraj nema početak, nema sredinu i nema kraj. Dakle, pošto je Bog beskraj, On nema početak, nema sredinu i nema kraj. Može postojati samo jedan beskraj. Kad bi postojala dva, jedan bi ograničavao drugi. Ograničena stvar postaje konačna ali ne i beskonačna. Budući da je to tako, može postojati samo jedan Bog.

Krug ima samo jedno središte. Isto tako, ovaj univerzum može imati samo jednog Boga. Bog je svemoćan, sveprisutan i sveznajuć; drugi izraz za To je *sat-ćit-ananda* (postojanje, znanje i apsolutno blaženstvo). Ovi izrazi su najviši koncepti ljudskog uma. Ograničeni um ne može zamisliti to Biće koje je van tih izraza. Bog je bezobličan. Ipak, On je u svakom imenu i u svakoj formi. Uklonite imena i forme univerzuma, i ono što preostaje je Bog i samo Bog.

Bog je Ocean Sviesti sam po Sebi, i prožima cijeli univerzum. U stvari, ne postoji nešto što bi se moglo zvati mrtva tvar ili slijepa sila. Sviest nije stvar koja se može vidjeti, bilo golin očima ili najsuptilnijim instrumentima koje čovjek može napraviti. Ona je Stvar za osjetiti i doživjeti/iskusiti. Sviest je to što čini razliku između mrtvog i živog čovjeka. Sviest je život. Koji dokaz vam treba da bi znali živite li? Koliko bi svjedoka trebalo izjaviti da živite? U dubljem smislu, vaše najintimnije/najprisnije biće se zove Bog. Vi uglavnom govorite 'Moje tijelo, moja čula, moj um, moj intelekt' i tako dalje. Kad to kažete, vi govorite da niste ni tijelo ni čula ni um i tako dalje. Onda, tko ste vi? Otkrijte to.

Na jedan način, Bog nikad ne može biti spoznat ili znan. Znati znači objektivizirati neku stvar, a kako je Bog Subjekt svih subjekata, kako On može biti objektiviziran? U tom smislu, nije moguće spoznati Boga. S druge strane, Bog vam je i više nego poznat. Pošto je Bog vaše najintimnije, najprisnije biće, koji vam još dokaz treba da biste rekli postojim i živim? Morate to otkriti.

Bog ima sve moći i sve mogućnosti. Uz te neograničene moći, Bog evoluira i involuira ovaj univerzum imena i formi, baš kao što suptilna para postajući hladnija i grublja, uzima oblik oblaka, vode, leda i sličnog. U stvarnosti postoji samo Sveprožimajuća Sviest sama po Sebi. Ona je bila, Ona jest i Ona će zauvijek biti. To stanje Sviesti može biti znano tek kad pojedinac ostvari Nirvikalpa Samadhi.

Bog je Sveprožimajuća Sviest sama po Sebi. Riječ 'stvoreno' je, kao takva, pogrešan naziv. Pošto je Bog sveprožimajuć, kako nešto stvoriti i iz čega? Ako je stvaranje činjenica, onda riječ Sveprožimajuća Sviest sama po Sebi neće imati smisla. Iako su imena i forme univerzuma lažne, ipak vidimo mnoštvo imena i formi ovog univerzuma koja se pojavljuju i nestaju. Kao što imena i forme ovog univerzuma dolaze i odlaze, tako se i bezbrojni sunčevi sustavi neprestano pojavljuju i nestaju u beskraju bez odmora ili predaha. U stvarnosti, samo apsolutna Sviest, bez ikakve razlike, prožima cijeli beskraj.

Bog je manji od najmanjeg objekta koji je poznat čovjeku i veći je od najvećeg objekta. Ono što je manje od najmanjeg objekta i veće od najvećeg objekta je izvan dohvata razumijevanja ograničenog ljudskog uma.

Običnom je muškarcu ili ženi vrlo teško razumjeti bezoblični aspekt Boga. Duhovno napredan muškarac ili žena to mogu. Kako bi se pomoglo nerazvijenim osobama, razni su simboli ušli u religijsku modu. Neki obožavaju Boga u obliku muškarca ili žene. Neki drugi ga obožavaju u određenim Yantrama (dijagramima) i Mantrama (mističnim slogovima). Kako bi se um smirio i postao jednousmjeren, takve stvari su od velike pomoći. To ide baš ovako: Kad vojnika učiš pucati, za cilj ćeš mu dati jako veliku metu. Kad vojnik nanišani u veliku metu i uspije ju pogoditi, onda mu daš sve manje i manje objekte kao cilj i on ih treba pogoditi. Kad vojnik postane vrstan strijelac, daš mu mali krug i u krugu točku koju mora pogoditi. Proces meditacije se odvija na sličan način.

Pored toga, um se lako usredotočuje na stvar koja se pojedincu sviđa i koju najviše voli. Stoga se bog ili boginja koju pojedinac odabire zbog meditacije zove Išta devata a ime se

zove Išta mantra. Kad pojedinac redovito svakodnevno meditira ujutro i navečer, um postaje čist i jednousmjeran, što omogućuje umu da shvati više Istine.

U stanju Nirvikalpa Samadhi postoji samo jedna Stvarnost tj. Ocean Svijesti sam po Sebi. To je stvarno stanje. Tu pojedinac vidi jedinstvo u raznovrsnosti. Međutim, nečist čovjek koji nije ostvario Nirvikalpa Samadhi vidi mnogostruktost umjesto jedinstva. Jedan kaže da je žena djevica, a drugi kaže da ona ima mnogo djece. Tko je u pravu? Ako je ona djevica, onda ne može imati djecu, a ako ima djecu, ona više nije djevica. Na sličan način pojedinac u stanju Nirvikalpa Samadhi vidi samo Jedno dok običan čovjek vidi mnoštvo umjesto Jednog. To je dilema koja će zauvijek ostati bez rješenja. Mnogi filozofi su pokušali riješiti taj problem. Ipak, dilema ostaje neriješena. Šankara uvodi teoriju maye. To nije zadovoljavajuće. Kad postoji samo Jedno, za koga je maya? I zbog čega? Dakle, teorija maye nije zadovoljavajuća.

Kundalini šakti

Kundalini šakti je energetski izvor uma i tijela. Ona je uzrok nervnih struja i Ona sadrži svo pamćenje u njegovom kauzalnom stanju i prema potrebi ga dostavlja umu kad se um nečega hoće sjetiti. Kundalini šakti je skrivena moć koja djeluje u muškarcu ili ženi, i kreće se u dva smjera, silaznom i uzlaznom. Ona lako kreće silaznom putanjom u obliku seksualnih uživanja. Orgazam je vrlo blisko povezan s Kundalini šakti i kad se pojedinac pridržava brahmaćarye (celibata) i meditira, Kundalini šakti pokušava krenuti uzlazno.

Kundalini šakti djeluje iz šest različitih čakri (centara) i te su čakre vrlo suptilne i smještene su uzduž kičmenog stuba. U čakrama (centrima) djeluju različite energije i te energije djeluju na um i u potpunosti utječu na njega. Rast individue u potpunosti ovisi o Kundalini šakti tj. centru u kojem je Ona smještena i kroz koji djeluje. To je gola činjenica, bez ikakvog pretjerivanja. Na primjer, kad je Kundalini šakti smještena u najnižem centru (muladhara čakra) i tu djeluje, tri stvari dominiraju kod osobe – hrana, san i seks. Takav muškarac ili žena će se vezati za te tri stvari i svoje će zadovoljstvo nalaziti u te tri stvari. Kad se Kundalini šakti digne do četvrtog centra (čakre), mijenja se kut gledanja na ovaj univerzum. Takav muškarac ili žena će puno zadovoljstva naći u povlačenju, meditaciji i sličnom. U tom slučaju će ta osoba tome prirodno težiti.

Kako bi se um u potpunosti kontrolirao mora postojati brahmaćarya (celibat). Bez brahmaćarye Kundalini šakti se nikad neće potpuno dići do centra glave, a bez dizanja Kundalini šakti do centra glave nitko ne može ostvariti Nirvikalpa Samadhi. Bez ostvarenja Nirvikalpa Samadhija nitko ne može niti sanjati ostvarenje Brahma-Jñane (Vrhovne Mudrosti Samo-ostvarenja ili Bogorealizacije). U ovom dobu celibat (brahmaćarya) je stvar koja se najviše zanemaruje. Ako ljudi žele stvarni mir i radost, moraju obratiti posebnu pozornost na brahmaćaryu (celibat).

Potomstvo nastaje kad sjeme dođe u doticaj s jajašcem u maternici. Bez života, u maternici se ništa neće desiti. Kad život napusti maternicu, događa se abortus. Odnosno, bez života, maternica ili dijete se nikad neće razviti.

Postoje tri vrste tijela tj. fizičko, suptilno ili astralno i kauzalno tijelo. Obično biće ima tri vrste postojanja tj. budno stanje, stanje sanjanja i stanje dubokog sna bez snova. Mi doživljavamo budno stanje pomoću grubog ili fizičkog tijela, uma i čula. Svijet snova doživljavamo suptilnim ili astralnim tijelom i umom. Duboki san bez snova doživljavamo kauzalnim tijelom. Kauzalno tijelo se sastoji od utisaka prošlih života. Zasluge i greške iz prošlog života određuju buduće rođenje nekog bića. Ni jedan čovjek ne može izbjegći kušati plodove svojih djela. Djela moraju prije ili kasnije donijeti plod. Dobre želje, misli i djela donose dobre plodove, a loše želje, misli i djela donose patnju i promašaje.

Osim tri vrste tijela koja doživljava običan čovjek, postoji četvrta vrsta tijela koju pojedinac doživljava nakon postignuća Nirvikalpa Samadhija. Nakon postignuća Nirvikalpa Samadhija, kad se um vратi na ravan relativne svjesnosti, pojedinac zadržava pročišćeni um i ego te djeluje kroz tijelo i čula. Iako on djeluje kroz tijelo i čula, za njega ne postoji vezanost.

On zna svoju vlastitu istinsku Prirodu. Glavnina njegova uma uvijek živi u Bogu ili u Jastvu. To je poput igle u kompasu. Okrene li se kompas u bilo kojem smjeru, igla uvijek pokazuje u smjeru sjevera i juga. Na sličan način, um Bogorealiziranog pojedinca uvijek ostaje u Bogu. Stavite svoj prst na vodenu površinu jezera. Čini se da prst dijeli vodu, ali u stvari voda nije podijeljena. Na sličan način se Bogorealizirani pojedinac poistovjećuje sa Sveprožimajućim Oceanom Svijesti samim po Sebi, ali se ne poistovjećuje s tijelom i čulima. Stoga, iako djeluje kao što djeluju obična bića, on u stvari ništa ne čini. Govoreći na taj način, to stanje možemo zvati četvrtom vrstom tijela i postojanja.

Buduća biljka se već nalazi u sjemenu u svom kauzalnom tijelu. To kauzalno stanje ili to kauzalno tijelo ne može biti viđeno, ne može biti fotografirano. Ipak, nitko ne može zanijekati postojanje buduće biljke u sjemenu i stoga nitko ne može zanijekati postojanje kauzalnog tijela. Na sličan način, kad Jastvo ili život uđe u maternicu žene, Ono to čini uz pomoć kauzalnog tijela.

Smrt znači samo smrt fizičkog tijela. Suptilno tijelo, kauzalno tijelo, um, Kundalini šakti i Svijest ne umiru. Suptilno tijelo, kauzalno tijelo, um i Kundalini šakti se stapaju u individualnoj svjesnosti te migriraju u novo rođenje. Zasluge i greške pojedinog bića, koje su učinjene tijekom životnog vijeka, odlučuju o budućem rođenju tog bića. Teorija o jednom rođenju, koju slijede mnogi, nema nikakvog smisla. Ako bi to bila činjenica, onda sve razlike koje se mogu vidjeti u ovom svijetu ne bi imale nikakvog smisla. Ako čovjek dolazi po prvi put, onda zašto te razlike? Ako je Bog sve stvorio po prvi put, onda zašto te razlike? Od kakve je koristi takav Bog? Činjenica jest da žanjete ono što posijete. Ono što ste posijali u prošlosti u obliku želja, misli i djela sada žanjete. Vaši uspjesi i promašaji, vaši usponi i padovi u životu su ishod vaših prošlih dobrih i loših želja, misli i djela. Ako želite popraviti vašu budućnost, živite čistim, dobrim i iskrenim životom. Ako želite znati vaš prošli život, i to je moguće, ali to je čista znatiželja i gubitak vremena.

Ako priznamo teoriju jednog rođenja, onda će se pojaviti ideje o tome da nešto nastaje iz ničega ili da se posljedica pojavljuje bez svog uzroka. Takvi argumenti su nelogični. Dakle, teorija jednog rođenja nema smisla. Unatoč svemu tome, ljudima se ta teorija sviđa i tjeru ih da teško rade.

Sjeme koje ulazi u ženinu maternicu i dolazi u doticaj s jajašcem uzima oblik mjeđurića. Taj mjeđurić raste. Prva stvar koja naseljava mjeđurić je Život ili Svijest. Bez života ili Svijesti zametak nikad ne može rasti. Za početak, u maternici Svijest ili Život i Kundalini šakti (moć Jastva) ostaju jedno u centru glave koji se zove Brahma randra. U evoluirajućem mikrokozmosu Život ili Svijest i Kundalini šakti se očigledno dijele i ta očigledna podjela je uzrok viđenja mnogostrukosti na mjestu jedinstva. Kad se u Nirvikalpa Samadhiju Svijest i Kundalini šakti ponovno sjedine, pojedinac vidi jedinstvo u različitosti. Rečeno drugačije, to stanje se zove advaita (viđenje Jednote). Iako se Jastvo i Kundalini šakti očigledno odvajaju razvijajući tijelo, njihov statički centar se uvijek nalazi u centru glave koji se zove Brahma randra.

Kundalini šakti evoluira/razvija tijelo. Kad je razvoj završen, Kundalini šakti svojom dinamičkom formom zauzima najniži centar i djeluje u tijelu. Kad je razvoj završen, Jastvo ili

individualna svjesnost se spuštaju do duhovnog srčanog centra, koji se nalazi s desne strane grudi. Iako se individualna svjesnost i Kundalini šakti očigledno dijele u razvoju tijela, ipak su vrlo blisko međusobno povezani. U dubljem smislu oni uvijek ostaju Jedno. Mi ih ne možemo podijeliti. Jastvo je uvijek samo Svjedok, a Kundalini šakti, uz pomoć uma, upravlja i bavi se tijelom. Kundalini šakti djeluje u tijelu 24 sata dnevno bez odmora ili predaha. Ona pribavlja energiju različitim žlijezdama i različitim dijelovima tijela i mozga tijekom spavanja. Zato se pojedinac osjeća osvježeno nakon dubokog sna bez snova. U budnom stanju pojedinac trati previše energije na različite aktivnosti. Energija je namijenjena za korištenje cijelom tijelu, ali pojedinac troši energiju u samo jednom određenom smjeru. Stoga drugi dijelovi i funkcije tijela pate zbog manjka energije. Kad različite tjelesne funkcije pate zbog potrebe za energijom, pojedinac se osjeća umorno i ide na spavanje. Tijekom spavanja, Kundalini šakti snabdijeva potrebnu energiju i to je razlog zbog kojeg se pojedinac osjeća osvježeno nakon spavanja.

U stvarnosti postoji samo jedna stvar koja prožima cjelokupni beskraj, a to je Sviest sama po Sebi ili drugim riječima Bog ili *brahman*. Bog ili *brahman* ne poznae promjenu i oduvijek je i zauvijek će biti isti. To prožima sve što je vidljivo i nevidljivo. Akaša ili nebo nema boju, ali mi vidimo plavu boju. Iako je cijeli univerzum prožet tim Jednim, mi vidimo imena i forme kao stvarne i zaboravljamо vrlo suptilnu stvar koja sačinjava imena i forme. Elektricitet prožima cjelokupni prostor u vrlo suptilnoj formi i ne može biti viđen golim očima i mi ga ne osjetimo. Međutim, kad se taj sveprožimajući elektricitet usmjeri kroz dinamo, mi osjećamo silu. Na isti način, mi osjećamo silu Sviesti u pojedincima. Možemo napraviti bezbroj dinama, ali svi ti dinamo-generatori su povezani sa sveprožimajućim elektricitetom. Bez sveprožimajućeg elektriciteta dinamo ne može postojati odvojeno. Isto tako, univerzum imena i formi ne može postojati ni sekunde bez Boga ili *brahmana* ili bez Sveprožimajuće Sviesti same po Sebi.

Ako je Sviest sveprožimajuća, što je onda ono što se zove smrt? To se može objasniti ovako: Dinamo stvara elektricitet. Mi usmjeravamo električnu struju da djeluje kroz žice. Na te žice pričvršćujemo žarulje i uključujemo ih. Ponekad žarulja pregori. Iako žarulja pregori, ili se dinamo na neki način pokvari, sveprožimajući elektricitet je i dalje tamo. Isto tako, iako individualna svjesnost ili Život napušta tijelo, nepromijenjena Sveprožimajuća Sviest je još uvijek tu.

Bog ili *brahman* ili Ocean Sviesti sam po Sebi ne poznae promjenu i uvijek je samo Jedno. Uzmite praznu posudu. Sveprožimajući eter se nalazi i unutar i izvan prazne posude. Isto tako se Sveprožimajuća Sviest ili Bog ili *brahman* nalazi u svakom obliku. Bez Toga ništa ne može postojati.

Znanost je nakon eksperimenata došla do zaključka da ne postoji nešto što se zove tvar. Postoji samo sila i oni ne znaju je li ta sila svjesna ili slijepa, ali nikad ne može postojati slijepa sila bez Sviesti. Sviest je uzrok svega. Ništa ne može postojati bez Sviesti ili Boga ili *brahmana*.

Kao što je već rečeno, bez potpunog podizanja Kundalini šakti do centra glave pojedinac nikad ne može ostvariti Nirvikalpa Samadhi. Kako bi se Kundalini šakti potpuno

podigla do glave, mora postojati trostruka čistoća tj. čistoća tijela, čistoća nadija (suptilnih živaca) i čistoća uma.

Čistoća tijela znači držati tijelo slobodnim od bilo kakve vrste bolesti. Kako bi se to postiglo, pojedinac mora paziti na hranu i piće tj. hrana i piće moraju biti jednostavni, hranjivi i lako probavljivi. Čist životni prostor, čista odjeća, čist zrak, čista voda i slično znači da je potrebna pravilna higijena. U vezi s time, mudro je zamijetiti apsolutnu nužnost brahmaćarye (celibata). Bez pridržavanja savršene brahmaćarye (celibata) Kundalini šakti se nikad neće u potpunosti dići do centra glave. Zašto? Orgazam je direktno povezan s Kundalini šakti. Dokle god se Kundalini šakti nalazi u četiri donje čakre (centra), pojedinac može imati seksualno iskustvo i orgazam. Kad se Kundalini šakti potpuno digne i zauzme petu čakru (višuddha), pojedinac više ne može imati seksualno iskustvo i orgazam. Takav čovjek će biti utemeljen u savršenoj brahmaćaryi odnosno utemeljen u brahmaćaryi u mislima, govoru i djelu. Isprva se pojedinac mora pridržavati fizičke brahmaćarye. Onda se, uz fizičku, treba pridržavati i brahmaćarye u govoru. Brahmaćaryom u govoru se smatra uzdržavanje od govora o seksualnim stvarima. Lako je pridržavati se brahmaćarye u govoru i djelima iako čovjek koji se pridržava brahmaćarye u govoru i djelima može ponekad imati mokre snove. Oni se javljaju zbog pogrešnih prošlih utisaka, ali ako pojedinac pazi, oni će prestati. Kad pojedinac potpuno digne Kundalini šakti do višuddha čakre (petog centra) steći će kontrolu sekса u mislima. Na nižim stupnjevima ili drugačije rečeno u razdoblju borbe, kad dođe neuspjeh ili pad, nemojte biti zgroženi i napustiti rad. Opasno je to napraviti. S druge strane, imajte strpljenja i ustrajnosti, uspjeh će doći. Na nižim stupnjevima, kad se seksualna želja pojavi i kad vi razlučite i odlučite ne ući u seksualni čin, vaša će moć sve više i više jačati. Ako pojedinac to radi svaki put kad se seksualna želja pojavi, um postaje jači i čišći. Nakon nekog vremena, vezujuća sila te misli postaje sve tanja i tanja. Ona u konačnici postaje poput izgorjelog užeta. Izgorjelo uže zadržava oblik užeta, ali ga se ne može koristiti za vezanje. Slično je i sa željama.

Neki seksolozi misle da brahmaćarya znači samo kontrolu sjemena. To je vrlo površno shvaćanje teme. Sjeme je sazreli muški produkt, a jajašce je ženski produkt koje se pojavljuje u doba puberteta. Sjeme koje dolazi u dodir s jajašcem u maternici uzrokuje potomstvo. U seksualnom činu muškarca i žene sudjeluju i druge žlijezde. Seksualni čin predstavlja veliki gubitak za obje strane. Seksolozi su, sa svojim površnim razumijevanjem brahmaćarye, otkrili teoriju o vazektomiji i jedan seksolog citira tu teoriju kao potporu svojim teorijama protiv brahmaćarye. Ovo je besmislena teorija i ukazuje na degeneriranost osobe u pitanju. Kako bismo uživali u dobrom mentalnom i fizičkom zdravlju, običan muškarac i žena moraju, u najmanju ruku, voditi dobro reguliran seksualni život tj. seksualni čin bi se trebao odigravati svakih deset do petnaest dana. Oni koji žele viša postignuća ili koji žele ostvariti Nirvikalpa Samadhi moraju se pridržavati apsolutne brahmaćarye (celibata). Bez savršenog celibata (brahmaćarye) Kundalini šakti se nikad ne može u potpunosti dići do centra glave, a bez dizanja Kundalini šakti do centra glave nemoguće je postići Nirvikalpa Samadhi.

Čistoća nadija

Nadiji ili suptilni živci se mogu usporediti sa žicama kroz koje djeluje elektricitet. Ponekad te žice zahrđaju i elektricitet istječe van njih i uzrokuje oštećenja. Isto tako, kad nadiji prestanu normalno funkcionirati, u tijelu se pojavljuje bolest. Kako bi se osiguralo dobro zdravlje, nadiji ili suptilni živci trebaju raditi glatko. Održavanje suptilnih živaca (nadija) u dobrom radnom stanju zove se održavanje čistoće nadija.

Čistoća uma

Kako bismo razjasnili stvari, uzmimo jedan grubi primjer. Recimo, vi stojite na obali jezera. Ako je voda bistra i mirna, vi jasno možete vidjeti svoj odraz na površini vode. Nasuprot tome, ako je voda mutna i nemirna, iako je vaš odraz i dalje na površini vode, vi ne možete vidjeti njegove jasne konture. Ovdje se voda može usporediti s umom, valovi sa željama, a boja s grijesima. Želje čine um nemirnim. Prvo imajte dobre želje kako biste prevladali loše i grešne želje. Kad steknete čistoću, odbacite obje vrste želja. Loše želje su poput željeznih lanaca, a dobre želje su poput zlatnih lanaca. Obje vežu pojedinca, a da bi ostvario Nirvikalpa Samadhi pojedinac mora nadići i dobre i loše želje. Grijesi zakrivaju Istinu. Um grešnog čovjeka ne može dokučiti Istину. On je poput ogledala prekrivenog prašinom. U ogledalu prekrivenom prašinom vi ne možete jasno vidjeti svoje lice. Slično tome, um grešnog čovjeka je jako udaljen od Istine. Grešni čovjek ne cijeni Istinu. On uživa u pogrešnim stvarima.

Um

Um nije mozak. Mozak je fizička stvar, a um je vrlo suptilna sila koja djeluje u moždanom centru. Običan čovjek ne može djelovati bez mozga, a um ne može djelovati i stjecati znanje o svijetu bez pet fizičkih i pet suptilnih čula. Općenito govoreći, znati bilo što znači da prvo mora postojati objekt čula. Onda moraju postojati fizička i suptilna čula koja su u dobrom stanju i mora postojati mozak koji je u dobrom radnom stanju. U mozgu mora postojati um kako bi primio osjetilne podražaje i konačno, mora postojati Sviest. Dakle, da bi znali bilo što, prvo moraju postojati fizička čula u dobrom stanju. Onda moraju postojati suptilna čula koja su u dobrom stanju. Onda mora postojati mozak u dobrom stanju i onda mora postojati um koji bi primio impulse čula u moždanom centru. Čak i ako sve te stvari ispravno rade, mora postojati i sjećanje na ono što je prošlo. Ako sjećanje ne postoji, svaki put kad bi primili impuls čula on bi se pojavio kao nešto novo. Konačno, mora postojati Život ili Sviest. Sviest je uzrok svemu. Kundalini šakti i Sviest su poput lica i naličja istog novčića. Oni su neodvojivi. Moć Sviesti se naziva Kundalini šakti. Znači, da bismo mogli znati bilo što o vanjskom objektu čula u obliku zvuka, dodira, vida, okusa i mirisa, prvo mora postojati vanjski objekt čula ili vanjska čulna senzacija. Drugo, mora postojati fizički organ čula u dobrom stanju. Treće, mora postojati suptilni organ čula u dobrom stanju. Četvrto, mora postojati mozak u dobrom stanju. Peto, mora postojati um koji bi primio impulse čula. Konačno, mora postojati Sviest koja bi dala život svemu nabrojanom.

U mrtvom čovjeku postoje gruba i suptilna čula, i postoji mozak. Unatoč tome, mrtav čovjek ne razumije ništa. U mrtvom čovjeku um, Kundalini šakti i Život ili Sviest ne postoje i stoga za mrtvog čovjeka nije moguće nikakvo iskustvo. Ovo jasno dokazuje da um nije mozak i da bez uma i Života ili Sviesti nikad ne može doći do pojave bilo kakvog iskustva.

Dvije su vrste sile, odnosno, svjesna sila i slijepa sila. Metak kojeg je ispalio pištolj je slijepa sila jer on ne zna što čini. Nasuprot tome, um je svjesna sila. On zna što čini. Um dobiva svoju moć od Sviesti.

Um je spoznavajući instrument Sviesti. Riječi Sviest, Duh, Duša, Jastvo ili Atman imaju isto značenje. Sviest spoznaje svijet putem uma, a um spoznaje svijet putem pet suptilnih i pet fizičkih čula i putem mozga.

Kao primjer možemo uzeti stanje dubokog sna bez snova. U dubokom snu bez snova um se trenutno stapa s Jastvom. Zbog toga čovjek u dubokom snu bez snova nema iskustvo svijeta. To dokazuje da Jastvo ne može doživjeti svijet bez uma, a ako to može iskusiti, Jastvo bi trebalo razumjeti svijet i u dubokom snu bez snova.

Um nema ni svoju boju ni svoj oblik. Um preuzima boju i oblik objekta misli. Ako mislite o dobrom i plemenitim stvarima, postajete dobri i plemeniti. Nasuprot tome, ako mislite niske i grešne misli, padate sve niže i niže i postajete grešni. To je zato jer vi postajete ono što mislite. Ono što posijete to i žanjete. Vi ste ono što su od vas napravile vaše prošle želje, misli i djela. Ako se želite poboljšati i uzdići, budite praktični, krenite ispravnim putem i marljivo radite. Uspjeh će doći.

Koristeći imaginaciju um može stvoriti bilo što. Ništa nije nemoguće. Zamislite da ste u središtu sunca i da sunce nema nikakvu moć kojom bi vas spalilo. Vi ste već u središtu sunca. Na isti način svojom imaginacijom možete stvoriti bilo što.

Yogiji koji mogu odvojiti svoje suptilno tijelo od fizičkog tijela mogu djelovati suptilnim tijelom bez fizičkog mozga i fizičkih čula. Ljudi koji su se vratili nakon smrti vidjeli su svoje fizičko tijelo i lječnike koji su se borili kako bi ih vratili u život. Dakle, um može raditi bez mozga i bez čula. Ljudi koji putuju napuštajući fizičko tijelo također su dokaz da um i Jastvo mogu doživjeti svijet bez fizičkog tijela i fizičkih čula.

Obično biće svakodnevno doživljava tri stanja tj. stanje budnosti, stanje sanjanja i stanje dubokog sna (bez snova). U stanju budnosti um živi u moždanom centru i prima podražaje od svih pet čula i upravlja sa svih pet čula i tijelom. U stanju sanjanja um ostaje u nižem mozgu i, ovisno o prirodi sna, uživa ili pati svojim suptilnim ili kako bi ga neki nazvali astralnim tijelom. U stanju dubokog sna bez snova um se trenutno stapa u Jastvo. U tom trenutku Kundalini šakti potpuno preuzima disanje, cirkulaciju krvi, pretvaranje hrane i pića u himus (tekuću mješavinu probavnih sokova i hrane), pa upijanje hranjivih tvari u krv, prelazak tvari u meso (formiranje mišićnog tkiva), pa u mast (nastajanje masnog tkiva), itd.. To je zato jer je Kundalini šakti izvor energije tijela i uma. Kundalini šakti sama po Sebi ne može postojati bez Jastva ili Svijesti.

Um djeluje s različitih razina, npr. sa svjesne razine, podsvjesne razine, razine Yoga nidre, i supersvjesne razine. Pamćenje živi u čitti (umnoj tvari) i ono se skladišti na svjesnoj razini, podsvjesnoj razini i nesvjesnoj razini. Želje i misli od neke važnosti i koje se svakodnevno upotrebljavaju dolaze iz svjesne razine uma. Kad želja ili misao koja se svakodnevno upotrebljava ne biva prizvana i korištena, ona tone na podsvjesnu razinu. Pojedinac mora duboko razmišljati ako želi prizvati sjećanje s podsvjesne razine. Samo u tom slučaju pojedinac dobiva sjećanje. Kad želja i misao ne bude prizvana tijekom duljeg vremenskog razdoblja, ta misao, događaj ili slučaj tone na nesvjesnu razinu. Zovem to nesvjesnom razinom stoga što obično biće nije svjesno te razine. To nije tako kod yogija. Često se ti utisci javljaju u snovima kad djeluju automatske misaone struje. Yoga nidra je stanje budnog sna. Osoba u tom stanju dobiva blagodati kratkog sna te u isto vrijeme može čuti kako ljudi razgovaraju, ali ne može odgovoriti. Kad čovjek ostvari Nirvikalpa Samadhi i spusti se na razinu relativne svjesnosti, njegov um djeluje sa supersvjesne razine.

Um ima četiri glavne sposobnosti tj. volju/htijenje, osjećajnost, misaonost i sakupljanje-sabiranje-koncentraciju. Sve ostale sposobnosti su podređene ovim glavnim. Što se tiče glavnih sposobnosti uma, postoje četiri glavna religijska puta za kontrolu uma, odnosno, Karma yoga, Bhakti yoga, Jñana yoga i Raja yoga ili drugim riječima, rad, obožavanje, filozofija i kontrola uma. Iako su sve sposobnosti u umu, sve one nisu jednako razvijene u osobi. U velikoj većini bića bilo koja od tih sposobnosti se razvije više nego ostale tri i tako postaje prevladavajuća sposobnost uma po kojoj pojedinac onda kreće putem Karma yoge ili Bhakti yoge ili Jñana yoge ili Raja yoge. Čovjek kod kojeg prevladava moć volje kreće putem Karma yoge, čovjek kod kojeg prevlada osjećajna sposobnost kreće putem

Bhakti yoge, čovjek kod kojeg prevlada razlučivanje i bestrasnost kreće putem Jñana yoge, a čovjek kod kojeg prevlada moć sabranosti kreće putem Raja yoge.

Um može istovremeno upravljati samo s jednim čulom. Kad vidite, ne čujete, kad čujete, ne mirišete, i tako dalje. Međutim, um se bavi različitim čulima na tako brz način da mnogi misle kako istovremeno mogu čuti, vidjeti, govoriti, itd., što nije ništa drugo nego zabluda. Ovdje se um može usporediti s operaterom na telefonskoj centrali. Neprestano koristeći različite brojeve, operater je postao stručnjak i više ne treba misliti na koji broj će prespojiti poziv. Nadalje, da bi razjasnili stvari, kad se um usredotoči čitajući zanimljivu priču ili neku zanimljivu vijest, ulicom mogu prolaziti auti, ljudi mogu razgovarati u istoj prostoriji, ali čitač često nije svjestan ničeg od toga, zato što mu je um usredotočen na čitanje.

Kad pozvonimo zvoncem i onda prestanemo zvoniti, zvučni valovi ne staju naglo. Na sličan način, kad se misao pojavi u umu, ona vibrira u mozgu neko vrijeme dok se ne povuče.

Um ima različite funkcije i zove se različitim imenima ovisno o funkciji. Kad se um poistovjeti s tijelom i čulima te upravlja tijelom, zove se ego. Kad um razlučuje i sazna nešto o subjektu ili objektu, zove se intelekt. Kad um pokreće motoričku energiju tijela i čula te pokreće tijelo, zove se volja. Meditacijom i celibatom pojedinac može jako osnažiti svoju volju i izoštiti intelekt. S druge strane, nesmotrenim (neobuzdanim, razuzdanim, raskalašenim, nekontroliranim) seksualnim životom pojedinac gubi moć.

Um teži oponašati druge. Kao rezultat toga, dijete s lakoćom oponaša svoje roditelje ili one koji su mu bliski. Zbog te tendencije/sklonosti okolina ima veliki utjecaj na čovjekov karakter. Čovjek razvija svoj karakter u skladu sa svojom okolinom.

Emocije

Ako uzmemo upaljenu svijeću i stavimo je u sobu, cijela soba će biti osvijetljena. To dokazuje da Sviest prožima cijelo tijelo poput svjetlosti svijeće u sobi. Svjetlost svijeće ili svjeća postaju središte svjetla u toj sobi. Isto tako i Sviest ili Život postaju centar tijela, a čula i tijelo ne mogu djelovati sami od sebe bez Svesti. Sjedište Svesti se nalazi na desnoj strani grudnog koša i ono se drugim riječima zove duhovni srčani centar. Taj duhovni srčani centar se lako može osjetiti i mentalno vidjeti prije ostvarenja Nirvikalpa Samadhija (supersvjesnog stanja).

Električna struja iz dinama je potrebna kako bi gorjela električna žarulja. Ovdje se dinamo može usporediti sa Svišeću ili Životom, odnosno elektranom iz koje se elektricitet distribuira prema umu koji djeluje u moždanom centru, a pet čula se mogu usporediti s pet vrsta upaljenih žarulja. Dakle, ni pet čula ni um koji djeluje u moždanom centru ne mogu napraviti ništa bez individualne svjesnosti ili Života.

Želja je suptilniji oblik misli. Kad želja postane gruba, ona postaje misao. Tu želju možemo osjetiti u predjelu fizičkog srčanog centra. Kad ta ista želja stigne do mozga i kad u moždanom centru dođe u dodir s umom, ona postaje misao. Um kao intelekt u moždanom centru stvara suptilni oblik misaonog objekta. Onda intelekt razlučuje i donosi odluku o prirodi te misli i tada ta misao postaje emocija. Dakle, emocija se ne pojavljuje iznenada. Sve dok se i ako se želja ne razvije u misao, a misao ne prođe proces razlučivanja i odlučivanja u intelektu, nije moguća pojava ni jedne emocije. Prije nego što djelujemo, prije nego što počnemo koristiti bilo koje od čula, javit će se razlučivanje i odluka. Premda je to tako, kod mnogih od nas to je postalo automatski proces te je stvarni proces vrlo, vrlo teško otkriti.

Kundalini šakti skladišti sjećanja. Sve aktivnosti svih pet čula tijekom budnog stanja i stanja sanjanja se skladište u Kundalini šakti. To se zove čitta (umna tvar). Bez sjećanja bi se svaki put kad bi pomoću pet čula doživjeli objekte oni za nas pojavljivali kao potpuno novi. Kundalini šakti Svojim Neograničenim moćima skladišti sjećanja u njihovim kauzalnim stanjima, koja ovise o prirodi svake misli, i dostavlja ih umu kad ih um poželi.

Snaga emocije može biti blaga, srednja ili jaka. Čovjek koji ima kontrolu nad svojim umom i čulima može usmjeriti emociju u pravilnom smjeru. Čovjek koji ima kontrolu nad svojim umom i čulima ima potpunu kontrolu nad svim vrstama emocija bez obzira na razinu njihove jakosti.

Glavne emocije su: jad, tuga, strah, uzbuđenje, gađenje, prezir, užas, tjeskoba, strahopoštovanje, sram, stid, laskanje/dodvoravanje, nada, zabluda, zbumjenost, ushićenje, zloba, milosrđe, žrtvovanje, sreća, blaženstvo, ljubav, zahvalnost, poštovanje, suošjećanje, uvažavanje, predanost, divljenje, obožavanje, potištenost, itd. Sve se te emocije mogu grupirati u četiri glavne kategorije tj. radosne, polu-radosne, bolne i polu-bolne.

- 1) Radosne emocije su: ljubav, sreća i blaženstvo.
- 2) Polu-radosne emocije su: zahvalnost, poštovanje, suosjećanje, uvažavanje, predanost, divljenje i obožavanje.
- 3) Bolne emocije su: tuga, jad, bijes, potištenost, ljubomora, pohlepa, požuda, strah, zabluda, ponos, mržnja, uzbudjenje, gađenje, prezir, užas i tjeskoba.
- 4) Polu-bolne emocije su: strahopoštovanje, stid, sram, laskanje/dodvoravanje, nada, zbumjenost, ushićenje, zloba, milosrđe i žrtvovanje.

Emocija u istom čovjeku u različito vrijeme djeluje na različite načine. Kad je čovjek pospan ili budan, kad je umoran ili svjež, kad je puna ili prazna trbuha, ista emocija će djelovati na različite načine. Pojedinac isto tako na različite načine vidi stvari ujutro, u podne i po noći, po zimi, po ljeti, za kišnih ili vedrih dana, u djetinjstvu, u mladosti, u odrasloj dobi i u starosti. Dakle, ista emocija se mijenja ovisno o stanjima i razinama uma. Međutim, čovjek koji ima potpunu kontrolu nad umom može kontrolirati bilo koju emociju u bilo kojoj njenoj fazi. Dakle, postoji velika potreba za kontrolom uma za svakoga tko želi stvarni mir i sreću.

Idemo sad vidjeti na koji način djeluju emocije. Već smo rekli da se želja razvija u misao, a misao se razvija u emociju. Misao se pojavljuje u umu zbog šesnaest razloga. (Oni koji su zainteresirani za tu temu i koji žele detaljnije informacije mogu pročitati autorovu knjigu 'Misterije čovjeka, uma i umnih funkcija' i 'Kraj filozofije'). U ovom tekstu se bavim samo s tri misaone funkcije koje su povezane s temom. To su misli koje se pojavljuju voljnim procesom, misli koje se pojavljuju putem automatskih misaonih struja i misli koje se pojavljuju kod dodira čula s objektima čula.

Misli koje se pojavljuju voljnim procesom

Voljnim procesom stvaramo određenu misao. Poželimo je i misao se pojavi u umu. U voljnem procesu mi osjetimo određenu potrebu i ta se potreba pojavljuje u obliku vrlo suptilne želje u moždanom centru u umu. Um šalje signal Kundalini šakti u muladhara čakru. Kod običnog čovjeka Kundalini šakti djeluje s razine muladhara čakre. (Sjedište čitice se mijenja u skladu s razinom centra iz kojeg djeluje Kundalini šakti. Kundalini šakti djeluje iz različitih centara kod različitih aspiranata.) Kad je primila signal, Kundalini šakti nalazi određeni pretinac u kojem je smješteno sjećanje ili znanje koje se traži. U takozvanim pretincima u čitti (umnoj tvari) nalaze se uskladištena sva prošla čulna iskustva u njihovim kauzalnim stanjima i, kad ona zatrebaju umu, Kundalini šakti ih pronalazi i prenosi ih do uma u moždanom centru. Taj proces nalikuje razgovoru dvoje ljudi, koji se nalaze na različitim mjestima, preko telefona. Ovdje je um u moždanom centru, a Kundalini na drugom kraju radi s čitom dok Sarasvati nadi služi kao telefonska žica između njih. Položaj Sarasvati nadija je dan u jednoj od mojih knjiga. Znači, Kundalini šakti spaja um u moždanom centru s onim što on treba. Kad se veza uspostavi, suptilna želja se kreće uzlazno i kad stigne do predjela fizičkog srca, pojedinac postaje svjestan stvari koju je poželio, i suptilna želja tu postaje gruba želja, a ta gruba želja postaje misao jednom kad stigne do moždanog centra. Misao onda prolazi proces razlučivanja i odlučivanja. Tada se pojavljuje suptilni oblik objekta misli. Um projicira suptilni oblik objekta misli u moždanom centru. Nakon tog procesa, ista misao postaje emocija. Bez razlučivanja i posljedične odluke nijedna misao ne može direktno postati emocija.

Misli koje se pojavljuju putem automatskih misaonih struja

Kad konzumiramo hranu ili piće koje stvara toplinu, zagrijava se cijelo tijelo. Ta toplina onemogućava san. Čak i ako zaspimo, sanjat ćemo mnoštvo snova. Razlog za tu nesanicu ili san je da kad konzumiramo hranu ili piće koji stvaraju toplinu, Kundalini šakti se zagrijava i šalje vruće struje kroz cijelo tijelo. Živčane struje postaju jako aktivne. Živčane struje koje se kreću uzlazno griju mozak i pojedinac postaje nemiran. Kundalini šakti je energetski izvor za tijelo, čula i um. Kao što je već rečeno, Kundalini šakti je čitta (umnoj tvar). Sjećanje je uskladišteno u čitti (umnoj tvari) na tri različite razine tj. svjesnoj, podsvjesnoj i nesvjesnoj razini. Sjećanje kojeg pojedinac s lakoćom i bez dubljeg razmišljanja prizove dolazi sa svjesne razine čitice (umne tvari). Sjećanje koje pojedinac prizove nakon dubokog razmišljanja dolazi s podsvjesne razine čitice (umne tvari), a sjećanje koje običan čovjek ne može prizvati čak i ako danima duboko razmišlja smjestilo se u nesvjesnu razinu čitice (umne tvari). Običan čovjek ne može prizvati to sjećanje na svjesnu razinu. Međutim, za yogija to nije tako. Yogi koji ima kontrolu nad svojom čitom (umnoj tvari) se može svega sjetiti. Za njega, u dubljem smislu, ne postoji nesvjesno stanje.

U svim aktivnostima u budnom stanju mi koristimo naših pet čula i um. Snaga tih aktivnosti može biti blaga, srednja ili intenzivna u skladu s našim zanimanjem za sve te aktivnosti čula. Kakva god da je njihova snaga, sve su te aktivnosti zabilježene u čitti (umnoj tvari). Dakle, sve je zabilježeno. Neki snažni čulni utisci se zadržavaju neko vrijeme na svjesnoj razini uma i ako se ne ponavljaju ili ih se ne prisjeća, oni će potonuti do podsvjesne razine čitte (umne tvari) i tamo će ostati neko vrijeme. Ako ih se i dalje ne prisjeća, oni će s podsvjesne razine potonuti do nesvjesne razine čitte.

Sjećanje živi u čitti (umnoj tvari) u dobro organiziranom ili loše organiziranom obliku. Kad temeljito proučavamo neku temu, šaljemo dobro organizirane ideje u čitu (umnoj tvar) i sjećanje ostaje u dobro organiziranom obliku. Kad ležerno sjedimo u parku i ne mislimo posebno duboko ni o čemu, mi opažamo puno stvari koje nisu međusobno povezane. Na primjer, kad ležerno sjedimo u parku, vidimo kako nebom prolazi avion, onda vidimo jato pataka kako leti, pa onda odmah zatim vidimo ljude kako šeću, itd. U ovom slučaju jedan događaj nije povezan s drugim. Jedan objekt nije povezan s drugim objektom. Svi ti utisci su zabilježeni u čitti (umnoj tvari) takvi kakvi jesu, i kad se pojave automatske misaone struje, one sa sobom donose uskladištene utiske takve kakvi oni jesu.

Kad se Kundalini šakti zagrije, Ona šalje vruće struje i te struje automatski nose uskladištene misaone utiske do moždanog centra. Um projicira prizor u moždanom centru. Ime i suptilni oblik imena uvijek dolaze zajedno. Sve dok i osim ako um ne projicira suptilni oblik objekta misli, nije moguće nikakvo razumijevanje. Ime, suptilni oblik i znanje o imenu uvijek dolaze zajedno. Um djeluje u gornjem moždanom centru u budnom stanju. Um djeluje u nižem moždanom centru u stanju sanjanja. To je uzrok velikih razlika između budnog stanja i stanja sanjanja. U stanju dubokog sna bez snova um se trenutno stapa s Jastvom, koje se nalazi na desnoj strani grudi. To stapanje se razlikuje kod različitih ljudi. Neki se bude čim čuju i najmanji zvuk. Neki drugi se ne bude makar ih vukli ili gurali. To ukazuje na razliku u stapanju.

Kad se Kundalini šakti zagrije i kad pošalje misaone struje prema gore i ako misli dolaze iz dobro organiziranog dijela čitte, čovjeka kod kojeg se to događa nazivamo nadahnutim čovjekom. Nadahnut čovjek ne misli. On iskazuje duboke misli koje donose automatske misaone struje koje stignu do mozga. Međutim, postoji velika razlika između nadahnuka i Emancipacije (Oslobodenja). Nadahnut čovjek je daleko od Emancipacije. Kad iste automatske misaone struje djeluju tijekom budnog stanja i ako čitta pošalje određene loše organizirane utiske u mozak, takav čovjek pati od prevrtljivosti. Kad iste te automatske misaone struje djeluju tijekom stanja sanjanja, prizor i objekti misli koje projicira um u nižem moždanom centru zovu se san. Naši snovi mogu biti ugodni ili neugodni, ili mogu imati ili nemati smisao. To u potpunosti ovisi o utiscima koji su uskladišteni u čitti i automatskim misaonim strujama koje ih donose iz čitte.

Mi voljnim procesom poželimo određenu misao i ta misao započinje u mozgu. Suprotno tome, automatske misaone struje kreću iz čitte i um projicira prizor u mozgu čak i ako ne želimo imati takve misli.

Misli koje se pojavljuju kad čula dođu u dodir s objektima čula

Treći proces putem kojeg se javlja mnoštvo misli odvija se kad čula dođu u dodir s objektima čula. Imamo pet fizičkih i pet suptilnih čula. Ta čula ostaju aktivna tijekom budnog stanja i neprestano šalju podražaje u mozak te ih um tamo hvata. Idemo vidjeti kako ti podražaji započinju i kako djeluju. Kao primjer uzimimo zvuk. Mi čujemo riječi, 'Tvoj prijatelj Ivan je poginuo u prometnoj nesreći.' Kako bi uhvatile te zvučne valove, fizičke uši moraju biti u dobrom stanju. Suptilno čulo koje onda prenosi zvuk do mozga mora također biti u dobrom stanju. Ako su ta čula na bilo koji način oštećena i ne rade, mi ništa ne čujemo. Ako su ona u dobrom stanju, onda mora postojati mozak u dobrom stanju. Čak i ako je mozak u dobrom stanju, mora postojati um koji bi primio zvučne valove. Na primjer, kad nešto čitamo, i ako je um usredotočen na temu, ljudi mogu razgovarati u istoj sobi ili automobili mogu prolaziti ulicom, pa ipak nećemo ništa čuti. Ovo jasno pokazuje da mozak sam po sebi ne može spoznati ništa bez prisustva uma. To također dokazuje da su mozak i um dvije različite stvari. Oni nisu jedno te isto kao što mnogi, zbog vlastitog neznanja, misle. U mrtvom čovjeku postoji mozak, ali u njemu nema ni uma ni Života, i mrtav čovjek ne može baš ništa doživjeti. To također dokazuje da mozak nije um. To sve pokazuje da običan um ne može znati ništa o zvučnim valovima bez mozga. Mozak isto tako ne može opaziti zvučne valove bez suptilnih i fizičkih organa čula. Kako bi primili zvučne valove, fizičko čulo, suptilno čulo i mozak moraju biti u savršenom stanju. Tek će tada običan um, ako nije usredotočen na druge stvari, primiti čulnu senzaciju.

Čak i kad um primi čulnu senzaciju, ne postoji razumijevanje zvučnog vala. U ovom stadiju zvučni val je samo sugestija zato što se, bez sjećanja, neće pojaviti razumijevanje značenja zvučnog vala. Dakle, um se obraća čitti zbog sjećanja. Kundalini šakti daje smisao sjećanju koje se nalazi u određenom pretincu u svom kauzalnom stanju. Sjećanja na različite objekte, subjekte, događaje, slučajeve, mjesta, itd., čuvaju se u različitim pretincima, ako to tako možemo reći, i Kundalini šakti ih prenosi do uma u moždanom centru u skladu s prirodom misli koje se pojavljuju kod različitih osjetilnih podražaja.

Recimo da je Kundalini šakti našla određeni pretinac i uspostavila vezu. Sjećanje se počinje kretati iz svog kauzalnog stanja. Pokret između čitte i manipura čakre je vrlo suptilan. Običnom je čovjeku vrlo teško razumjeti taj pokret već ga on razumije tek kad taj isti zvučni val ili sjećanje stigne do fizičkog srčanog centra. Tada se on pojavljuje kao gruba želja i pojedinac je svjestan te želje. Ta želja odmah postaje misao. Nakon toga intelekt kreće u akciju. Intelekt razlučuje i odlučuje te donosi znanje. Zajedno s razlučivanjem i odlučivanjem, um projicira suptilni oblik mrtvog prijatelja. Tek tada spoznajete da je vaš prijatelj umro u nesreći i misao postaje emocija. Puno je vremena potrebno za objasniti taj proces, ali razumijevanje se događa praktično odmah. Taj proces je postao automatski i običnom čovjeku je nemoguće poznavati sve detalje. Čak i suptilni uređaji koje je napravio čovjek ne mogu detektirati taj suptilan proces, ali on može biti znan samo kad pojedinčev um postane čist, suptilan i jednousmјeren.

Iako o vrijednosti emocija odlučuje intelekt u moždanom centru, gruba emocija djeluje u lijevoj strani grudi. Kad se jave emocije poput radosti ili tuge, pojedinac osjeća kako nešto navire iz područja slezene i kako ga nadvladava.

Kao što je rečeno, snaga iste emocije varira u skladu s vremenom, klimom, dobi, jutrom, podnevom ili večeri, glađu ili sitošću, itd., pa mi ne nalazimo dovoljno riječi kako bi objasnili i imenovali sve moguće varijacije. Mi snagu emocija grupiramo u tri glavne skupine tj. blage, srednje jake i jake emocije. Intelekt odlučuje o snazi emocije. Pretpostavimo da je mrtav čovjek vaš ne toliko bliski prijatelj, tada emocija djeluje na blagi način. Ako je vaše prijateljstvo jače, osjećate više tuge. Misao o mrtvom prijatelju vam se češće javlja i vi ponekad plaćete u tajnosti. Ovdje snaga emocije djeluje na srednje jak način. Ako vam je to bio vrlo blizak prijatelj i jako ste vezani za njega, vi osjećate intenzivnu bol. Tada ridate, plaćete, osjećate se jadnim. Ovdje snaga emocije postaje jaka. Onaj tko ima kontrolu nad misaonim funkcijama može kontrolirati emociju u bilo kojem njenom stupnju i može ostati smiren. Dakle, stvarna Yoga znači održavati ravnotežu uma u blagostanju ili bijedi, boli ili zadovoljstvu itd., i znači uvijek držati um u Istini.

Nirvikalpa Samadhi

To je jedinstveno stanje, iskustvo bez prisustva uma. Tu se ideje o subjektu, objektu i znanju stapaju u jedno i jedino što preostaje je Ocean Sviesti sam po Sebi. Da se ostvari to stanje, Kundalini šakti se mora u potpunosti dići do vrha glave. Kako bi se Kundalini šakti podigla do glave, mora postojati savršena brahmačarya (celibat) u mislima, riječima i djelima. Bez brahmačarye vrlo je teško shvatiti i samo postojanje Kundalini šakti. Već smo rekli da je orgazam vrlo blisko povezan s Kundalini šakti. Sve dok Kundalini šakti prebiva u donja četiri centra (muladhara čakri, svadhistana čakri, manipura čakri i anahata čakri) pojedinac može imati seksualno iskustvo i orgazam. Kad se Kundalini šakti podigne do pete čakre (višuddha čakra) pojedinac ne može doživjeti orgazam. Kad je u najnižem centru (muladhara čakra), Kundalini šakti se kreće u dva smjera tj. silazno i uzlazno. Ona putem seksa i orgazma lako kreće silaznim smjerom. Međutim, kad se pojedinac pokuša pridržavati brahmačarye (celibata), Ona kreće i uzlazno i silazno odnosno, brahmačari (onaj koji se pridržava celibata) može povremeno imati mokre snove. Kad je pojedinac utemeljen u savršenoj brahmačaryi (celibatu u mislima, riječima i djelima) on ne može pasti. Takav čovjek je mrtav za seks. U tom se čovjeku tada mijenja kut viđenja univerzuma. Na toj razini u pojedincu prevladava samo čista Sattva Guna.

Svako duboko razmišljanje je samo nesvjestan napad na Kundalini šakti. Dubokim razmišljanjem se Kundalini šakti zagrijava i cirkulira tu toplinu kroz cijelo tijelo. Zbog toga i um i čula ostaju aktivni. Toplina izaziva i seksualne instinkte-porive-nagone. Ako pojedinac nije oprezan, toplina lako izlazi u obliku seksualnih uživanja. Dječaci i djevojčice mogu imati orgazam već u dobi od pet ili šest godina. Kad oni imaju orgazam, mogu ga osjetiti u obliku električnih struja koje im teku kroz genitalije. Dječaci koji u ranom dobu podlegnu seksu ne izbacuju sjeme tijekom orgazma. Stvaranje sjemena se javlja u doba sazrijevanja. Seksualni fluidi se kod djevojčica javljaju malo prije ili nakon puberteta. Ako prerano popuste seksualnim impulsima, dječaci ili djevojčice postaju poput vola. Vol ima želju za seksom ali nesposoban je po tom pitanju bilo što napraviti. Jednom je autor ugledao vola. Krava je stajala ispred njega, ali vol nije mogao ništa napraviti već je samo lizao kravu. Krava je postala toliko nestrpljiva da se počela penjati na vola. Takva je sudbina onih koji rano počinju udovoljavati svojim seksualnim impulsima.

Kad se muškarac ili žena pridržavaju brahmačarye (celibata), zagrijana Kundalini šakti pokušava krenuti uzlazno. U početnom stupnju se Kundalini šakti ne diže potpuno već se javlja samo parcijalno dizanje. Pojedinci koji prakticiraju mantra jap i meditaciju i koji žive u brahmačaryi (celibatu) imaju istih poteškoća. Kod njih se Kundalini šakti isto tako ne diže u potpunosti. U početku će se javiti samo parcijalno dizanje. Međutim, pojedinac može lako kontrolirati seksualni instinkt samo ako poduzme potrebne mjere opreza. Kad pojedinac stekne čistoću tijela, nadija (suptilnih živaca) i uma, Kundalini šakti se lako i u potpunosti diže. Sve dok pojedinac ne stekne trostruku čistoću, on mora ulagati velik napor i pod svaku cijenu raditi sadhanu (duhovnu praksu).

Sve dok Kundalini šakti ne stigne u petu čakru (višuddha čakru), sadhaka (duhovni aspirant) ne može steći ništa što je trajno. Kad se Kundalini šakti potpuno digne i stigne u peti centar, kut viđenja univerzuma tog pojedinca se u potpunosti mijenja. U tom trenutku pojedinac u potpunosti zna da su imena i forme ovog univerzuma lažne i da je ono što je stvarno i što se nalazi iza svih imena i formi samo Bog ili *brahman*.

Kad se Kundalini šakti u potpunosti digne do područja srca (anahata čakre), pojedinac može čuti različite unutarnje zvukove kao što su zvukovi flaute, vina, bubenja, zvuk zvučne školjke, zuj pčela, rika vode, zvuk morskih valova itd. Posljednji zvuk koji pojedinac čuje je Omkara odnosno zvuk poput zuja pčela ili zvuka udaljenog vodopada. Na ovom stupnju pojedinac može imati viziju svoje Išta devate (najdražeg boga ili boginje, odnosno boga ili boginje koju najviše voli). Te vizije samo ukazuju na to da sadhaka (duhovni aspirant) duhovno napreduje, ali i da još nije stekao ništa trajno. Mnogi ljudi slabog uma tu stanu i krenu se lažno oglašavati i predstavljati te padnu.

Sadhaka (duhovni aspirant) izabire mantru prema uputama svog Gurua (duhovnog vodiča) i kreće sa svojom duhovnom praksom. Prvo kreće s mantra japom (Išta devata je bog ili božica odabrana zbog usredotočenja, a Išta mantra je ime tog boga ili božice odnosno Išta devate) i usredotočuje se na oblik Išta devate. Bog nema određeni oblik. Dakle, kako bi umirio um, pojedinac mora odabratи oblik koji mu je najdraži i najbliži. U početku će pojedinac imati mnoštvo misli i um će lutati od objekta do objekta. Nemojte postati bezvoljni zbog tih misli. Normalno je da um na taj način luta. U početku svi imaju istu poteškoću. Imajte hrabrosti i strpljenja, nastavite s vašom sadhanom i uspijet ćete u svojim pokušajima, um će se smiriti i vi ćete biti usredotočeni. Za početak radite s vašom mantra japom i mantra jap će se pretvoriti u meditaciju.

Na ovom stupnju se kod nekih pojavljuju vrlo loše i vulgarne misli, koje nikad nisu imali. I za takve misli postoji razlog. To ide ovako: Uzmite lonac prljave vode i stavite ga u kut vaše sobe. Ako nakon jednog dana pogledate tu vodu, vidjet ćete da se sediment istaložio i da površina vode djeluje bistro. Međutim, ako protresete dno posude, svi će sedimenti izroniti na površinu vode. Na sličan način, svako duboko razmišljanje znači da protresate dubinu ćitte (umne tvari) i da se prošli, vrlo loši utisci, dižu na površinu. Kako biste to zaustavili, morate pročistiti um i ćittu. Pročišćenje se lako napravi mantra japom. Mantra jap i meditacija znači živjeti u Gospodinovoj moći i slavi. Um nema svoj vlastiti oblik ni boju. On uzima boju i oblik objekta misli. Dakle, ako se neprestano sjećate Boga i vaše mantre, um i ćitta (umna tvar) se mijenjaju, pročišćavaju i nakon toga ćete imati dobre i čiste misli. Dakle, kad takve loše misli dođu, nemojte brinuti i nemojte prestati prakticirati mantra jap i meditaciju. Velika je greška i nesreća prestati raditi sadhanu. Budite hrabri i nastavite sa sadhanom. Uspjeh će doći.

Kad prevladate početne teškoće i kad um počne pravilno raditi i krene sve dublje i dublje, vi uživate mir. U prvom stupnju duboke koncentracije, mantra automatski staje. Ako nastavite s meditacijom, um živi u obliku vaše Išta devate. Kundalini šakti se do tada već digla u više centre. Međutim, nemojte brinuti o šakti. Pustite da radi svoj posao ili ćete izgubiti vašu koncentraciju i pasti. Dakle, nemojte brinuti o Kundalini šakti. Pojavit će se

iskušenje da tada promatraste šakti. Budite snažni. Kad se usredotočite na oblik vaše Išta devate, oblik nestaje i vi vidite sveprostiruću srebrnkastu svjetlost. Ako se tako nešto pojavi, nemojte vraćati um natrag na vašu Išta devatu nego nastavite s usredotočenjem na svjetlost. Ako tako napravite, svjetlost će također nestati i doći ćete do velike praznine. Samo nastavite dalje s usredotočenjem. Na ovom stupnju disanje postaje jako usporeno i mirno. Nastavite dalje s usredotočenjem i ako uspijete, mogu se pojaviti dvije vrste iskustva tj. činit će se da tijelo postaje sve veće i veće i u konačnici postaje jedno s beskrajem, a neki drugi put će tijelo naizgled postajati sve manje i manje i na neki način će se rastopiti i u konačnici postati jedno s beskrajem. Kad se to stanje pojavi, disanje potpuno staje. Kad disanje stane, mnogi pomisle da će umrijeti. To je pogrešno. Ako se pojavi strah, vi padate. Pustite sve Bogu i budite neustrašivi. Kad u tome uspijete, um se stapa u Kundalini šakti, a Kundalini šakti se ponovno sjedinjuje sa Svješću i vi ulazite u Ocean Svijesti sam po Sebi ili u Sebi. Ono što se tad događa vam nije poznato. Vi svjesno ulazite u Ocean Svijesti sam po Sebi. To je iskustvo bez prisustva uma. Ono se naziva Nirvikalpa Samadhi ili spoznaja vaše istinske Prirode ili Bogorealizacija ili postajanje jedno s *brahmanom* ili postajanje *brahmanom*. Na ovom stupnju pojedinac ne diše. Sve tjelesne funkcije se zaustavljaju.

Nakon ostvarenja Nirvikalpa Samadhija, kad se čovjek spusti na ravan relativne svjesnosti, sve se sumnje raspršuju. Pojedinac zna da je univerzum imena i formi lažan. Ono što je stvarno je Ocean Svijesti sam po Sebi, koji je sveprožimajući i samo Jedan, i to je pojedinčeva vlastita istinska Priroda. Kuhani krumpir zadržava svoj oblik iako se nalazi među hrpom sirovog krumpira. Kuhani krumpir izgleda kao sirovi krumpir ali on neće niknuti kad ga se stavi pod zemlju. Isto je tako i sa čovjekom nakon ostvarenja Nirvikalpa Samadhija koji živi među ljudima koji ne znaju i nije vezan za ništa bez obzira na to što njegova čula dolaze u dodir s objektima čula i što je on naizgled aktivan. On ima savršenu kontrolu nad svim čulima i umom. On je uvijek poistovjećen s Oceanom Svijesti samim po Sebi, ali ne i s umom i čulima. Samo nakon Nirvikalpa Samadhija pojedinac stiče stvaran mir i najviši oblik blaženstva.

Dragi čitatelju/čitateljice, došli smo do kraja ove knjige. Ono što sam u njoj iznio su gole činjenice koje se mogu provjeriti. Tu vam suptilni fizički/grubi instrumenti ne mogu biti od pomoći. Morate koristiti vaš um učinivši ga suptilnim i čistim. U tom slučaju vaš mozak postaje klinika ili laboratorij, a um vaš instrument.

Na kraju, Istina je zajednička svojina svih pojedinaca. Nijedna nacija, nijedan čovjek, nijedna knjiga ne može imati monopol nad Istinom. Onaj tko živi život posvećen Istini i radi za Istinu, ostvaruje Istinu. Dakle, Istina ne treba ništa da bi bila to što jest. Ako svijet u ovom trenutku ne shvaća činjenice, shvatit će ih nakon nekog vremena ili nakon nekoliko stoljeća.

Znanost je puno doprinijela u službi čovječanstvu u materijalnom svijetu. Međutim, ona nema ništa za dati u mentalnom ili duhovnom svijetu. Mi želimo materijalno blagostanje, ali zašto bi istodobno zanemarili duhovnu stranu? Ako bi se znanost počela baviti i duhovnom stranom, bila bi od velike pomoći za čovječanstvo i ljudski napredak. Čovjek nikad ne može biti sretan samo s materijalnim blagostanjem. Ogromno bogatstvo bez kontrole uma pojedincu ne može donijeti mir i sreću. Pojedinac može steći stvarnu sreću jedino putem kontrole uma.

Kontrola uma nije neznanstvena. To je vrlo suptilna/profinjena znanost. Yoga znači kontrolu uma i ostvarenje svoje vlastite istinske Prirode.

Adieu!

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 otiašao 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 danima i noćima bez ikakvog odmora ili predaha. Kao rezultat te teške sadhane, Swami Narayanananda je u kratkom vremenu ostvario vrhovno stanje Nirvikalpa Samadhija.

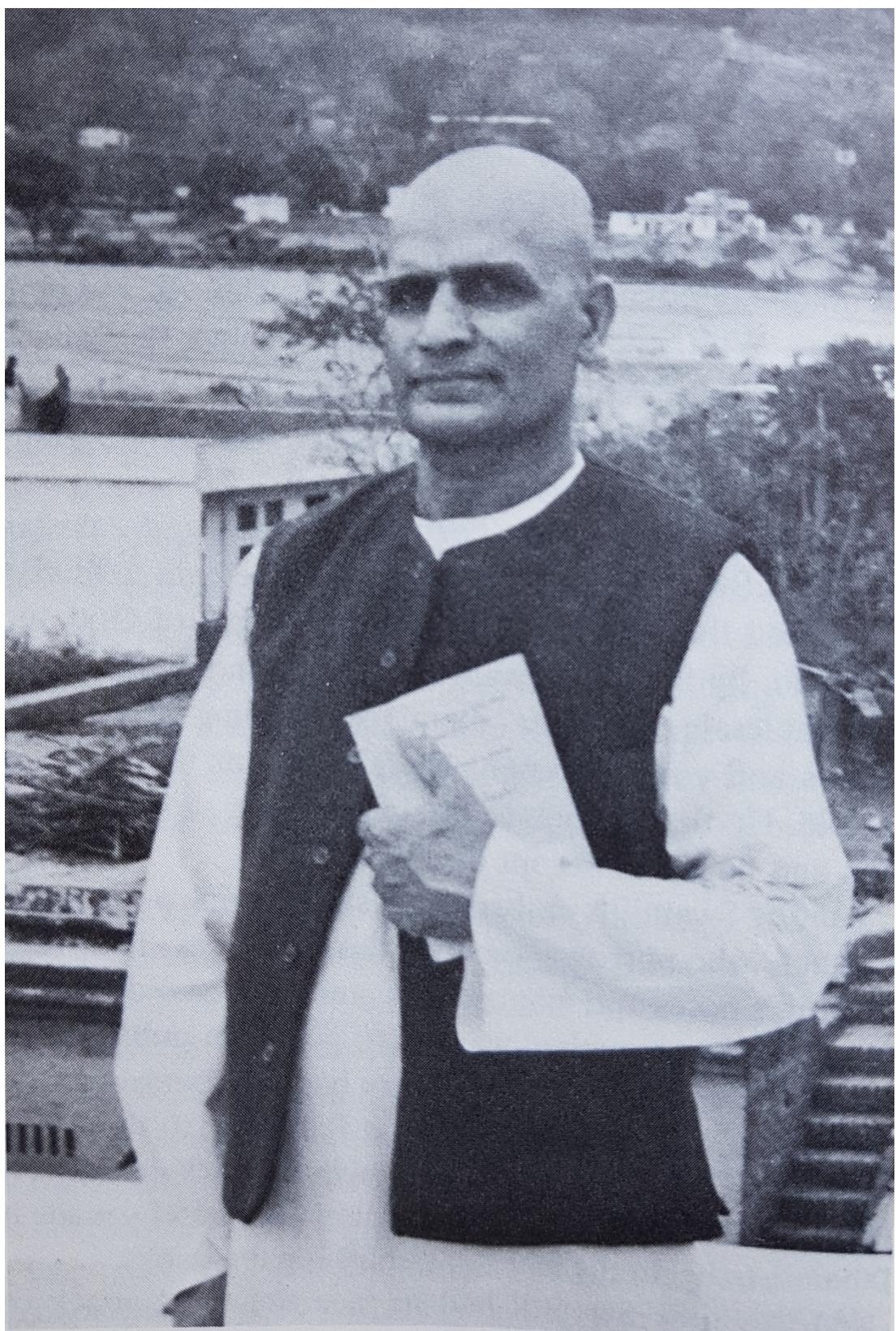
U noći Šivaratrija u veljači 1933. godine, u noći bdijenja i obožavanja Gospodina Šive po cijeloj Indiji, Swamiji je kao i obično sjeo u meditaciju. Kroz duboku sabranost uma osjetio je puno/cjelokupno uzdizanje Kundalini šakti do sahasrare. Otkucaji njegova srca i njegov dah su automatski stali (Kevala Kumbhaka). Ideja o tijelu se rastopila/rastvorila, um mu se sasvim zadubio (udubio u meditaciju) postavši upjen u beskraj, a individualna svjesnost se stopila s Oceanom Sviesti 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 jednousmjeren 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 poslije spremio rukopise, nezamijećene od svijeta.

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

Među Swamijevim ranim učenicima su bili neki jadni mladi siročići, koji su za dlaku izbjegli masakrima. Pročitali su Swamijeve bilješke i rukopise i, shvaćajući njihovu izuzetnu vrijednost, željeli su ih tiskati u obliku knjiga. Swamiji nije imao novca, a niti su to imali njegova mlađa braća i sestre koji su sve izgubili u Pakistanu, tako da je bilo malo nade za publiciranje Swamijevih 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 neizbjegljivo 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 mladih 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 direktni Narayananandin učenik koji je u više navrata živio u N. U. Yoga Ašramima u Danskoj, osobito u *N. U. Yoga Ašrama 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 stečeno 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 strogo govoreći 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 će u ovoj knjizi naći 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 Yogija, 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 poglavlja 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 predjеле 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 priželjkuju 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 zbumjeno. 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 yogasana 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 zbumjeni 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 (kućedomačin, 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 uma.

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

BRAHMAN – Apsolutna Svijest. Bezlični aspekt Boga. Vrhovna Realnost tj. Apsolutna Stvarnost. Ocean Svijesti 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 ćakra. Ona je najniži dinamički centar u običnom čovjeku. Energije u tri niže ćakre čine da je čovjekova pažnja zaokupljena jelom, spavanjem i seksom. Svadhisthana ćakra je drugi centar; nalazi se u visini

dna/baze mokraćnog mjeđura. 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 produžuju 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 nivo 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 spokojstvo, 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 transcediraju pa ne mogu više utjecati na svijest.

GURU – Duhovni učitelj. Spiritualni vodič.

HARI OM – Pozdrav »Bog je OM«.

IDA – Lijevi od tri glavna nadila (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 yogе. 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 yogе. Put nesebičnog rada. Rad posvećen Bogu, u kojem ne brinemo o rezultatima, sredstvo je približavanja Bogu. Za Karmija (Karma-yogija) cilj je jednak bitan kao i sredstva/načini njegovog ostvarivanja, on radi zbog rada samog.

KUMBHAKA – Faza zadržavanja daha 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 protjeće 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 parasympatičkih živaca. Između njih, u području kičmene moždine, je

centralni energetski meridijan poznat kao Sušumna nadi. Sarasvati i Lakšmi nadu 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. Ogromna 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 mantere (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 – Udhā, 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, nadija i duha. Tome služi sadhana.

SAHASRARA – »Lotos s tisuću latica«, staticki centar Kundalini šakti. To je staticki 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 percepcija 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/>