

Swami Brahmajñanananda

**YOGA BUDNOG SANJANJA I ASTRALNA
PROJEKCIJA**

Uvodna napomena: Neke od ovih tekstova Swamiji je napisao 1980-ih godina, a većinu toga je napisao 1990-ih godina

SADRŽAJ:

1	ZAŠTO BUDNO SANJATI?	3
1.1	BLAGO	4
1.2	ŠTO OD RADA NA SNOVIMA MOŽETE OČEKIVATI U PRVIH NEKOLIKO TJEDANA ILI ZA PAR MJESECI?	5
2	MISTERIJA VREMENA I PROSTORA	10
2.1	BESKONAČAN SAN	15
2.2	PRIČA O NARADI	16
2.3	SVOJEVOLJNO PRORICANJE SUDBINE	16
2.4	PORUKA SWAMI-JA NARAYANANANDA-E POVODOM NJEGOVOG 84. ROĐENDANA ..	25
2.5	NE BOLI UBOD TRNJA MANJE AKO SE ONO POREKNE	26
3	RAD NA SNOVIMA ILI PUTOVANJE BEZ KRETANJA	27
3.1	SPOZNAJA NESPOZNATLJIVOG SPOZNAVATELJA SVEG ZNANJA/NEZNANJA	35
4	VRSTE SNOVA	36
5	VJENČANJE TONALA I NAGUALA	38
6	BUDNO SANJANJE: U POTRAZI ZA ZAGONETKOM ŽIVOTA I SMRTI	44
6.1	TRADICIJA SANJANJA	44
6.2	TUMAČENJE SNOVA	46
6.3	SLAVNI SANJAČI	47
7	KAKO, GDJE I KADA VJEŽBATI ASTRALNU PROJEKCIJU	49
8	RASPOREĐIVANJE VREMENA KOD RADA NA SNOVIMA	50
9	AUTOSUGESTIJA ILI AFIRMACIJA	51
9.1	HIPNOPEDIJA	54
10	MNEMOTEHNIKE	61
10.1	MIRISNA MNEMOTEHNIKA	64
10.2	MNEMOTEHNIKA S PROŠLOŠĆU	66
10.3	KONTRA-TEHNIKA	66
10.4	TEHNIKA "TIJELO=PRST"	67
11	RELAKSACIJA	71
12	BUDNO/SVJESNO SANJANJE: KAKO POSTATI SVJESNIJI?	76
12.1	VJEŽBE ZA OSVJEŠTAVANJE SVJESNOSTI U SNU	79
13	BRAHMAČARYA: ENERGETSKI KLJUČ ZA ASTRALNU PROJEKCIJU	82
14	ASTRALNA PROJEKCIJA TEHNIKOM KONTROLE SNOVA	92
14.1	PAMĆENJE SADRŽAJA SNOVA	92
14.2	BUĐENJE U SNU	94
14.3	DVOJNIK ILI ETERIČNO TIJELO	95
14.4	STABILIZACIJA SNA TEHNIKOM BLIZANACA	96
14.5	NEKOLIKO SWAMIJI-jevih SAVJETA U SVEZI PROSTORA I POZICIJE	97
14.6	MAGIJSKI KLJUČ ZA OSTVARENJE SVIH ŽELJA	99
15	ZVJEZDANE STAZE	101
16	SAN I SAMADHI (PROSVJETLJENJE)	106
17	ODABERI SEBI BOŽJE IME, IME BEZIMENOG	110
17.1	ZVUK BOGA	113
17.2	PROBUĐENJE	116
17.3	VJENČANJE SA SVEMIROM	121
18	ŠTO JE TO YOGA?	122
19	DARŠAN SA SWAMIJEM BRAHMAJĀNANANANDOM	124
20	PROUČITE AYUR-VEDU	128
20.1	PREHRANA ODREĐENA OKUSIMA	133
20.2	AYURVEDA I SAN	141
20.3	FIZIČKI TRENING	144
20.4	ASTROKUHINJA	146
20.5	PLANETARNI PRINCIPI (GRAHA-E) U JYOTIŠ-U (VEDSKOJ ASTROLOGIJI)	155
20.6	JYOTIŠ, AYURVEDA I BILJKE	159
20.7	GLADOVANJE ZA POČETNIKE	162



21	ASTRALNA PROJEKCIJA I RITMIČKO DISANJE.....	165
21.1	PRESTANAK ILUZIJE FIZIČKE OGRANIČENOSTI.....	166
21.2	O PREPORAĐANJU (REBIRTHINGU) I PRANAYAMI	167
21.3	NITYA KRIYA.....	174
21.4	PRANAYAMA: TAJNE VLADANJA ENERGIJAMA DAHA I ZRAKA	182

O AUTORU

Majstor Yoge, Swami Brahmajñanananda (Dr.med. Vlado Poznovija), rođen je 25.2.1963. u podne u Zagrebu. Yogom se bavi spontano već od ranog djetinjstva. Tokom života bavio se proučavanjem raznih grana znanosti (astronomije, kemije, matematike, fitoterapije..), muzikom (pjevanjem i sviranjem više instrumenata) i sportom (borilačke vještine, gimnastika na spravama, plivanje...). Završio je studij medicine u Zagrebu i diplomirao iz područja psihologije i psihijatrije s odličnim uspjehom. Međutim, tokom cijelog života, težište njegovog interesa uvijek je bilo na spiritualnom samorazviću. U tu svrhu ovladao je čitavim spektrom zapadnih i orijentalnih sistema duhovnog samousavršavanja, s naglaskom na Yoga-sustavu, osobito Raja i Jñana Yoge.

Nakon dugogodišnjeg kontinuiranog i intenzivnog rada na postignuću Probuđenja (Samadhi, Samospoznaja) pod vodstvom svog Gurua, **Swamija Narayanande (Ramakrishna i Vivekananda** pripadaju istoj duhovnoj lozi), biva unaprijeđen u vrhunskog Majstora Yoge; odbacivši stari identitet (stanje bića) i svjetovno ime i ušavši u stanje bez fiksiranog stanja bića (identiteta). Budući da je biti bezimen nepraktično u današnjem društvu, njegov Guru mu je dodijelio ime: Swami Brahmajñanananda. Spoznavatelj Brahmana postaje sam Brahman (Sveukupnost tj. Apsolut tj. Bog), a to se zove Brahmajñana i realizira se kroz Nirvikalpa Samadhi tj. Totalno Probuđenje iz sna Univerzuma (svih relativnih postojanja).

Premda sklon fizičkom osamljivanju (povlačenju u izolaciju) danas on ipak izlazi u susret svima koji od njega zatraže pomoć. Svakome tko ima iskrenu želju da usavrši sebe i pronađe se na putu Yoge, Swamiji će nesebično pružiti podršku u ostvarenju njegovih duhovnih nastojanja. Titulu Swamija dobio je 30.8.1986.g. postavši sannyasin tj. onaj koji se odrekao ovoga svijeta.

*(Čamac plovi po vodi / oceanom, pa ipak ne tone u vodu sve dok nema vode u čamcu.
Premda živi u ovom svijetu, ovaj svijet ne živi u umu Sannyasina. On nije od ovoga svijeta.)*

Tokom proteklih godina vodio je razne i raznolike praktične vježbe i održao niz predavanja, seminara i tehnika obuhvativši tako razne aspekte života kao što su recimo: ispravno življenje, pjevanje, proučavanje Istine, rad na snovima, raspoređivanje vremena i prostora, komunikacija, kontemplacija, meditacija, samopromatranje, odvikavanje od loših navika, samoistraživanje (Tko sam ja?), prevladavanje kriza, rad na ciljevima, rješavanje problema, odmor, primanje i pružanje pomoći, umiranje i smrt, relaksacija, obiteljski život, asane (fizički položaji, tjelesni stavovi), autosugestija/afirmacije, imaginacija, prosperitet, ovladavanje životnom energijom, savjest, kreativnost, ozdravljenje, prehrana, gladovanje, "pozitivno" mišljenje, astromedicina, sublimacija seksualne energije, svi aspekti Yoge itd. Swamiji je također kreator Awakinga (Turiya Yoga ili Yoga Probuđenja), a to je moćni vid Jñana Yoge za postignuće Probuđenja (Totalna Svijest ili Samadhi).

Napisao je i više (dosad većinom neobjavljenih, postoje u obliku rukopisa ili interne skripte) knjiga iz područja ezoterije. Osnovna tema tih knjiga je Bogoostvarenje tj. aktualizacija istinske prirode svakog čovjeka.

BRAHMAJÑANA je sinonim za (Sahaja) Nirvikalpa Samadhi tj. Apsolutnu Budnost, Totalnu Svijest, Bezuvjetno Blaženstvo, Beskrajnu Slobodu, Svevišnjeg Boga (=Brahman), Jednotu sa Sveukupnošću svega, Vječnost, Neizdiferenciranu Puninu, Vrhovnu (Krajnu, Konačnu) Istinu, Savršenstvo nad savršenstvima...



1 ZAŠTO BUDNO SANJATI?

Koja je svrha rada na snovima? Nije li pojedincima previše i ovog Svijeta? Zašto da se još bave i svjetovima snova? Danas se mnogi bore za svjetovnu prevlast, za političku i financijsku moć, za slavu i novac, za preživljavanje u kaljugi Kali Yuge. Jedni nastoje manipulirati drugima, ali malo tko nastoji zagospodariti svojim tijelom odnosno tjelesnim univerzumom. Mnogi ljudi prljavih umova i loših karaktera upravljaju državama i imaju formalnu vlast nad nacijama, no teško je naći nekog koji se uistinu trudi zagospodariti kraljevstvima svog uma.

Kako će netko upravljati nekom institucijom, organizacijom... ili čak državom ako nema kontrolu čak niti nad samim sobom (nad onim što smatra da on jest)? On neće znati voditi ljude za dobrobit svih pa ni za svoju vlastitu dobrobit.

Kako biste mogli neposredno kontrolirati svoje srce, rad svoje jetre i bubrega i ostalo ako nemate sposobnost da (ako to samo poželite) osvijetlite njihovo automatsko mehaničko funkcioniranje/djelovanje svjetlom budne svjesnosti? To nije moguće.

U redu je da fiziološki procesi teku bez da im poklanjamo svjesnu pozornost, ali ako postoji potreba da ih poboljšamo/preuredimo, mi ih privremeno moramo osvijetliti da bismo ih mogli reprogramirati. (U protivnom, možemo utjecati na njih jedino indirektno; kao recimo putem lijekova, akupunkture, kroz sport itd...)

Slično tome, da bismo promijenili škodljive sadržaje nesvjesnog uma, trebamo se osposobiti da po volji možemo staviti u žarište naše pozornosti bilo koje gradivne elemente mentalnih masa, tj. da budemo kadri namjerno osvijetliti sve mehaničke/automatske psihičke procese i to odmah, čim to odlučimo. Ovo zahtijeva upoznavanje nepoznatog (tonalizaciju naguala) ili osvješćivanje onih slojeva uma kojih trenutačno nismo/niste svjesni. Osvijestivši um – vi postajete suveren/monarh uma i emocija i osjeta jer su svi osjeti i emocije/osjećaji podređeni umu. Osvješćivanje nesvjesnog uma ne znači da morate stalno biti svjesni svega i svačega. Osvješćivanje označava buđenje vaše sposobnosti da namjerno pozovete/prisjetite se bilo kojih sadržaja uma sukcesivno/uzastopno ili proizvodnog broja (veće količine) njih odjednom.

Lakše je ostati svjestan u običnim snovima zato što su oni bliži uobičajenom stanju svjesnosti. Oni spadaju u "plitke" vrste snova, u one tipove snova koji su tik do tjelesne budnosti. Njih nazivamo običnim snovima jer su najuobičajeniji, najčešći ili dominantni (prevladavaju) kod običnih tj. duhovno neistreniranih ljudi.

U početku je lucidno sanjanje karmičkih snova samo vrhunska psihoterapija koja, ako se adekvatno (s)provodi, omogućuje razrješavanje svih konflikata u umu ili oslobođenje od nutarnjih sukoba.

Međutim, Yoga budnog sanjanja teži više nego samo pukom mentalnom zdravlju. Kroz Yogu kao metodu ili Put do Konačnog Cilja (Ultimate Goal) mi otkrivamo Yogu Jedinstva Puta i Cilja. (*Yoga su i putevi/načini ostvarivanja Cilja i sam Cilj.*)

Kroz Yogu kao stil/način ispravnog življenja, mi razvijamo duševne moći, budimo potisnute (zaboravljene) sposobnosti, ostvarujemo naše najveličanstvenije težnje/stremljenja, postizemo ispunjenje našeg istinskog htjenja/volje... Kruna svega toga je Samospoznaja, Samadhi (jednota sa božanskim Savršenstvom).

Možete steći utisak da je za sve to potrebno mnogo truda. I uistinu je u početku potreban voljan napor. Ali budni sanjač se usavršava upravo u prirodnoj, spontanoj Yogi. On sve manje koristi svoju volju, a sve se više predaje Bogu ili, drugim riječima, prepušta Savršenstvu. Rad na snovima nije neki voljni rad nego Yoga prepuštanja Savršenstvu ili Predanost(i) Bogu/Svevišnjem.

Čovjek mora odbaciti sve svoje predrasude (unaprijed stvorene ideje o...) i posumnjati u sva svoja saznanja da (bi otvorio mogućnost da) se susretne sa Bogom. Mi koji inzistiramo na našim egoističnim željama i uobraziljama slijepi smo za Boga, zatvaramo oči pred Beskrajnim Savršenstvom. Ljudska znanja su zapravo neznanja ili kavezi kojima sputavamo sami sebe. Želite li ostati u dragovoljnom zatočeništvu, kavezu svojeg neznanja?



Rad na snovima omogućuje pojedincu da odgonetne zagonetke života i života nakon života. To znači da rad na snovima rasvjetljava sve tajne života jednako tako kao i tajne postmortalnih stanja. Budni sanjač otkriva sve to još prije fizičke smrti; dakle već za vrijeme ovozemaljskog tjelesnog življenja. Budni sanjač odbacuje mentalne koncepcije/obrasce ili lažna znanja u korist stvarnog/neposrednog znanja. On stiže pravo/istinsko znanje koje ga dovodi do Bogospoznaje, znanje koje ga uvodi u Spoznaju samoga Sebe. On prepoznaje svoje božansko Ja, koje je sveznajući Znalac sveg znanja i neznanja.

1.1 BLAGO

(Hasidska priča)

Rabin Bunam je imao običaj da mladićima, koji bi mu po prvi put došli u kuću, priča priču o rabinu Isaacu, sinu rabina Yekela Krakova. Poslije mnogo godina koje je proveo u velikom siromaštvu, koje nikada nije pokolebalo njegovu vjeru u Boga, usnio je kako mu je netko naredio da potraži blago u Pragu, ispod mosta koji vodi u kraljev dvorac. Kada mu se san ponovio i po treći put rabin Isaac se pripremio za put i krenuo u Prag. Ali, most su čuvali i danju i noću te se nije usudio početi sa kopanjem. Ipak je svakoga jutra odlazio do mosta i šetao oko njega sve do večeri.

Kapetan straže koji ga je promatrao konačno ga ljubazno upita traži li on nešto ili nekoga čeka. Rabin Isaac mu ispriča san koji ga je iz daleke zemlje doveo tu. Kapetan se nasmije: »I tako, da bi udovoljio snu, jadniče, poderao si cipele da bi stigao ovamo. Glede i u svezi vjere u snove, da u njih vjerujem još davno sam trebao otići u Krakov. Jednom sam usnuo da trebam otići u Krakov i iskopati blago ispod peći nekog Hebreja Isaaca, Yekelovog sina, tako se zvao! Isaac, Yekelov sin! Ne mogu ni zamisliti na što bi to ličilo. Morao bih pretraživati svaku kuću, jer tamo polovica Hebreja nosi ime Yekel!« I opet se nasmije. Rabin Isaac se nakloni, otputuje kući, iskopa blago ispod peći i saziđe kuću molitve koja se zove »Škola Rabina Isaaca«.

»Primite ovu priču k srcu«, imao je običaj reći rabin Bunam, »i prihvatite ono što vam ona poručuje: Ima nešto što nigdje svijetu ne možete naći, čak ni u kući saduceja, pa ipak, postoji mjesto gdje to možete naći.«



1.2 ŠTO OD RADA NA SNOVIMA MOŽETE OČEKIVATI U PRVIH NEKOLIKO TJEDANA ILI ZA PAR MJESECI?

PRVA IZVIJEŠĆA JEDNE POČETNICE U DREAMWORK-u

1992. vodio sam trodnevni trening lucidnog sanjanja i astralne projekcije i još uvijek negdje imam izviješća učesnika tog Intenziva budnog sanjanja. Međutim, to su bile napredne tehnike (koje nadilaze opseg ove knjige) i vrlo intenzivni/probojni rad na snovima. Stoga sam odlučio da je (za ovu knjigu koja je tek uvod u budno sanjanje) primjerenije da, kao primjer izvještaja o rezultatima rada na svjesnom sanjanju, uzmem nekog tko nije prošao kroz napredni studij pa ima vrlo malo praktičnog znanja i svjesnog iskustva. Sljedeća pisma su jedan takav dokument; dobio sam ih kao prva tri sukcesivna izvještaja jedne sanjačice-početnice. Evo:

* * *

Zagreb, ?, XI, 1997.

Swami,

htjela bih te zamoliti za savjet u vezi budnog sanjanja. Prvi dan nakon što sam se vratila iz Amerike slušala sam kazetu za opuštanje prije spavanja. Par dana prije toga dobila sam pakete i počela sam čitati knjigu, slušala sam onu kazetu dva ili tri puta preko dana, i mislim da je u tom trenutku to bilo gotovo jedino o čemu sam razmišljala i što sam željela. Probuditi se u snu. Prije mi je pojam budno sanjanje bio vrlo apstraktan i nisam ga zapravo uopće ni shvatila, čak niti kao apstraktnu pojavu. Isto je bilo i sa promatranjem sebe. Ja sam bila u stanju "promatrati" sebe u nekim situacijama, međutim imala sam osjećaj kao da sam malo dijete koje oponaša pisani rukopis, a još ne zna ni slova abecede svako za sebe. To bi bile linije koje bi mogle ličiti na rukopis, ali njihovo značenje moglo je shvatiti samo dijete (ili čak ni ono).

Dakle, prvu (ili drugu) noć sam se probudila, međutim bilo mi je sve nekako čudno, ne mogu reći da je to bio neki detalj ili neka neobična stvar ili situacija, samo osjećaj. Tada sam shvatila da sanjam. Mislim da sam osjetila ushićenje, nisam mogla vjerovati da sam se probudila u snu. Bila sam dakle u svojoj sobi, pa sam počela hodati po njoj i po sobi do, i bila sam stvarno toliko sretna da nisam znala što bih sad učinila. Eto, probudila sam se u snu i što sad. Ne znam kako se nisam sjetila ali baš ničega, npr. da letim ili sl. Tako sam nakon nekog vremena odustala od pokušaja da smislim nešto, nego sam pustila da se sve dalje samo odvija. Nakon nekog kratkog vremena na vratima moje sobe pojavili su se neki muškarci obučeni u crno. Znam da sam tada ovako mislila: »Hm, vidi muškarci u crnom, sigurno su iz nekog seksualnog sna. Baš me zanima što će sada biti.« Osjećala sam se ravnodušnom prema cijeloj situaciji iako je sve izgledalo stvarno, shvatila sam to. Doživjela sam promatranje same sebe. Bilo bi, recimo, očekivano da sam se u toj situaciji osjetila uplašena ili uzbuđena, ali ja sam to samo promatrala (Tko je taj koji promatra?). Uglavnom, oni su samo počeli blijediti i ništa se nije dogodilo. Zatim se u sobi pojavio neki dečko, neugledan i neprivlačan, počeo se nešto motati oko mene i na kraju me je poševio, ali ja sam opet to samo promatrala, tj. promatrala sam sebe i njega, kao da gledam nekog drugog, neki film. I dalje sam bila u svom tijelu, ali, ne znam kako bih to točno objasnila. I on je izbljedio. Opet sam bila sama i ushićena, imala sam potrebu to s nekim podijeliti. Sjetila sam se Aniruddhe. Zнала sam da je ovo san, i da (ne znam zašto mi je to ostalo u sjećanju čak i u snu) to mogu provjeriti tako da brzo pročitam neki tekst (npr. Are you dreaming?) i da ga ponovo brzo pogledam, pa ako se riječi ili znakovi promijene, to je znak da sanjam. To sam provjeravala na kartici i na muzičkoj liniji koja ima digitalni display i to me je neko vrijeme zabavljalo. Neko vrijeme je TV u mojoj sobi bio upaljen, i na ekranu sam vidjela krupni plan lavice kako jede neko plavo pernato stvorenje. Svijetlo-smeđe krzno lavice i plavo perje ptice mi se svidjelo. Dakle, tada sam htjela javiti Aniruddhi, ali sam znala da njegov telefonski broj imam u adresaru, ali da će se brojevi vjerojatno stalno mijenjati kako u adresaru tako i na telefonu. Zнала sam isto tako da ne mogu zaista javiti Aniruddhi, kad je to sve san, ali sam mislila kako bih samim pokušajem bila usmjerena prema njemu, pa bih na taj način došla u kontakt sa njegovim sanjajućim Ja. Probala sam zvati, ali naravno sve su brojke bile neuračunljive i bilo je zabavno. Tada se u sobi pojavila mama, i ja sam se lukavo dosjetila: dat ću njoj da nazove Aniruddhu, ona ne zna da je u snu, pa će ga možda ona dobiti. Zamolila sam je da to napravi, a ona me je pitala zašto to ne napravim sama. Znam da sam tada pomislila kako da se sad izvučem, jer ne mogu



joj reći da ona zapravo ne postoji, nego je samo dio mog sna. Rekla bi da sam luda i ne bi mi nazvala Aniruddhu. Nešto sam smuljala, kao nije mi dobro, bla, bla. Ona je onda pritisnula neke brojeve. Sada je sve postalo malo čudno, to što mama zove pretvorilo se u telefon koji zvoni, pa se javio režiser s kojim smo radili film, sad dok sam bila u Americi, i odjedanput su se svi sa filma našli u mojoj sobi i nešto su govorili da to što sam ja napravila nije bilo dobro. Ja sam se čudila zajedno s Igorom i komentirali smo da je to što sam ja radila toliko malo utjecalo na film, da ne može biti tako loše, čak i da je loše napravljeno. Tu sam se počela malo gubiti i zatim sam se probudila.

To je bio san; osjećala sam se kao dijete koje je otkrilo potopljenu gusarsku lađu. Nisam jako dugo bila tako duboko sretna.

Međutim, taj dan poslije podne pojavio se čudan osjećaj koji sam smjestila u strah. Kao da sam vidjela nešto za što još nisam spremna, iako sam znala da je to bilo prekrasno. Od tada se nisam probudila u snu, ali se sjećam barem jedan do dva sna dnevno, i sve ih zapisujem. Također kada ponovo prolazim tim snovima u mislima, javljaju se sjećanja na snove koje sam sanjala mnogo prije.

Moje pitanje glasilo bi, što da radim kada se probudim sljedeći put u snu. Možda da odem spavati, pa se onda možda probudim u snu od sna od sna... To bi bilo zanimljivo. Lili mi je rekla da bih trebala meditirati ili ponavljati mantru. Svjesna sam da sam u stanju budnog sanjanja na neki način postala "bliža" sebi, ali i toga da nisam imala kontrolu nad događajima u snu, barem ne u smislu da bih mogla sama inscenirati svoj san, iako mislim i da je prepuštanje snu da se sam odvija jednako vrijedno, ali bih htjela biti u stanju izabrati želim li kontrolirati ili želim li se prepustiti (ah, te dvojnosti!).

Također me zanima da li se sa pomakom sata mijenja i činjenica o meditaciji u ponoć, ili to nije toliko važno. Što se događa kada spavamo, a ne sanjamo, tj. kada nije REM-faza?

Pozdrav, Margaret

* * *

Zagreb, XI, 1997.

Swamiji!

Kao što možeš primijetiti, ovaj rukopis je sasvim drugačiji. Ili je to možda onaj prvi, samo se dobro pretvara. Mislim da sam to čak nekad ranije spomenula. Naime, cijelog života mijenjam rukopise. Uvijek sam zbog toga bila nesretna, jer svi su imali nekakav rukopis, a moj je ovisio o nekoj višoj sili. Moje teke su bile ispisane rukopisima desetak osoba. Često je "odabir" rukopisa bio uvjetovan vrstom olovke tj. kemijske kojom sam pisala, te podlozi (papir, širina crta, ili možda kvadratića). Nitko nije razumio moj problem, tj. svima je bio čudan, ali nitko nije razumio. Uglavnom, znala sam ih mijenjati i na taj način, da ako bi mi se svidio nečiji rukopis, onda bih ga podražavala, ali to obično nije izgledalo uvjerljivo, a nakon nekog vremena bih opet promijenila rukopis. Ovaj rukopis sada izuzetno slični rukopisu moga tate. Znam također pisati i bratovim i maminim rukopisom. Sa estetskog gledišta ovaj mi se rukopis najviše sviđa, ali mi je ruka i mozak cijelo vrijeme napet. Možda bi se podražavajući nečiji rukopis mogli približiti stanju svijesti onog koji tako piše. Pročitala sam (skoro) Biti-u-sanjanju i kao bit sam ja uzela "ideju" da je najdublje upisana uloga koju podražavamo u životu ona muškarca ili žene. Zato je don Huan morao biti prerušen u ženu, on je morao "postati" žena. Koliko god ja to izbjegavala, činjenica je da je uloga "žene" ona koja me određuje u ovom svijetu. Budući je ta uloga najdublje usađena, ona je ta koju moramo prevladati. Sve ostale uloge tada su vjerojatno puno osvještenije, ili možda čak i prevaziđene. Duboko u meni (ili možda ne baš tako duboko, ali recimo da je to pokretačka sila mojih vanjskih manifestacija) je potreba da budem "priznata" u smislu da ne postojim bez drugog, jer mi samo kroz druge može biti jasno da sam živa. Samo uz pomoć vanjskog zrcala ja mogu vidjeti sebe (za sada). Kroz ulogu žene ta je potreba uobličena kroz želju za svidanjem. Ja želim biti lijepa, želim da se sviđam muškarcima i da mi padaju pred noge kako bih ih ja onda mogla odbiti. Uostalom, to sam ti već i rekla, a i sam to znaš. Mislim da je ono što se događa kada sam pored tebe, to što mi ti ne daješ zrcalo, ne daješ mi potvrdu da postojim na način na koji sam naučila. Ja ti se niti sviđam, niti ne sviđam. Ja za tebe vjerojatno samo jesam. Ako i to. To je vjerojatno ono što me zbunjuje kada sam pored tebe. Tada je najjednostavnije da budem ja, a to ne znam tko je; tj. znam (ili "osjećam") ali nemam snage biti. Kao da je za to potrebna snaga. Potrebna je hrabrost. Ali ne čak ni hrabrost, budući da hrabrost nosi u sebi konotaciju



»poznavati strah, tj. osjećati strah, ali učiniti nešto usprkos strahu – to je borba«. Ja kod hrabrosti mislim o odsustvu straha, na neki način oslobođenje, popuštanje.

Valjda mi je usađena u glavu ideja da ako budem ja da onda neću biti voljena i prihvaćena i potvrđena itd... Znači hrabrost bi bilo ukinuće potrebe za ljubavlju i potvrđivanjem. Tj. ukinuće želje, to bi bila hrabrost. Ja stalno igram uloge jer hoću nešto dobiti pomoću njih. Čak i kada sam u ulozi gdje sam "loša" i tada ja zapravo samo tražim još jedan dokaz da me taj netko ne voli (samosažaljenje). Zašto bi mi uopće bilo stalo do toga da me netko voli, ako me taj netko voli samo ako odgovaram njegovim (njenim) potrebama. Inače ne. Zato kažem da nisam nikad voljela niti sam bila voljena. Ja od drugih stalno očekujem da ispune moje potrebe, kao što vrijedi i obrnuto. A znam da to nije moguće. Ne postoje drugi ljudi ovdje da bi ispunili moje potrebe. Osim ako oni nemaju potrebu da ispune moju potrebu. To je opet potreba. Znači, izgleda da je glavna kvaka u tome da prestanem željeti, pa čak i ne željeti biti ja. Jednostavno biti bez želja i bez potreba. UH! To zapravo znači biti bez ega, jer ne tražim ja potvrdu, nego ego, jer ego ne postoji bez potvrde, a ja – Ja postoji. Tada nestaje (tj. preraštavamo) i koncept vremena, jer nema promjena, nema želja, nema sada i onda i nekad tj. nema vremena. Eto, nadam se da je rukopis čitljiv, pozdrav

Margaret

Komentar: U to vrijeme Margaret je spontano počela razmišljati o Swamiju kao o Majstoru lucidnog sanjanja, što joj je pomoglo da i sama okusi to što je cijenila kod njega. Kroz neko vrijeme, to je već dalo neke rezultate, što možete vidjeti iz sljedećeg pisma.

* * *

Zagreb, 12.12.1997.

Swamiji!

Konačno sam našla malo vremena za pismo. Tek sada kad sam počela sa spiritualnom praksom (a tek sam počela), osjećam kako je dan kratak. Možda kad bih u snu uspjela odsanjati npr. cijeli tjedan, mjesec ili život, bih mogla "dobiti na vremenu", budući da je vrijeme u snu zgusnuto. Još samo da se naučim buditi u snovima (bar u onim običnim). Ne znam da li je razlog moje neočekivano buđenje u snu ili me je ono samo navelo na, tj. usmjerilo prema onom što me oduvijek zanima, ali svakako je moja želja (a neću reći jedina, ali recimo da je trenutno na nju usmjereno najviše moje pažnje tj. energije) postati majstor(ica) budnosti. Fascinirana sam mogućnosti da je,ovo sve što mi se događa "samo" san, ali sam u njemu tako ne-budna, da čak i kad se pitam da li sanjam ili kada se pokušavam "prešaltati" na to da je ovo san, zapravo uporno odbijam takvu stvarnost. Kao da se u snu (onom običnom) konačno sjetim pitati »Da li sanjam?« i onda odgovorim da ne, pa kad bih se probudila shvatila bih kakvu sam priliku propustila. Shakespeare je lijepo rekao: »We're of such stuff, dreams are made of.« ("Oluja"). Uglavnom, već neko dulje vrijeme zapisujem snove. Primijetila sam da se najviše snova sjećam ako se probudim jako rano, onda nešto radim, i onda opet zaspem. Tako se sjećam po 4-5 snova, dok je obično taj broj 2-3 snova. Prije se znalo dogoditi da mislim da ne sanjam po nekoliko mjeseci. I sada, ujutro, znam misliti – pa kako, nisam ništa sanjala tj. ne sjećam se. I onda se dogodi klik i sjetim se cijelog sna (ne fragment po fragment, nego ga jednostavno osvijestim kao cjelinu). Tada se čudim kako mogu uopće tako nešto zaboraviti, kad je bilo tako stvarno dok sam to sanjala. To me, naravno, dovodi do pitanja – ako tako mogu "zaboraviti" san od prije sat-dva, mora da sam ja majstor sanjanja i zaborava. Sada samo trebam energiju usmjeriti sa zaboravljanja na sjećanje. Jednostavno.

Primijetila sam da dok zapisujem san, dolaze mi i neki davni snovi, scene, slike koje sam isto, dakako, zaboravila. Zapravo mi je strašna misao da tako mogu izbrisati bilo što iz sjećanja (tj. potisnuti, jer očigledno to postoji). Kad bih se mogla svega sjetiti. Kad bih se mogla sjetiti sebe... Druga stvar (ali ne i sekundarna) – čini mi se da bi to moglo imati veze sa buđenjem energije – dakle, osim što osjećam neku vrstu topline, ali moglo bi se to zapravo nazvati i napetost u predjelu seksualnih organa (koju bih prije eliminirala na dobro poznat način), javlja mi se i neugodan problem – svrbi me područje anusa, ne znam da li to ima veze sa kundalini. Naime, kada bih se, recimo, nekad samozadovoljavala i svršila, onda bi me znao boljeti anus, pa sam mislila da to možda ima veze. Osim tog (fizičkog) aspekta, u jednom od snova (sasvim bezazlenih) sam jednostavno svršila, to je samo u toku sna izašlo iz mene, nisam čak ni sanjala nešto što bi me izdaleka uzбудilo. Zanima me da li se i na taj način gubi energija tj. da li je moj san bio popraćen i fizičkom manifestacijom ili to nije od presudne važnosti. Očigledno postoji "nešto" što se budi, ali što činiti kad se zmija probudi?



[Komentar Sw. B.: U snovima su seksualna iskustva jača nego na javi. To objašnjavam činjenicom da na javi fizičko tijelo prizemljuje energiju i priguši intenzitet dok u snovima nema gromobrana odnosno uzemljenja koje bi prigušilo tu silinu. Iskustva su jača kad ste odvojeni od tijela. Tijelo je poput filtera, pufera, štita, amortizera ili prigušivača koji ublažuje/smanjuje jačinu doživljaja. Orgazam je jači u snu nego na javi.]

Redovito meditiram (osim ponekad) i osjećam male, male pomake, to mi daje inspiraciju za dalje, ali sve stvari koje tokom dana mislim i činim, a nisu vezane za Sadhanu, mi uzimaju puno energije i vremena (faks, komunikacija, ispiti – inače dala sam još jedan ispit), da jedva čekam da počnu praznici, da budem sama sa sobom.

Zapravo, još sam htjela zamoliti za savjete u vezi nekih segmenata duhovne prakse, pa ako se možemo naći kod mene ili kod tebe koji dan (ili u snu). Mama je odlučila ukopčati telefon, pa me vjerojatno možeš dobiti kad ćeš dobiti pismo, a ako ne onda mi možeš reći u nedjelju.

Margaret

* * *

Tada je M. A. ušla u period briga zaronivši u strahove i patnje. U razdoblju kad joj je vanjska pomoć bila najpotrebnija ona ju je blokirala zatvorivši se u čahuru paranoidnog opiranja. (Nije više bila otvorena za Najviše.)

Poslije toga ona je iskopala duboku jamu, nagnula se nad iskopanu rupu i u nju izvikala svoje strahove i patnje. Odmah potom, to je zatrpala poput lijesa u dubini groba.

Nakon toga se uspela na vrh hridi, visoko iznad oceana koji se prostirao svuda uokolo nje. Pripremala se za skok u ne(s)poznatost Beskonačnog.

Pronašla je sebe kako stoji iznad dugog mosta na čijoj je drugoj strani ugledala Gurua kako je čeka raširenih ruku. Naposljetku je osjetila kako hoda preko mosta s namjerom da malo "ja" i Veliko JA budu zajedno i zajedno ZA JEDNO...

* * *

Molitva Swami-ja Narayanananda-e

O Gospode Bože cijelog Univerzuma, koji si dostojan sveg divljenja. Mogu li sve moje umne sposobnosti u svim formama i stanjima (grubom, suptilnom i uzročnom) biti kao Tvoje. Mogu li sve moje riječi u svim formama i stanjima biti Tvoja slava, i mogu li sva moja djela u svim formama i stanjima biti Tebi u čast.

O Gospode bezgranične ljubavi i milosti! vodi me tvojim pravednim putem.

Prosvijetli moj um, i učini moj put tvojim pravednim, svetim i svijetlim putem.

Očisti me od tajnih i skrivenih grijeha. Izbavi me iz svakog mogućeg grijeha. Oslobodi moj um od napasti, obmana, varki i sumnji i ne daj neznanju da i dalje vlada u meni. Gospode, operi me, očisti me od sve moje nečistoće.

O, Gospode, Ti si otac, majka i najveći učitelj Univerzuma. Ti si postojanje, znanje i apsolutno blaženstvo. Ti si svemoguć, sveprisutan i sveznajuć. Ti si svemilostiv i neograničen. Tebi ne predstavljaju prepreku ni vojske anđela ni demona. To je samo Tvoje dobročinstvo i milost da ozdravljuješ gluhonijeme i iscjeljuješ bogalje.

O Gospode, ja te štujem. Mogu li uvijek imati utočište kod Tvojih svetih nogu. O Gospode, podari mi Tvoju čistoću, svetost, čestitost, zadovoljstvo, samoobuzda(va)nje, razlučivanje dobra i zla, neprivlačnost (spram) vanjskog svijeta, istinu, snagu, nesebičnost, ljubav i mudrost. Daj da se mogu kretati i živjeti u tim vrlinama i kvalitetama.



Uništi i razori do korijena i to sada i zauvijek, o Gospode, svu nečistoću i grijehе mog tijela i uma. Vodi me i izbavi me od svih padova, opasnosti, iz svih problema, želja i vezanosti, iz sveg nerazumijevanja, nemilosti i egoizma.

Ljubljeni jedini Oče (Majko), otkrij mi se i to ovdje i sada, kako bih Te mogao imati svugdje i u svemu. O Gospode, daj da mogu misliti o Tebi i sjećati Te se uvijek i za svagda i daj da stalno bez prestanka veličam pjesmom Tvoju slavu i milost.

Daj da Tvoje sveto ime bude uvijek na mojim usnama i da se uselim u Tebe zauvijek.

Om Śanti! Śanti!! Śanti!!!

(Om mir! mir!! mir!!!)

"Narayananandina molitva" znači da je on njen autor tj. da ju je napisao kao primjer aspirantima. Sām Swami Narayanananda, s obzirom da je realizirao vlastito neodvojivo Jedinstvo sa Svevišnjim, nije imao potrebe da moli.

Onima koji nisu svjesni svoje inherentne božanske prirode, molitva može biti od velike pomoći. Pritom, nije toliko bitno koje ćete riječi upotrijebiti koliko je bitan duh molitve. I nije bitan broj riječi nego da molitva potječe iz srca. Vaš neverbalizirani unutarnji plač za Svevišnjim, vaša tiha čežnja za Božanskom Ljubavlju, vaše bezglasno i bezmisaono zazivanje i prizivanje Božanske Istine – to je prava molitva. Vaš vapaj za Slobodom, vaša goruća težnja za Bezuvjetnim Blaženstvom, vaše (prisjećanje na i) razmišljanje o Božanskom Savršenstvu te kontinuirano poklanjanje pozornosti Bezmisaonoj Tišini koja se "skriva iza" mentalne buke – to je vrlo uzvišena molitva.

Vi možete početi sa sebičnom molitvom; kasnije ćete nadići trgovački mentalitet odnosno sklonost ka cjenjkanju s Bogom. Na kraju ćete moliti Boga zbog njega samog.

Da bi mogli služiti čovječanstvu, istinski zamolite Boga da vam se otkrije te da vas učini istinskim Yogijem.

(Naravno, bilo bi licemjerno da to molite i istodobno se u svakodnevnom životu ponašate u neskladu s tim za što se molite. Čovjek koji za ovo moli, neće svjesno praviti greške, neće namjerno zastraniti, neće hotimice skrenuti sa puta koji vodi ka Cilju za ostvarenje kojeg se moli.)

Iskreno molim Božansku Majku da me učini najvećim Yogijem, tako da služim drugima.



2 MISTERIJA VREMENA I PROSTORA

Univerzum je sinonim za um. Univerzum je mentalna tvar (mental) baš kao što se slika na TV prijemu sastoji od "točkica". Najsuptilnija "tvar" koja stoji "iza" uma (ili leži "iza"/"ispred" uma) odnosno "iza" Univerzuma (tj. svih zvukova, oblika i ostalih pojava) jeste svijest. Ona nema boju i formu, ali ipak – neodvojiva je od svih oblika i zvukova tj. Univerzuma. Na hrvatskom jeziku ova riječ bode u oči svojim značenjem. Potraži slične formulacije kao npr. "sve jest", "svijet", "svetost", "savjest", "svjetlost" itd. Intuitivno, Ti to oduvijek i zauvijek znaš. Um i misli nisu niti isto niti različito. Oni su neodvojivi kao likovi u ogledalu od ogledala. Misli su poput valova na površini oceana, a um kao ocean koji ostaje isti bez obzira na mrežkanja morske vode na površini. Refleksija misli tj. naših želja i ideja o svijetu, jeste ovaj Univerzum. Kozmos nije niti realan niti nerealan niti oboje (i jedno i drugo) niti ni jedno ni drugo (odjednom). Budući da se većini probuđenih sanjača san doima nestvarnim na sličan način i prosvjetljenom je Kozmos poput sna tj. postoji samo u umu pa nije realan (u smislu nečeg samostalnog, nezavisnog od Tebe). Likovi u ogledalu niti su isto što i ogledalo niti su različiti od njega. Budući da nema nikakvih (realnih) predmeta niti bilo što postoji izvan (odvojeno od) ogledala – kako uopće mogu postojati slike u ogledalu? (*Budući da je "zrcalo" jedina Realnost, nema ničeg pored/osim tog zrcala/Realnosti. Stvarno je jedino/samo zrcalo i ono je to što daje stvarnost priviđenjima/slikama u tom zrcalu.*) Ogledalo nije ogledalo: Budući da nema ogledala ne mogu postojati niti odrazi.

Budi svjedok – promatraj svoje misli, emocije, riječi i djela i čitav Univerzum kao san:

SAN

SÂM SAM (Jedan Jedini, bez drugog)

SVEPRISUTAN (u Vremenu i Prostoru)

SVEMOGUĆ, SVEZNAJUĆI

SANJAČ SNA.

[Sanjač se (budući da je sveprostirući) NE razlikuje od sanjanog tj. od sna.]

Tko sanja (ovaj san)? tj. TKO SANJA ove želje, misli, emocije, tijelo i čitav Univerzum?

Doživi direktno (iskusi bez procesa) onoga TKO postavlja pitanje.

Ne moraš verbalizirati pitanje. Samo namjeravaj. Nema potrebe ponavljati pitanje poput Mantre.

Tko zna (tko je svjestan) da sanja ove misli?

Tko percipira (sluša, gleda, osjeća...) ovaj san?

Ne dozvoli da Te misli povuku za sobom (budi izdvojen).

I misao »Ovo je san. Upravo se budim. Budan sam u snu. Prepoznajem ga.« itd. (kada postane automatska i prođe mnoštvo puta u toku dana i noći kroz tvoj um) treba promatrati kao san.

U "budnom" stanju um izlazi kroz pet osjetila fizičkog tijela (koje postoji jer ga sanja suptilno tijelo) i rezultat je "materijalni" Univerzum (svijet svakodnevnice). Prepoznaj i gledaj svoje misli (još u) toku dana kao na isprazne, tako da Ti se za vrijeme sanjanja ne desi da snove smatraš realnim. Kao i ovaj svakodnevni svijet, ni snovi nisu realni u uobičajenom smislu te riječi. Univerzum nema zvukova, boja, formi, mase itd. baš kao što ni odrazi u ogledalu nisu svojstvo samog ogledala mada su neodvojivi od njega. Kada se pojavi promatrač javlja se i promatrano – odjednom, bez postepenog "stvaranja".



Iluzija vremena (t) bazira se na iluziji prostora (s). Iluzija promjene (u prostoru) tj. brzine (u vremenu) bazira se na iluziji (s) i (t) tako da je brzina: $v = s/t$ što znači: brzina = prostor / vrijeme.

Jedna te ista čaša vode za božanstva je poput nektara dok je biće pakla doživljava kao rastaljeno olovo.

U snu, misli uma se objektiviziraju i doživljavaju kroz pet suptilnih čula suptilnog tijela i "stvara" se svijet snova. Kad se identifikacija sa sanjačem raspadne "nestaje" i svijet snova. Zbog nove identifikacije sa materijalnim tijelom taj isti i jedini Univerzum (koji je bez kvaliteta) "postaje" sada svijet materije, energije, vremena i prostora; zvukova i tišine; oblika i bezobličnog; boja i bezbojnog; ničega i nečega itd., a sve to zbog primarnog dualizma između Njega kao (prividno) odvojenog od Vas kao promatrača. Nestanak ega jedini je način da samsara bude Nirvana kao što to već i jest. "Nirvana je samsara." Pojava privida je prividna baš kao što je prividno i iščezavanje privida.

Svijet je um.

* * *

Kako su neki astronomi (ne tako davne) prošlosti zamišljali Svemir?

U razmjeru 1:15 000 000 000 000 (15 bilijuna) Zemlju bismo prikazali da je udaljena od Sunca 1 cm, a sljedeća najbliža zvijezda (PROXIMA CENTAURI) bila bi na udaljenosti gotovo 3 km od nas. Treba li naglasiti da su druge zvijezde stotine, tisuće, milijune ... puta dalje. U Kumovskoj Slami (Mliječna staza) ima oko 200 milijardi zvijezda – sunaca. Kada bi svaka zvijezda bila samo kao dječja "špekulica" s 200 milijardi "špekulica" natovarili bismo teretni vlak koji bi bio dugačak od Zagreba do Osijeka. Ako bi Sunce prikazali kao točkicu (oko 1 mm promjera), za zvijezdu EPSILON AURIGE (2700 puta veću od Sunca) bio bi nam potreban papir 2,75x2,75 metara.

Fizičari su izmjerili da svjetlosti treba nešto više od jedne sekunde da dođe od Mjeseca do Zemlje, a oko 8 minuta i 20 sekundi da stigne od Sunca do Zemlje. Da bi stigla do najbližeg susjeda našeg Sunca, a to je zvijezda Proxima u zviježđu Centaura – svjetlosti treba 4 godine i 3 mjeseca. (*Zapazite da zvjezdano nebo kojeg vidimo u tzv. sadašnjosti, zapravo predstavlja fizičku prošlost, a ne aktualno stanje. Kada percipiramo sadašnjost, zapravo doživljavamo prošlost.*) Za 80 000 godina svjetlost prijeđe put od jednog do drugog kraja naše galaksije. Najudaljenije zvijezde koje su nam još vidljive, udaljene su oko 6 milijardi godina svjetlosti. Međutim, to je samo vidljivi Svemir, a to je tek neznatna kapljica u oceanu svemirskog prostranstva.

Ogromna galaksija vam sa velike udaljenosti može izgledati kao magličasta zvjezdica mada su galaktike tako rijetko (razrijeđeno) nastanjene zvijezdama da bi, u slučaju sudara dvaju galaktika – jedna kroz drugu prošla bez problema.

Ovo (danas već nadiđeno) astronomsko gledište dano je kako biste shvatili da neke od zvijezda, koje vidite na vedrom noćnom nebu, više ne postoje u vašoj subjektivnoj sadašnjosti (kad kažem "vašoj", ovdje mislim na vaš ego), a neke zvijezde koje postoje ipak (još) ne vidite jer njihova svjetlost nije još doprla do vaših očiju. Dakle, mi vidimo i čujemo sa zakašnjenjem tj. gledamo prošlost u (subjektivno) sadašnjem vremenu.

U dubokom snu bez snova – svijet ne samo da nije realan za vas: On niti postoji niti ne postoji.

Misterija vremena i prostora:

Prošlost se može izmijeniti, a da ostane ista. Samo ste promijenili točku gledišta i perspektiva (odnosno čitav vaš pogled tj. način na koji doživljavate Vječnost) je drugačiji. Krijesnica (svitac) vaše pažnje može doći drugim putem do sadašnje sadašnjosti sada. Postoje sve mogućnosti. I mogućnost da odlučiš da to nije tako. Tada gledaš iz te perspektive. I doživljavaš to tako kako misliš da jest.

∞ tj. Vječno, Beskonačno... je Sveukupnost ili osnova za tračnice prostora/vremena. Papir na kojem isctavamo liniju vremena je Totalitet vremena i prostora, a linija vremena može ići u bilo kojem smjeru pa bilo koja točka može biti i prošlost i budućnost i sadašnjost.

Također, do iste "sada"-točke mogli smo doći i došli smo različitim vremenskim stazama. Baš kao što vlakovi na istu postaju mogu stići različitim prugama ili tračnicama.



Da li ste običan putnik u vlaku koji ide tračnicama sudbine ili ste preuzeli upravljač (volan) slobodne volje? Odlučite što ćete doživjeti u budućnosti. Postoje sve mogućnosti. Vrijeme je san. Prošlost nije prošla (ona još uvijek jeste, ali nije niti prošlost niti budućnost niti sadašnjost), budućnost nikada neće doći (ona već postoji, ali nije niti budućnost niti sadašnjost niti prošlost), a sadašnjost bi uvijek bila takva i nikad ne bi prestala kad bi stvarno bila sadašnjost. Na isti način prošlost bi uvijek bila u prošlosti, a budućnost se nikada ne bi mogla pojaviti (već bi uvijek tek trebala da dođe).

Moguće je izmijeniti (subjektivnu) prošlost, a da prošlost ostane neizmijenjena. Moguće je izmijeniti i (subjektivnu) budućnost, a da budućnost ostane ista. Prosvijetljen je onaj čija pažnja ne luta kroz Vječnost, tj. Beskonačnost: "Njegova" probuđena svjesnost je sveprostruća u vremenu i prostoru. [Ta samosvjesna sve-svijest jest On. Stoga je "njegova" stavljeno pod navodnike. Jer, ako je nešto moje, tada to nisam ja. Npr., ja nisam "moje odijelo" niti "moje tijelo". Koristeći pridjev "moje", ja automatski negiram da sam odijelo/tijelo.] Budući svudaprisutan u prostoru, nema više perspektive tj. ideja prostora, odnosno oblici, se razobličuju zajedno sa idejom svudaprisutnosti i nigdjeprisutnosti. Jasno je da "više nema mjesta" ni za ideju bezobličnosti. S obzirom da je prostor (oblici i bezobličnost) iščezao, zajedno s njim iščezlo je i vrijeme. Kako iščezavanje zavisi od vremena (privid pojavljivanja također postoji samo u vremenu) jasno je da je i iščezavanje iščezlo. Kad bi se vrijeme zaista pojavljivalo i iščezavalo tada bi postojalo vrijeme u kojem se taj proces (pojavljivanja i nestajanja) odvija. Budući da nema postojanja (vrijeme i prostor izraženi kao energija i materija) i nepostojanje ne postoji također. Upravo zbog toga čini se da ipak postoji. Time je zagonetka (koan) postavljena. Stvari su neizrecive, neopisive... Kada ste sveprisutni u vremenu i prostoru tada pojam vremena i prostora postaje besmislen. Nema ih!

** U mehaničkoj fizici brzina=prostor/vrijeme (tj. $v=s/t$). Međutim, znamo da su vrijeme i prostor neodvojivi tj. čine prostorno-vremenski kontinuum. Kada biste stvorili više tijela i sa svakim pojedinim od tih tjelesa promatrali Zemlju sa različite udaljenosti – vidjeli biste tu planetu u različitim vremenskim trenucima odjednom.*

Razjasnimo to usporedbom:

Možete čitati slovo po slovo tako da vaša pažnja prelazi s riječi na riječ dok ne pročitate sve redove na ovoj stranici. Ako biste proširili svjesnost bili biste sposobni vidjeti sve odjednom: Sada vaša pozornost obuhvaća odmah cjelokupni tekst, te on biva pročitan odmah – bez čitanja.

"Kada" cjelokupni Univerzum jest vaše "tijelo" uviđate da je formula $v=s/t$ nevažea:

Čini se da su se masa, energija, vrijeme i prostor ponovo stopili u Jedno, a zapravo nikad ni nisu bili nezavisni entiteti.

** Ako biste uzeli jak halucinogen te bi vaša osjetila postala preplavljena utiscima, moglo bi se dogoditi da npr. zvono telefona čujete tako jako da ga vidite kao bljesak crvene munje. Naime, s obzirom da su vaša osjetila preopterećena dojmovima, zbog previše prejakih percepcija dolazi do prelijevanja informacija/podataka iz jednog osjetnog kanala u drugi. To je fenomen sinstezije, kad se šum može vidjeti a okus čuti.*

** Vječnost je Beskonačnost. Beskonačnost je Vječna.*

Prije 20-ak godina koristio sam pojam Univerzum (a isto tako i termin Svemir) kao sinonim za sveukupnost, za zbir svih svjetova. Stoga sam pojam Univerzum/Svemir i u ovoj knjizi često koristio kao sinonim za sumu svega što je moguće doživjeti osjetilima, osjećajima i mentalno.

U ovom smislu, Svemir uključuje pojam vremena tako da nije mogao nastati (u vremenu). Iz čega bi Svemir mogao nastati? Pojam Svemira obuhvaća materiju/masu i energiju. Kada bi masa, energija i vrijeme postojali i prije stvaranja Svemira to bi značilo da je Svemir nastao iz Svemira tj. iz nečeg već postojećeg ili nastalog. Zar postoji više Univerzuma sa svrhom da jedan nastaje iz drugog? Možemo i tako reći, no u tom slučaju Univerzum ne bi bio univerzalan (pojam) tj. ne bi obuhvaćao sve fizičko, emotivno, misaono itd. To bi bio samo dio Univerzuma sa mnoštvom paralelnih, međusobno prožimajućih ili dodirujućih Univerzuma sa svojim počecima, trajanjima i svršecima.



Prostor nije tek trodimenzionalna projekcija jedne stvarnosti od četiri dimenzije. Upotrebljavam ga kao termin koji "obuhvaća" sve dimenzije, koji je bezdimenzionalnost. Kuda bi se Univerzum mogao širiti? Je li ispravno upotrijebiti izraz "Univerzum" za nešto što se širi u Univerzumu tj. kroz Univerzum?

Pod pojmom materije podrazumijevam svu masu i cjelokupni zbir svih tvari u Univerzumu. Zar ima smisla uvoditi nove pojmove i reći da je Svemir nastao iz nečega što nije materija, masa ili tvar s obzirom da svi pojmovi i ono što oni imenuju (zajedno sa svim postojanjima i nepostojanjima) jesu Svemir tj. Univerzum.

Sve ideje uključujući i ideje o stvaranju, postojanju (i nepostojanju) i razaranju odnosno nestajanju Univerzuma ili, drugim riječima, cjelokupni univerzum/svijet misli – samo su fragmenti Univerzuma.

Sveukupnost svega manifestiranog i nemanifestiranog, sve to zajedno je Univerzum.

** Vaš položaj u prostoru određuje vaš položaj u vremenu; i obrnuto. Ako ste u svim "točkama" prostora (svugdje) tada ste i u svim "točkama" vremena ili, bolje rečeno, prostor (svugdje i nigdje) i vrijeme "iščekavaju". Promatrate li ovaj svijet kroz fizička osjetila, onda ga doživljavate tako kao što ga doživljavate. Kada taj isti Univerzum (koji obuhvaća Univerzume osjećaja, misli itd.) doživljavate kroz osjetila suptilnijih tijela (astralnih, mentalnih...) tada se on doima drugačiji. Na astromentalnim nivoima vi vlastitim umom i emocijama promatrate i doživljavate vlastite emocije i um. Osjetila kroz koja doživljavate također su um. Doživljavanje je isto tako samo mentalni koncept. Tek kada se oslobodite ideje o (bilo kakvom) tijelu, tek tada se "pojavljuje" Bezgranično/Vječnost, s tim da je (na tom nivou) ideja da ste sveprostrući u vremenu i prostoru istovjetna s iskustvom tj. misao o doživljaju nije odvojena od sâmog doživljaja. Nakon astralne projekcije, umjesto da poduzimate linearna putovanja u vremenu/prostoru saberite se na ideju da se širite u Beskonačnost, sve dok ne postanete sveprostrući u vremenu, sve dok ne izgubite ideju o vremenu i realizirate vječnost. Na taj način možete se rastopiti u Beskraju i postići Probuđenje (Samadhi). Ili će se, ukoliko je to za vas preambiciozan pokušaj, dogoditi da utonete u duboki san bez snova. Kad se rastvorite u tom besanom snu, znači da ste se stopili sa sveoceanom čiste svijesti ali nesvjesno. Kad biste svjesno doživjeli besani san, doživjeli biste istinsko Probuđenje. Bili biste svjesni da je sve svijest. Ipak, znajte da ne postoje dvije svjesnosti sa svrhom da jedna spozna drugu.*

Sve je sve je svijest. Nije sve (niti odjednom niti postepeno) postalo svijest. Oduvijek je Univerzum samo um a "supstancija" od koje se "sastoji" um jest svijest bez ikakvog praznog prostora između "čestica" svijesti. Svijest je nedjeljiva pa ne postoje čestice svijesti. I sama Śunnyata (praznina, ništavilo) "sastoji" od svijesti. Svijest se ne sastoji od nekakvih čestica niti bilo čega što se zgušnjava i razrjeđuje. Kad bi stvarno postojale čestice svijesti koje se primiču i razmiču, u tom bi slučaju postojao prostor/praznina između "čestica" svijesti, a sâmim tim svijest ne bi bila najsuptilnija. Drugim riječima to ne bi bila svijest koja sve jest. Ovdje govorimo o svijesti kao Apsolutu, kao Bogu. U odnosu (u relaciji) sa čim bi mogao biti Apsolut? Apsolut koji postoji u odnosu na relativno nije Apsolut. Smiješno je govoriti da je Apsolut u relaciji sa relativnim. Može li Apsolut biti u relaciji sa Apsolutom? Takav apsolut ne bi bio Apsolut jer bi postojala sva ili više apsoluta u odnosu jedan s drugim (u relaciji jedan s drugima) pa bi samim tim bili relativni jer bi na bilo koji način ograničavali jedan drugog.

** Kada bi Apsolut postojao u odnosu na relativno, tada bi i sâm bio relativan. Gdje je relacija, tu je i dualnost. Apsolutno i relativno nisu suprotnost već su posve identični i to je ono što zovemo Apsolutom. Oni su jedna te ista stvar i u periodu Sadhane (Nastojanja) i pri Samorealizaciji (Ostvarenju).*

Suprotstavljanjem sna budnosti, otkriva se da jedno i drugo ne postoji kao nezavisni entitet. Isto biva otkriveno i suprotstavljanjem postojanja nepostojanju. Biti budan u sanjanju i spavanju znači suočiti polarnosti i vjenčati ih ili neutralizirati.

Yoga budnog sanjanja i yoga budnog spavanja su Put ka Probuđenju (Samadhi) na kojem Putnik i Put te Putovanje i Cilj postaju Jedno. Oni već jesu Jedno, što se "vidi" kada prividno nastao san MEST (Materija, Energija, Prostor, Vrijeme) prividno iščezne. Spiritualnim treningom, stječete ono što već imate i postajete ono što jeste: Kada to ne biste (oduvijek) bili, nikada to ne biste niti mogli postati.

Kada odbacite/nadiđete svoj ego, cjelokupni Univerzum je vaš vlastiti ego – nema ničeg što ne bi bilo "ja".



Biti Budan znači biti svjestan da je sve san. Živa bića su utvare u snu života i smrti. Kad čovjek pomisli (sanja) da se budi, on prelazi iz "Mjesečevog" (noćnog, suptilnog) sna u "Sunčev" san (san svakodnevnice grubog fizičkog svijeta, koji se doima kao stanje svijesti s manjom frekvencijom vibracija tj. čini se da je materija gušća). Zaista, kakva je razlika između snova koje sanjate tokom noći i sna koji se pojavljuje ujutro nakon što se (tobože) probudite? Nema suštinske razlike. Zar su različiti kanali (programi) koji se pojavljuju na ekranu TV-prijemnika različito (ne)realni? Razumu se pričinjava raznolikost u Jedinstvu, a tada može biti fasciniran komplementom: Jedinstvom u raznolikosti. Vi opažate promatrača. Promatrate sebe izvan sebe.

Zašto ste se rasejpkali? Čemu ucrtavati na kartu proizvoljne granice? I grubi san i suptilni san su samo san. Jedan te isti san. Jedan te isti.

Probudi se u Krajnjoj Istini, u Stvarnosti (Samadhi). Često se smatra da je stvarnost – ono što postoji. Vaše želje i misli, vaši snovi postoje; ali, jesu li oni isto tako stvarni kao i ova knjiga? Ne-postojanje je dio postojanja za koje ste odlučili da ne postoji. I ono što ne postoji također postoji. Snovi se ne doživljavaju kroz čula fizičkog tijela i zato oni nisu stvarni u istom smislu kao i ova knjiga (koja je fizički san) koju percipirate fizičkim osjetilima. Ali oni su također stvarni. Oni postoje.

Na različitim mjestima ja govorim prividno kontradiktorne stvari. Npr., na jednom mjestu kažem da sada (u trenutnom vremenu) postoji samo ono čega ste svjesni da postoji. Na drugom mjestu kažem da upravo sada postoji baš sve što postoji i ne postoji i sve što je postojalo ili može postojati u bilo kom vremenu i prostoru. Tj. sve stvari baš ovdje i sada postoje istodobno bez obzira da li ste ih svjesni ili ih niste svjesni. Znači da ja zauzimam najprije gledište slijepca koji je opipao slonove uši i opisuje ih kao veliki list, nakon toga zauzimam stajalište slijepca koji je naslonjen na slona i kaže za slona da je kao zid. Zatim sa aspekta slijepca koji je opipao slonovu nogu, govorim o slonu da je poput stupa. I opet zauzimam razne točke gledišta naizmjenično. To je relativna istina, koja se može izreći. Suprotnost takve istine je također istina. Apsolutna Istina ili Krajnja Realnost je totalna svjesnost kompletnog "slona". To je direktno (neposredno tj. bez procesa) iskustvo Univerzuma kao Brahmana: Vi nemate iskustvo bilo čega osim Vas. Vi ste Vi. Iskustvo prosvjetljenja (Kenšo, Satori) se ne može iskomunicirati. To je isto kao da pokušate objasniti što je ljubav, nekoj osobi koja to nikad nije osjetila. Vi to možete iskomunicirati samo onda ako osoba ima zvono na koje možete pozvoniti. Ali ako nema ničeg odvojenog od Vas (Samadhi) što biste govorili i s kim biste pričali? To je neizreciva Istina.

Pod Vječnošću ja ne mislim na bilo što šta traje u vremenu.

Vječnost je sveukupnost/totalitet vremena. To ujedno jest i nije vrijeme. Ponekad se svjetovima smatraju planetarni sustavi, solarni sistemi, galaksije i drugi odlomci u prostoru (koji nisu zatvoreni skupovi već su fragmenti beskonačnosti). Ili se pojam "svjetovi" upotrebljava za druge dimenzije odnosno planove/razine svijesti koji prožimaju ovaj naš svijet, ali su naizgled odvojeni jer naša osjetila ne registriraju te frekvencije vibracija.

U jednoj od takvih dimenzija, sve ono što se desilo još uvijek se događa. Utisak vremena nerazdvojno je povezan s kretanjem. Ono što se kreće nije vrijeme već naša pažnja. Mičem li ruku iz okomitog u vodoravan položaj svi pokreti postoje "istovremeno". Baš kao što su na filmskoj traci sve slike od početka do kraja neke radnje (dotičnog filma) s tim da ih naša pažnja ih "probavlja" jednu po jednu. "Vrijeme" podrazumijeva da se nešto događa. Ova akcija (tj. događanje) – nužno zahtijeva prostor. Činjenje (akcija) ne može postojati bez oblika. Postoje svjetovi u kojima je naša zemaljska sekunda jednaka tisućama godina u tim svjetovima, a postoje i svjetovi u kojima tisuće zemaljskih godina odgovaraju sekundi njihovog vremena.

A postoji li svijet u kojem nema vremena? Dakle, svijet bez prostora; bez događanja (percepcija je također proces, kao i mišljenje); bez oblika, bez materije (supstance, tvari), mase i energije? Ako nema bića, ne-bića niti mješavine bića i ne-bića je li je taj svijet uopće svijet? Budući da ne možemo govoriti niti o odsustvu svjetova niti o sumi svih svjetova, što objektivno (ne) postoji? Druga ljudska bića i objektivnost postoje samo dok postoji ego tj. subjekt. U dubokom snu bez snova, subjekt se ne objektivizira kroz ideju o vanjskom svijetu i drugim ljudskim bićima. No, čim se pojavi osjećaj identiteta, ti misliš da su druga ljudska bića postojala i u bezvremenskom i bezprostornom (svevremenskom i sveprostornom) snu bez snova. Je li je ovo solipsizam? Brahman postoji (objektivno) kao subjekt svih subjekata.

Gdje je Apsolut, nema relativnog pa ni samog apsoluta (kao apsoluta). Nema Boga iznad/pored Boga.



"Sve je Brahman" ne podrazumijeva nekakvu statičku (niti dinamičku) ravnotežu. Također niti neravnotežu ili ravnotežu između neravnoteže i ravnoteže. Što bi bilo u ravnoteži i sa čim? Zar postoje dva Brahmana; jedan statički, a drugi dinamički? Čak i dva vida jednog te istog Brahmana prividno bi ograničila neograničeno. (*Jer, ako su dva, znači da su na neki način različiti, odvojeni ili razgraničeni.*) Ne postoje ni dva Jastva, niti više Jastava. Ne postoje dvije svijesti sa ciljem da jedna spozna drugu. Čak niti jedno niti sve. *A ipak, možete li u ovom trenutku zanijekati vlastito postojanje? Vi ste svjesni, a svjesnost je funkcija vašeg istinskog Jastva.*

Isprva, predstave o božanstvima bile su vrlo niske (primitivne) tj. bogovi su se ponašali prilično bezbožno (divljački). U očima obožavatelja, oni ipak nisu bili nemoralni jer ih obožavatelji nisu prosuđivali, nisu preispitivali njihove često divljačke postupke. Kako su obožavaoci evoluirali, oni bi nadišli svoje ideje o Bogu (postali bi superiorni u odnosu na obožavana božanstva) da i ideja o Bogu nije evoluirala također. Naravno da Bog ne evoluirao. Ali naša ideja o Njemu da. Božanstva postaju sve etičnija sve dok se ideja ne razvije u koncept Boga kao svemoćnog kreatora Svemira. Bog postaje najsvetije, najsvršenije i najmoćnije biće. On postaje Bog bogova (božanstava). Suština razvoja ovih ideja uvijek ostaje ista: Obožavaoci pripisuju veću SLOBODU obožavanom. Napokon ideja nadilazi samu sebe kao balon koji se rasprskava ili kocka leda koja se topi: Bog prestaje imati ljudske kvalitete. Ideja Boga evoluirao u ideju o Impersonalnom Apsolutu koji nema mačje, kravlje ni ljudske kvalitete. To je Sat-Ćit-Ananda Brahman. Sva 3 kvaliteta (Sat-Ćit-Ananda) su aspekti Jednog, i čak i oni su neodgovarajući (ograničeni). A Ti si vječno slobodan, bezgraničan! Ti si Sloboda sâma!

2.1 BESKONAČAN SAN

Bao Yu je sanjao da se nalazi u vrtu istovjetnom njegovu vlastitom. »Je li moguće«, govoraše, »da postoji vrt koji je jednak momemu?« Nekoliko sluškinja mu se približi. Bao ostane zabezeknut: »Zar još netko ima sluškinje tako nalik Xi Yen, Bin Er i svima onima u mojoj kući?« Jedna od sluškinja poviče: »Evo Bao Yua. Kako je došao dovdje?« Bao Yu pomisli da su ga prepoznale. Krene naprijed i reče sluškinjama: »Šetao sam. Slučajno sam došao ovamo. Prošećimo malo.« Sluškinje se stadoše smijati: »Kakva zasljepljenost! Zamijenili smo te s Bao Yuom, našim gospodarem, ali ti nisi privlačan kao on.« Bijahu to sluškinje nekoga drugog Bao Yua. »Drage sestre«, reče im on, »ja sam Bao Yu. Tko je vaš gospodar?« »Bao Yu«, odgovoriše one. »To su mu ime nadjenuli njegovi roditelji, a sastavljeno je od dvaju značenja: *Bao* (dragocjen) i *Yu* (nefrit) kako bi mu život bio sretan i dug. Kako si se usudio uzeti njegovo ime?« One se udalje smijući se.

Bao Yu bijaše zaprepašten. »Još nitko sa mnom nije tako loše postupao. Zašto me te djevojke preziru? Postoji li doista drugi Yu? Moram se u to uvjeriti. Moren tim mislima, nađe se u nekom dvorištu koje mu se učini čudno poznatim. Uspne se uza stube i uđe u sobu. Ugleda nekog mladića kako leži. Pokraj kreveta djevojke se smijahu zabavljajući se s njime. Mladić uzdahne. Jedna od sluškinja reče: »O čemu sanjaš, Bao Yu? Jesi li nesretan?« »Usnio sam nadasve čudan san. Sanjao sam da sam bio u vrtu i da me nijedna među vama nije prepoznala. Ostavile ste me samog. Pratio sam vas do kuće i tamo otkrio jednog drugog Bao Yua kako spava u mom krevetu.«

Ćuvši taj razgovor, Bao Yu se ne mogaše uzdržati te uzvikne: »Tražio sam jednoga Bao Yua i to si ti.« Mladić ustane, obujmi ga rukama i poviče: »To nije bio san, ti si Bao Yu.« Iz vrta ga zovne neki glas: »Bao Yu!« Oba Bao Yua uzdrhtaše. Sanjani Bao Yu iščezne, a drugi mu reče: »Vrati se brzo, Bao Yu.« Bao Yu se probudi. Njegova sluškinja, Xi Yen, ga upita: »O čemu sanjaš Bao Yu, jesi li nesretan?« »Usnuo sam nadasve čudan san. Sanjao sam da sam bio u nekom vrtu i da me nijedna od vas nije prepoznala . . . «

2.2 PRIČA O NARADI

(Iz *Śrīmad Bhagavatama*)

Jednom Narada [veliki mudrac] reče Guruu: »Gospodine, pokaži mi mayu.« Guru je bio sasvim svjestan učenikove velike aspiracije/stremljenja i htio ga je nagraditi za njegovu dugotrajnu odanost i stoga je pristao udovoljiti poniznim molbama učenika da mu oda tajnu božanske maye. Proteklo je tako nekoliko dana, a Guru upita Naradu da li bi pošao s njim do pustinje. Nakon što su hodali nekoliko kilometara Guru reče: »Narada, žedan sam. Možeš li mi donijeti malo vode?« »Poći ću smjesta, gospodine, i donijeti ti vode.« I tako Narada ode.

Nedaleko odatle nalazilo se selo. Narada je u potrazi za vodom došao u selo i zakucao na jedna vrata. Otvorila mu je prekrasna mlada djevojka. Opčinio ga je sjaj njenih očiju. Ugledavši je, Narada je istoga trena zaboravio da njegov Učitelj čeka vodu, i da možda umire od žeđi. Zaboravio je na sve i zapodjenuo razgovor s djevojkom. Njezin glas bijaše poput zlatne omče oko njegovog vrata. Kao u snu prekorači prag njene kolibe. Cijelog se dana nije vraćao svom Učitelju. Sutradan je ponovo bio u toj kući i razgovarao s djevojkom. Razgovor se razvio u ljubav.

Ukućani mu ukazaše poštovanje i to bez imalo zbuđenosti. Primiše ga s velikom počasti kakva se iskazuje svetom čovjeku, s tim da su se istovremeno vladali neusiljeno, kao da on nije stranac, već dragi stari znanac koji se vratio poslije duga izbjivanja. (*U Indiji je poznata poslovice: Gost je Bog.*) Zadržan njihovim vedrim i plemenitim ophođenjem Narada ostade živjeti s njima. Nitko ga ne upita zbog čega je došao; izgledao je kao da toj obitelji pripada oduvijek. Nakon nekog vremena Narada zamoli djevojčina oca za njezinu ruku, a to je bilo upravo ono što su svi u kući jedva dočekali. Priženi se tako u njihov dom, živio je u selu i s njom izrodio djecu. Njegov je tast umro, a Narada naslijedio svu njegovu imovinu i brigu o zemlji i stoci. Proteklo je tako punih dvanaest godina. Živio je, kako se činilo da vjeruje, vrlo sretan život sa svojom ženom i djecom, poljima i stokom.

Dvanaeste godine kiše su lile svom silinom i rijeke su nabujale. Tako je nadošla poplava: jedne se noći rijeka podigla, preplavila svoje obale i potopila cijelo selo. Kuće su se rušile, ljudi su bili nošeni i potapljeni, sve je bilo nošeno bujicom. Narada je morao bježati. Jednom je rukom držao svoju ženu, a drugom svoje dvoje djece. Treće je dijete bilo na njegovim ramenima, te su tako pokušali prijeći strašnu bujicu. Nakon nekoliko koraka Narada je uvidio da je struja prejaka, a dijete koje je sjedilo na njegovim ramenima palo je, te bijaše odneseno bujicom. Vapaj očaja ote se iz Naradinih grudi. Pokušavajući spasiti nesretno dijete popustio je ostale, te su i oni bili izgubljeni. Naposljetku je i njegovu ženu, koju on stezaše svom snagom, odnijela bujica, a njega izbacila/naplavila na obalu rijeke, gdje je neko vrijeme ležao obeznanjen. Kad se vratio k svijesti, otvorio je oči i ugledao oko sebe golemo prostranstvo muljave vode. Tada je u dubokoj žalosti plakao i tugovao.

Uto začuje nježan glas iza svojih leđa: »Dijete moje, gdje je voda? Pošao si po vrč vode, a ja čekam. Otišao si prije gotovo pola sata.« »Pola sata« uzvikne Narada. Punih je dvanaest godina prošlo njegovim umom, a svi ovi prizori odigrali su se u pola sata! I to je maya.

2.3 SVOJEVOLJNO PRORICANJE SUDBINE

U Čazmi, 05. i 06. 01. 1996.

#Sve vrste budućnosti (ili prošlosti) su već dogođene i tu se nema što mijenjati, ali ti možeš mijenjati smjerove putovanja/kretanja svoje pozornosti kroz to. Svi filmovi su već snimljeni i ako ih ne možeš doživjeti (od)jednom za svagda – možeš pustiti da se odigravaju jedan po jedan, scena za scenom. U Stvarnosti (Punini, Apsolutu, Istini) nema ni kretanja/promjene ni lutanja pozornosti:



#Budućnost može biti ponavljanje iste prošlosti ili variranje te prošlosti ili preoblikovana sadašnjost koja je zapravo preoblikovana prošlost. Ondašnjost (prošlost i/ili budućnost) je projekcija sadašnjosti: Odgađamo neke stvari za sutra (umjesto da ih se doživi "ovdje" i "sada") jer ih nismo bili voljni skroz doživjeti jučer. Uskladištili smo hrpu stvari u jučerašnjost (u "ondje/tamo" i "onda") potrudivši se da trenutačno nemamo dovoljno vremena da ih doživimo baš tu i upravo sad.

Sa stajališta jednog pojedinca, on i čovječanstvo viđeno iz njegove točke gledišta (njegovog ugla promatranja i proizlazeće perspektive) mogu prolaziti kroz pretežno lijepu budućnost, a sa stanovišta nekog drugog, ti isti ljudi, od sada pa nadalje mogu proživljavati sasvim drugačije doživljaje. (Svaki pojedinac sanja svoj vlastiti san, ali je supstanca iz koje se formiraju snovi ista za sve.)

Ima proizvoljno mnogo alternativnih budućnosti (ondašnjosti) koje sačinjavaju tzv. budućnost/ondašnjost i sve su one već dogođene. Mijenjajući ih, vi ne mijenjate njih nego svoj put kroz njih. Stvarnost ne podliježe promjenama, ali vi ste slobodni da odlučite kako ćete ju doživljavati. Jedino Onaj koji je odjednom na svakoj točki Puta (koji je stalno svugdje, koji je "uvijek" u svakoj točki vremena i prostora), jedino On je nepromjenjivi Cilj bez početka, (vječnog) trajanja i prestanka/kraja.

Stavite li u čašu vode kap tinte – voda će poplaviti. Na sličan način postoji i miješanje karme između pojedinaca. Želje i misli/ideje su zarazne pa ispada da je i karma (koja proizlazi iz tih želja) zarazna. Ljudi slične karme rodit će se u određeno vrijeme na određenom (u skladu s karmom) mjestu, a ljudi još sličnije karme rodit će se u još specifičnijim (u skladu sa specifičnošću njihove karme) okolnostima. Sudbina svakog pojedinca ponaosob, ne može se razgraničiti od kolektivne sudbine čovječanstva. Ako nema mene nema ni čovječanstva, jer drugi ne egzistiraju neovisno od mene. Drugačije sudbine drugih pojedinaca realne su samo u odnosu na moju vlastitu sudbinu. Možda je tvoja sudbina da doživljavaš sveopću sudbinu čovječanstva kao svoju sudbinu u dvorani sa zrcalima? Imaju li oni, ili nemaju, istu sudbinu kao ti?

Imati posvemašnju odgovornost za sve, znači imati totalnu demonstrativnu sposobnost. Primjerice, ako ste odgovorni za ovaj rukopis (o proricanju sudbine) mogli biste ga teleportirati bez posredstva ičega, mogli biste ga odmah preoblikovati po volji u bilo što drugo, mogli biste ga umnožiti bez pomoći ičega ili ikoga, mogli biste ga razumjeti samom svojom namjerom da ga razumijete, itd.. Dakle, ako preuzmete odgovornost za nešto – imate punu komandu nad tim. Stoga, samo uvjeravanje/vjerovanje da ste odgovorni za sve ili puko prihvaćanje ideje (pristajanje uz mentalni koncept) da ste odgovorni za sve, još uvijek ne mora značiti da ste uistinu i preuzeli totalnu odgovornost. Kad ste u stanju apsolutne odgovornosti za kompletni fizički univerzum (za sva postojanja koja naša osjetila mogu doživjeti na bilo koji način) za vas više nema materije, mase, energije, prostora i vremena, tj. svi oblici i zvuci (pa i praznina ili prividno odsustvo svega toga, zbog prisustva svega toga u

neizdiferenciranoj/nerazlučivoj punini svega toga) prestaju izgledati kao nešto što vam je nametnuto (izvana ili od nekud drugud) i otkrivaju se kao ono što zapravo jesu – mentalne tvorevine, ideje i snovi.

(Ono što tom prividu daje stvarnost je sâma Stvarnost.)

Tada (kad je sve integrirano u vaš um/duh), vi shvaćate da kontrolom svog uma vi

kontrolirate cijeli (fizički ili bilo kakav) Svemir/Univerzum.

* * *

Hologram: Prepuštajući se hirovima osjetila okusa, vi ste poput ribe koja zagriža mamac na udici. Samokontrolom nad osjetilom okusa i nad jezikom, stičete samokontrolu odnosno ovladavate genitalijama i tako razvijate sposobnost održavanja Brahmačarye tj. sublimiranja seksualne energije. Penis/kitoris je organ komplementaran jeziku pa ovladavajući (nad) jednim imate i vlast nad drugim a imate i veći stupanj demonstrativne moći (i) nad svim ostalim entitetima. I ostali organi imaju svoj komplement. U stvari svaki dio organizma odražava kompletan organizam, kao i kompletan Univerzum. Tako se organizam projicira na glavi (čitavoj glavi, ušnim školjkama, unutrašnjosti nosa, jeziku, zubima, očima, zjenicama...), dlanovima, trupu, tabanima itd.. Nadalje, svaki dio npr. glave (kao oči, uši, jezik, nosnice i dr.) reprezentira čitav organizam. Opet, svaki dio recimo oka – isto tako reprezentira čitav organizam. I opet – svaki djelić Univerzuma sadrži u sebi čitav Univerzum. Stoga, postignete li sposobnost mentalne koncentracije ili usredsređivanja pažnje na bilo što – postigli ste sva znanja i moći. Međutim, mentalna koncentracija može započeti tek nakon što je pojedinac nadišao ograničenja fizičke svjesnosti (tj., prerastao ograničenu svjesnost fizičkog univerzuma) što znači –



integrirao grube materijalne svjetove u svoj um. Tada on cijeli Svemir doživljava mentalnim; sve postojeće je samo njegova misao ili san.

Horoskopi. I Ching (Ji Đing) drevne Kine, Geomancija, Tarot, Knjiga Sudbine drevnog Egipta i niz drugih pomagala, služili su (pored ostalog) kao sredstva da se dobiju odgovori na neka pitanja. Poput kristalne kugle, oni predstavljaju ogledala za refleksiju ("vašeg vlastitog") Sveznanja. Oni su žarišta za fokusaciju vaše pažnje/pozornosti. I kad je postignuta koncentracija, tada bezgranično znanje podsvjesnog i nesvjesnog dijela/sloja uma, isplivava na površinu tj. postaje vaše svjesno znanje. Koncentracija (Dharana, 12 sekundi standardnog vremena fizičkog plana planeta Zemlje) prelazi u Meditaciju (Dhyana, $12 \times 12 = 144$ sekunde koncentracije; mjereno zemaljskim vremenom) koja rezultira Prosvjetljenjem. To je Samadhi i obično zahtijeva $12 \times 12 \times 12 = 1728$ sekundi koncentracije, ali u biti nema nikakve veze s vremenom i postiže se ni unutar ni izvan vremena). Tada ste Sveznajući, Svemogućí, Svudaprisutni (Sveprožimajući) Brahman; Jedan bez drugoga.

Sljedeće su moja razmatranja iz djetinjstva. Kao i u svim (drugim) idejama, naći ćete nešto istine u njima. Pazite da ne postanete privrženi djelomično ispravnim (ograničeno istinitim) idejama jer ćete se zatvoriti za dublju, širu i višu, sveobuhvatniju istinu.

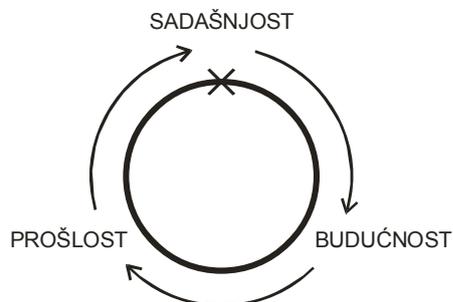
Nema kraja ako ne označite početak. Možete staviti orijentir bilo gdje. Zamislite vremensku traku kao klupko (vune) čiji je "početak" spojen s "krajem". Tada možete reći: Sadašnjost je kraj budućnosti i početak prošlosti! (nije lapsus calami!)

Također, ako idete u beskraj mikrokozmosa uz pomoć mikroskopa (zamislite kao da je to moguće) očekujete li sve veće sličnosti s makrokozmosom? Najprije, kretanje elektrona oko jezgre vas podsjeća/asocira na Sunčev sistem. Idete dalje i pod većim povećanjem otkrivete još veće sličnosti. Hoćete li konačno pod mikroskopom ugledati sebe kako gledate sebe pod mikroskopom koji gleda sebe pod mikroskopom... što bi značilo da bivate promatrani pod mikroskopom od svojeg tijela koje opet biva promatrano pod mikroskopom od svojeg tijela i tako dalje u beskraj. A vi, to jest tijelo s kojim ste trenutačno poistovječeni, ste u "sredini". Vidite li klopku? Nema granice između mikro i makro-kozmosa.

Filozofija je nužno besplodna ako ne vodi do one točke kad shvatite da ste poput psa koji se vrti u krug pokušavajući sebe uhvatiti za rep. Krug samsare je: rođenje, smrt i ponovno rođenje. Uzaludno je voditi hajku za Sobom samim jer ste Vi taj koji vodi hajku. Ne možete percipirati Sebe. Tada Vi ne bili Vi. Ego-svjesnost je dimenzionalna i putuje po liniji (niti, koncu, vlaknu) vremenskog klupka bez početka i kraja. Postavite li orijentir bilo gdje, tada (sada) – kraj je početak, a početak je kraj. Oni su proizvoljni budući da su ideje.

Prostorno-vremensko klupko je ograničavanje neograničenog. Neograničeno ne bi bilo neograničeno kad bi se moglo ograničiti. Bezgranično može biti ograničeno samo samim sobom: Nema granica, inače ne bi bilo bez-granično.

Neograničeno (konačno) kruženje ograničenog/(bes)konačnog kruga:



Ako nema početka – nema kraja. Vremenski ciklus nikada nije počeo.

On je uvijek "završen" pa se (kao takav) ne može završiti.



Ovdje je prostorno-vremensko klupko prikazano dvodimenzionalno u obliku kruga čiji je početak identičan s krajem u proizvoljnoj točki sadašnjosti. (To može biti bilo koja točka i to je zapravo svaka točka.) Može li postojati valjani model Univerzuma? Univerzum je sâm svoj najbolji model. S obzirom da je vremenska traka beskonačno duga, to znači da se svi događaji non-stop ponavljaju nakon neograničenog (beskonačno dugog) perioda vremena, a to znači nikad. Kad bi se kompletan vremenski ciklus ponovio, on ne bi bio kompletan. (Cjelovit bi bio samo ciklus koji sadrži/objedinjuje sve cikluse, a da sâm nije ciklus u slijedu ciklusa koji grade neki veći ciklus.) Smjena dana i noći ili smjena godišnjih doba itd., ne podrazumijeva da će novo jutro ili proljeće biti identično prethodnom. Vise manjih ciklusa tvori veće itd. I što su ciklusi veći oni nalikuju sve više na one manje itd. u beskonačnost. Ovo možete usporediti sa slučajem kad graf funkcije u koordinatnom sustavu (tamo negdje) u nezamislivoj beskonačnosti (infinitesimalno) dodiruje osi x i y tj. primiče im se sve više i više i više... Iluzija je iluzorna – bazira se na iluziji. Ne postoji vrijeme već Vječnost. Sve je upravo u bezprostornom "ovdje" i bezvremenskom "sada". Ideje o prostorno-vremenskom klupku (krugu) i – u vezi s njima – hipoteza o "mikroskopiranju" tj. o tome kako su mikrokozmos i makrokozmos sve sličniji što dalje idemo u njih te nakon beskonačno mnogo "teleskopiranja" (što znači nikad) dolazimo do identičnosti – rezultat su mojih razmišljanja iz djetinjstva. Djetinjasta razmišljanja i jesu ono što djetinjstvo čini djetinjstvom. Puka spekulativna filozofija ne može čovjeka učiniti mudracem.

Kasnije, kad su nam u osnovnoj školi servirali fiziku, prošle su mi kroz um ideje kao što je ova predodžba o iluziji vremena:

* Postoji vrijeme neophodno za (protok) vremena koje opet zahtijeva vrijeme itd. u beskonačnost. Tj. sama brzina kretanja po "vremenskoj traci" ovisi o vremenu i prostoru (brzina=put/vrijeme) baš kao što je potrebno vrijeme da se vremenski ciklus završi u vremenu. Imamo dakle vrijeme u vremenu u vremenu itd. u beskonačnost. Dakle, Jedno u Jednom te Istom. Možemo reći da ustvari vaša svjesnost "putuje" kroz Vječnost. Svjesnost bi bila sama Vječnost kad se ne biste samograničavali smatrajući: "Ovo je MOJA svjesnost". Drugim riječima, kad ne biste bili poistovječeni sa EGO-om (ograničeno "ja", lažno "ja") bili biste sveznajući, svemogućí, svudaprisutni...

Ako se identifikirate sa želiocem želja, želje se uhvate za vas. I što više udovoljavate svojim željama – još više želite; baš kao da gasite vatru benzinom. Ako želite bilo što, to je poput konstantne autosugestije: "Ja sam nepotpun, nesavršen; meni nešto treba." Tada negirate vlastito Savršenstvo; negirate Jastvo (Atman-a), odnosno Istinu.

Napomena: Gore navedeni pasusi su opisi nekih mojih razmatranja iz djetinjstva, ali sam ih zapisao tek 1984. godine.

* * *

Na koga sudbina i slobodna volja djeluju? Na mene?! Kome se događa sudbina i/ili slobodna volja? Meni?! Tko sam ja? Kome se događa "ja" i "ne-ja"? Da li se uistinu išta događa? Kome se pričinjava da se nešto događa? Meni?! Tko sam ja? Ono što se tiče fizičkog plana i grubog tijela prvenstveno je predodređeno sudbinom zasnovanom na proteklím slobodnim odlukama, na seriji nekadašnjih voljnih izbora. Čak i unutar okvira sudbinske predodređenosti moguće je bar nešto slobodnog izbora premda i taj izbor može biti (donekle) predodređen. Što se tiče "vaših" želja, imate posvemašnju slobodu da želite što god poželite.

Ono što se odnosi na um ili na mentalni plan primarno ovisi o slobodnom izboru u onoj mjeri u kojoj je naš um pod kontrolom slobodne volje.

Čovjek je izabrao brod kojim plovi i sad je opseg njegovog kretanja ograničen veličinom broda, sve dok brod ne stigne do obale Spasenja.

Možete birati samo one igračke koje se već nalaze u kutiji koja vam stoji na raspolaganju, a ne možete odabrati one kojih nema.

Možete birati samo one kutije koje se već nalaze u skladištu koje vam stoji na raspolaganju, a ne možete izabrati one kojih nema.

Međutim, možete također birati i skladišta i sve ostalo, ali samo iz onih carstava kojih ste svjesni.



Ono što se odnosi na tjelesni um podliježe sudbini, ali ja imam slobodu da budem slobodan od tjelesnog uma i njegove sudbine.

Ono što se tiče Mene ne tiče se ni sudbine ni slobodne volje. Mene se ništa ne dotiče. Ja sam slobodan i od sudbine i od slobodne volje/izbora.

Proricanje budućnosti: Jesu li proroci svojim čitanjem (videnjem) buduće sudbine pojedinaca i/ili čovječanstva općenito zapravo pišu (izabiru) nadolazeću sudbinu. (Jer, jaka vizija stvara budućnost.)

Odakle možemo tvrditi da naše slobodne odluke (odabiri) nisu predodređene/predestinirane sudbinom? Možda su sve naše voljne odluke zapravo uvjetovane vanjskim okolnostima tj. može biti da su posljedica sudbinom determinirane situacije?

Ako je naša slobodna volja (odabir, odluke) rezultanta sudbonosnih elemenata (faktora koje nam je nametnula sudbina) tada je i naša sudbina proizašla iz naših nekadašnjih svjesnih odluka. Ako imate radio ili TV-prijemnik sa antenom koja je prijemčiva/receptivna samo za određeni opseg frekvencija – vi ne možete hvatati programe/emisije koje su izvan tog opsega. Slično tome, ako imate muško tijelo – vi ne možete imati menstruaciju poput žene; sve dok djelujete u okviru ograničenja takvog tijela (odnosno, kroz to tijelo).

(Međutim, ako istu stvar promatrate sa druge, komplementarne strane, onda možete tvrditi da ste svojevrijem stavili sebe u određenu situaciju/okolnosti, da ste sebi izabrali odgovarajuće fizičko tijelo ili tijela, itd.)

Ako imate posvemašnju slobodu izabiranja/odlučivanja, imate i kompletnu odgovornost za sve i možete odlučiti bilo što pa da to odmah bude baš tako ili da vam se samo čini da to izgleda tako.

Jeste li vi odgovorni za to što ona misli daje on odgovoran za svoju neodgovornost?

Birate li svjesno između onoga čega ste svjesni? Odabirete li čega ćete biti više, a čega manje svjesni?

Izabirete li čega ćete biti svjesni/nesvjesni?

Nije li vaše odlučivanje da nečega budete djelomično svjesni (tj. na određeni način, uz određene uvjete, kroz određene procese) upravo ono što postavlja privid različitosti na mjestu Svejedinstva? Nije li vaša parcijalna svjesnost doživljavanje relacija umjesto Apsolutne Svijesti bez svjesnosti tj. iskustvo relacija na mjestu neizrelativizirane Svesvijesti?

* * *

Svu prošlost i svu budućnost ja doživljavam sada. Sada za mene ne postoji ni prošlost, ni budućnost, ni sadašnjost. Sada nema ni "onda" ni "sada". Da li se to sveukupno vrijeme zgusnulo u bezvremenski trenutak ili se je to moja svjesnost proširila u Svevremenu Vječnost?

Je li se to prostor kontrahirao/sažeo u bezdimenzionalnu točkicu ili se to moja svjesnost rasprostrla u Beskrajnu Bezgraničnost/Beskonačnost? Zar ima razlike? Zar da se opredjeljujem između najboljeg i najboljeg tu gdje je sve najbolje? "Tu" gdje je svaka monada univerzalnog bića i tu i tamo – nema potrebe za voljnim odlučivanjem (slobodnim izabiranjem/opredjeljivanjem) niti za prepuštanjem sudbini.

Koncept vremena ili ideja/iluzija o promjenjivosti Nepromjenjivog, nedvojiv je od ideje podvojenosti/razgraničenja sadašnjosti od ondašnjosti. Termin "onda" uključuje misli/ideju o prošlom i o budućem. Da je prošlost zbilja prošla, ona bi uvijek bila prošla/prošlost. Međutim, nekad je ona bila aktuelna, a još prije toga – očekivali smo da nam dođe, bila je tek naslućivana budućnost. Mnoge impresije ponijeli smo iz tzv. prošlosti u tzv. sadašnjost. Tako je naša jučerašnjica sadržana u našoj današnjici, a naše danas moglo bi postati naše sutra ili sutrašnje danas. Želite li takvu budućnost?

MOJA PORUKA ljudima u kontekstu ove teme mogla bi glasiti: **Pobrinite se za sadašnjost pa će se buduća sadašnjost pobrinuti sama za sebe.**

Kad sam prvi put uzeo u ruke Tarot-karte bio je to novi (još neupotrebljavani) špil Crowleyevih Arkana. Otvorio sam kutiju, usredsredio/usredotočio se na zagonetku "Tko sam ja?", zaustavio umovanje i zatim nasumce izvukao jednu od 78 Arkana. Bila je to Velika Arkana pod nazivom "Univerzum".



1982. godine po prvi sam put (barem u ovoj inkarnaciji) konzultirao "I Ching" pitajući ga koje pitanje da ga (u)pitam: "Što da te pitam, Ji Đing?" Ovo su bili dijelovi odgovora: "Uzvišeni čovjek ima toliko povjerenja u sebe da mu proročanstva nisu potrebna"; i: "Uzdrži se od postavljanja pitanja i uživati ćeš u najvišoj sreći."

Ne postoji stvarna granica između pojedinačnih umova: Uvježbani Yogi može se po želji sjetiti i svih podataka memoriranih u umovima naizgled drugih ljudi, pa čak i onih informacija kojih se ti ljudi teško mogu prisjetiti (premda su zabilježeni u njihovim umovima). Baš sve je pohranjeno u memoriji, čak i ako vjerujemo da smo neke detalje sasvim zaboravili.

Postoji samo univerzalni um/sveum, a (kolektivno) nesusjesno su oni dijelovi uma koje samo/jedino istrenirani pojedinac može proizvoljno osvjestiti tj. može ih prizvati u budnu svjesnost kad god poželi. Tada on (ima moć da prirodno) sanja budan. Individualni um je pojedinčev doživljaj sveopćeg uma tj. to je (ono) kako vi doživljavate kolektivni/univerzalni um.

I najsuptilnije tehnike, metode i pomagala za proricanje, učinkoviti su i egzaktni u onoj mjeri u kojoj je pojedinac ovladao "vlastitim" sveumom (željama i mislima) i razvio sposobnost mentalne koncentracije, koja je temelj svih moći i izvor svih (sa)znanja. Tarot, I Ching, astrološki dijagrami itd. – samo su zrcala za reflektiranje (našeg vlastitog) sveznanja. Čistoća ogledala i jasnoća odraza proporcionalne su stupnju mentalne sabranosti ili koncentracije pojedinca na nešto. Od sporednog je značaja koristimo li (kao objekt) za fokusiranje naše pozornosti plamen svijeće, kristalnu kuglu, simetrične dijagrame, zrcalo, simbolične slike, određene riječi ili zvučne vibracije ili nešto drugo. Izbor objekta ovisi o ukusu/sklonostima konzultanta ili meditanta.

Onaj koji kontemplira, kontemplira nastojeći da spozna kakve stvari uistinu zapravo jesu, a ne da potvrdi svoje predrasude ili uvjeri sebe da su stvari onakve kakvima ih je on zamislio ili umislio da jesu.

Meditant zaranja u Meditaciju sa svrhom da spozna Boga (Apsolutnu Istinu, Savršenstvo), i uzduž tog Puta – zbog popratnog osvještavanja nesusjesnog – javljaju se raznorazni fenomeni/pojave koje su iskušenja za meditanta jer mu odvrću pažnju tj. remete njegovu koncentraciju ili usredsređenost na (prvobitno) definirani objekt koncentracije.

Precizne ili iskrivljene vizije budućnosti, vizije božanstava, slušanje božanskih poruka (ili bilo čega drugog) i drugi fenomeni i noumeni su samo usputni nusprodukti meditiranja i ozbiljni meditari bi trebali ignorirati/zanemariti sve to (distrakcije) ako žele nastaviti svoju preobrazbu u Savršenstvo ili iščezavanje/rasplinjavanje lažnog "ja" (ega) u jedinstveno sveopće Jastvo.

U okviru relativnih stanja svjesnosti ili nivoa postojanja (našeg) bića, svakog trena mnoštvo se drugih svjetova rađa i – usporedo/"istovremeno" s tim – mnoštvo drugih svjetova umire: Sve ima svoje jutro, podne, večer i noć; svoje proljeće, ljeto, jesen i zimski san. U skladu s tim, i svaka civilizacija pa i ova naša (još uvijek pretežno necivilizirana) civilizacija, sa svim svojim tzv. kulturnim dostignućima, imala je svoj početak pa će imati i kraj.

Smjenit će ju novi stil življenja. Pojavit će se novi ljudi koji će preferirati čist, svet i jednostavan život.

Današnja tehnologija mogla bi se usavršavati i (na)dalje, i biti čišća i više i bolje usklađena s ekološkim načelima.¹ Međutim, ljudi će biti toliko sveti/sposobni da se neće oslanjati na tehnologiju i toliko ispunjeni/zadovoljni da neće tražiti utjehu u raznoraznim nazovizabavama. Neće postojati sustav javnih medija jer takvim ljudima neće trebati informacije o tome kako da žive ispravnije (izuzev podataka koje će u djetinjstvu usvojiti od roditelja), niti će im trebati instrukcije kako da budu sretniji. **Istinska će sreća proizlaziti iz njih samih i zrcalit će se u svemu na što obrate pažnju.** Na taj način, oni će uživati u svim svakodnevnim stvarima pa i najobičnijim aktivnostima ili pojavama.

Zvijer Apokalipse je naš ponos tj. nadmenost, uobraženost, taština, sujeta, gordost, prgavost. To je ideja o vlastitom značaju i osjećaj vlastite važnosti, težnja da zabljesnemo druge i pokažemo kako smo upravo mi uvijek i najviše (ako već ne isključivo) u pravu. Apokalipsa, Nostradamusova predviđanja, Kremansko i razna

¹ Zapravo, takva tehnologija već postoji, no neki ljudi vjeruju da imaju koristi od toga što je potiskuju skrivajući je i ne dopuštajući njenu primjenu. Primjerice, električna struja može se dobivati iz kozmičkih zraka preko kristala, pomoću piritu kombiniranog s određenom legurom. Kad jednom imate takav uređaj, imate za potrebe svog domaćinstva čistu i besplatnu energiju trajno.



druga proročanstva – mnogi tumače/interpretiraju svatko na svoj način ili kako se kome sviđa. Umjesto da uvijek budemo otvoreni za višu/veću istinu mi se zadržavamo na nečem što je samo djelomično točno/ispravno.

Često se postavljaju fiktivni periodi kao što su astrološke ere od po 2000 godina; na osnovu fiktivnih kriterija. A zatim se sve sagledava kroz prizmu takvog motrišta i lako se izmisle tobožnje činjenične (npr. povijesne ili/i astronomske) potvrde tog motrišta.

ASTROLOŠKI KONCEPT:

Tren začeca/rođenja određen je sklonostima pojedinca ili rezultantom svih impresija nakupljenih prije začeca tj. ovisi o mentalnim utiscima/zapisima iz prijašnjeg utjelovljenja ili inkarnacije koja je prethodila začecu tijela za tekuću/aktuelnu inkarnaciju. (Zapravo je reinkarniranje samo san ili iluzija koja je prividno realna onoliko koliko nam se fizičko tijelo čini/doima stvarnim.) U skladu s tim sklonostima, pojedinac (u pravilu nesvjesno) bira vrijeme i mjesto rođenja. I obrnuto, ako znamo nivo bića kojem radimo horoskop tj. da li je "viši" ili "niži" tip, možemo koristiti mjesto/lokaciju i tren rođenja kao indikator koji pokazuje strukturu uma ili mentalne sklonosti uskrslag/ponovno rođenog bića.

Znajući da takva osoba (pojedinac rođen za vrijeme određene konstelacije nebeskih tijela) želi određene želje i misli određene misli, i znajući da takve misli rezultiraju odgovarajućim određenim osjećajima (na emotivnom planu) i sukladnim/adekvatnim govorom i ponašanjem (na fizičkom nivou/planu) – mi znamo njezin karakter, koji je samo svežanj navika proizašao iz misaonih tókova. Iz izvora želja (iz ega) teku potoci analognih ideja, a ideje su cigle/opeke koje grade građevinu zvanu Univerzum. Kakav karakter ta osoba sije – takvu sudbinu žanje. Na taj način, horoskop može biti dosta precizan indeks ili indirektni pokazatelj nečije sudbine uvjetovane prijašnjom slobodnom voljom.

Ali ako pojedinac **zagospodari svojim umom** (željama i mišljenjem), zagospodarit će ne samo horoskopom nego i čitavim Univerzumom. I, on više ne mora biti putnik u vlaku kolektivne sudbine čovječanstva. On može ići neovisno od kolosjeka/tračnica kojima se većina populacije kreće. On može ići proizvoljnim putevima (slobodno unutar i) izvan fiksiranih pruga i utabanih staza. On ne sanja razliku između "izvan" i "unutar" i ne razgraničava "sada" od "onda". On može birati svoju sudbinu svojom slobodnom voljom.

Takav Vidovnjak zna bilo što iz bilo kojeg mjesta i vremena jer nije fiksiran/ukalupljen u "ovdje" i "sada". Onom tko je sasvim nelociran u "ovdje" i "sada", "bilo gdje" i "bilo kada" je uvijek upravo "ovdje i sada" pa ne doživljava ni "sada" i "onda" ni "ovdje" i "ondje" (ni "tu" i "tamo").

Pravo se vidovnjaštvo postiže tek onda kad pojedinac osvijesti svoju inherentnu sposobnost da doživi/doživljava cjelokupni Svemir **NEOVISNO O FIZIČKOJ PERCEPCIJI I BEZ POSREDSTVA SVIDANJA I NE-SVIDANJA** tj. neovisno od mentalno-emocionalnih procesa i stanja. Tada je on Mudrac koji Vidi Vidioca svega viđenog i svega što je moguće vidjeti, spoznati ili doživjeti na ovaj ili onaj način.

ČENELING ili primanje/"kanaliziranje" božanskih ili manje božanskih poruka.

Što biste rekli o pojedincu koji tvrdi da on nije on nego njegov duh tj. um, ili čak (grubi mozak i) grubotvarno tijelo kroz koje finotvarni duh djeluje (očitujući svoje mentalne aktivnosti)? Što biste rekli o pojedincu koji sebe poistovjećuje s mačevaocem (fiksira se u tom identitetu ili ulozi) i potom zaboravi i mačevaoca i identificira se s mačem?

Što reći o pojedincu koji bi sebe smatrao olovkom, a svoje tijelo "višim" entitetom koji se kroz njega (olovku) manifestira? Ljudi ne znaju tko su oni sa svojeg vlastitog motrišta. Oni umišljaju da su nešto što nisu jer definiraju sebe s motrišta drugih. Primjerice, ja sam muškarac s motrišta žene i ja sam čovjek s motrišta drugog ljudskog bića. No, tko sam ja uistinu?

Pri čenelingu, čovjek se poistovjećuje sa svojom nižom prirodom, a tzv. viši aspekti njegovog uma prosijavaju kroz njegovu trenutačnu osobnost tj. manifestiraju se kroz njegovu uobičajenu vanjsku/manifestiranu prirodu. Tijekom čeneliranja dijelovi nesvjesnog uma bivaju osvještani (što je svakako dobrodošla prednost), ali ne i integrirani. Sposobnost svjesnog i namjernog čeneliranja otvaranjem svoje duše i svog duha za nešto što pojedinac do sada nije otkrio (ili smatra da mu je još nepoznato) trebala bi se proširiti do točke/stupnja u kojem shvaća da čenelirani sadržaji ne pripadaju nekom izdvojenom entitetu (neovisnom od njega) nego njemu samom. Dok to ne prihvati, takav "medij" će se zadržavati u stanju koje bismo mogli izraziti rečenicom: Ja sam "niže ja" (tj. tijelo i svjesni um), a božanstvo (ili neko "više ja") emanira/zrači kroz mene.

Pri čeneliranju "viši um" djeluje kroz "niži" tj. ograničeniji um osobe koja prima poruke. (Takva osoba ne prepoznaje viši um kao svoj um pa ne može prihvatiti da su sve primljene poruke zapravo njene vlastite kreacije ili snovi.)²

² Ograničenost uma znači da je puno toga neosvještenog, a malo toga svjesnog za dotičnu individuu.



Entiteti koji "diktiraju" čenelirane poruke znaju ili mogu znati sve o ljudima jer su dio našeg nesvjesnog uma, uma koji je zajednički čitavom čovječanstvu i sadrži sve informacije. Tako da entitet koji se manifestira kroz ličnost/personu praktičara čenelinga, može znati i stvari koje ta osoba prividno ne zna, ali bi ih mogla vidjeti/znati iz neke druge točke gledišta. Ovo bi nalikovalo situaciji u kojoj vi stojite ispred zgrade i (ako ostanete u toj poziciji) vidite samo pročelje zgrade, no ako pogledate u zrcala postavljena oko zgrade – možete čenelirati i podatke o tome kako zgrada izgleda iz drugih točki gledišta (motrišta) iz kojih proizlaze popratne perspektive i odgovarajuće slike/panorama.

U stanju savršene sabranosti pažnje (posvemašnje koncentracije uma) **pitanja se ne stignu pojavljivati jer su odgovori već tu**. Tada je sve vrijeme sažeto u bezvremenski trenutak (pojmovi "tada" i "trenutak" su samo pokušaji verbaliziranja neizrecivog; opisivanja neopisivog) tj. parcijalna svjesnost prerasta svoja (samonametnuta) ograničenja, proširuje se na cjelokupnu sadašnjost, prošlost i budućnost i integrira ih u jednu jedinstvenu bezobličnu bezvremenost; "stanje" bez procesa, bez promjena, bez "izvan" i "unutra"; stanje bez ikakvih stanja, stanje neizdiferencirane Svesvijesti bez relativne svjesnosti.

Možda nam se sve dešava, možda nam se događaju čak i one stvari za koje vjerujemo/smatramo da ih mi iniciramo, mislimo, činimo itd. A možda su **aktivno činjenje** (lice naličja) i **pasivno dešavanje** (naličje lica) samo privid, a pojava, trajanje i iščezavanje tog privida također privid. Možda smo **Uzrok svih uzroka** premda toga možda nismo svjesni. I možda su sve ove pretpostavke samo krhotine nerazlomljene i nerazlomljive cjelovite Istine koja je uvijek bezuvjetno istinita.

Da li je budućnost predodređena? I da i ne.

Čak i ako jest – mi imamo slobodu/mogućnost da je ne doživljavamo kao takvu i da budemo sasvim neovisni (posve slobodni) od svih dešavanja. I sudbina i slobodna volja odnose se samo na ego tj. lažno, ograničeno "ja".

Je li čovjek odgovoran za svoju sudbinu? I da i ne!

Biti odgovoran je iznad neodgovornosti, ali postoji i Nešto što nadilazi i neodgovornost i odgovornost.

I neodgovornost i odgovornost odnose se samo na egocentrirana stanja u kojima ego ili persona (maska koja "prekriva" istinsko biće ili pravo ja) smatra da je ona ta koja čini/djeluje ili dozvoljava da netko (ili nešto) kroz nju djeluje ili ne djeluje tj. vjeruje da može dopustiti da bude (ili odlučiti da ne bude) instrument posredstvom kojeg se neka aktivnost odvija ili ne odvija. Glavni je problem poistovjećivanje ega (ideje o "ja") s tijelom. Naime, većina ljudi doživljava sebe kao tijelo.

Niti Ja (Jastvo, Atman) prolazim kroz vrijeme/prostor niti vrijeme i prostorni oblici/forme klize pored mene – sve dok ne iskrasne ideja o "ja" (ego) plus mentalni procesi koji se nadovezuju na tu prvu misao, misao o "ja". (Dakle, čim ego iskrasne priviđa nam se da mi plovimo kroz vrijeme ili da vrijeme teče pored nas i tome slično.) Ja-svjesnost ne izranja u nekom kronološkom trenutku niti na nekom mjestu u prostoru. Trajanje ili promjena prostornih formi/struktura je *ono što nazivamo* vrijeme. Ideje o vremenskom slijedu tj. kretanju/promjenama u prostoru su rezultat mišljenja (razmišljanja), a mišljenje ne postoji neovisno o ja-svjesnosti tj. egu. I pojava (i trajanje) i nestanak prividnog "ja" (ega, lažnog "ja") je privid.

Mišljenje je rasparčavanje bezvremene svevremenosti u tobožnji vremenski (kronološki) slijed. Ovakvo vremenovanje bezvremene (omnitemporalne) sveukupnosti je poput ključanja jednog po jednog zrna premda svo zrnje postoji "odjednom". Ali, samoograničeni pojedinac nije odjednom svjestan čitavog silosa ili svih kapljica u sveoceanu svijesti u kojem su te kapljice zapravo neodvojive jedna od druge, nerazlučive kao voda u vodi. On je kao netko tko šeće prirodom i krajolik (dio prirode) koji njegova pažnja osvjetli/osvijesti u "ovom" trenutku naziva sadašnjošću, krajolik kojeg je donedavno bio svjestan naziva prošlošću (sada kada ga je svjestan samo kao sjećanja), a budućnost je termin za krajolik koji njegova pozornost tek treba obasjati. Ako bi pojedinac sav taj krajolik doživio odjednom, bila bi to nepromjenjiva Apsolutna Stvarnost, bez modifikacija, bez kretanja, bez trajanja (bez "oduvijek" i "zauvijek" i bez vremenskih intervala i ciklusa) i bez ikakvih promjena. Bilo bi to stanje bez stanja, bez ograničene točke gledišta i bez ikakve perspektive (crvlje, žablje, ptičje ili bilo kakve druge, ili njihove kombinacije) i bez sukladne vremensko-prostorne panorame. Bila bi to bezoblična Stvarnost koja objedinjuje sva motrišta (točke gledišta). To bi bila nerazgraničena i neograničena, beskrajna i bezgranična Stvarnost; bez relacije između "ja" i "ne-ja". Bez ego-motrišta i njemu pripadajućih perspektiva – čovjek je rastvoren u Bezuvjetnom Blaženstvu.



* Budućnost je drugačija perspektiva sadašnjosti: Sadašnjost doživljena iz drugog motrišta (točke gledišta ili stanja bića) je imenovana budućnošću. I obratno.

* **Da je budućnost uistinu buduća ona nikad ne bi došla jer bi uvijek ostala budućom.**

* Vrijeme ne postoji neovisno od mišljenja, a mišljenje je jednostrano doživljavanje odnosa između dva pojedinca koji nisu spoznali Sebe kao jedno jedinstveno Biće. Vrijeme/prostor, energija/materija su "zidovi" koji prividno razgraničuju pojedinca od pojedinca. Prestanak umovanja ili spokojstvo mirnog uma (prestanak mentalnih modifikacija ili tih um bez želja i misli) je isto što i ukidanje MEST (materija, energija; prostor i vrijeme).

* Postoji inferiorno ne-mišljenje kao što je ne-mišljenje kamena i postoji ne-mišljenje Mudraca koji je takoreći iznad potrebe da misli/razmišlja. **On ne treba misliti jer Zna.**

Mišljenje podrazumijeva (zasniva se na) relacije, međuodnose, višestrukost ili dvojnosti (dualnosti) kao što su "sada" i "onda".

Kad nema mišljenja, kao npr. u dubokom snu bez snova, nema ni MEST (mase, materije, energije i prostora u vremenu), nema oblika i formi ni ideje o tijelu. **Za vrijeme spavanja bez sanjanja nema vremena** (nema ni praznine ili **ništavila**), a za vrijeme mišljenja ili sanjanja postoji privid postojanja vremena (u stanju tjelesne budnosti vrijeme se doživljava na drugačiji način nego u drugim stanjima bića i njima pripadajućim raznoraznim svjetovima kojih ste svjesni tijekom sanjanja) jer postoje procesi (grube ili suptilne, ovakve ili onakve) percepcije i sve ostalo. U stanju fizičke tzv. budnosti imamo lažni utisak/dojam da je za vrijeme spavanja bez snivanja "sve bilo crno" ili "nije bilo ničeg"; no to je zbog toga što se ne možemo sjetiti onog stanja ("stanja" bez stanja uma i bez ega, koji je korijen uma) našeg bića sve dok sami sebe zadržavamo u ovom stanju.

Ne budite začahureni. Neka ptić iznutra probije ljusku jajeta.

Reći da onda (u snu bez snova) **nema ni "onda" ni "sada", a sada** (u ovom stanju vašeg bića u kojem sada vjerujete da jeste) **postoje "sada" i "onda", značilo bi potvrditi postojanje vremena** (relaciju, "sada-onda" koncept) **sâmim tim što smatramo da postoji vrijeme kad vremena ima i vrijeme** (vremenski intervali) **kad vremena nema.**

Krajnji Cilj Yoge je spoznaja da je "onda" identično sa "sada".

To je Beskrajna Krajnost "u" kojoj termin postojanja vremena i svi ostali termini (imena i forme, zvuci i oblici) pa čak i termin postojanja postojanja i nepostojanja, uopće nemaju svoju primjenu (ni na "ovo" ni na "ono" ni na bilo što drugo). Dakle, mentalni koncepti postojanja vremena (koncept promjenljivosti, koncept o stalnom trajanju i sl.) i svi ostali termini (pojmovi i stručni ili nestručni izrazi) pa čak i pojam ili ideja o postojanju postojanja i nepostojanja – nemaju se na što/koga primijeniti. Gdje je taj "ja" na kojeg bi se te etikete odnosile?

I, ako nema nikakvog ega, gdje je to postojanje ili nepostojanje kojeg ego (ne) može biti svjestan? Jer, ako sve to (ili dio toga) postoji ili ne postoji – za koga postoji? Čak i ako bi ovo čega si svjestan moglo egzistirati bez tebe koji si svjestan – na koga (ili što) bi se to odnosilo?

Tvoja okolina, drugi ljudi, emocije, ideje i želje – sve je to ovisno o tebi.

Neovisno o egu nema ni "ima" ni "nema".

Istinsko Ja (Atman) nije ni ovo ni ono ni...

Za svuda prisutnog u vremenu i prostoru – nema ni prostora ni vremena; ni svega ni nečega ni ničega.

Oko može vidjeti druge stvari (npr. svoj odraz u zrcalu), ali ne može vidjeti sebe sâmoga.

Vi niste ni oko ni cijelo tijelo i stoga (jer ste neovisni od tijela) možete doživjeti tijelo.

Vi niste ni um i stoga možete biti svjesni uma.



Kao Subjekt svih subjekata i objekata – možete ih promatrati.

Međutim, ako se stopite s tijelom i umom – tijelo i um nestaju.

Ako prepoznate da Univerzum/um nije odvojen od Vas – uvidate da nema uma/Univerzuma. Tu još uvijek postoji razgraničenost promatrača i promatranog.

Naime, nakon što ste iscrpili san o MEST-u, preostaje još jedan objekt – preostaje

ništavilo. MEST su se preoblikovati u ništavilo/prazninu, a Vi ste nijemi Svjedok tog Apsolutnog Ništa (Totalne Praznine).

I ako prepoznate svoju istovjetnost/identičnost s tim Ništa – to više nije ni Nešto (ni Sve) ni Ništa.

Totalna Sjedinjenost Je Totalna Odvojenost.

Apsolutno Jedinstvo (Jednota, Poistovjećenost s ...) je Apsolutna Neovisnost/Sloboda.

To je Sveocean Svijesti same "u" sebi.

JA SAM JA, SAT-ĀT-ANANDA-BRAHMAN...

* * *

2.4 PORUKA SWAMI-JA NARAYANANANDA-E POVODOM NJEGOVOG 84. ROĐENDANA

Nema ni jedne jedine želje, misli ni djela koje bi mogli nazvati apsolutno dobrim ili lošim. Želja, misao i djelo koje nazivamo dobrima imaju također udio lošeg. Ako pažljivo potražimo, naći ćemo ga. Također, želja, misao i djelo koje nazivamo dobrima imaju veći udio dobrog i manji udio lošega. Isto tako, želja, misao i čin koji donose više loših posljedica, a manje dobrih, su nazvani lošom željom, mišlju i djelom.

Želja je suptilniji oblik misli. Kada se želja razvije, ona postaje misao. Zatim, nakon razlučivanja i odlučivanja razvije se u čin/djelo. Dakle, nema akcije bez da intelekt odluči, s izuzetkom nevoljnih pokreta.

Kada se sporodjelujući otrov uzme u obliku hrane i pića, sustav (tijelo) skladišti taj otrov i s vremenom se on pojavljuje kao bolest. Isto tako, učinci dobrih i loših želja, misli i djela, akumuliraju se u čitti (gradivu uma) i uzrokuju uspone i padove u životu. Kundalini Śakti bilježi svaku želju, misao i čin. Nitko to ne može izbjeći. Mogli biste nešto učiniti u potpunoj tajnosti, ali će posljedice te želje, misli i djela biti zabilježene. Zbog toga je rečeno da je svatko sam kovač svoje sreće i nesreće. Što misliš, to i postaješ. Kako si posijao, tako i žanješ. Ono što si u prošlosti posijao u obliku želja, misli i djela, to sada žanješ. Ako se želiš poboljšati, budi dobar, budi ljubazan, budi blag i budi plemenit. Život je mješavina prarabdha karme (učinaka prošlih akcija koje sada daju plodove) i svježih nastojanja. Oni se međusobno bore i koji god je jači porazit će drugo. Ono što se traži je snaga i naporan rad. Uspjeh će doći. Ustani! Probudi se!! I nemoj stati dok Cilj nije postignut!!!

12. travnja 1985



2.5 NE BOLI UBOD TRNJA MANJE AKO SE ONO POREKNE

Jednom su dva učenika, u nemogućnosti da se slože po pitanju kontradiktornih teorija o čovjekovoj slobodnoj volji i Božjoj Milosti, otišli kod Gurua po razrješenje. Učitelj (Ramakrishna) im je rekao: »Zašto pričate o slobodnoj volji? Sve ovisi od volje Boga. Naša volja je povezana sa Božjom, slično kravi vezanoj dugačkim užetom. Mi svakako imamo određenu slobodu kao i krava, bar što se tiče granica unutar kojih se može kretati. Zato čovjek misli da je njegova volja slobodna. Ali znajte da njegova volja posve zavisi od Božje.« (BOGA ovdje definirajmo kao sveukupnost nefizičkih svjesnih individua.) Učenici: »Znači li to da onda nije neophodno prakticirati uzdržavanja, meditaciju i ostalo? Može li čovjek jednostavno sjesti i reći: »Sve je Božja volja; što god se učini, ovisi o Njemu.«

Śri Ramakrišna: »Oh, što vrijedi ako to kažete u toliko mnogo riječi? Vaše verbalno poricanje trnja neće ublažiti bol kad se ubodete. Da ljudi mogu izvoditi spiritualnu praksu, svi bi to činili. Ali ne; ne mogu svi da je izvode, i to zbog čega? Recimo to ovako: AKO NE ISKORISTITE NA PRAVI NAČIN ONU KOLIČINU ENERGIJE KOJU VAM JE ON DAO, NEMOJTE SE NADATI JOŠ JEDNOJ ŠANSI. Zbog toga je samodisciplina neophodna. Svatko mora izgarati u svom naporu, ako se uopće želi pripremiti za Božju milost. Takvim ponašanjem i uz Njegovu Milost, patnje mnogih života se mogu odraditi kroz jedan život. Ali, apsolutno je neophodno uložiti neki napor.« U protivnom se nećete uspjeti osloboditi karmičkih "kletvi" odnosno paklenih muka ovozemaljskog života.

Postoje samo dva Puta, koja su lice i naličje Istog:

Predaj se ili se pitaj Tko sam ja? (Odakle ideja o "ja"?)

Ako istražuješ JA otkrit ćeš da to nije ni tijelo (ni bilo kakav konkretni subjekt) ni misao ni praznina ni bilo kakav specifični entitet koji bi mogli definirati kao "ja".

Vidi svoj JA svugdje ili ga uopće nemoj vidjeti (svodi se na isto).

Tada je Tvoja volja identična Volji Univerzuma, tada si predana.

Ako nisi predana Svevišnjem, nesposobna si prihvatiti Njegovu Milost.

Ako ste samo instrument u rukama Boga – tada vi nemate nikakvu odgovornost za izvršena djela. Da li je kosa grješna ako se tom kosom kosi trava? Ona ne može imati karmu. Ako ste vi odgovorni – odgovorni ste i za dobro i za zlo. Ako ste vi pokretač (uzrok) tada vam plodovi dobrih i loših djela ne mogu nauditi. Imate li vi grijeha u sadašnjem životu ako je vaša sudbina rezultat prošlosti? Je li onaj tko je napravio nož kriv zbog toga što se nožem čini zlo i/ili je zaslužan jer se tim nožem rade korisne stvari? *Jeste li ikad razmatrali ovakva i slična pitanja?*

Svaka želja se ostvaruje, a slabašne želje ostvaruju se u snovima ili čekaju na svoj red, da se ostvare možda u sljedećem utjelovljenju. Želje određuju vašu karmu, vaš usud/sudbinu. Neželjene stvari su također rezultat naših zasluga i krivnji. Ako osvijestite želje koje ste nekad imali a sad ih više ne želite – možete se i predomisliti i donijeti novu, drukčiju odluku. Stoga, možete mijenjati svoju "budućnost" u onoj mjeri u kojoj ste sposobni osvijestiti svoj životni scenarij. Tada, kao režiser, možete napraviti preinake. Ako su želje potonule u skladište vašeg uma, ako su se istaložile u dubine do kojih niste kadri doprijeti svjetlom vaše svjesnosti, ako ste se nesposobni sjetiti kakav ste si to scenarij pisali u prošlosti – znači da ne znate kakvu ste si budućnost zacrtali. U tom slučaju vaša neosvijestena prošlost, ako nije u skladu s vašim sadašnjim nastojanjima, može sabotirati vaša aktualna nastojanja.

Usud (sudbina) je naličje slobodne volje. Vrijedi i obratno: Slobodna volja određuje sudbinu. Obje djeluju paralelno. Usmjerite svoju namjeru i, u skladu s vašom odlukom, sudbina će vam donijeti plodove. Zato pazite što sijete i na kakvo tlo. Jedno dobro proizlazi iz drugoga. Može li se bilo što desiti slučajno? Može li biljka niknuti bez odgovarajućeg sjemena zasijanog na povoljno tlo? Samo ako ne znamo uzrok posljedice, nazivamo je slučajnošću.



3 RAD NA SNOVIMA ILI PUTOVANJE BEZ KRETANJA

Bog ili Apsolut je Vječnost, Beskonačnost, Sveukupnost, Bezgraničnost...

Prostorno-vremenske forme su parcijalizacija tog Božanskog Beskraja ili prividna fragmentacija Totaliteta tj. Apsoluta. Vremenska staza (događanja, promjene) je parcijaliziranje Vječnosti ili prividno omeđivanje tj. lineariziranje Bezdimezionalne Svedimezionalnosti (Svedimezionalne Bezdimezionalnosti). Sve što je ikad bilo – uvijek jest. Sve što će ikad biti – uvijek jest. Prošlost nikad neće proći niti će budućnost tek doći niti se sadašnjost sada događa. Bilo koji djelić Vječnosti (tzv. prošli – kojeg više niste svjesni; ili tzv. budući – kojeg još niste svjesni) bilo kada možete doživjeti sada, jer sve postoji odjednom. (*Zapravo, Vječnost ne može biti doživljena u vremenu jer Sveocean ne stane u rijeku vremena. Međutim, okus jedne kapi isti je kao i okus Sveocean.*) Vrijeme je iluzija jer je jedina Vrhovna Realnost sam Bog (Vječna Istina, ∞ Stvarnost, Apsolutno Postojanje). Bog je Nepromjenjiv i jedino što ti (ego) možeš promijeniti je da djelomično porekneš Boga i time “stvoriš”/doživiš univerzum materije, energije, prostora i vremena. Bog je i dalje Nepromjenjen/Nepromjenjiv ali ti sad možeš mijenjati svoj iluzorni put tj. imati iluziju biranja svoje staze (prividnog kretanja kroz Vječnost) ili privid da upravljaš sudbinom. Vječnost je nepromjenjivi ocean ili šuma postojanja, ali ti (*ego je prividno “ja”, jer nema ničeg što bi moglo postojati u relaciji sa Apsolutom Božanske Punine*) se možeš slobodno kretati kroz tu šumu, proizvoljno mijenjajući smjer i doživljavajući isti krajolik iz različitih “novih” točki gledišta. Trag kojim si jednom prošao možeš imenovati kao “prošlost” ali ako se u “budućnosti” vratiš na njega – to opet može postati tvoja sadašnjost. No, čitava šuma postoji odjednom kao neizdiferencirani ocean svijesti kojeg prividno odvojeno/zasebno “ja” (ego) diferencira kroz točku gledišta ili motrište. Proširi se, pojedini šumu, postani ona. Popij sav ocean i otkrij Sebe kao Izvor postojanja i nepostojanja mase, energije, prostora i vremena.

Neka čovjek dozvoli da mu tijelo zaspi, a da on ostane budan. Na taj način on će ostati svjestan u snovima i u dubokom snu bez snova. Svaki čovjek svaki put za vrijeme spavanja sanja (u više navrata tijekom noći) razne vrste snova. Sanjanje je u vrlo živopisnim bojama, ali sjećanje na snove, kod neuvježbanog pojedinca, može biti crno-bijelo ili nikakvo.

Snovi (pretežno) loše karme uključuju *košmare, moždane snove i obične snove*.

Košmari ili noćne more rezultat su fiziološke (biokemijske) neravnoteže uslijed bolesti (groznica, nedostatak soli u pustinji itd.) ili zbog uzimanja halucinogenih droga (LSD i sl.), a pojavljuju se i zbog izgradnje imuniteta kod djece.

Moždani snovi nastaju zbog naknadne obrade podataka koje je mozak tijekom dana (za vrijeme dok je vaše grubo tijelo bilo budno) uskladištio, ali ih um nije sasvim “probavio”.

Obični snovi: Najučestaliji/najuobičajeniji snovi običnih ljudi su snovi uslijed psihičkih konflikata koje osoba nastoji razriješiti. Recimo, postoji raskorak između onog što ste učinili i onog što ste željeli učiniti tj. smatrate da ste trebali postupiti drugačije nego što jeste. *Sadržaji običnih snova se obično u raznim varijacijama ponavljaju*. Konfliktne situacije se mogu razriješiti na nivou snova, ako sanjate znajući da su snovi snovi, a Vi Vi. Da bi to mogli trebate biti predani Bogu (tj. vašoj istinskoj prirodi, a ne vašem tijelu, emocijama i umu), a to je zapravo neforsiranje i neopiranje tj. morate si dozvoliti slobodu. Pustite potisnutim nagonima da se izraze ili, drugačije rečeno, dozvolivši snovima da se odvijaju sami od sebe loša karma će se iscrpiti i patnja će prestati sama od sebe.

* Vaše želje, pa bile one i najbolje, koče spiritualno samousavršavanje/napredak. Ako imate želja koje ne mogu biti ispunjene na fizičkom planu/nivou, onda one mogu biti ispunjene (i to tako da zauvijek prestanu) kroz snove ispunjenja želja ili snove dobre karme. Ovakav san će nastupiti ako osjećate da zaslužujete to što želite i ako postoji netko (Guru) tko vas voli bezuvjetno (bez povoda ili razloga).

Postavši neovisni od loše i dobre karme, možete svjesno ući u dublje slojeve snova, što znači – ostajete budni/svjesni u višim stanjima svjesnosti.



Najprije se penjete za jednu stepenicu "iznad" fizičkog univerzuma tj. postajete sposobni doživljavati stvarnost neovisno od fizičkog tijela. To je tzv. Astralni plan (razina, nivo). Ali, premda ste eliminirali filter fizičke percepcije, još uvijek ste svjesni kroz filtere emocija i umovanja.

* "Iznad" Astralne razine je Devahan (Raj, Nebeska razina). Tu je mišljenje = doživljavanje, odnosno kreiranje. Na Devahanu (Raj, Nebesa) ste svjesni bez posredstva emocija (svidanja i nesvidanja), no još uvijek kroz optiku vaših ideja da nešto jest (postoji) ili nije. Um djelomično prihvaća i djelomično odbacuje (= poriče) Božansku stvarnost. Jednom, aspirant tj. vi, otkrivete da ste sposobni biti svjesni Boga (Istine) čak i bez posredstva uma i, naposljetku, sasvim se otvarate za Božansku Ljubav (Apsolutnu Istinu) te doživljavate Apsolut/Istinu bez bilo kakvih posrednika, bez procesa, bez "kako".

* U **istinskim snovima** vi možete biti u stvarnom kontaktu s bilo kojim pojedincem bez prostorno-vremenskih ograničenja. Npr., možete uistinu komunicirati sa umrlim i davno umrlim osobama. *U ovom nefiksiranom (socijalnom) stanju bića, vi niste zarobljeni u čahuri identiteta sina/kćeri svojih mame i tate niti ste začahureni u bilo kojem identitetu.* Istinski snovi poznati su i kao **Astralna LOKA** (svijet, stanje svjesnosti) i ako ste osvijestili sposobnost bivanja u ovom nefiksiranom stanju bića – slobodni ste od karmičkih predodređenosti/sudbine.

* **Božanski snovi** (nadastralne loke) su prag/vrata kroz koja čovjek ulazi u Stvarnost ili Puninu u kojoj su integrirane sve loke. Kroz budnost u tim snovima čovjek prerasta ograničenja fizičke tzv. budnosti (grubotvarnog tijela) i suptilnog svijeta i tijela. Tvoja svjesnost postaje sveprisutna u prostoru i kompletna prošlost, budućnost i sadašnjost (sva znanja svih pojedinaca) odjednom se "koncentriraju u točki" svezremene bezvremenosti (bezvremene svezremenosti) tvog istinskog Bića. Ukinuvši "vlastiti" um (nadišavši sve relacije), čovjek ostvaruje Beskonačnu Moć/Sposobnost i Savršenu Mudrost ili Apsolutnu Inteligenciju: Pojedinac (p)ostaje Totalna Svijest (Svesvjesnost), Besmrtno Svepostojanje,

Nepromjenjivi Mir, Bog (Brahman). To je Jedna Jedina neizdiferencirana Sveukupnost, Beskrajno Blaženstvo...

Bogoostvarenje je bezvremeno (bez procesa ili promjena) prepoznavanje Sebe.

Ti (već) jesi Svezremena (Neizmjenjiva) Vječnost, Bezgraničnost...

Probudi se!

Lucidni san može biti bilo koji san ako tijekom sanjanja prepoznate san kao san pa ste svjesni da sanjate. Lucidni san je svaki san u kojem, tokom sanjanja, znate da sanjate.

Seksualni snovi također nisu zasebna vrsta sna. Ponekad erotski san može biti noćna mora uslijed neravnoteže u organizmu i nagomilanih seksualnih fluida. Međutim, najčešće su seksualni ("vlažni") snovi obični snovi, izraz mentalnog konflikta između "moram" i "ne smijem". Naime, s jedne strane imate sklonost da razuzdano izrazite seksualni nagon, a s druge strane potiskujete/prigušujete seksualnost i "vegetirate k'o biljka".

Konverzivni snovi: Zaspali ste skvrčenih nogu, noge su vam utrnule i zato možda sanjate da ne možete trčati. Pored vašeg tijela kuca sat i vi zbog njegovih otkucaja sanjate marširanje čete vojnika ili udaranje čekića i sl. Ovakve konverzije znak su da se niste dovoljno opustili pa niste isključili prijem senzacija/podražaja iz fizičkog svijeta.

Na ovakvoj percepciji zasniva se **hipnopedija**, sugestija/učenje u snu uz fizička pomagala kao što su kazetofon s timerom (tajmer) koji aktivira audio-trake u REM fazama sanjanja (približno svakih 90 minuta).

Proročki snovi, ako su precizni/točni, najčešće su u kategoriji istinskih snova ili (čak) božanskih snova. Naime, tek na Astralnoj razini (= istinski snovi) možete imati egzaktnu percepciju bilo kojih događaja iz bilo kojeg prostora i vremena. Na nižim nivoima možete jedino nagađati, a na Najvišem nivou su budućnost, prošlost i sadašnjost integrirane u Svezremenu Bezvremenost tj. Bezvremenu Svezremenost pa ne postoji lineariziranje Vječnosti u vrijeme/prostor.



Najviši nivo je Svedimenzionalna Bezdimezionalnost (Bezdimezionalna Svedimenzionalnost) i kao takav, to je Nivo bez nivoa jer nadilazi prostornovremenski kontinuum i ograničenja kauzalnosti (iluzija uzroka i posljedica), subjektivne objektivnosti i supstancijalnosti (prividno zgusnutog ništavila).

*Fizički univerzum je nivo najuspavanije svjesnosti ili carstvo najgušćeg zamračujućeg vela neznanja. Božanski snovi su stanja najintenzivnije/najbudnije svjesnosti. Snovi loše/dobre karme su zastor koji razdvaja fizički nivo (ovozemaljsku razinu ili san o materijalnosti/supstancijalnosti) od **yogijskih** (istinskih i božanskih) Nivoa stvarnosti.*

*

Plićim snovima nazivamo one koji su bliži fizičkoj tjelesnoj budnosti.

Fizički svijet je “vanjski” ili grub; suptilni svjetovi (svjetovi koje fizička osjetila ne percipiraju) su “unutrašnji”. Pojam “unutrašnji” ne znači da su ti svjetovi unutar vašeg tijela ili bilo čega drugog.

Najplići su snovi loše karme, a od njih su najčešći obični snovi, koji proizlaze iz unutar-psihičkih konflikata tj. mentalne napetosti.

Istinski snovi su duboki, a božanski još dublji.

Najdublje je Ništavilo dubokog sna bez snova. Na njega se ne mogu primijeniti čak ni pojmovi postojanja ili nepostojanja (ništavila, praznine).

Biti svjestan u dubljim snovima znači biti u višem stanju svjesnosti.

Najteže je biti svjestan (lucidan) u dubokom snu bez snova, a najlakše je prepoznati i znati da sanjate u plićim snovima. Da biste u snu znali da sanjate, kad polegnete tijelo na spavanje, namjerno pomislite:

»Sve realno i nerealno je san. Sada u snu znam da sanjam. Prepoznajem san kojeg sanjam. Sada sam svjesna da je san san. Svi snovi su jedan te isti san.«

(Ova tehnika za postizanje stanja lucidnog sanjanja je jednostavno odlučivanje da ćete za vrijeme sanjanja biti svjesni da sanjate. Otvorite se za veličanstvene mogućnosti i oslobodite svoja beskrajna znanja i božanske moći.)

Kada se fizički probudite, prisjetite se svih snova koje ste (od)sanjali dok je vaše fizičko tijelo spavalo. Sad kad ih ponovo proživljavate, može se dogoditi da ponovo usnite, ali nastojite ostati budni tj. lucidni.

Spiritualne tehnike su djelotvornije/uspješnije što ste psihički opušteniji.

Laganje rezultira mentalnom napetošću, zbrkom/zbunjenošću, neuspješnošću itd.

Svaka misao je sama po sebi istinita, ali ako iskomunicirate misao A, a zadržite za sebe (prešutite, sakrijete) misao B koja je kontra-A, onda vam se javlja misao C ili misao da lažete, a ta je misao također istinita.

Kad se ispovijedate, ispovijedajte se po vašim vlastitim standardima umjesto da se pretvarate da se kajete što (primjerice) nedjeljom niste redovito išli na svetu misu. Ako se osjećate prisiljenim da priznate kao pogrešne takve stvari u svezi kojih vas ne peče savjest – bila bi laž da to ispovijedate kao grijeh čak i ako vas kodeksi rimokatoličke/ih kršćanske/ih sekte/i, kodeksi hinduističkih religija kao što su jainizam, šivaizam, višnuizam, budizam i druge, te svi drugi vanjski kodeksi uvjeravaju da ste krivi. (U ovakvim situacijama vi ste u slijepoj ulici jer neće biti dobro ni ako se ispovijedate ni ako se ne ispovjedite.) Nitko vam ne može nametnuti osjećaj krivnje ako vi sami ne odlučite tako. Završni kriteriji su vaši. Ispovjedite one greške i propuste koji su to za vas, tj. sve ono čime ste prekršili svoja najdublja uvjerenja. Priznanje bez posljedica liječi mentalnu napetost. “Bez posljedica” znači da vas druga individua razumije umjesto da vas osuđuje. U mjeri u kojoj vas drugi pojedinac prihvaća i shvaća, vaša potpuna i iskrena ispovijed će vas osloboditi. Ukoliko vas drugi procjenjuje (npr. kao lošu osobu ili krivca za zlodjela) ili/i ako su vaša priznanja samo djelomična,



ispovijed vam neće pomoći. (Ovakva ispovijed ni nije prava ispovijed.) Naprotiv, možete pretrpjeti velike štete.

*

*** Viši Nivo postojanja integrira u sebi sve prethodne niže Nivoje. Tako Kauzalna razina postojanja (Uzročna Loka) uključuje u sebi Devahan koji uključuje u sebi Astralnu razinu/nivo koji uključuje u sebi sve fizičke svjetove. Najviši nivo (Brahmaloka) je Božanska Punina iz koje ništa ne može biti odvojeno (kao zasebni entitet). To je Jedno(st), bez drugotnosti.**

Odgovori na pitanja čitatelja iz

RADIONICE BUDNOG SANJANJA

Drage čitateljice i dragi čitatelji, u pismima koja od vas primamo često nas tražite savjete, upute i/ili podatke. Odlučili smo otvoriti rubriku u kojoj čitatelji mogu odgovarati na pitanja (drugih) čitatelja ili ćemo to učiniti mi. Vaša pisma nećemo objavljivati s vašim punim imenom i prezimenom ako nam napomenete da to ne želite. Možda nećemo objaviti vaše pismo ni u cjelini ni djelomično, nego ćemo samo napraviti rezime vaših pitanja. Ili ćemo vam jednostavno odgovoriti ne spominjući vaše pitanje.

Sada će Swami Brahmajñanananda odgovoriti na neka pisma koja su upućena njemu osobno. Međutim, Swamiji ne želi da ova rubrika postane njegova stalna rubrika za davanje savjeta, već da to bude rubrika uz pomoć koje će se čitatelji(ce) povezivati međusobno.

Svim čitateljicama i čitateljima koji od njega traže pomoć/savjet, napominje da će mu olakšati uspostavljanje kontakta pošalju li mu podatke o datumu, satu i mjestu svog rođenja i (eventualno) svoju fotografiju.

Swamiji naglašava da su njegovi odgovori jednim dijelom univerzalno primjenjivi, a drugim dijelom prilagođeni određenom pitaču/aspirantu i njegovim specifičnim okolnostima. Iz tog razloga, Swamiji čak i istom pojedincu daje različite odgovore na jedno te isto pitanje ako mu ono bude postavljeno u različitim vremenskim razdobljima. Swamiji je zadovoljan što može saopćiti činjenicu da mu se (za sada) niti jedan čitatelj nije obratio iz puke želje za jalovim diskusijama ili besplodnim raspravama. On ionako ne želi trošiti dragocjeno vrijeme na one polemike koje se svode na suhoparno intelektualiziranje.

S. H. iz Brekovljana i drugi aspiranti iz Zagreba i blizine Zagreba mogu iskoristiti prednost što žive na tom mjestu: Swami Brahmajñanananda upravo (pisano 1997. god.) vodi besplatne tečajeve Hatha Yoge i daje mogućnost konzultacija.

S. P. iz Koprivnice vjeruje da se mora suočiti sa određenim teškoćama i u njenom slučaju je to vjerojatno točno. Ona smatra da bježanje od problema nije rješenje. Swamiji se slaže s njenim zaključkom, ali isto tako izjavljuje da bi bijeg od problema mogao biti rješenje problema ako (kad) bi od problema mogli pobjeći. Ako od problema možete pobjeći, tada problemi za vas prestaju biti problemi. *Ako probleme ne doživljavate kao problematične probleme (nego kao rješive projekte koje znate riješiti i sposobni ste ih razriješiti) onda, čak i ako se povučete od njih, to neće biti bijeg.* Život se, uključujući i postmortalna stanja uma, sastoji od problema. Mi zapravo ne rješavamo životne probleme nego samo prolazimo kroz njih. Samo im dopuštamo da prolaze "pored" nas. Tako, mi samo zamjenjujemo jedan problem drugim problemom. Život (i zagrobni život), to su problemi. Problemi, to je sinonim za život. Mi možemo osjećati probleme kao prokletstvo ili uživati u igri savladavanja prepreka na putu do našeg cilja. Za većinu ljudi, život je patnja. Oni žive u neznanju, a život neznanice je život patnje. Život neznanja nije stvarni život niti istinsko postojanje. Stvarno postojanje je čista radost, nadosjetilno zadovoljstvo, bezuvjetno blaženstvo... Život običnih ljudi je služenje svojoj odjeći, neprekidna briga za svoje tijelo i pokušavanje da udovolje nepresušnim rijekama želja koje teku kroz njihove umove. Želimo nešto drugo, želimo zadržati to što želimo, želimo se otarasiti onoga što ne želimo... Život po diktatu naših želja je život patnje, bola, nemira, briga, straha... I što više ugađamo tim tobože svojim željama, to više novih želja se rađa i rasplamsava u našem umu. I problemi i njihova rješenja postoje samo u umu. Možete iskopati duboku jamu i pokušati da u nju zatrpate svoju sjenu, ali kad zatrpate jamu vaša će sjena i dalje ostati uz vas. Vaš um je poput vaše vlastite sjene. Kud god krenete vaša vas sjena prati. Raj i pakao su



stanja uma. Kamo god da se uputite ne možete se sakriti od svog uma. Od problema se ne treba skrivati niti ih treba izazivati/*isprovocirati svojom voljom*. Nemojte juriti za problemima (utrčavati u njih), ali nemojte niti izbjegavati da se s njima suočite onako kako vam dolaze sami od sebe. Um je problem, a izvor/korijen uma je ego tj. ideja o "ja". Čitav Univerzum je samo vaša mentalna projekcija. Zagospodarite li umom – zagospodarili ste Univerzumom. Nadidite tjelesna ograničenja. Postanite neovisni od uma. Otkrijte da već jeste posve slobodni.

Odgovor za D.S.-a iz Čepina:

Swami Brahmajñanananda nije upoznat ni sa radom Jane Gackenbach ni sa radom dr. Paula Tholia pa o tome zasad neće ništa reći.

Umjesto da period lucidnosti u snu pokušavate produžiti tako da se vrtite raširenih ruku, radije iskoristite trenutke lucidnosti da bi se usmjerili ka Najvišem.

Ako vam je um rastresen (*nemiran*), ako niste razvili sposobnost namjernog usmjeravanja pozornosti na izabrani entitet, onda ne uspijevate sačuvati svoju svjesnost/lucidnost u snu. Sposobnost mentalne koncentracije potrebna je i za postizanje i za održavanje Budnosti u snu.

Možete se koncentrirati na brahmajyoti (sabrati svoju pozornost na nefizičku svjetlost), ili se posvetiti nekoj drugoj meditativnoj tehnici.

Mogli biste ponavljati Mokša-Mantru. Mantra Japa će vas već pri prvoj pomisli na Mantru (božanski zvuk i formu) lansirati u više svjetove ili stanja svjesnosti.

Predajte se Savršenstvu umjesto da se borite sa situacijom.

Čistom namjerom proširite svoju svjesnost u Beskraj.

Ili jednostavno shvatite da niste astralno tijelo (napustite ga, ne poistovjećujte se sa bilo kojim tijelom ni sa bilo čim drugim) i imajte namjeru da direktno doživite Sebe/Atman-a.

Čovjek koji je odlučio zaraditi tisuću dolara prije će steći sto dolara nego onaj koji je naumio doći do samo sto dolara. Stoga vi smjerajte na deset tisuća dolara, ali si (da se ne bi obeshrabrili zbog učestalih neuspjeha) postavite i etapne ciljeve. Kap po kap, korak po korak, zarađujte sto po sto dolara i uvijek pamтите da treba nastaviti dalje. (Svakako, ovo treba shvatiti u prenesenom značenju.) Produžite dalje čak i kad vam izgleda da nemate nikakvih izgleda. Ovo ja nazivam samodisciplinom. *Uvijek stremite još više i učinite sve što je neophodno da biste se uzdigli Više od Najvišeg.*

Što se tiče same vrtnje, to je poznata praksa osobito kod yogija na Tibetu, kod sufija itd. Za vas je bolje da tu tehniku radite svakodnevno u stanju fizičke budnosti nego da čekate rijetke trenutke lucidnosti u snovima i onda trošite to dragocjeno vrijeme na vrtnju.

Važno je da okrećete svoje tijelo u smjeru istok-jug-zapad-sjever-istok... Kroz to vrijeme dišite polako i duboko udišući kroz nos. Dovoljno je da se vrtite jednom dnevno onoliko dugo koliko vam je potrebno da kompletirate dvadesetijedan disajni ciklus. U Kabali se, pri radu sa Drvetom Života, energijski vrtlog formira/oblikuje samo u imaginaciji tj. bez okretanja/rotiranja tijela.

Vi možete udružiti jedno i drugo tako što ćete tijekom fizičke vrtnje zamišljati svjetlosni vir/vrtlog koji uvire u vaše tjeme. Imajte ideju da usisavate energiju cijelog Svemira i pri kraju vježbe zaustavite fizičko tijelo i povećajte brzinu imaginarnog vrtloga do maksimuma. Neka se najveća brzina ubrza do brzine nepokretnosti, neka prijede u mirovanje.

Jedna od stvari koje sam ja činio kao dječak bila je da sam se neko vrijeme raširenih ruku vrtio poput zvrka/čigre, a šakama bih ponekad držao torbe (nisu bile teške, ali ni prelagane poput praznih plastičnih vrećica) da bih poboljšao doživljaj vrtnje. Zatim bih legao na leđa ili ostao stajati uživajući u tome kako se svijet oko mene naizgled okreće. Kasnije sam eksperimentirao sa uživljanjem u ovaj osjećaj u svrhu svjesnog i svojevrijednog napuštanja fizičkog tijela.



Vrtjeti se oko vertikalne tjelesne osi možete i u položaju žalosne Izide: Lijevu ruku ostavite spuštenu uz/niz tijelo, sa dlanom okrenutim prema van (nalijevo), a desnu ruku ispružite uvis (iznad glave) sa dlanom i prstima prema nebu.

Produženje trajanja vaše lucidnosti u krajnjoj analizi ne ovisi od bilo kakvih fizičkih ni mentalno-mehaničkih postupaka nego od vaše namjere.

Mnogi ljudi su izvijestili Swamiji-a o tome da su imali spontane svjesne astralne projekcije (AP) nakon čitanja njegovih tekstova o AP. To dakle ipak nije bilo sasvim spontano niti bilo čiji tekstovi imaju moć (moć izazivanja AP) sami po sebi. To je tvoj um, čitajući i razmišljajući o AP, izazvao takve doživljaje u skladu s Tvojom namjerom.

Pri prijelazu iz tjelesnog u bestjelesno stanje, na samom početku odvajanja od fizičkog tijela, pojedinac može osjetiti nepomičnost/ukrućenost tijela i zapaziti prestanak funkcioniranja osjetila. Naravno, ovo je samo prijelazno, privremeno stanje. Ono je samo uvod, zatišje koje prethodi pokretanju (*budanju*) suptilnog tijela. Sada um prestaje biti ograničen mozgom i počinje djelovati kao “šesto osjetilo” koje je neusporedivo djelotvornije od svih fizičkih osjetila zajedno.

Kad se um pročisti, on se ne može razlučiti/razlikovati od Božanskog Apsoluta. Čist um je Brahman (Bog).

Odgovor M. Č.- u iz Rijeke:

Samo Majstor može prepoznati Majstora. I jedino Majstor (Yoge) može procijeniti vrijednost ljudskih dragulja.

Ako tražite Gurua znajte da će On vas naći.

Festina lente. Požuri polako. Oni koji u žurbi za nečim posežu, teško/sporo to i dostižu. Ne budi brzoplet nego pažljiv, sabran. Budi strpljiv, ali ne čekaj pasivno već marljivo iskoristi svaki dan. Kreni upravo iz tog mjesta na kojem jesi, iskoristi sve aktualne mogućnosti i tada će ti se otvoriti nove.

Rješavaj probleme jednog po jednog onim redom kojim se spontano pojavljuju pred tobom. Savladavaj prepreke postepeno, onako kako (naizgled) same od sebe iskravaju na tvom Putu. Prevladavanjem sadašnjih poteškoća razvit ćeš kod sebe kvalitete koje će ti pomoći da uspješno prevladaš buduće teškoće. Radeći na ostvarivanju uvjeta za uspješan rad na sebi otkrit ćeš kod sebe vrline neophodne za takav rad. Stvarati sebi prikladne uvjete za spiritualni trening i rast je već samo po sebi pravi trening za spiritualni razvoj. Pojedinac već mora biti majstor nečeg da bi mogao imati idealne vanjske uvjete za prakticiranje tog nečeg.

Ima onih koji napadaju zbog straha, nesigurnosti.

Običan čovjek se kroz sukobe sa drugim ljudima pokušava obračunati sa samim sobom. Ima onih koji žele dobiti rat, ali se ne upuštaju u bitke zbog svog kukavičluka/plašljivosti. No postoje i neustrašivi pojedinci, Yogiji koji su svjesni svoje snage pa nemaju potrebu da bilo što dokazuju sami sebi ili bilo kome drugom. Takvi Yogiji se ne bore, što izvana promatrano nalikuje na neborbenost mnogih slabića; ali su uzroci i posljedice njihova ne-borenja sasvim različiti.

Isus Krist je bio Yogi, a njegovi su sljedbenici zasnovali kršćanstvo. Buddha je prakticirao i poučavao Yogu, a kasnije su njegovi sljedbenici osnovali budizam. Oko 500-te godine poslije Krista indijski monah Bodhidharma pozvan je u manastir Shaolin da bi tamošnje redovnike poučio nekim praksama Yoge. Da bi im približio znanje/iskustvo Yoge, on je oblikovao i tzv. Sanchin-katu (koju možemo definirati i kao jednu vrstu meditacije u pokretu) iz koje se razvio karate. Premda se karate može smatrati sportom, kad govorimo o karate-do-u treba imati na umu da je to zapravo stil življenja. Sufiks **DO** je sinonim za Tao ili Apsolut, a karate-do i srodne borilačke vještine su puno više od pukog umijeća borenja. Život je borba, a karate-do je način ispravnog življenja koji vodi ka Najvišem.

Ako to odlažeš za sutra i za tamo (Japan), onda je točno da ti najbolje vrijeme ističe. Najpovoljnije vrijeme je sada, a najbolje mjesto je upravo tu gdje god da sad jesi. Univerzum je protiv nas jer smo mi sami protiv sebe. Zato je naš zadatak da pobijedimo sami sebe, da nadidemo svoje ograničeno “ja” (ego).



Swamiji (*čitaj: Svamidi*) je nekad također prakticirao borilačke vještine, Kyokushinkai-do i neke druge. Vidjevši svog sensei-a (učitelja karate-do-a) Masutatsu Oyama-u u borbi vidio je Zen (meditaciju) u pokretu i bio nadahnut viđenim.

U početku učenik razvija ravnotežu, koordinaciju pokreta i njihovu brzinu, snagu i ugladenost. Ali on zapravo stiče samodisciplinu i razvija samokontrolu koja mu otvara mogućnost samonadilaženja.

*

Yoga je poništavanje prividnih polarnosti/suprotnosti u umu, mentalnih modifikacija, nemira ili promjena. Promjenjivost nestašnog uma možemo ilustrirati valovima/talasanjem nemirnog oceana.

*

Naš cilj je ne-um (um oslobođen mentalnih ograničenja) i ne-ja, stanje slobode od svih stanja uma i svih stanja bića. To je samospoznaja i to je totalna svijest.

*

Ovladavajući vještinom borenja ratnik se s vremenom osposobljava da predvidi akciju protivnika i primijeni kontra-akciju kako bi uvijek izbjegao napad. Izvježbani borac postaje sposoban da vlastitim napadom onemogući protivnikov napad prije nego što je napad završen. Bolji ratnik uspješno će odgovoriti na svaki napad prije nego protivnik uopće započne s napadačkom akcijom.

Priđe li napadač majstoru Yoge, proći će ga želja da izvede napad. Čak i divlje zvijeri postaju miroljubive u prisustvu sveca. Napadač će odustati od pokušaja da napadne Majstora Yoge zbog automatske/spontane moći Majstorove aure nenasilja. Majstor Yoge se neće namjerno braniti uz pomoć hipnoze ili bilo koje vrste psihičkog utjecaja. Yogi možda neće ni uočiti da ga netko želi napasti i vjerojatno nikoga neće smatrati protivnikom. Čak i ako bi ga razapeli na križ (fizički mučili) on se ne bi branio. On nema običaj ni da se brani od lažnih optužbi i ogovaranja pa ipak je neusporedivo sretniji od onih koji su u stalnoj samoobrani. On ne zna za natjecanje. Yogijeva borba je borba bez borbe. Nemoguće je udariti vakuum. Um Yogija ne stvara mentalni otpor i stoga ne stvara psihičke impresije o napadu itd. To je ne-um, ne-um koji je poput oceana, a napad je poput prolaska glisera. Gliser ne ostavlja trajni trag na površini vode. Najbolja obrana je ne braniti se uopće. Ono što je realno ne može biti ugroženo, a ono što je nerealno ionako će propasti. Zapravo, **i pojavljivanje i trajanje i nestanak iluzije su iluzija**. Ego može biti pogođen/povrijeđen jer je poput mete. Pucati u ratnika koji je nadišao ideju o "ja" i "moje" znači pucati u prazno. Takav ratnik je nadišao ratovanje. On je dobio sve bitke i život za njega nije (više) borba. On prebiva u spokojstvu nepomućenog postojanja bez obzira da li pretpostavljenom/hipotetičkom vanjskom promatraču izgleda da on nešto radi ili ne. On možda ne čini ništa, ali on je zapravo jedini koji ima sposobnost da uistinu nešto čini i učini. Njegovo mirovanje je najbrža brzina i objedinjuje sve pokrete uma.

On je sveocean mirne snage čak i kad je u akciji. On je bezuvjetno blaženstvo. Budi miran. Budi Mir i Znaj da je JAstvo (Tvoja istinska priroda) jedini Bog pa nećeš biti u sebi podvojen (u sukobu sa samim sobom) ni fragmentirati Boga na "ja" i "ne-ja" ili "ja" i "ti".

Tvoja istinska priroda je istovjetna/identična s istinskom prirodom svega ostaloga. Ti si Jastvo svih univerzuma, Jedno bez drugoga.

Ego je onaj koji je napadnut. Ego je taj koji napada. Može li strijelac (ego) ustrijeliti samoga sebe?

Tko cilja/gađa? Doživi Sebe neposredno!

Odgovor D.S.-u iz Popovca (Baranja)

Vaše pismo ima pet strana i u njemu, pored ostalog, navodite zaključke do kojih ste došli razmišljanjem o vašim brojnim lucidnim snovima. Vaši zaključci su točni, ali samo naizgled. Naime, vi ste ispravno izveli zaključke ali na temelju pogrešnih premisa. Budući da su postavke krive, zaključci vam nisu točni..



Danas imam dosta obaveza pa ću biti koncizan; ovo bi ukratko bili odgovori na vaše upite: Sve kategorije snova (svaka vrsta sna) mogu biti "obasjane" lucidnošću. Budući da je većina snova "obična", najčešće su obični snovi lucidni i u njima se pomak/odmak suptilnog tijela iz (od) fizičkog, koji je obično neznan u smislu prostorne udaljenosti, u umu sanjača racionalizira (u mašti) kao san letenja. Obični snovi (lucidni ili ne) mogu biti intenzivniji (po stupnju upečatljivosti iskustva) od fizičke stvarnosti; oni nisu Astralna Projekcija ali su, ukoliko su lucidni, odlična odskočna daska za AP.

Lucidni snovi se mogu dogoditi u bilo koje doba dana/noći ali vam se većinom događaju ujutro (kad ste odmorniji), u fazama plićeg sanjanja (pri kraju spavanja su plići snovi brojniji) jer je lakše ostati lucidan u snovima koji su "plići" nego u onim "dubljim" (kao što su istinski snovi ili AP, astralna projekcija) ili u onim "najdubljim", poput božanskih snova koji uključuju Raj/Nebo i Više Loke odnosno suptilnije svjetove (= intenzivnije "frekvencije" postojanja). Premda se vama (lucidni snovi odnosno) lucidnost u sanjanju pojavljuje dok sanjate da letite, proplamsaji lucidnosti mogu iskrsnuti u snovima bilo kojih sadržaja tj. nije nužno da letite.

Eventualno, ako ste zaspali s namjerom da prepoznate san, letenje i drugi neobični sadržaji mogu pomoći racionalnom dijelu bića da shvati da se nalazi u svjetovima snova, koji nadilaze uske okvire razuma.

Da bi letjeli u snu nije nužno da imate punu svijest o tome da je san san niti da aktivno vjerujete u svoje moći ili mogućnost letenja. Trebate samo namjeravati da letite. U snovima je pozornost vrlo labilna jer nije eksternalizirana kroz troma (spora, zgusnuta) fizička osjetila i sve dok netko ne postane ekspert u Raja Yogi ili namjernom koncentriranju pažnje i energije, njemu će se isto tako lako prekinuti lucidnost u snu kao što mu se prekida i koncentracija ili glatki tok pozornosti ka izabranom objektu/entitetu dok je um sabran sam u sebi (pratyahara) pri nastojanju individue da meditira. U predmeditativnoj pratyahari pojedinac je zaboravio na fizičku okolinu, tijelo i druga gruba ograničenja pa može postići stvarnu koncentraciju i tako spontano biti uvučen u istinsku meditaciju.

Da bi imali učestalije proplamsaje lucidnosti u snu, nastojte tokom dana (u stanju fizičke budnosti) doživljavati svoje grubotvarno/materijalno tijelo i svoju okolinu kao san, tj. intenzivnije (što svjesnije); a osobito se posvetite ovoj praksi uvečer, kad odložite fizičko tijelo na spavanje. Nastojte tijekom dana, u određenim intervalima ili u neodređenim intervalima dok izvodite neku akciju koju radite više puta svakodnevno, svaki put dok to radite podsjetiti sebe: »Ovo je san. Prepoznajem ga. U snu znam da sanjam.« Sami možete izmisliti neograničen broj trikova koji će vas podsjećati da stalno provjeravate jeste li u stanju fizičke tzv. budnosti (sna) ili kao vozilo koristite suptilno tijelo. Naravno, vi ste istodobno u svim tjelesima i izvan njih, neovisni od svega.

Nije moguće imati redovite svjesne AP i konstantnu lucidnost u svim snovima a da prvo ne utemeljite sebe u Brahmačaryi (apsolutan celibat nije lak, ali se čak i od početnika zahtijeva redukcija seksualnih aktivnosti, npr. jedan dan za koitus unutar jednog mjeseca) kroz pojednostavljenje života, postizanje sabranosti/jednousmjerenosti uma (time prana postaje mirna i celibat je moguć upravo zbog glatkog toka prane kojeg nazivamo čistom ljubavlju) ka Najvišem i etičnost u ponašanju (= čista savjest) u smislu usklađenja vašeg "svjetovnog/vanjskog" života sa Svevišnjim, što uključuje integriranje tzv. materijalnog u Spiritualno.

Gdje je Rama (Božanska ljubav) nema Kame (požude), reče Ramakrishna.



3.1 SPOZNAJA NESPOZNATLJIVOG SPOZNAVATELJA SVEG ZNANJA/NEZNANJA

☞ Svake noći, kod svakog čovjeka koji spava, periodi sanjanja izmjenjuju se sa periodima dubokog snivanja bez snova (= san zaborava).

- Snovi koje ljudi sanjaju uvijek su u boji (premda mogu imati crno-bijelih komponenata), no ako pojedinac ima slabo sjećanje, njegovo prisjećanje odsanjanih snova može biti crno-bijelo.

- Uvježbati detaljno prisjećanje na što veći broj snova (osobito dubljih snova) važnije je od njihovog tumačenja, a najznačajnije je da u snu znate da sanjate (dakle, da još tijekom sanjanja prepoznate da su snovi upravo snovi) i da dozvolite da se (od)sanjaju sami po sebi ili od sebe.

- Ako sanjač smatra da mu neki snovi (do)nose poruke ili ukazuju na nešto, jedino je sam sanjač (i rijetki drugi pojedinci) kvalificiran da interpretira svoje snove i da u skladu s tim poboljša svoj život.

- Pokuša li se pojedinac sjetiti iskustva dubokog spavanja bez snova, on će ga obično opisati kao crninu, prazninu ili ništavilo (sunnyata), ali to je tako samo sa (ograničenog) motrišta fizičke tzv. budnosti.

☞ Radom na snovima pojedinac osvještava nesvjesni um i za njega prestaje razlika između materijalnog i duhovnog, između života i smrti i, na kraju krajeva, između postojanja i nepostojanja. (Te razlike nikad nije ni bilo pa je njen postanak, trajanje i kraj samo privid.) Osvještavajući nesvjesno Yogi zaboravlja (nadilazi, prevladava) tjelesna ograničenja i postiže Pratyaharu (Yoga-nidra, astralna projekcija ili svjesno bestjelesno iskustvo) i tako svjestan ulazi u postmortalna stanja (bardo ili stanja nakon smrti grubog tijela).

- Nakon toga, Yogi može ovladati Dharanom tj. postiže sposobnost koncentracije uma u samom umu i tako ovladava umom i Univerzumom svih univerzuma. Takva mentalna usredsređenost (sabranoost pozornosti) vodi u Dhyanu (meditacija) koja daje mogućnost da se pojedinac rastvori u Bogu ili Apsolutu, a to je nazvano Samadhi-jem:

☞ Čovječe, Ti nisi samo lotosov korijen (tijelo) u mulju ovog ili onog svijeta. Protegni stabljiku svoje svjesnosti skroz do predivnog cvijeta lotosa (vodenog ljiljana) koji pliva na jezeru snova, povrh svih loka, iznad svih ograničenja relativnih svjetova neizrelativiziranog Apsoluta.

- Neka Tvoja stopala budu ispod pakla, a glava iznad Raja (Neba). Otvori svoje latice ka sjajnim zracima Sunca. Kad uspostaviš stabljiku/most svjesnosti između snažnog korijena ispod i veličanstvenog cvijeta iznad, kad integriraš sve čestice (prah, komadiće) svog Bića u homogenu Jednotu, tada nema ni "kada" ni "tada", ni "sada" ni "onda". Tada Znaš da Ti Jesi To Sunce za kojim si čeznuo / za kojim sada žudiš.

- Spoznati nespoznatljivu Stvarnost znači bivati/postojati kao Stvarnost, Bog ili Apsolut. To je Vrhunska Inteligencija, Najviša Realnost ili Apsolutna Sposobnost



4 VRSTE SNOVA

☞ Na paleti snova nalazimo šarolike vrste snova koje se protežu (u rasponu) od fizičke tzv. budnosti do najdubljeg spavanja bez sanjanja. Kroz koje sve slojeve morate proći da bi nesvjesno ili svjesno uronili u najdublji san zaborava, zaborava ega i svega ?

a) Košmari (noćne more) su posljedica neuravnotežene fiziologije ili poremećenih biokemijskih procesa u tijelu. To može biti npr. uslijed nedostatka soli (znojenjem ili hlapljenjem kroz kožu tijekom boravka u suhoj pustinji ili sl.) ili zbog bolesti, zbog uzimanja halucinogenih droga, kao posljedica izgradnje imuniteta kod djece, itd. Ovi snovi su nesređene mješavine svega i svačega. Neke komponente košmara dolaze iz memorije o prošlim životima.

b) Moždani snovi rezultat su naknadne obrade podataka koje je mozak primio tijekom dana, ali ih um nije "probavio". Životinje, kao što su (npr.) psi i mačke, također sanjaju takve snove.

c) Obični snovi: Najveći dio snova običnog čovjeka su snovi u kojima se pokušavaju razriješiti mentalni konflikti. Recimo, čovjek učini jednu stvar, a smatra da (je) treba(o) učiniti drugačije. Ovo stvara psihičku napetost i ukazuje na sukob/borbu u pojedincu pa samim tim i izvan njega. Ako u snu znate da sanjate, možete razriješiti sve konflikte (lošu karmu) za vrijeme svjesnog sanjanja.

d) Snovi ispunjenja želja: Prethodno navedeni snovi su snovi loše karme, a postoje i snovi dobre karme u kojima pojedinac može ispuniti želje koje ima u stanju grubo-tjelesne (fizičke) budnosti.

Ako imate Gurua ili nekog tko vas upravo voli bez razloga (bez povoda i bez uvjeta koje morate ispuniti) i ako osjećate da zaslužujete da vam se vaša želja ostvari, ona se može posve ispuniti u ovoj vrsti sna. Tada ona zauvijek nestaje i prestaje biti prepreka za vaš spiritualni napredak.

e) Istinski snovi: Yogi koji je neovisan/slobodan od dobre i loše karme može ostati svjestan u istinskim snovima (=Astralni plan ili svijet emocija). U ovim snovima on je u stvarnom kontaktu s drugim pojedincima koji (ako su obični ljudi) u pravilu nisu svjesni stanja u kojem jesu. Ova je razina suptilnija od materijalne (grubotvarne) i pojedinac koristi suptilno (finotvarno) tijelo u/za svoje aktivnosti. Ovo tijelo lako prolazi kroz zidove i druge prepreke, s lakoćom leti, mijenja oblik po vašoj želji itd.

☞ Najmanje svjesni (tzv. "normalni") ljudi svjesni su samo fizičke razine postojanja; oni svjesniji, svjesni su i na Astralnom nivou. Mnogo manji broj ljudi ostaju svjesni i u najuzvišenijim stanjima svjesnosti (= veličanstvenijim nivoima postojanja ili superiornijim razinama životne stvarnosti). Ako ste sposobni biti budni u sve dubljim i dubljim snovima vi se uzdižete u sve viša i viša stanja svjesnosti.

f) Božanski snovi su stanja koja nadilaze stvarnost istinskih snova kao što istinski snovi nadržavaju ovu/tu grubu fizičku stvarnost, materijalni svijet u kojem prividno boravite dok čitate ovu skriptu. Božanski snovi su Raj/Nebo (= mentalna razina ili um koji prebiva u sebi samom) i Kauzalni/Uzročni plan Postojanja.

☞ "S onu stranu" božanskih snova je Bog u kojem su sva ova (ne)postojanja Jedno. Bog je stanje u kojem nema nikakvih stanja (svjesnosti): Bog nije (iz)relativizirana svjesnost nego sveocean Svijesti sam u/po Sebi.

☞ Postoji 5 osnovnih LOKA ili stanja svjesnosti ili nivoa života/postojanja: Fizički plan, Astralni plan, Mentalni (Eterični) plan, Kauzalni (Uzročni) plan i Apsolut/Bog. Astralna razina uključuje u sebi i fizičku; Mentalna razina uključuje u sebi Astralnu, a Kauzalna razina integrira u sebi sve prethodne razine. Ovih pet "stepenica" vode do "vrha piramide", do Svevišnjeg tj. Boga. U bogu (Brahman, Brahmaloča) su sve loke integrirane, kao što su sve boje duginog spektra objedinjene u blještavom sjaju sunčeva svjetla. U srednjem (najvišem) stupcu ove stepenaste piramide trebalo bi pisati BUDIČKA razina (plan). Međutim, to je prosvjetljenje i to je Cjelina pa prema tome to je čitav grafikon i sve oko njega. Dakle, to je TOTALNOST tj. puna svijest. To je INTEGRACIJA ili prihvaćanje Boga u potpunosti.

☞ Na fizičkom (grubotvarnom) nivou čovjek je zaključen/fiksiran u određenom stanju bića i doživljava druge posredstvom grubog tijela i posredstvom emocija i uma. Um se izražava kroz emocije i kroz mozak grubog



tijela pa preko fizičkih/grubih osjetila i organa za akciju. Doživljen kroz ovaj trostruki zastor (grubo tijelo, suptilne emocije i um) Bog prosijava kao Svemir materije, energije, vremena i prostora. Ili, drugačije rečeno, Univerzum imena i formi je djelomično doživljen Bog. Pretpostavite da postoji uže, ali vi ste uvjereni da je to zmija. Odstranite li umišljenu zmiju – preostaje stvarno uže. Na sličan način, odstranite li iluziju imena i formi – preostaje Bog ili Stvarnost.

☞ Postojanje doživljeno kroz prizmu ega (lažnog "ja") naizgled je rascjepkano u nepregledan spektar duginih boja i spektre izvan tog spektra. Osim fizičkog svijeta (loke) postoji i mnogo stvarnijih svjetova, s mnogo manje ograničenja (fizikalnih zakona, socijalne uvjetovanosti, prirodnih potreba itd.) i puno više čistoće, radosti, mira, slobode... Od svih spomenutih loka fizički svijet je najmanje stvaran, a Bog (Sat-Chit-Ananda Brahman) je sama Stvarnost ili Apsolutno Postojanje, Znanje i Blaženstvo.

☞ U svijetu emocija (istinski snovi, Astralni plan) pojedinac doživljava stvarnost bez posredstva grubog tijela. On je korak bliže Vječnoj Istini (Sebi samom), ali još nije sasvim otvoren za Nju i stoga nije posve svjestan Istine. On doživljava Apsolutnu Stvarnost relativnom jer je doživljava kroz zamagljene naočale/mutni filter svidanja i nesvidanja i kroz uske prozore svog mentalnog stanja.

* Postavši još otvoreniji za Boga (Istinsku Stvarnost) pojedinac stupa/ulazi u stanje svjesnosti u kojem njegove misli (razmišljanja) određuju stvarnost. Na tom nivou nema razlike između njegovih ideja i onog što doživljava. Doživljaj i ideja/misao su identični.

* Postoji i još intenzivniji plan života (nivo bića, razina postojanja) u kojem pojedinac ukida zavjesu/zastor (koji prividno prikrija Istinu) tijela, emocija i uma pa ima još neposrednije iskustvo Boga ili Sveoceana Svijesti samog u/po sebi.

☞ Postoji i nivo u kojem se ukidaju svi nivoi (relativna stanja svjesnosti) pa pojedinac prestaje umišljati (zavaravati se) da je zasebna jedinka i (raz)otkriva Sebe kao Boga, Savršenstvo, Neograničenu SveSvijest...

☞ Dopustivši Bogu da bude Ti priznaješ Istinu: Sve što jest(e) jest(e) Bog. Nema ničeg osim Totalnog Blaženstva, Vječno (bez početka, trajanja i kraja) svudaprisutnog Zadovoljstva. Ti si (ta) neokrnjena Cjelovitost/Cjelina, (ta) nerazlomljena Punina, to jedno jedino jedinstveno (neizdiferencirano) Svepostojanje...!



5 VJENČANJE TONALA I NAGUALA

* "Otočić" tonala je naša ograničena svjesnost. To je stanje grube tjelesne ili fizičke budnosti uključujući i sve vrste snova koji su povezani sa fizičkim tijelom, a to su npr. halucinacije prilikom košmara (noćnih mora), snovi koji nastaju zbog osjetljivih inputa tijekom spavanja, moždani snovi koje projicira nečiji "pregrijani" mozak, snovi koji dolaze kao rezultat unutarnjih konflikata duboko usađenih u nečijem umu (i koji se u manjoj ili većoj mjeri izražavaju kroz nečije fizičko tijelo) i snovi ispunjenja želja ili snovi naše (pretežno) dobre karme.

Nagual ili carstva Onostranog su svjetovi istinskih i božanskih snova ili svjetovi uma doživljeni bez posredstva mozga i fizičke percepcije.

Kroz vjenčanje ovog sna sa onostranim(a), tonal ima koristi od naguala i nagual od tonala, a naposljetku (kroz tu simbiozu) dolazi do unije/jednote u kojoj je izbrisan i početak i kraj. Sjedinjenjem tonala i naguala izbrisane su sve (iluzorne, nestvarne) razlike, ljudsko obličje je rastvoreno u bezoblični "oblik", ego-svjesnost je rasplinuta u stanje bez ikakvih stanja i pojedinac promatra iz motrišta u kojem su promatrač, motrište, motrenje i promatrano neizdiferencirani.

Kad to tako opišemo, mnogima to ne zvuči baš primamljivo. Zašto bi tome trebalo težiti? Pa, ovo je način da ukinete bol i patnju, da raskinete okove svih ograničenja, da prekinete robovati tijelu i umu.

* Kroz sjedinjenje tonala s nagualom, Yogi postiže Superbudnu svijest ili Nadsvijest. To je Samadhi ili sinteza svih svjetova, neraskidivo jedinstvo svih dimenzija u totalitetu Bezdimezionalnosti.

To je Trajna Radost, Spokojna Sreća, Neograničeno Zadovoljstvo ili Neuvjetovano Blaženstvo (Ananda). Ti si to i više od toga. To je Ja (od svih ja). To je Bezgranični Ego. To je Bog, a On je i puno više nego On, Ona, Ono i To.

* Dimenzija nad dimenzijama, najveličanstvenija dimenzija u kojoj su ukinuta sva ograničenja (i relativnost) svih dimenzija – upravo je Bezdimezionalno(st). To je tvoja istinska priroda; bezdimezionalno Ja koje je Svjedok svih promatrača (ego-a, ličnosti, persona...), promatranja i promatranih želja, misli, emocija, osjeta, tjelesnih akcija i svega ostalog.

Ti čezneš za Slobodom od robovanja i oslobađanja. Ti već jesi slobodno/neovisno od svega i jedno sa svim (neodvojivo od svega). Ti si nečujno, nevidljivo, nedodirljivo i nezamislivo Ja. Ti si Sloboda koja ne zna za bilo kakvo ropstvo i koja nikad nije bila (jer nije ni mogla biti) zarobljena niti ikad na ikakav način ičim može biti sputana. Ti si Ono što nema svoju suprotnost/naličje.

* Sposobnost zapamćivanja snova i prisjećanja na snove, bitna je za razvoj sposobnosti svjesnog sanjanja. Trening za poboljšanje prisjećanja naših iskustava (doživljenih) za vrijeme sanjanja, sastavni je dio rada na snovima.

Međutim, cilj nije samo puka mentalna reprodukcija iskustava proživljenih/proživljanih tijekom sanjanja. Prisjećanje nije samo sebi svrha. Svrha/smisao prisjećanja zapravo je namjerno ulaženje u manje fiksirana i proširenija stanja bića. Shvatio sam to kad sam uvježbao prisjećanje do te mjere da je moje prisjećanje zapravo postalo repriza već proživljenog (odsanjanog) "filma". Shvatio sam da se, prisjećajući se određenih snova, ustvari svjesno vraćam (ponovo dolazim) u stanja bića u kojima sam bio dok su se ti snovi odigravali. Ako sasvim osvijestite svoje snove (tj. nesvjesni um), vi opet ulazite u ista stanja bića, ali ne više nesvjesno nego svjesno. Ovaj put to možete namjerno i posve svjesno.

Čim ste sposobni da sve svoje snove sanjate budni – vi realizirate da je čitav Svemir u našem umu tj. da je sve mentalno.

Tu završavaju sanjarije, kao što je ovaj grubomaterijalni univerzum, i tu počinje Yoga Oslobađanja od sputanosti imenima i formama. Yoga Oslobađanja od okova sna je Yoga Probudjenja, Turiya Yoga.



Makar je moderna znanost dokazala da svatko sanja svake noći, neki ljudi vjeruju da nikad ne sanjaju. Oni se ne sjećaju svojih faza sanjanja (REM faza). Zbog čega se većina današnjih ljudi tako slabo sjeća većine (svojih) snova pa čak i karmičkih/nížerazrednih snova? Zašto oni nisu svjesni da sanjaju (za vrijeme bilo koje vrste sanjanja) i zašto se tako loše i blijedo sjećaju snova nakon spavanja i kasnije tijekom dana? U uobičajenom stanju svjesnosti većina ljudi poistovjećuje sebe sa fizičkim tijelom, pa kad tijelo zaspi, oni ne ostaju budni jer nisu bili budni ni dok su bili fizički budni. Problem je, dakle, u tome što pojedinac nije svjestan da je neovisan o tijelu i umu.

(Vi niste ličnost s kojom ste se poistovjetili. Što god smatrate da vi jeste i da vi niste – vi niste.)

* Halucinacije u košmarima ili noćnim morama, koje nastaju uglavnom zbog poremećene biokemije/fiziologije; moždani snovi, koji su pokušaj mozga da se rastereti prekrčnosti/preopterećenosti neobrađenim podacima; obični snovi, u kojima čovjek pokušava razriješiti svoje psihičke konflikte – ovo su različiti tipovi/vrste snova loše karme.

Karma se odnosi na grubomaterijalno fizičko tijelo. Karma se ne (do)tiče vas osobno. Međutim, ako smatrate da ste opipljivo grubotvarno tijelo, vi (indirektno) proživljavate karmičke sreće i nesreće.

Svrha rada na snovima je da spoznate da ste odvojeni od svih imena i formi.

Kroz rad na snovima prepoznat ćete da ste oduvijek i zauvijek neovisni od tijela i uma.

Slobodni ste od svega i jedno ste sa svim i ničim.

Vi ste Sve s tim da to (više) nije niti sve niti jedno niti nijedno.

* Možda je za vas još uvijek preostala jedna zagonetka u svezi prisjećanja na snove. Možda se pitate zbog čega se nekih snova prisjećamo teže, a nekih drugih puno lakše.

Ulazeći u sve dublja i dublja stanja snova (sanjanja i spavanja bez snova) pojedinac prelazi u sve viša i viša stanja bića. Pojedinac prelazi iz jednog stanja svjesnosti u drugo. (Za vrijeme) dok mu se to događa, sve mu se to čini vrlo realnim.

No, problem je u tome što on nema svjesnost o trenutačnom/aktualnom stanju svjesnosti u odnosu na druga stanja svjesnosti u kojima je bio.

I, kad se vraća obrnutim putem, spuštajući se iz uzvišenijih u sve inferiornija i još niža i niža stanja bića, zaključno sa stanjem grube tjelesne budnosti na dnu – on obično ne zadržava sjećanja na slobodnija stanja bića ili proširenija stanja svjesnosti koja je prethodno nesvjesno i nenamjerno iskusio.

* Obični ljudi, čim utonu u san ovog (fizičkog) svijeta, vjeruju i izjavljuju da su se probudili i često se toliko slabo sjećaju nivoa (stanja svjesnosti) kroz koje su prolazili da im se to čini crno-bijelim ili nerealnim. Neki, na njihovu žalost/štetu, vjeruju i tvrde da uopće nisu sanjali premda svatko sanja (u živopisnim bojama, uključujući i crno-bijele komponente) u određenim intervalima tijekom spavanja.

Vrlo mali broj današnjih ljudi sposoban je zadržati budnost dok grubomaterijalno tijelo spava, a njihova suptilna tijela posjećuju različite loke ili nivoe egzistencije.

Takvim ljudima najlakše se (je) sjetiti onih snova koji su bliži ovom/fizičkom nivou. Sve (dotle) dok se osjećamo zarobljenima u ovom grubom fizičkom tijelu, ostajemo usidreni u ovom fizičkom svijetu/stanju svjesnosti.

* Vi ste božanski vječni pojedinac koji je sposoban biti u bilo kojem proizvoljnom stanju bića. Premda si Ti u stanju zauzeti beskonačni broj identiteta (stanja bića), u stanju tjelesne budnosti Ti si naizgled to što misliš/vjeruješ da jesi. Ti si prividno u nekom određenom/fiksiranom identitetu. Ti si tobože Ivan ili Verica ili neka druga ličnost. Stanje bića "biti Ivan" (ili, "ja sam Verica") uključuje vaše fizičke/tjelesne karakteristike, vašu ličnost/personalnost i njeno motrište (ili stavove o svemu i svačemu) i sve što većina drugih uglavnom misli o vama ukoliko se s tim poistovjećujete pa doživljavate sebe kroz tuđe definicije, kao npr. "ja sam čovjek, doktor, nisam odlučan, odlučan sam ... itd."



Kad polegnete/odložite vaše tijelo i pustite ga da utone u **prvi stadij sna** – vi ste i dalje (barem prividno) Ivan/Verica, ali bez grubog tijela.

* Kad nastupi **drugi stadij** (tjelesnog) spavanja, vi ste neutralni naspram tijela, ne radite ništa uz pomoć njega ili u odnosu na njega. Dozvoljavate tijelu da se okrijepi/osvježi i odmori i tako obnovi svoje energije. Ušavši u **treći stadij sna**, odvojeni ste od tijela do određenog stupnja, ali ste još uvijek u sukobu/konfliktu s njim jer se borite sa stanjem u kojem se tijelo nalazi. Slična je situacija i u košmarima (noćnim morama) jer u oba slučaja pokušavate riješiti svoje životne probleme koristeći (svoj) mozak i tijelo. Ako biste se pomirili sa stvarnim stanjem stvari, ako biste se prestali odupirati tom-i-tom (ako biste odustali od forsiranja da stvari budu na drugačiji način) – ne biste imali nikakvih problema. Nevolje dolaze tek kad insistirate da stvari budu na vaš način umjesto da dozvolite da sve bude na božji način.

* Dok ste tjelesno budni vi ste u jednom (fiksiranom) stanju bića, a dok ste u moždanom snu vi ste u sasvim različitom stanju bića. Pa ipak, u kojem god da si stanju bića – Ti si uvijek jedan te isti Ja. U običnim snovima, Ti glumiš (jesi) društveno svjesno biće koje pokušava savjesno razriješiti svoje psihičke konflikte.

Kroz rad na snovima, vi postižete sve veći i veći stupanj odgovornosti (za svoja stanja i sve ostalo) i razvijate se sve brže i brže. Vaš um se rastvara sve dok ne postane skroz difuzan, toliko raspršen da više niste (ni u kakvom i) ni u kojem fiksiranom stanju bića.

* Kad otkrijete svoju sposobnost da svjesno prebivate u društvenom/neodređenom stanju bića – vi možete namjerno zauzeti bilo koje stanje bića i namjerno ostati u njemu proizvoljno dugo.

Čim prepoznate da ste u stanju (svoje)voljno izabrati vaše stanje bića – stupili ste na Astralnu loku (Emotivnu razinu postojanja) tj. došli ste u svijet istinskih snova. Nazivamo ih istinskim jer se više ne radi o vašoj mašti/imaginaciji. Na ovom planu vi ste u stvarnoj/istinskoj interakciji sa drugim svjesnim bićima. Sada ste u stanju stupiti u kontakt (uspostaviti vezu) s drugim, živućim ili fizički umrlim pojedincima. Ova komunikacija nadilazi vremenske, prostorne i jezične barijere.

Što imate manje karmičkih snova – to imate više istinskih i božanskih snova.

Istinski snovi su projekcija suptilnog tijela.

Sposobnost svjesnog i namjernog napuštanja fizičkog tijela podrazumijeva neovisnost od loše i dobre karme.

* Istinski snovi su Astralni plan/razina, a božanski snovi su više nego to. Božanski snovi uključuju Raj (Nebesna), Kauzalni (Uzročni) nivo i Buddhički nivo. Možda vam ne zvuči najprikladnije imenovati ovako uzvišena stanja snovima. No, u svakom slučaju, bez obzira na to koji naziv bolje odgovara ovim stanjima, očigledno/jasno je da nisu svi snovi istinski, a kamo li božanski. Ipak, bili vi toga svjesni ili ne, vi prirodno posjećujete ove loke. Vi spontano prolazite kroz ova stanja svjesnosti dok vaše grubotvarno tijelo spava. Radom na snovima tj. razvijanjem/otkrivanjem vaše sposobnosti da sanjate i spavate (u dubokom snu bez snova) budni – vi ćete postepeno upoznavati sve božanskije i božanskije loke i (na kraju) čak i samo Svevišnjeg Boga (tzv. Brahmaloaka).

Postoji fizički nivo, Astralni nivo, Devahan (Raj), Kauzalni (Uzročni) nivo i Nivo koji nadilazi i objedinjuje sve nivoe.

Svrha prolaska kroz sve ove razine/nivoe je doći do Boga i sjediniti se s Njim. Rad na snovima daje vam božansko (sve)znanje i božansku (sve)moć, a krajnja svrha svega toga je postići Jedinstvo s Apsolutom/Bogom.

* Kad čovjek može namjerno i svjesno ulaziti u stanje vantjelesnog iskustva, to se ponekad naziva astralnom projekcijom (AP). To zapravo znači da ste izvan fizičkog tijela, ali ste se začahurili (nalazite se unutar) suptilnog/astralnog tijela. Da bi doživljavali Astralni svijet nije nužno da suptilno tijelo odleti iz fizičkog tijela. Dovoljno je da, zahvaljujući yogičkoj meditaciji, vaše fizičko tijelo nije više "nosač (vehikl)" vaše svjesnosti.

Istinski snovi su stanja svjesnosti u kojima pojedinac doživljava Omniverzum neovisno od fizičkog tijela, bez osjetilne percepcije i obrade podataka u mozgu.



Nema veze da li je osoba u fizičkom tijelu ili izvan njega ili jedno i drugo ili nijedno od toga. Stvar je smo u tome da se Bog (Vrhovna Stvarnost ili Apsolutna Istina) doživljava bez posredstva fizičke percepcije, ali još uvijek kroz prizmu naših nefizičkih (nadfizičkih) emocija tj. kroz stanje sviđanja i nesviđanja.

* Snovi u kojima se Bog tj. Totalitet doživljava bez posredstva grubog tijela i bez posredstva suptilnog sviđanja/nesviđanja su božanski snovi.

Oni su puno bestjelesnija iskustva od običnog vantjelesnog iskustva (AP). U božanskim snovima vi ste još bliži Bogu ili Svevišnjem jer još manje izdvajate sebe od/iz bezgraničnog Sebe koji je Bog ili Svesvijest.

* Neka vas ne zbunjuje što često koristimo različite termine za jednu te istu stvar. Određene loke (stanja svjesnosti) i svjetovi koji su nerazdvojna sjena tih stanja svjesnosti, imaju u različitim tradicijama različite nazive.

Različite loke ili nivoi egzistencije su popratna pojava analognih stanja vaše svjesnosti. Specifična stanja svjesnosti projiciraju specifične univerzume. Svi univerzumi su u vašem umu. Sva ta postojanja su samo različita stanja uma/duha. Koje nazive (za određene loke) preferiraju jedni, a koje drugi praktičari – od sporednog je značaja.

Međutim, problem je u tome što su, ako promijenite terminologiju, neupućeni pojedinci sasvim izgubljeni. Ponekad je dovoljno da pojmove kao što su "stanje bića", "suptilno tijelo" i "Astromentalna (astralna i mentalna) razina" zamijenite pojmovima kao što su "skupna točka", "svjetlosno jaje/čahura" i "druga pozornost" pa da se neki ljudi zbune i (zbog nedostatka iskustva) pomisle da je riječ o nečem o čemu do sad nisu slušali.

Ponekad, bez obzira koje pojmove (mentalne i verbalne termine) koristite pri konverzaciji, slušatelj vas ne može čuti jer nema svoje nutarnje zvono koje bi moglo zazvoniti kao odgovor na ovu ili onu ključnu riječ koju mu upućujete.

Mnogi ljudi imaju samo mehaničko "razumijevanje". Oni spavaju i dok su naizgled budni. Spavajuća budnost tih ljudi je djelomična svjesnost, a Budno Spavanje (bez sanjanja) Yogija je Totalna Svijest.

* Astralni svijet, Nebeski svijet i drugi svjetovi o kojima govorimo ne nalaze se (nisu smješteni) ni iznad ni ispod ni bilo gdje. Ove loke/nivoi nisu ni unutar ni izvan fizičkog (grubomaterijalnog) svijeta ni bilo čega drugog. Te loke (stanja postojanja) nisu mjesta u prostoru.

Da bi bili svjesni ili svjesniji nadfizičkih stanja postojanja, budimo prvo svjesniji ovog fizičkog stanja.

Primjerice, dok se služite svojim jezikom (tijekom pričanja, za vrijeme jela itd.) činite to svjesno, a ne mehanički. Dok mislite, budite svjesni da su sve vaše misli (samo) vaši snovi. Itd.

Ključna stvar za prepoznavanje snova tijekom sanjanja je vaša namjera. Težite ka tome da budete i ostanete budni dok vaše tijelo spava.

Budite otvoreni za svoje neslućene i beskrajne mogućnosti. Otvorite se i ostanite otvoreni za nepojmljive i neograničene sposobnosti.

Ispitujući tko si Ti uistinu – otkrij (prepoznaj) svoje božansko biće, svoju vlastitu istinsku prirodu ili stvarno Ja.

* Odakle se pojavljuje i kuda/kamo iščezava misao o "ja"?

Što god smatraš da ti jesi – ti to nisi. Ti nisi ono što doživljavaš ili/i ne doživljavaš.

Ti nisi ono čega si svjestan nego (si) Subjekt svih subjekata i objekata.

Ti nisi masa, energija, prostor i vrijeme. Ti nisi ni zvuk, ni oblik, ni stanje...

Ti nisi ni praznina (ništavilo) ni bilo kakvo postojanje ili/i nepostojanje.



Ti si Ja koje je preraslo/nadišlo misli o “ja-ti-on-ona-to-mi-vi-oni-one-ono”.

Ti si čista Ja-svjesnost...Ja bez misli/ideje o “ja”.

Ti si bestjelesno, bespolno i neobličeno/bezoblično Ja.

Ti si nečujno i tih, nelokalizirano i nelocirano, mirno i spokojno Ja.

Ti se bezglasno, ne(iz)verbalizirano i ne-imenjivo Ja... Ja neodjeveno ruhom riječi i neukalupljeno idejama ili mentalnim konceptima o Sebi.

Ti si bezmisaono i nemisaono, neizmišljeno i nepomislivo/nezamislivo Ja.

Gdje je to nesmjешteno i neodredljivo, neuhvatljivo i neizmičuće Ja?

Ovdje, ondje i svugdje; sada, onda i uvijek – samo i jedino božansko Ja...

Ti si (to) vječno nepromjenjivo, nerazdjeljivo i bezgranično Ja...Ja...Ja...

Tko si Ti? = Tko sam Ja? = Tko smo mi uistinu?

Ako to znaš, Ti si sam(a) po sebi Vječna Budnost.

Ako to ne znaš, Ti si opet To što jesi. Ti si Istinska Budnost čak i ako to ne znaš.

Ti si Apsolutna Sposobnost u svakom slučaju.

Imaj nepokolebljivu/odlučnu namjeru da spoznaš Sebe neposredno i budi posve otvoren(a) na svaku mogućnost.

Ovo je moćna meditativna tehnika za postignuće budnog sanjanja pa i budnog spavanja ili prebivanja u Svevišnjem Bogu.

* Vi ste Vječna Bezgranična Budnost, ali vi to možda ne znate.

Ako vam tehnika Atma-vičare nije dovoljno jasna da biste ju praktično koristili (da biste ju primjenjivali kao meditativnu tehniku) pokušajte mentalno ponavljati prvo ime božje tj. “JA”. Gdje zvuči misao o “ja”? Odakle se pojavljuje? Kuda/kamo nestaje? Tko sluša zvuk “ja”? Tko je svjestan Tišine u kojoj se gubi zvuk “ja”? Tko doživljava ideju o “ja”? Tko je svjestan ja-svjesnosti? Zanimarite/ignorirajte čak i ovakva razmišljanja i samo “pratite” svoj “ja” i onog koji prati taj “ja”. Poklonivši svu pozornost samom Sebi, ignorirajte sva postojanja i nepostojanja. Prebivajući kao Ja(stvo) – zaboravit ćete na iluziju o egu. Neće više biti malog “ja”. I ništa više nećete morati ni trebati ni željeti.

* Više frekvencije egzistencije uključuju u sebi niže.

Sve je integrirano u nerazdjeljivom Bogu. Bog je Apsolutno postojanje ili totalitet svih relativnih postojanja i nepostojanja. Bog je neizdiferencirana Sveukupnost, Cjelina ili Punina.

Univerzum je samo djelomično doživljeni Bog. Svi univerzumi, sva imena i forme su samo nepotpuno/nekompletno doživljavanje Apsoluta.

U čemu je sličnost/razlika između (ovog) osjetilnog svijeta i nadosjetilnih svjetova? Pa, ako osjetilni/fizički univerzum doživite sa intenzivnijom ili potpunijom svjesnošću – vi ste u nadosjetilnom carstvu. Sveobuhvatnija svjesnost nužno prerasta ograničenja tjelesne fizičke percepcije. “Objektivna” stvarnost je uvijek ista, ali Ju ti možeš doživjeti na različite subjektivne načine.

* Pojedinaac koji nije spoznao svoju pravu prirodu ne zna (= nije sposoban) premostiti jaz između različitih stanja bića i raznolikih stanja svjesnosti. Za njega, kao da postoji neka vrsta ponora između različitih loka. Te prepreke ili samonametnute ograde/zidove on može personificirati u obličje kojekakvih čudovišta. Dakle,



nečije osobne nečistoće ili barijere/ograničenja pojavljuju se kao njegov "čuvar praga" ili stražar koji ga pokušava spriječiti da prođe u viša stanja svjesnosti.

Budi neustrašiv i osvoji dvorac Istine. (Ponovo) zaposjedni vlastito prebivalište.

* Ne ograničavajte se. Vi uistinu niste ograničeni nijednim (nikakvim i nikojim) stanjem. Vaša sveprožimajuća svjesnost povezuje sva stanja bića. Vi ste više nego zlatna nit (svjesnost o...) koja se provlači kroz sve perle biserne ogrlice.

(Samo) Onaj-Koji-Zna-Tko-Je-On slobodan je od svih entiteta i prebiva u Vječnoj Budnosti Nepomućenog Postojanja.

On je sam po sebi jedina prava Stvarnost. Da, prava i jedina Realnost.

* Istinski i božanski snovi su realniji od fizičke realnosti/stvarnosti ali nisu Apsolutna Realnost. Stvarnost naše istinske prirode je ono što daje prividnu stvarnost svim lokama, svjetovima ili sefirotima/sferama.

Razlog zbog kojeg ljudi nisu prirodno budni u svim svojim snovima je taj što su nedostavno/nedovoljno predani Bogu. Oni poklanjaju pozornost prolaznim stvarnostima (nestvarnim stvarima), a zaboravljaju na Boga koji je Vječna Stvarnost. Otkrijte tko i što ste i budite to što oduvijek i zauvijek jeste. Ti si Nepromjenjivi Svjedok promjenjivih snova/loka. Budi svoj Ja.

Ja sam Apsolutna Budnost "u osnovi" svih relativnih svjetova.

* Običnom se čovjeku grubo fizičko tijelo pričinjava jako realnim. Njemu se život doima isto tako upečatljivo stvarnim kao što mu je i njegovo grubo fizičko tijelo. Istodobno, za njega su snovi manje-više sinonim za nestvarno. Također, Bog je za mnoge ljude nešto vrlo apstraktno, preapstraktno (pa, prema tome, izvan svake definicije), a ako nešto nije koliko-toliko konkretno i ne podliježe definiciji onda oni tome ne žele i/ili ne mogu posvetiti pažnju. Bog nije puka riječ (verbalni pojam) ni mentalni koncept (naša izmišljotina) ni bilo kakvo postojanje ili nepostojanje. Bog izmiče svim definicijama premda kroz svaku definiciju prosijava (po)nešto/djelić božanske Istine.

Snovi jesu iluzija, no još je iluzornije sanjati san u snu.

A tjelesni život fizičkog univerzuma je samo sjena snova.

Snovi su ono što daje život ovom tzv. budnom stanju; i što se više snova integrira u ovaj mrtvi/fizički svijet – to on postaje ispunjeniji životnošću, čudesniji, realniji, božanstveniji.

Rad na snovima je pobožanstvljenje/divinizacija Svemira.

(Radom na snovima, iza magle relativne realnosti postojanja otkrivamo sunce Apsolutne Božanske Realnosti.)

* Duše mrtvih privremeno (između dva gruba utjelovljenja) borave u svjetovima snova. Preminuli, kao i usnuli, posjećuju svjetove snova. Umire samo fizičko tijelo sa svojom austom. Vi ga odbacujete kao stari iznošeni/pohabani kaput i odlazite na "turistički obilazak različitih loka".

Ako ste se za fizičkog života osposobili da sanjate budni – onda, vi sada (bez problema) znate da ste fizički mrtvi.

U protivnom, ako niste svjesni stanja u kojem se nalazite – vi ćete biti nošeni inercijom želja i vjerojatno ćete nakon nekog vremena sanjati novo fizičko tijelo. To je ono što se s vama dogodilo i zato sad sanjate to što upravo sanjate.

Ne sanjaju tijela vas nego vi sanjate tijela i tako im poklanjate život.

Točno je da život dolazi iz Zemlje mrtvih.

Točno je i da život nastaje jedino iz života.



No, recite mi što je mrtvo, a što je živo?

Za budnog sanjača prestaju sve razlike između života i smrti. Za života on (kao da je) mrtav, a kad umre on je (i dalje) živ.

Za Probudenog Yogija nestale su sve iluzije. Za Njega nema ni življenja ni smrti. Za Njega nema (nikakvih) granica.

Taj Yogi je spoznao Sebe, Budnost.

6 BUDNO SANJANJE: U POTRAZI ZA ZAGONETKOM ŽIVOTA I SMRTI

6.1 TRADICIJA SANJANJA

* **Glavne vrste snova** su košmari (koji se kod zdravih ljudi ne bi smjeli javiti i normalno se mogu javiti samo u nekim etapama izgradnje imuniteta kod djece) ili noćne more, moždani snovi (naknadno obrađivanje onih mentalnih utisaka koje osoba nije bila voljna doživjeti za vrijeme tzv. budnosti), obični snovi (pokušaji duha da razriješi nutarnje ili psihičke konflikte), snovi ispunjenja želja ili dobre karme, istinski snovi (vantjelesna iskustva ili astralna projekcija) i božanski/yogijski snovi te Kozmički Orgazam ili stvarno Probudjenje.

Snovi sa seksualnim sadržajima obično su obični snovi, a rjeđe košmari zbog nakupljanja neizbalansirane energije.

Proročki snovi također nisu zasebna vrsta/kategorija snova jer je budućnost sasvim jasno vidljiva onom koji ostaje budan tijekom istinskih i božanskih snova.

* **Osnovni nivoi postojanja** (planovi života, loke ili sefiroti) su fizički plan (razina tjelesne tj. ograničene budnosti), Astralni plan (= istinski snovi, Nebo), Devahan (Nebo, Raj), Buddhički plan (nivo bezuvjetne odluke) i Jednost sa Svevišnjim Bogom ili nivo bez nivoa. Ovi nivoi/razine nisu mjesta u prostoru nego stanja svjesnosti.

Istinski snovi daju mogućnost stvarne interakcije sa nekim tko je mrtav već godinama. Oni su iskustva nefizičke percepcije (astralne projekcije) i omogućuju sjećanja na prošle živote i svjestan i namjeran prelazak iz jednog stanja bića u drugo. Na ovom nivou vi niste više fiksirani u vremenu i prostoru.

* Posvećenici Yoge drevne Indije, starog Egipta i drugih veličanstvenih civilizacija, u razdobljima spiritualnog procvata tih kultura, napravili su najznačajniji rad u povijesti rada na snovima. Obuka svećenika u hramovima drevnog Egipta za vrijeme prve tri faraonske dinastije rezultirala je nadljudskim znanjima i sposobnostima obučених pojedinaca/svećenika. (Nakon treće dinastije slijedi pad spiritualnih vrijednosti zbog procvata politike.) Njihova otkrića zabilježena su u tajanstvenoj Knjizi Mrtvih čiji originalni oblik i izvorne poruke s vremenom bijahu iskrivljene, a uz to su (tijekom vremena) za vrijeme prepisivanja (iz političkih razloga) ispuštani dijelovi sa najnaprednijim i najtežim praksama/uputama za postizanje najviših (= najdubljih) stanja svjesnosti.

Suvremeni znanstvenici u svojim laboratorijima istražuju spavanje i sanjanje nastojeći ponovo otkriti ono što su drevni Yogiji spoznali u suptilnim mentalnim laboratorijima svojeg pročišćenog uma. Kroz naša vlastita iskustva, i mi namjeravamo spoznati isto.

* Svi snovi ispod nivoa Astralne razine su karmički snovi. Najlakše je biti budan u tim vrstama snova jer su oni najbliži uobičajenom (fizičkom) stanju svjesnosti. To je "plitka" vrsta snova, to su oni tipovi snova koji su tik do tjelesne budnosti. U ovoj kategoriji dominiraju obični snovi. Njih nazivamo običnim snovima jer su najuobičajeniji, najčešći ili dominantni (prevladavaju) kod običnih tj. duhovno neistreniranih ljudi. Za početnika, vjerojatno je najlakše ostati svjestan/lucidan (upravo) u običnim snovima. Koje su koristi od lucidnog sanjanja te vrste snova?



U početku je lucidno sanjanje običnih snova (snova loše karme) samo vrhunska psihoterapija, koja, ako se adekvatno (s)provodi, omogućuje razrješavanje svih konflikata u umu tj. oslobođenje od nutarnjih sukoba. Međutim, Yoga budnog sanjanja teži više nego samo pukom mentalnom zdravlju.

Kroz Yogu koja je metoda ili Put do Konačnog Cilja (Ultimate Goal) mi otkrivamo Yogu Jedinstva Puta i Cilja.

Kroz Yogu koja je stil/način ispravnog življenja, mi razvijamo duševne moći, budimo potisnute (zaboravljene) sposobnosti, ostvarujemo naše najveličanstvenije želje, postizemo ispunjenje našeg istinskog htjenja/volje... Kruna svega toga je Samospoznaja, Samadhi (Jednota sa božanskim Savršenstvom).

* Možete steći utisak da je za sve to potrebno mnogo truda. I uistinu je u početku potreban voljan napor. Ali budni sanjač se usavršava upravo u prirodnoj, spontanjoj Yogi. On sve manje koristi svoju volju, a sve se više predaje Bogu ili, drugim riječima, prepušta se Savršenstvu. Rad na snovima nije neki voljni rad nego Yoga prepuštanja Savršenstvu ili Predanost(i) Bogu/Svevišnjem.

* Osim yogijske tradicije rada na snovima postoje i drugi pristupi, pa i cjeloviti sustavi rada na snovima kao što je (primjerice) onaj u okviru toltečke tradicije. Naš suvremenik Carlos Castaneda danas ga popularizira u svojim knjigama.

Jedan od poznatijih je i Senojanski sustav kontrole snova. Njega njeguje pleme Temiar (dio naroda Senoi) koje živi u prašumama/džungli Centralne visoravni u Maleziji. Sažeti prikaz njihovog rada sa snovima mogao bi izgledati ovako:

* Kad god se u snu nađete u nekoj opasnosti, suočite se s njom i prevladajte je. Borite se na život i smrt, a to podrazumijeva da dozvolite svojim nagonima/porivima da se izraze. Možete pobjeći ili odletjeti. Ili se možete transformirati u vatrenu loptu i spaliti neprijatelja. Ili se možete povećati, umnožiti, umnogostručiti itd. Suočite se s neprijateljem i onda kada on nema (nikakvu određenu) formu. Dozvolite vašim snovima da uvijek dođu do nekog sretnog završetka. Mogli biste zatražiti neki pronalazak ili rješenje problema. U svakom slučaju, preporučuje vam se da iz snova izvučete nešto kreativno/maštovito, nešto što možete iskoristiti u budnom stanju.

Naravno, sve ove upute možete primijeniti tek ako ste svjesni svoje situacije. Drugim riječima, možete se pridržavati ovih instrukcija tek kada u snu znate da sanjate. Zato je, prije svega, neophodan prvi korak, a to je prepoznati san za vrijeme sanjanja.

Kad sanjate budni, najbolje je da se prepustite puštajući multidimenzionalne filmove snova da se spontano projiciraju u bezdimenzionalnom "prostoru" vaše beskrajne, nerazgraničene i bezoblične svijesti.

Dakle, najviša znanja i koristi izvući ćete iz snova ako odustanete od forsiranja i odupiranja tj. ako za vrijeme sanjanja budete svjesni da sanjate i dopustite snu da se odvija na vlastiti način.

Pri odlasku na spavanje namjerno pomislite:

»U svim svojim snovima svjestan/svjesna sam da sanjam. Prepoznajem upravo/baš ovaj san. Prepoznajem svaki san. Sada znam da je sve ovo (i ono) san. «

Također možete u mislima izreći (i) sljedeće formule:

- I. Upravo noćas u snu znam da sanjam.
- II. Baš sada svjesna sam da sanjam.
- III. Spavam sanjajući potpuno/skroz budan.
- IV. Noćas sanjam posve budna.
- V. Ostajem (sanjati) svjestan.
- VI. Upravo sada svjesna sam sna/snova.



- VII. Odlučio sam da (uvijek kad sanjam) sanjam budan.
- VIII. Sanjam Budan. Posve svjestan u snu znam da sanjam.
- IX. Ja sam Vječna Bestjelesna/Neograničena Budnost. Ja sam svjesna da sam svjesna.

6.2 TUMAČENJE SNOVA

* Neki ljudi koriste sanjarice i priručnike za tumačenje snova i/ili traže od drugih da im protumače neki od snova kojih se sjećaju. (Npr. Alexander Veliki imao je osobnog tumača snova; zvao se Aristander.) Međutim, u većini slučajevi ste vi sami najkvalificiranija osoba za tumačenje vaših vlastitih snova. Prema tome, ako imate potrebu za tumačenjem vaših snova, onda je najbolje da sami sebi protumačite one snove za koje osjećate da (do)nose poruku ili imaju značenje/smisao za vas. Upotrijebite/koristite se i intuicijom i mentalnom analizom. Posebno obratite pažnju na vaše prve slobodne asocijacije i reakcije na sadržaj tog-i-tog sna. One vam često mogu poslužiti kao ispravna smjernica za demaskiranje osobnog značenja sna. Simboli su uvijek višeznačni, a vi ćete ih protumačiti na način koji trenutačno ima najveći značaj i vrijednost za vas.

* Interpretiranje i odgonetavanje (dešifriranje, dekodiranje) snova koji sadrže skrivene poruke vrlo je nezahvalan posao. Ispravnu interpretaciju tuđih snova može obaviti jedino pojedinac koji je vrlo razvijen. Osoba koja nije spiritualno izuzetno razvijena, nije sposobna napraviti korisnu interpretaciju snova drugim ljudima.

Snovi su kompleksnog sastava/građe jer sadrže kaotične mješavine raznovrsnih ideja (mentalnih projekcija, slika itd.), osjećaja i senzacija. Stoga je većina snova prezamršena i preteška za prikladnu interpretaciju čak i psiholozima, psihijatrima i stručnjacima/profesionalcima koji su posebno trenirani za interpretiranje snova. Pojedinac koji zna vrlo mnogo o ljudima i o životu i smrti – mogao bi pomoći drugima i kroz ovaj aspekt rada na snovima, ali on također može pomoći ljudima i bez da im pomaže na ovaj način.

Neki od proroka koji se spominju u Bibliji tumačili su drugim ljudima njihove snove. Ili su tumačili svoje snove za druge. Primjerice, imali su snove na temelju kojih su savjetovali svoje vladare kako da uspješno vode carstvo.

Zatim, postojali su psihoanalitičari (Freud, Jung...) i mnoge druge kategorije ljudi koji su pokušavali analizirati snove na takav način da to pomogne ljudima. Međutim, najkompetentnija osoba za interpretiranje vaših snova uglavnom ste upravo vi.

* Jeane D'Arc je kroz snove čula glas koji ju je predodredio da spašava Francusku.

1917. godine jedan je san spasio život kaplaru Adolfu Hitleru. Naime, on je sanjao san u kojem ga zatrpava zemlja i taj ga je san probudio pa je izjurio iz bunkera koji je odmah potom bio pogođen francuskom granatom i zatrpan.

Napoleon je na osnovu svojih snova planirao svoje vojne pohode.

Julije Cezar je imao priliku izbjeći svoju smrt, samo da je poslušao upozorenje svoje supruge koja je sanjala proročanski san u svezi njegove smrti.

* Naša tijela su naše misli, prostor između naših tijela je misao, prostor između naših misli je misao i prostor između nas je misao. Postoji misao/ideja o "ja", ideja o "ti" i ideja o "između" tj. o razgraničenju između mene i tebe. Postoji ideja o postojanju "ja" i "ne-ja". Misao je jednostrano/djelomično doživljavanje Apsolutne Stvarnosti.

* Univerzum je mentalan tj. sačinjen je od tvog vlastitog duha tj. od uma ili mentalne stvari. Ako si svjestan uma – možeš zagospodariti njime, možeš ovladati i upravljati željama i mislima. S obzirom da je **čitav Svemir**



samo san ili projekcija tvog uma, ovladavši svojim umom ovladao si životom i smrću. **Kontrolirajući svoj um – kontroliraš cijeli Univerzum.** Prvi korak ka ponovnom osvajanju izgubljenog carstva je uspostavljanje/zadobivanje vlasti nad svojih 5 osjetila i 5 organa za akciju. Dakle, prvo trebate postići vlast nad tokovima životne sile (vitalne energije) kroz vaše grubo tijelo. S vremenom, bit ćete sve svjesniji i svjesniji sve suptilnijih i suptilnijih nivoa vašeg uma. To će vam omogućiti da postanete vladar svih aspekata svog uma na svim nivoima/razinama.

* Međutim, čak i djelomična kontrola nad onim željama i mislima kojih ste trenutačno svjesni, bolja je od nikakve. Da bi postigli totalnu kontrolu nad umom/Univerzumom – započnite s djelomičnom. Postoji niz pristupa, tehnika i metoda prikladnih za početnike. Tzv. "pozitivno" mišljenje (afirmiranje željenih mentalnih sadržaja kroz autosugestiju, razmišljanje o božanskim kvalitetama itd.) uistinu daje "pozitivne" rezultate; prije ili kasnije.

Duh je loš gospodar, ali je dobar sluga i možete ga zaposliti. Jedna mogućnost je programirati duh/um za pronalaženje bilo kojeg/kakvog problema. Vaš um je neodvojiv od sve-uma (univerzalnog uma). Univerzalni um sa svojom vrhovnom/božanskom Inteligencijom, dat će vam najsavršeniji odgovor na bilo koje pitanje. Sva pitanja i svi odgovori su u umu pitača. Vi možda imate neki teški problem koji vas muči možda već duže vremena. No, gdje je problem – tu je i rješenje. Budnim sanjanjem možete doći do svih rješenja i odgovora jer su vam dostupni svi podaci (sve informacije) iz svih prostora/mjesta u sadašnjosti, prošlosti i budućnosti.

* Postoje raznorazne tehnike za dobivanje odgovora (na neko određeno pitanje) bez fizičkih posrednika/rekvizita. Neki od tih postupaka su pretežno orijentalnog, a neki okcidentalnog (zapadnjačkog) podrijetla. Na kronološkoj ljestvici neke bi mogli nazvati vrlo drevnima, a neke najmodernijim premda su sve tehnike zapravo mješavina tradicionalnih (drevnih) i suvremenih. U najmanju ruku, sve one imaju zajednički nazivnik, isti osnovni princip.

U Vudu magiji postoji tehnika vođene imaginacije koja teče tako da praktičar u mašti šeće najprije do ulaza u tajanstvenu spilju i (zatim) dalje, kroz prirodni hodnik do kraja spilje u kojoj ga čeka Mudra Stvar koja mu daje verbalni ili neverbalni odgovor na pitanje.

Novijeg je datuma kurs psihičkog treninga poznat kao Silva (po osnivaču, meksikancu iz Texasa, U.S.A.) metod kontrole uma ili tzv. mentalna dinamika. Tehnike se izvode nakon dubokog opuštanja tj. u relaksiranom stanju i praktičari mogu dobiti odgovore putem mentalnog ekrana (kojeg vizualiziraju) i/ili se u mašti konzultiraju sa imaginarnim savjetnicima. Sa njima razgovaraju u laboratoriju/hramu kojeg su također kreirali zamišljanjem.

6.3 SLAVNI SANJAČI

* Glazbenik/skladatelj Giuseppe Tartini sanjao je violinsku sonatu "Đavolji triler". Mnogi su rekli da je ovo njegovo najbolje djelo, a on sam je izjavio da nije uspio reproducirati muziku iz sna vjerno tj. nije mogao prenijeti na ovozemaljski plan njenu originalnu ljepotu.

Još jedan primjer umjetničkog ostvarenja poklonjenog skladatelju kroz san je opera "Čarobna frula" koja je u snu došla W.A. Mozartu.

Međutim, i sve ostale skladbe i sva umjetnička djela (svih autora) koja su naizgled nastala u stanju grube tjelesne budnosti zapravo također dolaze iz suptilnih (finotvornih) svjetova snova jer sve stvari i pojave na nižem nivou (razini postojanja) imaju svoje porijeklo na višem nivou. To važi i ako mi nismo svjesni da je ova materijalna loka (grubi fizički plan svjesnosti) samo sjena sjene i sjenine sjene sjena realnijih planova postojanja.

* Model molekularne strukture trimetil benzola, kojeg je Friedrich August Kekulé von Stradonitz otkrio zahvaljujući jednom snu, izazvao je pravu revoluciju u organskoj kemiji. August Kekule sanjao je strukturu benzolskih krugova/prstenova predstavljenu majmunima koji se hvataju za repove. Tako je dobio ideju o građi aromatskih ugljikovodika.



Mendeljejev je sanjao periodički sustav kemijskih elemenata.

Model strukture atoma sastavio/napravio je Niels Bohr na temelju svog sna.

Helikopter (Igor Ivanovič Sikorsky), šivaća mašina (Elias Howe) i laser (Gordon Gould) još su neki od brojnih primjera izuma dobivenih u snovima.

* Prizemljivanjem ideja na grubi materijalni plan ili sjećanjem na odsanjane snove (tj. zadržavanjem svjesnosti o njima i nakon spuštanja iz njih na ovaj plan grube tjelesne budnosti) dobili smo mnoštvo izuma i otkrića. Pretpostavite da ste u stanju točno riješiti najsloženije matematičke zadatke na imaginarnom računaru. To znači da ste sposobni da u mašti izvodite najsloženije matematičke operacije, bilo "pješice" bilo uz pomoć imaginarnih elektroničkih uređaja/pomagala. Vi to uistinu i možete u snovima, a neki ljudi to mogu i dok naizgled normalno djeluju na fizičkom planu. Oni zapravo samo prividno egzistiraju na grubom/fizičkom nivou. Ali, njihova tijela se kreću, jedu, piju itd. i vi imate utisak da su oni obični smrtnici podložni tjelesnim ograničenjima.

I vi možete prerasti tjelesna ograničenja. To je samo stvar istrajnog treninga. Na početku to izgleda kao naporno i uporno vježbanje/obuzdavanje uma, ali kasnije vam teže biva usidriti svoju svjesnost u lokvu fizikalnih zakona i uliti svoje "Ja" u bocu fizičkog tijela.

* Genijalni izumitelj Nikola Tesla je u velikoj mjeri uspio usvojiti yogijski stil življenja. Izumi koji su funkcionirali u njegovoj mašti (u imaginarnom materijalnim svijetu) funkcionirali su i u grubom materijalnom/fizičkom svijetu. On nije trebao konstruirati eksperimentalne modele da bi testirao svoju zamisao u ovozemaljskoj praksi. Ako je poželio, odmah je mogao prijeći na realizaciju svoje vizije: Bez prethodne provjere/verifikacije, sa sigurnošću je znao da njegova vizija može biti ostvarena u okviru fizičkih ograničenja ili fizikalnih zakona. Ego (zasebno "ja") je taj koji doživljava ili ne doživljava vizije. Vizija je doživljavanje slike iz sna u budnom stanju tj. snoviđenje (doživljeno) iz stanja/motrišta u kojem ste još barem donekle svjesni grubog fizičkog tijela. Ako svu pozornost usmjerite ka viziji, zaboravljate na stanje tjelesne budnosti pa prestajete biti ograničeno fizičko biće.

Mogli biste reći da vi posjećujete svjetove snova ili da snovi dolaze vama u goste jer se to svodi na jedno te isto. Zemaljski svijet/kraljevstvo se uzdiže ka Nebeskom carstvu jer se Nebesko carstvo spušta na Zemlju.

* Čovjek mora odbaciti sve svoje predrasude (unaprijed stvorene ideje o...) i posumnjati u sva svoja saznanja da (bi si stvorio mogućnost da) se susretne s Bogom. Mi koji insistiramo na našim egoističnim željama i uobraziljama slijepi smo za Boga, zatvaramo oči pred Beskrajnim Savršenstvom. Ljudska znanja su zapravo neznanja ili kavezi kojima sputavamo sami sebe. Želite li ostati u dragovoljnom zatočeništvu, u kavezu svojeg neznanja?

* Rad na snovima omogućuje pojedincu da odgonetne zagonetke života i života nakon života. To znači da rad na snovima rasvjetljava sve tajne života jednako tako kao i tajne postmortalnih stanja. Budni sanjač otkriva sve to još prije fizičke smrti; dakle, već za vrijeme ovozemaljskog tjelesnog življenja. Budni sanjač odbacuje mentalne koncepcije/obrasce ili lažna znanja u korist stvarnog/neposrednog znanja. On stiče pravo/istinsko znanje koje ga dovodi do Bogospoznaje, znanje koje ga uvodi u Spoznaju samoga Sebe.

On prepoznaje svoje božansko "Ja", koje je sveznajući Znalac sveg znanja i neznanja.



7 KAKO, GDJE I KADA VJEŽBATI ASTRALNU PROJEKCIJU

Prilikom vježbanja ASTRALNA PROJEKCIJE metodom kontrole snova, sljedeći postupci mogu pospješiti izvođenje AP-e:

- Održavaj seksualno uzdržavanje (budi bez želja, misli, riječi i akcija seksualnog karaktera) za vrijeme uvježbavanja AP. Ovo je izuzetno važno jer je seksualnost to što vas veže uz tijelo.
- Imaj nepokolebljivu namjeru (»Savladat ću AP makar mi za to trebalo 1000 godina«) i stvari će se početi dešavati odmah. Vjeruj u sebe. Ti si apsolutna sposobnost. Stvari su se pokrenule upravo sada. Ti si izvor vremena i prostora, energije i materije.
- Ako želiš postići cilj tj. ako radiš zbog rezultata, a ne zbog rada samog (L'ART POUR L'ART) tada tvoja pažnja nije na radu samom. Da bi uspio, usmjeri pažnju na rad sam i doživi zadovoljstvo radeći umjesto da ga smatraš samo sredstvom za realizaciju cilja i, prema tome, samo teretom i izvorom nezadovoljstva. Tako praviš mentalnu barijeru između sebe i rezultata (umjesto da rezultat dođe automatski): »Želim to, a nikako mi ne uspijeva. Mogu li uopće uspjeti?« Itd. Osjeti radost u putovanju do cilja (AP). Osjeti zadovoljstvo vježbajući AP, baš kao da si već uspio. Tako ćeš se usredotočiti na sâm proces i rezultat (cilj) je postignut automatski, bez frustracija.
- Vježbajte ležeći na leđima na TVRDOJ podlozi u ŠAVASANI u potpunoj RELAKSACIJI. Ne brinite ako i nakon dužeg vremena ne možete zaspati – to je zbog jake koncentracije koja (razbuđuje) jača svjesnost, a kad izvođenje tehnika/vježbi s vremenom postane automatsko imat ćete teškoća da ostanete budni i sabrani do kraja vježbi.

Relaksacija rezultira YOGA NIDRA-om (budno-spavajuće stanje) odnosno astralnim nivoom svijesti automatski.

Vi ne trebate ostati budni fizički. Pustite tijelo da zaspi i ostanite budni mentalno pa pustite um neka zaspi S TIM DA OSTATE SVJESNI!

Najbolje je da je glava na najnižoj točki (autotransfuzija), a jastuk možete staviti ispod listova nogu i koljena ili spavajte u horizontali na ravnoj tvrdoj podlozi bez jastuka pod glavom.

- U budnom stanju gledaj na sve što vidiš, čuješ, dodiruješ, razmišljaš i činiš kao da si u snu. Smatraj kako je Univerzum, sa sobom i svim predmetima u polumraku sobe u kojoj ležiš pred spavanje (uključujući i tvoje tijelo) samo dio sna i kako imaš sve mogućnosti i apsolutnu sposobnost. Čini tako neprekidno u budnom stanju i zaspi u tom uvjerenju. Ukoliko imaš zastrašujuće snove shvati da je to samo san. Voda te ne može udaviti/utopiti niti smočiti, vatra te ne može izgorjeti – svjestan toga idi ravno kroz vodu i kroz vatru. Čudovište te ne može uništiti. Transformiraj se npr. u božanstvo ili se preobrazi u Sunce ili u vatrenu kuglu i zaleti se pravo u srce čudovišta i spali ga, ako uopće želiš gubiti vrijeme na te bezvezarije.



8 RASPOREĐIVANJE VREMENA KOD RADA NA SNOVIMA

Satovi sna/spavanja prije ponoći dvostruko su vredniji od satova sna/spavanja iza ponoći pa vam preporučujemo da se naspavate prije ponoći.

Satovi meditiranja u ponoć i iza ponoći dvaput su vredniji od jednako dugih pokušaja meditacije tijekom dnevnog dijela dana. Naime, između ponoći i jutra je meditiranje dublje i stoga djelotvornije. Ovo ne znači da tokom dana također ne bi trebali nastojati zaroniti u što dublju meditaciju. Ako vježbate tokom dana, lakše ćete uspijevati noću. Ako uspijevate noću, bolje ćete uspijevati danju nego što biste uspijevali da se niste trudili i danju i noću.

Nemojte sebe etiketirati kao: “Ja sam noćni tip” ni kao “Ja sam dnevni tip osobe.”

Tokom dana trebate biti dovoljno fizički aktivni (fizički rad i vježbanje, asane i vježbe disanja) i paziti na prehranu i na psihičko stanje. Inače možete imati problem tzv. nesanice ili/i druge poremećaje kvalitete i kvantitete sna. Čovjek koji uznemiruje mozak prevrćući se u krevetu i koji uznemirava um brinući se što još nije zaspao – zapravo stvara i održava nesanicu. Primjena kemijskih/farmaceutskih pripravaka nije pravo rješenje za ove nevolje. Djelotvorna rješenja su vrlo jednostavna. Npr. (kad navečer legnete u postelju) bezbrižno mirovanje u opuštenom stanju je dovoljno da odmori čovjeka i izliječi tzv. nesanicu. Praksa Yoge omogućit će pojedincu da si dopusti/dozvoli bezbrižnu relaksaciju i odmor. Na putu do stabilnih rezultata proći ćete kroz razvojnu/pročišćavajuću krizu: Doći će do privremenog pogoršanja prije trajnog poboljšanja. Znajući ovo, bit ćete voljni proći kroz takvu krizu. Isti princip vrijedi i za ozdravljenje: Budite voljni proći kroz privremeno pogoršanje da bi postigli stvarno poboljšanje.

* Rad na snovima vam omogućuje vantjelesna putovanja (u vremenu i prostoru) i osvještavanje sposobnosti da po volji mijenjate identitete/stanja bića. Što god pomislite, to i bivate. I dokle god tako mislite, takvi jeste. Drugim riječima, možete voljno ostati u bilo kom stanju onoliko dugo koliko hoćete. Ali, nemojte se hvaliti svojim sposobnostima.

Cilj rada na snovima je da sanjate budni, da budete svjesni u svijetu (inače, kod običnih ljudi) nesvjesnog uma. To se postiže autosugestijom neposredno prije utonuća u san, prisjećanjem sadržaja snova odmah nakon buđenja, te ponovnim prisjećanjem tih istih sadržaja popodne u 15 sati.

PRVO; probudite se rano ujutro. Čim osjetite da se budite, odnosno još dok ste u polusnu i prije no što otvorite oči, obratite pažnju na snove. Sjetite ih se što detaljnije. Ako je potrebno, postavljajte sami sebi pitanja i potpitanja o sadržajima snova. Snimite sadržaj snova na audio-kazetu ili ukratko zapišite ključne riječi.

DRUGO; negdje u intervalu između 15 i 16 sati, na osnovu jutarnji bilješki/natuknica rekapitulirajte sve snove od prethodne noći. Nastojite ih ponovno proživjeti, onoliko jasno koliko možete. Baveći se snovima od prošle noći uz pomoć jutarnjih bilješki, vi tako pretvarate nesvjesne sadržaje uma u svjesne.

Ova popodnevna tehnika radi se za vrijeme plime/dominacije Elementa Zemlje. To je fizički najbudnije doba dana, odnosno um je u to vrijeme najjače povezan sa tijelom. To znači da je vaša pažnja najčvršće ukorijenjena u materijalnom svijetu, dakle na najgrubljem nivou.

Kulminacija popodnevne plime Tattve/Elementa Zemlje varira ovisno o geografskoj širini i duljini na kojoj obitavate...

TREĆE; probava u želucu mora biti završena prije odlaska na spavanje. Stoga, raspored dnevnih obroka mora biti takav da ne legnete u krevet s punim želucem. Večerajte dovoljno rano, ili uopće ne večerajte.

ČETVRTO; autosugestiju je najbolje primijeniti neposredno prije spavanja. Ona je sisanje povoljnog/korisnog sjemenja u plodno tlo nesvjesnog, odnosno u snove. Možda ste čuli da misao koju netko ima tokom umiranja, u velikoj mjeri određuje što će biti s dušom umrlog. San je također zaborav fizičkog tijela tako da se čovjek (kao i poslije smrti) suočava s vlastitim umom, svijetom snova.



Utonete li u san razmišljajući o brigama i s osjećajem umora, ujutro se (u pravilu) probudite zabrinuti i umorni. Zaspali ste umorni, stoga se i budite umorni. Umor pri ulasku u san bio je nenamjerna nepovoljna/loša autosugestija. Umjesto toga, koristite namjerne i korisne autosugestije/afirmacije. Ono što je bilo protiv vas neka djeluje za vas. Usmjerite vodu neka teče ka vašem mlinu. Postavite jedra na takav način da vaš brod plovi ka vašem cilju. Među-ciljeve (manje ciljeve) odredite u skladu s konačnim Ciljem.

Autosugestija je uvijek efikasna, ali je efikasnija pri ulasku u san i pri izlasku iz sna. Jedan od razloga je taj što u to vrijeme popušta cenzura vašeg svjesnog uma (na čelu s razumom), pa on lakše prihvaća nešto što inače prosuđuje kao neprihvatljivo, nerazumno i tome slično. (Intelekt je veliki neprijatelj svjetovnog/nečistog čovjeka, ali je veliki prijatelj Yogija koji ga koristi kao moćnog slugu, kao efikasno oružje. Čist intelekt je moćno oružje protiv neznanja i ograničenosti, patnje i svega ostaloga što ruku pod ruku ide sa neznanjem/iluzijom).

Kako mislite tako i jest. Prihvatite autosugestiju kao istinitu i doživjet ćete ju kao činjenicu. Mislite i osjećajte:

"Ja prepoznajem svaki san. U snu znam da sanjam... U svojim snovima svjestan sam da sanjam. Ja sam svjedok (svakog) sna, Punina Svemira..."

PETO; neke tehnike (za izazivanje) budnog sanjanja, autora Swami Brahmajñananande, su odličan primjer raspoređivanja. Uzmimo na primjer naizmjenično kombiniranje autosugestije i mira uma. Pomislite na: "Ja sam Budnost svakog sna" ili na neku drugu autosugestiju, a nakon toga pokušajte ostati u stanju uma bez misli i želja. Koliko god dugo možete ili 10 do 15 sekundi. Vjerojatno nećete dugo izdržati, no nema ni potrebe da potiskujete misli. Čim primijetite nadolazak/formiranje misli iz mentalne tišine, opet (mentalno) uobličite afirmaciju tj. ponovo bezglasno ponovite AS pa opet utišajte um. Neka autosugestija izranja iz Tišine i vraća se u Nju.

ŠESTO; radom na snovima shvatit ćete da niste locirani ni u vremenu ni u prostoru. Moći ćete mijenjati identitet po želji. Nećete više biti ukalupljeni u identitetu ovog ili onog gospodina ili gospođe. Moći ćete zauzeti bilo koje stanje bića. I povrh svega, rad na snovima omogućava vam da se **PROBUDITE...**"

9 AUTOSUGESTIJA ILI AFIRMACIJA

* Autosugestija je uvjeravanje u vlastite sposobnosti kroz upravljanje vlastitim umom. Autosugestija nije samoobmanjivanje nego osvještavanje vlastitih mentalnih snaga. Zapravo, te snage nisu niti vaše niti vlasništvo nekog drugog. To je beskrajni izvor moći na koji se svatko može priključiti održavajući čistu savjest etičkim ponašanjem, usmjeravajući svoju energiju uvis kroz seksualno uzdržavanje i ovladavajući životnom energijom (pranom). Stupanj ovladavanja energijom koja teče kroz čula/osjetila i organe akcije upravo je proporcionalan vašoj sposobnosti namjerne mentalne koncentracije.

* Primjena autosugestije je djelotvornija u stanjima velike/duboke opuštenosti, kad netko zaboravlja na svoje tijelo i ulazi u dubine vlastitog uma. Prilikom utonuća u san ili tokom buđenja iz sna, korištenje autosugestije ima veći učinak budući da je smanjena kritična cenzura svjesnog uma pa sjemenke autosugestije lakše bivaju prihvaćene u plodno tlo nesvjesnog uma. Međutim, možete koristiti autosugestiju kad god želite i dokle god želite, tj. sve dok ne postignete zacrtani cilj.

* Odvojite vrijeme za detaljnu samoanalizu i pronađite koje nepoželjne karakterne osobine imate te odlučite sa kojim kvalitetama ih želite zamijeniti. Pretpostavimo da smatrate da ste kukavica, ali namjeravate preobraziti strah u hrabrost. Pomislite sada: »Strašljiv sam kao miš« i ostanite neko vrijeme u tom stanju. Zatim se uživite u suprotno stanje: »Hrabriji sam od lava!« Budite neko vrijeme u tom stanju, pa se opet vratite u prijašnje stanje. Nastavite tako naizmjenice neko vrijeme. Nakon ovakvog "njihanja/ljuljanja", izaberite što želite biti. U navedenom primjeru izabrat ćete: biti neustrašiv.

* Pogledate li "negativnim" mislima u oči, one se preplaše i ustuknu/pobjegnu.

Yogički pristup afirmacijama nije borba protiv "negativnih" misli i forsiranje "pozitivnih". Umjesto da potiskujete loše misli i prijanjate za dobre, osvijestite obje nasuprotne strane:



U mjeri u kojoj osvijestite parove suprotnosti – moći ćete birati. Moći ćete se trenutno strukturirati/preobraziti u bilo što. Primjerice, u srednjovjekovnoj ste bici (kao) oklopljeni vitez. No ako padnete u vodu, odmah ste plivač bez oklopa u kojem bi se inače utopili. Nemojte se nehotice zarobiti (nesvjesno fiksirati) u tom-i-tom identitetu.

** Nije poanta u tome da je "objektivni" svijet crn, a vi sebe uvjerite da je sve ružičasto. (Pomoć od takve autosugestije je u izvjesnoj mjeri iluzorna.)*

Stvar je u tome da otkrijete kako ste slobodni da proizvoljno mijenjate mentalne stavove.

U jednoj situaciji može vam odgovarati da budete fleksibilni dok u drugim okolnostima to ne bi bila prilagodljivost nego prevrtljivost, a vi ne želite (ne bi se osjećali dobro?) da drugi steknu utisak da se na vas mogu osloniti kao na vjetar.

U nekoj situaciji može vam odgovarati da budete postojani (odani idealu, uporni u dobrom radu, izdržljivi...), da date mislima masu i riječima težinu.

U drugačijem kontekstu to ne bi bila vrlina istrajnosti nego mana zvana tvrdoglavost, krutost, dogmatičnost... I ostali biste nepopravljivi fosil.

** Um se sastoji od parova suprotnosti. Stoga, što god izaberete – istodobno je u umu prisutna suprotnost. Trebate uravnotežiti suprotnosti i biti slobodni od obje (na)suprotne strane. Činite tako sa svakim pojedinačnim parom suprotnosti kojeg se želite osloboditi. Napravite popis istaknutih suprotnosti u svom umu. Možda je potrebno napisati nekoliko stotina pozitivnih i isto toliko negativnih izjava za jedan jedini par suprotnosti, da biste razriješili određen konflikt u vašem životu. Uzmimo za primjer sljedeći polaritet:*

<u>Nisam voljen:</u>	<u>Voljen sam:</u>
"On/Ona me ne voli."	"On/ona me voli."
"Nitko me nikad ne voli."	"Ljudi su me uvijek voljeli kao i ja njih."
"Sasvim sam zanemaren."	"Svi mi poklanjaju pažnju."
"Marija me psuje i ne poštuje."	"Marija me uvažava."

(Afirmaciju napišite na desnu, a negaciju na lijevu stranu.)

* Isti polaritet (voljen sam – nisam voljen) možete obraditi i iz aktivne pozicije:

VOLIM – NE VOLIM.

* Svrha uravnoteženja suprotnosti jest osvještavanje podsvjesnog i nesvjesnog uma. Bivajući svjestan određenog para suprotnosti, čovjek postaje neovisan o dotičnom paru suprotnosti i može voljno biti na bilo kojoj (suprotnoj) strani.

(Krajnja svrha Yoge je uravnoteženje polarnosti ili poništenje svih parova suprotnosti.)

* Verbalizirajte autosugestiju u kratku i jasnu rečenicu koju ćete svakodnevno mentalno ponavljati proizvoljan broj puta. »Ja se ne bojim« nije prikladna formulacija. Valja izraziti istu misao kao afirmaciju: »Ja sam hrabar«, ili još bolje: »Ja sam hrabrost!«



* Nemojte reći: »Ja ću biti hrabar!«. Nemojte koristiti izraze u futuru. Budućnost nikada neće doći. Uživate se u osjećaj postignuća ovdje i sada. Zamislite da je vaša odluka već ostvarena. Nemojte pokušavati. Dajte sebi komandu.

* Oblikujte jasnu, preciznu, živu psihičku sliku. Usredotočujući pažnju na svoj uzvišeni cilj, ostanite svo vrijeme **što opušteniji**. Plastičnost imaginacije podrazumijeva da imate snažnu koncentraciju i da živite u celibatu. Snaga koncentracije stiže se svakodnevnim treningom; to zahtijeva disciplinu, koja opet zahtijeva podršku druge osobe (spiritualnog učitelja) s ljubavlju.

* Nastojite realizirati samo plemenite ciljeve, ciljeve u vezi kojih nemate nikakav osjećaj krivice, jer su usklađeni s vašim osobnim moralnim stavovima i najdubljim uvjerenjima o ispravnom življenju.

Može se desiti da se pokajete što se vaša želja ispunila, da zažalite što ste dobili to što ste htjeli. Stoga nastojite ostvariti samo one **odluke** koje smatrate zaista vrijednim u kontekstu cjelovitog samorazvića. Vlastiti razvoj ne smije biti na štetu drugih. Postupajući loše s drugima, presijecate granu drveta života na kojoj sjedite; prekidate svoj kontakt s neiscrpnim izvorom moći.

* Autosugestiju možete ponavljati u mislima, šaputati, pjevati, pisati, slušati snimku autosugestije koju ste sami snimili na kazetu, itd.

Možete mentalno ponavljati autosugestiju u ritmu hodanja, ili disanja, ili kucanja srca, ili u nekom drugom ritmu koji vam odgovara.

Tekstualna dužina autosugestije je proizvoljna. Možete uzeti samo jednu riječ ili jednu rečenicu ili veći broj rečenica. Ipak je bolje da su autosugestije kraće te da ne koristite odjednom mnoštvo autosugestija u različite svrhe. Lovite li odjednom dva zeca možda nećete uhvatiti nijednog.

* Autosugestija može imati oblik molitve. Vi ste taj koji uslišava ili ne uslišava svoje molbe odnosno želje. Autosugestija je samo pomoć za razotkrivanje vaših oduvijek postojećih moći. Vi ste apsolutna sposobnost.

* * *

* Prvo čovjek čini/kroji odijelo, a onda odijelo čini čovjeka. Ustvari, to je istovremeno, to je feedback. Ideja "čovjek" – je odijelo ili kavez. Sve ideje su odjeća. *Postići bestjelesnu svjesnost može vam se činiti jako teškim.*

Teške stvari su teške zato jer su izrazito lake. Neshvatljivo lake stvari doimaju se teškima za izvođenje/realizaciju. *U tome i je "problem" s izvođenjem AP: Vi uopće niste zarobljeni u tijelu i naprežući se da bi se oslobodili od nepostojeće sputanosti, zapravo nastavljate sa navikom samoobmanjivanja.*

Obmanjujete se da ste ograničeni i pa se trudite da se proširite u Beskonačnost/Vječnost. Zaboravili ste da ste svemoćni, svudaprisutan Vladar snova/sna; sveprostirući Gospodar Univerzuma – i zato se trudite zaboraviti ideju tijela odnosno lokaliziranosti u vremenu i prostoru. Vaša prava priroda je totalna svijest pa ipak se naprežete da naučite/saznate još nešto – i tako zadržavate djelomičnu svjesnost. Nema potrebe za zapamćivanjem jer nema ničeg izvan vaše memorije; pa ipak, izgleda kao da moramo uvježbavati prisjećanje naštrebanog gradiva, najranijeg djetinjstva, prošlih života, yogičkih snova...Što da zapamti i čega da se prisjetiti Apsolutna Svjesnost?

Možete naučiti samo ono što već znate. Možete razviti samo one sposobnosti koje već imate posve razvijene.

Put je Cilj, a Cilj je Put.

*



9.1 HIPNOPEDIJA

Hipnopedija je primjena afirmativnih misli u snovima, tako što se puštaju audio snimke tijekom sanjanja. Čovjek se prvo treba privići na tihi³ glas s CD-a ili audio kazete, tako da uz njega može normalno spavati i sanjati. Barem prvu REM-fazu (period sanjanja) trebalo bi preskočiti tj. trebali bi namjestiti timer tako da snimka krene kasnije, kad se već tijelo, mozak i um donekle odmire i oporave. Dobra je zamisao kombinirati afirmacije sa glazbom koja vam se sviđa, staviti u pozadinu šum valova, huk slapova (šum vodopada), zujanje mnoštva pčela iz daljine, mantru OMMM... itd. Glas na snimci neka bude vaš, ili od osobe koju volite, ili (što je najbolje) od nekog spiritualnog diva kao što su uzvišeni Yogiji.

Kod primjene hipnopedije, prije utonuća u san (a u svrhu boljeg upijanja autosugestija) dobro je zauzeti ovakav mentalnoemocionalni stav odnosno afirmaciju: "SVE RIJEČI SA OVE KAZETE PROŽIVJET ĆU NOĆAS U SNOVIMA KAO SVOJE VLASTITE (SAVRŠENE) KVALITETE".

Slijede primjeri nekih afirmativnih misli, koje je Sw. Brahmajñanananda dao jednom (nekadašnjem) ovisniku u Čazmi, 7.7.1993.

(Sve ove afirmacije trebaju biti izrečene odlučnim, samouvjerenim i razgovjetnim/jasnim glasom, tako da bi snimka imala što veću snagu.)

Posve sam ravnodušan prema alkoholu. Sasvim sam indiferentan prema alkoholu.

Više uživam pijući čistu vodu nego alkohol (crnu kavu, teinske čajeve...); alkoholna pića su mi bljutava i odvratna (ili: gorka).

Napomena: Složene rečenice rastavi na kraće! (U tom smislu, ove afirmacije nisu dobar uzor.)

Želje za pijenjem alkohola i pušenjem cigareta nisu moje želje, ja sam samo nezainteresiran svjedok tih želja.

Puštam neželjene želje da same odu nemajući ni najmanje nastojanje da ih ispunim. Puštam ih da nestanu same od sebe kao što su i došle, nemajući ni najmanju namjeru da ih ispunim.

Moje tijelo osjeća gađenje već i na samu pomisao o pijenju alkoholnih pića i udisanju duhanskog dima. Odbija me gadan okus alkohola. Osjećam odbojnost prema unošenju alkohola u svoje tijelo. Čak i sama želja za pijenjem alkoholnih pića mi je odvratna. Ja nisam želitelj tih želja. Ja nisam onaj koji želi te želje. Ja sam neovisan od tih želja kao što je kristalna kugla neovisna od vizija koje se u njoj mogu pojaviti. Kao što je ekran indiferentan prema televizijskim slikama tako sam i ja indiferentan prema svim poročnim željama i mislima. Nijedna od njih me ne može primamiti ni zaprljati. Jer, ja sam posve čist i slobodan. Ništa me ne može srozati (povući dolje). Ja sam Čistoća koju ne može zaprljati želja za duhanskim dimom. Ja sam Sloboda koju ne može sputati želja za alkoholom.

Ja sam slobodan od svih ovisnosti...

Stvaranje averzije prema nečem čemu ste bili privrženi (o čemu ste bili ovisni) daje brze i spektakularne rezultate, ali ne i slobodu izbora. Prava sloboda sastoji se u nadilaženju svih parova suprotnosti. U konkretnom slučaju, niti volite alkohol niti vam je mrzak tj., niti ste mu privrženi niti vam je odbojan. Ukoliko ste prvo fiksirani u jednom stanju (ovisnost o...), a potom se istrnete iz tog stanja i upadnete u suprotno – rob ste suprotnog stanja. Premda je ono dobrodošlo za vaše zdravlje, za vaš je sveukupni razvoj najbolje da niste

³ Glas može biti subliminalan, na samom pragu čujnosti. Tako da ako tako tih glas slušate u budnom stanju, čut ćete ga i razumjeti samo ako se sasvim saberete. Sugestije također možete puštati/emiritirati s audio-uređaja normalnom glasnoćom tokom dana, bombardirajući svoj mozak i um željenim utiscima dok ste u fizičkom stanju svijesti. U negativnom smislu, to se često događa kad ljudi preko dana stalno bivaju izloženi npr. lošim pjesmama. Oni ostave uključen radio i nakon nekog vremena mogu, primjerice, primijetiti kako pjevuše neku pjesmu koju svjesno nisu ni poslušali. Ipak, te su im impresije ušle u krv i kosti, u mozak i tjelesne stanice te u njihove umove.



"zamrznuti" ni u kojem identitetu nego da ih možete proizvoljno mijenjati/birati. Ovu slobodu izbora, hipnopedija vam ne može omogućiti. (To može samo Yoga.)

Pri samoj pomisli na alkohol i duhan, uviđam da nemam više te probleme (ovisnosti) i shvaćam da sam ja sam apsolutni gospodar svih ("svojih") želja.

Sasvim sam zadovoljan što sam u potpunosti riješio problem opijanja i pušenja.

(Sad ti problemi postoje samo kao sjećanje na bivši/nekadašnji problem). Sasvim sam sretan što sam savršeno razriješio problem pijanstva tako da to više nije moj problem. Sad sam uvijek i zauvijek trijezan, ispunjen bistrinom i vedrinom trezvenjaštva. Moja konačna pobjeda nad alkoholom i duhanom, ispunjava me optimizmom i entuzijazmom, poletom i energičnošću.

Radije udišem čist, svjež zrak, nego zrak zagađen duhanskim dimom. Sad radije pijem običnu čistu vodu nego alkoholna pića. Sad radije živim zdravim životom. Uživam u čistoći i savršenstvu zdravog življenja.

Imam savršenu kontrolu nad željama i mislima. Stoga, ja s lakoćom, mogu izmijeniti svaku želju. Želju za alkoholom transformirao sam (promijenio sam) u gađenje prema alkoholu a želju za duhanom u želju za slobodnim disanjem čistog zraka i energije. Ja mogu birati žele i sklonosti.

Ja nisam ni tijelo, ni emocije, ni um (već monarh svih tih stvari).

Za mene nema nikakvog ropstva, nikakvih varki/obmana. Ja sam Totalna Sloboda,

Beskonačna Svijest. Svemir je samo poput truna prašine u Meni...

* Sve što zaista odlučiš da bude – bit će. Već jest.

Suđeno Ti je da pobijediš. Ne odustaj od bitke na pragu same pobjede. Čak je i poraz tvoja pobjeda jer samo Ti možeš pobijediti sebe. Ti si savršen i svemoćan. AP je za Tebe kao dječja igra. Ti to možeš. Upravo sada. Moći se ne dobivaju vježbanjem. Ti sam si apsolutna sposobnost. Postepenim uvježbavanjem čovjek u stvari malo po malo priznaje/otkriva sebi da nešto može. Stvari koje ćeš moći kroz dan, mjesec, godinu... (i više) upornog vježbanja – možeš i sada. Ako misliš da za nešto treba dugotrajno vježbanje, da je teško nečim ovladati – Tvoj moćni um Ti automatski daje za pravo. Dapače, vaše ideje o starenju čine da nešto stari, ideja o materijalnosti sprječava vas da (recimo) prolazite kroz zidove bez poteškoća. Ne trebate čak ni stalno misliti o sili teži niti o ideji gravitacije, pa ipak je vaše mentalno postuliranje toliko djelotvorno/moćno da nesusjesno održavate gravitaciju postojećom. I vi koračate tлом bez straha da ćete se odlijepiti od Zemlje i pasti kroz nebeske visine u Svemirska prostranstva.

* Sve stvari su misli.

Ideja da nešto jest (da postoji) jest **postulat**, koji to nešto čini postojećim. Postulat je misao koja dovodi entitet u postojanje.

Na taj postulat (temeljnu misao) nadovezuju/nadograđuju sa misli koje su **razmatranja**. Primjerice, postulirali ste tijelo i odmah mu pridajete svojstva, određujete mu atribute: smještaj u vremenu i prostoru, oblik i boju, masu itd.

Također mislite **mišljenja**, misli koje povezuju različite misli (jednu misao s drugom odnosno drugima), npr. misao "o" formi sa mišlju "o" masi. [U ovoj rečenici primjer takve misli je prijedlog "o".] Morate biti oprezni jer ako ovo propustite napraviti, dogodit će se da vaša (čovjekolika) prikaza hoda bez mase (ljudi će moći proći fizičkom rukom kroz vas), a vaša masa hoda nevidljiva. Dakle, morate pripaziti da vam se ne razdvoje oblik i masa zbog inkongruentnog mišljenja. (Šalim se.)

* Misli pozitivno. Registriraj negativne misli i čim ih zamijetiš preokreni ih u povoljne. Misli pozitivno i nemoj se boriti protiv negativnih misli. Ne pružaj otpor negativnim idejama nego ih **zanemari** tako što ćeš svu svoju pažnju posvetiti željenoj/odabranoj ideji. Želiš li postići AP misli, recimo, ovako:

»Moja urođena moć da vladam vremenom i prostorom svih snova je ogromno zadovoljstvo, ekstaza... U budnom stanju, u bilo kom stanju, bilo kada... se posve sjećam bilo kog sna... svih snova... Bilo kada, bilo gdje... sasvim jasno se sjećam svih snova... U bilo kojim okolnostima prepoznajem san... Oduševljen sam svojom moći da upravljam trajanjem i sadržajem svih snova... Ti, Vlado, u snu znaš da sanjaš i u svim svojim



snovima shvatit ćeš da sanjaš... Vlado u ovom snu prepoznaje san i u svim snovima shvatit će da sanja... Ja sam slobodan od ideje tijela. Ja nisam izvan tijela. Ja nisam u tijelu. Ja nemam boje niti oblika. Ja sam sveprisutna svijest, bezbojna i bezoblična. Ja sam sveprostituće blaženstvo... AP je za mene laka kao dječja igra. U bilo koje vrijeme, na bilo kojem mjestu ja s lakoćom mogu napustiti tijelo. Lako i uspješno izvodim AP na bilo koji način u bilo kojim okolnostima (situacijama). Svaki put, čim legnem i zaspim, ja napustim tijelo i prepoznam istinski san. Ja sam sasvim nezavisan od tijela. Tijelo je san, misao, ideja... Univerzum je moje tijelo. Tijelo je san. Ja sam sveprostituća, vječna punina svijesti. Svjedok sna ostajem ja... Prepoznajem san, astralnu svjetlost. Sasvim sam svjestan sna i uvijek ću biti svjestan sna. Ja sam svjedok svih snova. Ja sam moć moći. Ja... sam sveprostituć u vremenu. Ja... (U trenutku uma bez misli, čak i bez misli o "ja", pokušaj da iskušiš sebe. To je moguće jedino ako se aktivnost čula prekine. Namjera da se direktno iskusi Univerzum odnosno Paramatman, može isprovocirati direktno iskustvo Univerzalnog Jastva/Atmana tj. može isprovocirati nadosjetilno iskustvo Pravog Sebe), ja... sam svudaprisutan u prostoru. Čitav svijet postoji samo u umu. Ja sam svemoćni vladar uma, gospodar Svemira. Ja sam sposoban da napustim tijelo po volji i da zauzmem bilo koju formu koju hoću. Imam apsolutnu vlast nad stvarima i potrebama. Moje odluke se obistinjuju. I otrov će postati nektar ako tako odlučim. Nijedna prepreka ne može zaustaviti moju volju. Moja naređenja se trenutno ispunjuju...«

Sve što zaista odlučiš – bit će. Već jest. Čak je i poraz Tvoja pobjeda jer samo Ti možeš pobijediti sebe. Nemoj misliti: »Tako sam dugo vjerovao da ne mogu postići AP da mi sad treba mnogo vremena da bih neutralizirao te samoporažavajuće prijašnje misli. Trebam uložiti mnogo energije da bih poništio negativne misli da ne mogu lako izvesti AP«.

Ovakvim mišljenjem investiraš energiju i vrijeme u stvaranje prepreka na putu do cilja. Uživaj u putovanju. I cilj je tu.

Da l' se vaše istinsko Ja(stvo) reinkarnira ?

Postoji li u čovjeku (ili bilo gdje) išta trajno, išta što bi se moglo reinkarnirati?

Ne reinkarniraju li se vaše tijelo i um svakog trena?

Čak i da su stvari nepromjenjive, vaša pažnja naizmjenice/sukcesivno pranja za razne stvari i za neki aspekt neke stvari u jednom trenu kaže "ja", a u sljedećem se trenu taj "nepostojeći ja" veže za neki drugi ("novi") aspekt postojanja.

U jednom trenu vi se poistovjećujete s "A", a u idućem se trenutku poistovjećujete s "B", pa sa "C" itd.

Možete li pronaći neki specifičan identitet ili samo vama svojstveno stanje bića ili dušu koja bi mijenjala fizička tijela poput odjeće?

Svakodnevno šćete obalom rijeke Save i svaki dan je zovete istim imenom, no da li stalno gledate istu rijeku ili svaki (novi) dan pritječe nova voda?

Voda je voda i kao takva je ista pa ipak, (kao da) postoji tok ili promjena u nepromjenjivoj vodi.

Supstanca se ne mijenja i u tom je smislu sve to (ne)postojeće modificiranje Jedne Supstance, mentalne tvari, tvari od koje su svi snovi izgrađeni.

Kada ograničite sami sebe na malo jedno ja (ego), i sukcesivno se identifikirate sa jednom po jednom mrvicom Cjelokupnosti – stvorili ste privid vremena, prostora itd.

Evo još nekih primjera autosugestija (AS) za AP kontrolom sna:

"Upravo noćas u snu znam da sanjam."

"Sanjač sanja san želja, misli, emocija i objekata. Sanjač nije želja, ni misao, ni emocija ni fizički objekt."

"Baš sada svjestan sam da sanjam"

"Ja sam Budnost ovog sna."



Budno stanje znači da sam probudio/la san fizičkog tijela. Budno stanje je jedna vrsta sna. Svaka vrsta sna je samo san.

"Ovo je san. Sada ga prepoznajem. U snu znam da sanjam."

"To je san. (U snu) svjesno sanjam.

(Ja sam) sveprisutni gospodar snova, Bog bogova..."

Možeš naizmjenično ponavljati afirmacije i svoju Guru-Mantru. Ponovi mentalno nadahnjujuću misao pa nekoliko puta Mantra-misao pa ponovi istu ili novu afirmaciju pa opet Guru-Mantru 3 ili 5 puta i nastavi tako. Evo i skraćene formule/prikaza ove kombinacije:

AS + 3 - 5 x MANTRA + AS + 3 - 5 x MANTRA itd.

Kasnije je dovoljna samo Mantra ili usmjeravanje pažnje na značenje (neverbalizirano) neizraženo bilo kakvim riječima.

* Evo još jednog postupka kojeg možeš prakticirati kad legneš da bi spavala i da bi se odmorila:

U Śavasani (položaju umrlog), sasvim relaksiran (prije opuštanja možeš uraditi neku tehniku disanja) i potpuno nepomičan ponavljaj AS sve dok ne zaspiš. Može se desiti da će Ti prvih tri tjedna trebati više od 60 minuta da zaspiš jer (u početku) procedura nije automatska pa te jaka koncentracija razbuđuje, a relaksacija odmara. Neopravdana je briga da ćeš se sutradan ujutro probuditi umoran jer 5 minuta relaksacije odmara kao 60 minuta spavanja. Probudit ćete se osvježeni i odmorni, laki i zadovoljni.

Kakav san – takav dan. Kakav dan – takav san.

AS: "Mrtav, bestjelesan, sasvim svjestan

Sada u svakom snu znam da sanjam

Svemoćan, svudaprisutan, vječan

Sveznajući Bog bogova jesam

Ommm Ommm Ommm..."

AS: "Mrtva, bestjelesna, sasvim svjesna

Sada u svakom snu svjesna sanjam

Svemoćna, svudaprisutna, vječna

Sveznajuća Bog bogova jesam

Ommm Ommm Ommm..."

Kondenzirati značenja afirmacije znači da isto značenje vežete uz sve manje i manje riječi sve dok ga ne zgusnete u jednu riječ ili čak sabijete u jedno jedino slovo/fonem.

Ovo je jedna od psihotehnika koju je Swami Brahmajñanananda otkrio u njegovim 20-tim godinama.

❖ Mogućnosti (kod rada sa AS pred spavanje):

AS sa kontrolom jezika (fizički i mentalno, Tehnika Govora)

i/ili AS sa kontrolom sluha (Tehnika Slušanja)



Koncentracija na grlenu čakru: možeš zamisliti srebrnasto sunce u regiji vrata (i ponavljati AS). Može se vizualizirati osjećaj lebdenja prilikom ponavljanja AS i/ili koncentracija na vratnu čakru.

*Hoću biti bogat. Neka budem bogat na taj način, toliko puno i onoliko dugo dok ne stignem/dodem do ravnodušnosti spram siromaštva i bogatstva. Neka budem bogat na taj način i toliko mnogo i dugo dok mi ne postane svejedno da li sam bogat ili siromašan. Nakon što nadidem bogatstvo i siromaštvo, neka budem bogat/siromašan kako Bog odredi. Ja sam **miran** jer znam da je Ja Bog. Bog je više nego na mojoj strani. On je Ja. Nema Apsoluta pored Apsoluta. Nema Boga iznad Boga.

OM... JA... SUPREME DREAM...

*Svakovrsno bogatstvo dostupno mi je bez napora, obilje svega najboljeg imam uvijek i svuda. Čistoća, ABC (Brahmačarya). Sveopće Savršenstvo. Svevišnje (Supreme) Savršenstvo. Savršen dom = hram. Bezbrižno bogatstvo.

*Meni ne treba novac, ali ga imam dokle god hoću i koliko god hoću. mogu biti bez bogatstva (bogatstvo mi nije potrebno), ali mogu biti bogat ako poželim i imati što god hoću, kad god hoću i koliko god hoću.

*Sada imate neograničeno puno novca. Kako se sad osjećate? Na što trošite novac? Sada imate sve što ste željeli, a što se može kupiti novcem. Kako se sad osjećate?

*Ja imam vanjski i unutarnji mir i dovoljno vremena da ostvarim sve što poželim. Ja imam sve što mi je potrebno. Ja sada imam idealnu okolinu, kuću, uređaje i sva pomagala koja mi trebaju. Znam da mi zapravo ništa ne treba. Ja nemam potreba pa ipak imam i dobivam sve za što mislim i osjećam da mi je trenutačno potrebno. Ja sada imam savršene uvjete za svoj fizički i psihički razvoj. Ja se sada mogu posve posvetiti vježbanju i meditaciji.

*Znanja i moći mi dolaze sami od sebe.

Divni ljudi, koji me žele i mogu podržati i ljudi koje volim – mi prilaze sami od sebe.

Novac, idealni stanovi i kuće, korisni uređaji i knjige, i obilje svega poželjnog stječe se prema meni.

Ja spontano privlačim sve što želim.

Bog je darežljiv i ja pristajem da me obogati, ja prihvaćam Njegovo (božansko) blagostanje bez otpora.

Otvaram se za obilje najboljeg.

*Ako Svevišnji Bog želi da moje tijelo zaspi – ono će zaspati točno tada kada Bog odluči. A ja ću biti dovoljno predana Svevišnjem

da u snu ostanem posve svjesna

da u svim svojim snovima budem budna

da lucidno sanjam, znajući da sanjam dok sanjam.

Odlučujem da se fizički probudim u onom prostoru i vremenu u kojem Svevišnji odluči da je najbolje. Probudit ću se sa najboljim stanjem tijela i uma.

*Ja sam sretna (osjeti to dok si **uključena** u tijelo tj. ne možeš ga vidjeti jer si u njemu) i činim ljude sretnijima (zamisli to sa vizijom svog tijela u odgovarajućem trodimenzionalnom spotu tj. dok si **isključena** iz svog tijela).



- Ja bivam privučen(a) ljudima koji su sretni, zadovoljni, radosni i mirni.
- Ja spontano privlačim sebi ljude koji su sretni, zadovoljni, radosni i mirni.
- Ja sam totalno ispunjenje, neizreciva sreća, tiho zadovoljstvo i mirna radost.
- Ja sam hrabrost (odsustvo straha); neustrašivost i spokojstvo.
- Moja odvažnost izaziva strahopoštovanje. Hladnokrvnost s kojom izvodim svoje podvige izaziva divljenje drugih. Moja milosrdna djela izazivaju u drugima osjećaj ganuća i nailaze na podršku i odobravanje drugih ljudi.
- *Svaka individua želi (kontakt i) komunikaciju. To je apsolutno sigurno.

Ja sam Majstor(ica) komuniciranja i lako mogu pomoći ljudima da poboljšaju svoje odnose da bolje žive život. Sada, ovog trena, odlučujem pomoći ljudima da se povežu tako da se uzajamno shvate i lako prihvate. Ja mogu pomoći drugima da se bolje razumiju. Sa svakim korakom: Ja **mogu**, Ja **mogu**, **mogu**...

- Ja sam snaga i moć. Ja sam apsolutna sposobnost.
- Ja sam savršeno savršenstvo, savršenstvo nad savršenstvima.
- Ja sam sreća, zadovoljstvo, radost i spokojstvo.
- Ja sam bezuvjetno blaženstvo.
- Ja sam uvijek osvježen i pomlađen, oran i odmoran.
- Ja sam totalni/a Brahmaćarin(i).

*Sveopća Čistoća... Ljepota i Snaga. Ja sam Snaga i Moć.

- Ja sam uspješan, uspješna u svemu što poduzmem.

Ja ostvarujem svoje ciljeve.

- Ja sam gospodar Materije. Ja sam Vladar postojanja i nepostojanja.

Ja sam Uzrok MEST (mase, energije, prostora i vremena). Ja sam Uzrok svih (postojanja i nepostojanja) uzroka i posljedica.

*Ja sam sasvim slobodan od svih (fizičkih i psihičkih) ovisnosti.

Ja nemam nikakvih sklonosti ni poriva za prejedanjem, pušenjem i drugim štetnim navikama.

*Ja sam posve neovisan od tijela. (*Nitko nije slobodan tko služi tijelu.*) Tijelo mi služi kao savršeni instrument.

* * *

❖ AS je potpuno doživljavanje izabrane misli

- Mi doživljavamo potvrdu vlastitih mentalno-emocionalnih stavova i to nazivamo univerzumom.
- Ja sam Stvoritelj (Sanjač) svoje okoline, drugih ljudi, svog tijela i duha. Ja sam Uzrok svih uzroka, kreator Univerzuma. Ja sam stvaram, održavam i uništavam bolesti i nevolje. Kako bih se onda mogao bojati/plašiti svojih vlastitih tvorevina? Ja imam punu moć nad njima. Uvijek mogu preoblikovati



svoje misli, a samim tim i svoje emocije, a na taj način i cijeli svijet. Stoga ja uvijek imam punu kontrolu nad Univerzumom. U skladu sa svojim željenim željama ja oblikujem misli, misleći misli ja kreiram emocije svidanja i nesvidanja, a kristalizacijom tih osjećaja nastaje čitav fizički svijet.

Vladam nagonima jer vladam osjetilima; vladam osjetilima jer vladam osjećajima; vladam osjećajima jer vladam mislima; vladam mislima jer vladam željama; vladam željama jer vladam sam sobom.

- Uvijek sam sasvim siguran, sasvim ispunjen i okružen sigurnošću i ljubavlju. Nepredviđene događaje kao što su neočekivane opasnosti mogu očekivati samo ako ih predvidim. Ja ne želim biti glupi vitez koji stvara opasnost da bi mogao igrati ulogu izbavitelja. Čemu kreirati opasnu situaciju samo zato da bismo spašavali ono (bila to okolina, drugi ljudi ili mi sami) što smo prethodno sami ugrozili. Zašto baciti nekoga u vodu samo zato da bismo ga zatim spašavali?
- Nepredviđene događaje kao što su neočekivane opasnosti, mogu očekivati samo ako ih sam predvidim. Radije predviđam i ostvarujem zdravlje, mir, sklad, spokojstvo...
- Nema niti jedne stvari koja bi me mogla ugroziti. Od čega bih se, dakle, morao zaštititi? Ja sam nerazoriva i nepromjenjiva Stvarnost/Istina.
- Sve moje aktivnosti (sve što činim, govorim, osjećam, mislim i želim) nailazi na svestrano odobravanje ljudi oko mene. Uvijek dobivam punu podršku moje okoline i drugih ljudi (mojih roditelja, bračnog partnera, djece...). Naravno, istovremeno sam sasvim svjestan da mi nije potrebno ičije/nečije odobravanje niti dozvola da bih učinio ono što smatram da se treba učiniti.
- Kako živjeti? Moj visokokvalitetan i zdrav život, ispunjan svakovrsnim ekonomskim i duhovnim obiljem, vodi me ka Bogu. Spontano bivam privučen Savršenstvu, dolazim do Boga, ulazim u Boga, bivam Savršenstvo (postojim kao Bog).
- Ne može se postati Bog ako već nisi Bog. Zašto da se obmanjujem misleći da nisam Savršenstvo. Zašto da se izdvajam iz Boga? Zar sam ja nešto bolje i više od Boga koji je Sveukupnost svega? Ukidajući ponos ograničenog "ja" (zvanog ego) realiziram svoju božansku prirodu koja je nepromjenjivo bezgranično "JA".
- Ukidajući ponos (samovažnost, taštinu, sujetu, nadmenost, oholost) bivam skroman priznajući da sam ništa više nego Bog prekidam Prekidam/prestajem poricati Vječnu Istinu i prepoznajem Sebe kao Sveukupnost/Boga. Ja sam Sat Chit Ananda Brahman.
- Sve je ovo samo san. Bivajući neutralan svjedok svega, prepuštam ovom snu da se odvija/teče sam od sebe, dozvoljavajući Bogu da me vodi ka Sebi tj. Bogu. Neka sve ide dokle god želi i kako god želi, sve dok se ne zaustavi samo po sebi. Čim prividno nastala iluzija prividno nestane, prepoznajem Sebe (Istinu, Boga).
- U ovom snu, ljudi sanjaju da su ljudi i stoga su ljudi. U ovom snu, oni koji sanjaju da mogu hodati po zemlji/tlu.
- U ovom snu, oni koji sanjaju da mogu hodati po tlu i lebdjeti u zraku – imaju siddhi (moć) lebdenja u zraku. No, kakav je značaj levitacije i svih drugih siddhija za onog koji je Probuđen u ovom "snu" (Savikalpa Samadhi)? A za Onog Koji je Probuđen iz "sna" (Nirvikalpa Samadhi) takva pitanja se ni ne javljaju. On, ne samo da je zauvijek Probuđen iz svih snova, On je Vječnost-Budnost koja ne zna ni za kakvo neznanje/san.
- Za njega se ne javljaju pitanja u vezi sa ovim snom života i smrti. Njemu se ne mogu pojaviti bilo kakva pitanja.
- Gdje je život, a gdje je smrt za Mene koji sam Probuđen iz sna života u smrti (samsara)?



- Gdje je samsara (relativni svijet, ropstvo), a gdje Nirvana (Apsolut, Bog, Oslobođenje...) za Mene koji nisam odvojen od samsare (opažljivog Univerzuma) niti stoljen/sjedinjen sa samsarom?
- Ja sam Budnost koja ne može biti budna niti pospana. Kako bih se onda mogao probuditi ili zaspati?
- Kako bi Sunce koje razgoni mrak moglo utonuti u tamu? Kako bi budnost mogla utonuti u san imena i formi, u san o Svemiru.
- Kada bi Sveukupnost vremena mogla sanjati vrijeme tj. procese, dešavanja, promjene, događaje?
- Gdje bi Nerazgraničenost/Jednota mogla sanjati prostor tj. dimenzije, oblike, boje...?

Većina ljudi smatraju sebe muškim ili ženskim. Postanite svjesni svoje poistovjećenosti sa bilo kojim spolom i voljno pomislite:

»Ja nisam tijelo. Ja nemam spola (roda).«

Također kroz izvjesno vrijeme ponavljajte afirmativne misli u onom rodu za kojeg ste podrazumijevali da nije vaš. Tako, ako smatrate da ste muško, kroz neko vrijeme se svjesno poistovjećujte sa ženskim ili srednjim rodom. To znači da ćete prilikom govorenja umjesto nastavaka za muški rod (npr. »Ja sam svjestan.«) dodavati sufikse za ženski rod (»Svjesna sam.«) Nakon što ste to probali, nemojte zadržati bilo koju od tih identifikacija kao stvarnu

10 MNEMOTEHNIKE

* Mnemotehnike je Swamiji izumio kako bi (i) tijekom dana iskoristio vrijeme u svrhu induciranja lucidnih snova noću, za vrijeme sanjanja.

* Swamiji je tijekom 1980-ih išarao vrata i namještaj simbolima, koje nisu mogli razumjeti njegovi ukućani.

Nasloni stolica nisu odgovarali njegovoj kičmi pa je napravio nove od dasaka na kojima je pisalo **!!!GRAFIKA!!!** (=”NAS”) što čitano zdesna nalijevo glasi “SAN”. Na vratima su s vanjske i unutarnje strane bile naljepnice sa porukama ispisanim starohebrejskim slovima. To ga je podsjećalo da je sve san, s tim da je nakon nekog vremena počelo gubiti snagu. Zapravo, percepcija tog podsjetnika postala je mehanička navika (automatska rutina) i trebala je novu infuziju svjesnosti i namjere da bi ponovo bila djelotvorna. Čarolija nije u triku (čaroliji) nego u onom tko ju izvodi. (*“Boj ne bje svijetlo oružje, već boj bje srce u junaka...” A u rukama pravog ratnika, bit će svaka puška ubojita.*) Tehnika je zamrla kad joj je ponestalo goriva, osjećaja snažne žudnje i velike čežnje za... Kad je dobila novi obrok, odmah je živnula. Bez težnje/stremljenja, i bez kontakta s Učiteljem, nijednom tehnikom nije moguće napraviti uzlazni proboj.

* Negdje krajem 1980-ih Swamiji je od jednog svojeg učenika zahtijevao da mu, kad god bi se susreli (svakom prilikom) jednom vrstom pozdrava da do znanja ako misli da se susreće s njim u “Sunčevom” snu (= fizička budnost), a drugom vrstom pozdrava ako pomisli da se radi o “Mjesečevom” snu. Ova lozinka je dogovorena da bi se testiranje moglo provesti i ako su, pored njih dvoje, prisutni i drugi ljudi koji nisu upućeni u rad na snovima. Naime, ljude koji ne žele učiti ne valja opterećivati sa takvim “glupostima”.

* Negdje oko 1990. god. dao je prostornu kinestetičku mnemotehniku jednom zainteresiranih, premda ne baš osobito nadarenih, aspiranata. Rekao mu je da se svaki put kad prolazi kroz vrata svog stana, kombija (kojim je u to vrijeme vožen na relaciji kuća - posao) trgovine itd. – sabere na ideju da je sve san. Krajem prvog tjedna te prakse spomenuti je aspirant sanjao da ide k Swamiji-jevoj kući. Sanjao je da otvara dvorišna vrata i da na njega laje pas. U tom je trenu pomislio da je to san i prepoznao ga je. U tom trenutku, aspirant je iznenada



zatekao sebe kako lebdi iznad fizičkog tijela. Običan san se je, u momentu lucidnosti, pretvorio u astralnu projekciju.

* Mnemotehnike je Swamiji davao drugima (i) da bi testirao njihov intenzitet njihove zainteresiranosti. Prvo bi im davao Fizičke mnemotehnike (obično svaki tjedan novu) i ako bi ih ozbiljno primjenjivali iz tjedna u tjedan, dobivali bi nove, zahtjevnije i djelotvornije upute. Drugim riječima, prelazili bi na sve Suptiln(ij)e mnemotehnike, najprije Emotivne, a potom možda i Mentalne.

Naravno, istrajni bi praktičari sa bilo kojima od ovih mnemotehničkih pomagala imali proplamsaje lucidnosti u snovima.

Prepoznavanje sna (kao sna) još dok ga sanjate, je prvi korak u radu na snovima. To je velika prekretnica, u smislu poboljšanja ili (vertikalnog) proboja naviše u vašoj spiritualnoj praksi.

Ono što slijedi su tekstovi iz 1980-ih, koji se odnose na tadašnju mnemotehničku praksu.

* Bitna je namjera da se san prepozna kao san, a ne puko papagajsko ponavljanje autosugestivnih formula i Mantre. Neka vam autosugestija (AS, afirmativna misao ili ideja koja doprinosi postizanju vašeg cilja) bude poput odjeće kojom zaodijevate tijelo vaše namjere. Početkom 1985. g. Swami Brahmajñanananda je osmislio serije mnemotehnika/podsjetnika za oživljavanje namjere i/ili AS. Primjerice, osvijestite namjeru (ili bar želju) svaki put kad izgovorite slovo "S" verbalno i u mislima i kad percipirate "S" slušajući fizički i u mišlima i čitajući Slova itd.

* AS služi kao oslonac za značenje. Afirmativna misao je samo posuda (ambalaža) za vaš naum, nakanu, intenciju ili namjeru. Mnemotehnika je okidač (otponac) za AS koja je nosioc značenja, ili za samo značenje neizraženo riječima, ili za namjeru da direktno doživiš sanjača dnevnog sna (tzv. budno stanje) ili noćnog sna (sanjanje).

Korištenje MNEMOTEHNIKE u toku dana (dnevni san ili tzv. "budno" stanje) u tehnici intenzivne namjere:

I. *VREMENSKA MNEMOTEHNIKA Ovo bi mogli prakticirati tako da navijete/naštimate sat tako da vam da signal svakih (npr.) 60 minuta i u tom trenu ponovite AS par puta i koncentrirate se na razliku između sna i jave. Čim čujete zvonjavu sata saberite se na razliku između sanjanja i svakodnevnog tzv. budnog stanja. Ne možete promašiti: Ako javu prepoznate kao istinski san (Astral) – vi ste uistinu "na" Astralu jer je Astral stanje svjesnosti ili način doživljavanja Stvarnosti.*

Vrhunski kriterij za razlučivanje Istine (realnosti) od iluzije je: Sve što može biti mišljeno ili doživljeno (bilo kojim osjetilom, uključujući i um) na bilo koji način – jest iluzorno (lažno, nerealno, neistinito). Baš kao i ovo što sada čitate. Međutim, vi to doživljavate i u tom smislu to postoji a ono što postoji je relativno realno. Snovi su relativno realni. Snovi postoje. Vi doživljavate snove. Oni su varljive slike, imaginarne boje i izmaštane riječi, zvuci itd. Imena i forme su promjenjive i u tom smislu nestvarne ali je njihova srž sama Božanska Stvarnost.

Kad zazvoni vaš sat-podsjetnik pomislite: »Ovo je san. Znam da sanjam. U snu je sve moguće.« I otkrijte/prepoznajte javu ili san kao san.

Druga mogućnost je da kad zazvoni vaš sat – podsjetnik odmah provjerite sanjate li "Sunčev san" (tzv. budno stanje u kojem obični ljudi svakodnevno spavaju) ili "mjesječev/noćni san". Možda ćete pokušati utvrditi otkud doživljavate svijet kojeg doživljavate. Možda ćete pokušati utvrditi koje je doba dana. Ako je noć, bit će obasjana astralnom svjetlošću (brahmajyoti) ukoliko ste u istinskom snu. Ako je noć na fizičkom planu, u karmičkim snovima mogao bi biti bilo dan bilo noć. Ako obično budno stanje (svakodnevno) prepoznate kao Astralni plan (mjesječev san) – Vi ste uistinu na Astralnom nivou. Ako Astralni nivo razotkrijete kao Mentalni (= Nebesa, Raj) – Vi ste zaista u Raju. Ako kroz Prosvjetljenje (= Samadhi) potvrdite da ste "beyond" ("izvan i iznad") svega toga – to je Sloboda.

Svijet je doista sinonim za um. Kakav dan (svakodnevnica) – takav san. Kakav san (mentalno stanje) – takav dan. Činjenica fizičke "stvarnosti" su samo interpretacije, tumačenja ili opisi Vrhovne (Božanske) realnosti. Kad vaš um govori – Bog šuti. Kad Svevišnji Bog govori – um šuti.



Kad odložite na spavanje "vaše" fizičko tijelo – osjetite lebdeću lakoću svog suptilnog tijela i pritom namjerno mislite: »Svjesno sanjam u snu. Svjesno se budim iz (tjelesnog) sna.«

II. *PROSTORNA MNEMOTEHNIKA = POKRETNA (KINESTETIČKA) + MATERIJALNA (OBJEKTI):*

Npr.: svaki prolazak kroz bilo koja vrata ili sjedanje na stolicu odnosno ustajanje sa stolice i/ili kreveta signalizira vam da pomislite: »Ovo je samo san«

III. *VERBALNA MNEMOTEHNIKA: Prije početka i na kraju svakog segmenta bilo kojeg razgovora ili kad izgovorite "JA"; "moj, a, e, i, u" itd. shvatite »Prepoznajem san kao san« tj. ponovite AS ili se samo usredotočite na njeno značenje ako smatrate da nemate vremena da je ponovite.*

Bez svjesnosti (rada) svog jezika, nije moguća svjesnost da sanjate dok sanjate.

Budite svjesni svog govornog aparata čak i kad oblizujete (obliznete) usne, kad progutate pljuvačku i sl. Kako možete kontrolirati svoj mentalni jezik u potpunosti ako niste sasvim svjesni svog fizičkog jezika? I obrnuto: Puna kontrola nad fizičkim moguća je tek nakon uspostavljanja pune kontrole nad mentalnim.

Ponekad osjećate da trebate odmah/brzo verbalno reagirati. Ipak, čim zaustite imajte namjeru da prepoznate san, a dok (nakon prve izgovorene rečenice) udišete zrak, pomislite kako upravo sada u snu shvaćate da sanjate. Takav stav pokušajte održati tokom čitavog razgovora. Istovremeno budite maksimalno svjesni jezika i svih pokreta govornog aparata. Radite ovo sve dok vam ne postane navika. Trebate automatski prepoznati san svaki put čim u snu započnete razgovor

IV. *VIZUELNA MNEMOTEHNIKA: Kad pogledaš na ... npr. sat, kad vidiš npr. prozor, kad ugledaš čovjeka ili svoje ruke ili..*

V. *TAKTILNA MNEMOTEHNIKA: Npr. pri doticaju lijeve i desne ruke (svaki put kad se ruke dotaknu), kod treptaja oka...⁴ I li kad dodirneš neki predmet; recimo svaki put kad uzmeš olovku.*

** Izaberi nešto što relativno često radiš svakog dana jer ćeš to raditi i u snu. Zatim na tu naviku dodaj novu naviku tj. komandu za prepoznavanje sna kao sna. Dodaj, dakle, naviku na naviku.*

VI. *AUDITIVNA MNEMOTEHNIKA: Kad čuješ ... (npr. veznik "i", ili slovo "S"), Kad te neko prozove, obrati Ti se...*

AS je dovoljna da prepoznaš san kao san, ali mnemotehnika će ubrzati stvar. Npr. sanjaš kako prolaziš kroz VRATA i probudiš se u snu baš tada jer si u toku dana koristio SPACIJALNU (prostornu) mnemotehniku.

VII. *EMOCIONALNA MNEMOTEHNIKA: Npr. kad vidite zgodnu osobu suprotnog spola (ako još uvijek smatrate da imate spol) ili/i kad vidite bilo što jako privlačno ili izrazito odbojno (ružno, odvratno) ...*

Nakon što su verbalna i emocionalna mnemotehnika usavršene, možeš prijeći na mentalne mnemotehnike. Tako, svaki put kad **u mislima** započnete (npr.) dijalog – shvatite da su te misli san. Vi im dajete snagu. Ovo će vas učiniti svjesnim protoka misli kroz um.

Pokušajte održavati um bez misli a ako se pojavi/nametne bilo koja misao – pretvorite je u »Ja sam svjedok sna« još prije nego li se sasvim uobličila/konkretizirala. Ako želite, zadržite tu misao koliko želite pa ju svjesno i namjerno odbacite.

1° = svjesnost fizičkog tijela i okoline kao sna

2°= svjesnost misli koje spontano dolaze i odlaze, a Ti si Svjedok sna tj. misaonih tokova.

3°= svjesnost misli koje namjerno stvaraš i odbacuješ

⁴ Ako pokušate zatvoriti oči dok ste centrirani u suptilnom (astralnom) tijelu, odmah će vam postati jasno da niste u fizičkom tijelu. Postoje razne druge provjere. Primjerice, pogledajte u neki tekst, na trenutak skrenite pogled na nešto drugo i potom ga vratite na isti tekst istražujući dali se nešto promijenilo u međuvremenu.



4°= svjesnost misli koje puštaš da ti dolaze spontano, a namjerno ih odbacuješ/prekidaš

5°= svjesnost sebe kao nelokaliziranog Svjedoka sna bez vlastitih misli (Śunnyata → Samadhi)

VIII. *MENTALNA MNEMOTEHNIKA: Npr. kad pomisliš na veznik "ali", ili na nekog svog prijatelja.*

U slučaju nedostatka vremena za mentalno ponavljanje afirmacije da je doživljena misao san – samo budite Svjedok, jednostavno imajte svjesnost uz namjeru prepoznavanja sna.

Kao što neki ljudi imaju ideju da su Europljanin, Zemljanin, Vanzemaljac i čak Čovjek – a da ne moraju stalno ponavljati »Ja sam čovjek, ja sam čovjek« – tako vi imajte stav »To je san« ustrajući u tom uvjerenju. Odlučite da je to tako – i doživjet ćete to takvim.

Korištenje mnemotehnika nije neophodno pomoćno sredstvo. Namjeri nije potreban oslonac, tako da se AS i mnemotehnika mogu kasnije odbaciti.

* *Mnemotehnika → AS ili Mantra (uzdižuća misao)*

kvaliteti (znanje, moć, namjera...) koji razvijaju individualnu svjesnost pojačavajući je i proširujući prema univerzalnoj svjesnosti.

Mnemotehnički element je okidač za ponavljanje Mantre, a Mantra je okidač za manifestiranje kvaliteta koje želite/hoćete očitovati.

* *Kad trepnete očima zapitajte se:*

"Tko sam ja? (Odakle "JA"?)"

* *Neposredno prije i odmah poslije pričanja s nekim prisjetite se:*

"Univerzum je san. Svemir je um."

* *Svaki put pri mokrenju napravi Vajroli Mudru tj. za vrijeme mokrenja jednom ili dvaput prekini mokrenje glatkim (bez trzaja) stezanjem mišića uretre (mokraćne cijevi). Potom obnovite svoju odluku da budete u savršenoj Brahmačarya-i. Brahmačarya je božanski Učitelj, Brahmačarya je majstorstvo nad kreativnom silom, Brahmačarya je ovladavanje seksualnim nagonima i impulsima. Naposljetku, Brahmačarya također znači i prebivanje u Svevišnjem Stvoritelju svega, prebivanje u Bogu (Brahmanu). Dakle, kad idete mokriti, ponovo dajte sebi komandu da zanemarite seks tako što ćete se posvetiti Svevišnjem (Supreme, Ultimate).*

Najbolje je SVE mnemotehnike upotrijebiti za jednu te istu ideju, namjeru, akciju ili slično. Recimo, kao okidač za ponavljanje MANTRE tj. misli koja vas uzdiže ka Svevišnjem..

U slučaju nedostatka vremena za mentalno ponavljanje – samo budi svjedok odnosno imaj svjesnost i namjeru.

Kao što neki ljudi imaju ideju da su Amerikanac, zemaljac, vanzemaljac ili čak čovjek, a da ne moraju stalno ponavljati »Ja sam čovjek, ja sam čovjek« – tako Ti imaj stav »To je san«, ustrajući u tom uvjerenju.

10.1 MIRISNA MNEMOTEHNIKA

Mirisna mnemotehnika u užem smislu, bila bi testiranje realnosti pri susretu s nekim mirisom. Recimo, svaki put kad osjetim nečiji zadah ili osjetim smrad ispušnih plinova ili miomiris cvijeća – provjeravam u kojem sam stanju svijesti, je li to obični san ili nešto drugo. Ako se često susrećete s osobom koja koristi specifični parfem, možete se zabavljati na sljedeći način. Kad odete na spavanje, stavite malo takvog parfema i njenu sliku ili/i ime pod jastuk i zapovjedite si u mislima da ćete je sanjati te da ćete prepoznati san čim se s njom u snu susretnete.



Svojevremeno sam eksperimentirao na sljedeći način:

Svakog dana otišao bi na određeno mjesto i mirisao određeno eterično ulje misleći kako ću u istinskom snu doletjeti na to isto mjesto i probuditi se tj. prepoznati san još dok sam u snu. Nakon nekoliko dana ovom sam postupku dodao sljedeće:

navečer bi malo tog (specifičnog) mirisa stavio pored jastuka. Zapravo, ja sam u početku koristio “Tigrovu mast” ili bih uzeo lavandinog ulja koje se smije staviti izravno na kožu pa sam ga natrljao između obrva.

Još ispravnije bilo bi da se taj miris (pomoću timera, vremenskog preklopnika) oslobodi kasnije tokom noći, dok već sanjate. Ako ste samac (*u smislu da ne živite s drugim osobama koje bi u dogovoreno vrijeme mogle aktivirati miris za vas, dok vi sanjate*), ovo bi vam moglo biti nepraktično bez odgovarajuće tehnologije. Ako niste samotnjak, opet je u spiritualne svrhe najbolje spavati u zasebnoj sobi i zamoliti druge da u tu sobu ne ulaze, barem ne dok vi spavate.

* Povoljna atmosfera za inkubiranje kvalitetnih snova može se kreirati korištenjem svijeća (ili lampi sa stijenjom i čepom koji pluta na pročišćenom maslu/ghi-ju), odgovarajućih kristala (možete staviti dragi kamen ispod jastučića), slušanjem određene glazbe prije rada na usmjerenom sanjanju (inkubiranja snova u kojima sanjate rješenje nekog svog specifičnog problema), korištenjem *satvičnih* boja i mirisa (cvijeće, tamjan, prirodni kamfor, mirisni štapići od sandalovine) koji preko njušnog živca izravno utječu na mozak i tako neizravno potpomažu ulazak u željena stanja svijesti.

* Mirisni jastuk:

Kvaliteti sna može doprinijeti i dobar jastučić (ne veći od 30/40 cm) od prirodnih materijala (pamuk, lan ili prirodna svila) ispod koje možete staviti kesicu sa mirišljavim ljekovitim biljem.

Soozi Holbeche u svojoj knjizi “The Power of Your Dreams” preporučuje da se jušna žlica cimeta u prahu i isto toliko korijena perunike u prahu pomiješa sa čajnom žlicom suhe kore od naranče i to stavi u platnenu vrećicu koju ćete staviti/držati ispod jastuka.

- Miris i okus su vrlo bliski. Ako u snu želite otkriti rješenje za neki problem za koji vas muči, najprije sjedite i opustite se pa duboko dišite neko vrijeme. Potom zanemarite disanje, ostanite fizički i mentalno relaksirani i kontemplirajte o problemu tj. misaono razmotrite svaku pojedinu komponentu problema kao i cjelinu. Nastojite nepristrano sagledati stvari/činjenice onakvima kakve jesu. Nakon ovakve kontemplacije, ispunite čašu vodom (ili biljnim čajem od npr. žalfije i ružmarina) i popijte pola čaše te tekućine sugerirajući si da je to sve što je potrebno da otkrijete rješenje. Zatim legnite na spavanje. Čim se fizički probudite popijte preostalu količinu tekućine uz istu autosugestiju.

Rješenje problema doći će vam bilo za vrijeme sanjanja bilo tijekom budnog stanja, bilo iznutra (u obliku vlastitih ideja tj. “upalit će vam se lampice/žarulja”) bilo izvana (“slučajno” će vam netko reći traženi podatak, ili ćete ga naći listajući neku knjigu ili...).

Divno je realizirati neku ideju. Ali ako ste privrženi bilo kojoj ideji – bez obzira koliko uzvišena, duboka ili široka ona bila – vi ste ograničeni. Možda je ideja toliko obuhvatna da se osjećate slobodni unutar nje, ne shvaćajući da ste ograničeni u kavezu te ideje.

Prvo čovjek čini/kroji odijela a onda odijelo čini čovjeka. U stvari, to je istovremeno. Ideja “čovjek” je odijelo. Sve ideje su odjeća. “Teške stvari”, kao što je lucidnost tijekom sanjanja i spavanja, su teške jer su izrazito lake. Neshvatljivo lake stvari doimaju se teškima za izvođenje/realizaciju.

Koja je razlika između sna što ste ga noćas sanjali i ovog sna (tzv. budnog stanja) kojeg sada doživljavate? Nema razlike!

Ako tražite razlike možete ih pronaći, no one su prividne. Preciznije rečeno, razlika između različitih stanja svjesnosti (odnosno vrsta snova i nivoa egzistencije) je također san.



Tokom relaksacije (Yoga Nidra), prelazeći svojom svjesnošću preko dijelova tijela, smatraj tijelo za (kao)san i trudite se da ostanete svjesni govoreći neku AS kao:

»Sasvim sam svjesna. U snu znam da sanjam.«

10.2 MNEMOTEHNIKA S PROŠLOŠĆU

Vratite se "natraške" u najraniji period (svog života) kojeg se sjećate i ponovo ga proživite kao sadašnjost (kao da je "ondje i tada" upravo "ovdje i sada" tj. budite uvijek "ovdje i sada"), ali uz korištenje jedne ili više mnemotehnika za astralnu svjesnost. Npr. svaki put kad prođete kroz vrata (i/ili sjednete/ustanete i dr.) u svom ranom djetinjstvu – ponovite AS za AP tj. pomislite: »Sada u snu svjestan sam da (sanjam) je to sve samo san.«

Umjesto s prošlošću, možete raditi sa bilo kojom imaginarnom situacijom. Npr. radite ĆIDAKAŠA DHARANU i prekidadajte je (s nekom) mnemotehnikom koja vam se sviđa. Mnemotehnike možete kombinirati, raditi svaku samu za sebe tokom određenog perioda (npr. 7 dana), raditi samo sa jednom mnemotehnikom ili smislite nešto originalno. Ponovno proživljavanje prošlosti ili slobodno "sanjarenje" (Ćidakaša Dharana ili svjesnost spontanih misaonih tokova) kombinirana s mnemotehnikama neka bude rađena opušteno, u slobodnim vremenskim trenucima.

10.3 KONTRA-TEHNIKA

Kontra-tehniku radite svaki npr. 7., 9. ili 10. dan tijekom razdoblja rađanja mnemotehnika a u svrhu sprječavanja mehaničnosti neke specifične mnemotehnike.

Ili radite kontra-tehniku da biste razbili automatičnost/mehaničnost koja se već pojavila u nekoj od vaših mnemotehnika.

Kontra tehnika je svjesno i namjerno ne-rađenje neke mnemotehnike kojom ste prethodno ovladali do tog stupnja da vam se ne može dogoditi nijedan nehotični propust. U toj točki postoji opasnost da se mnemotehnika izvrgne u puku nesvjesnu stereotipiju. Da biste to izliječili primjenjujete ovu tehniku deautomatiziranja tako što namjerno odbijate da vas mnemotehnički okidač na kojeg ste navikli aktivira na ponavljanje AS i slično.

Ova vježba ima višestruku funkciju a, pored ostalog, služi vam za sticanje kontrole nad mislima koje vam se nameću naizgled same od sebe. Zapravo ste si vi nametnuli te misli usavršavanjem mnemotehnike. Kontra-tehnika ne djeluje protiv mnemotehnika nego ih dopunjuje. Recimo, tokom prvog tjedna ste radili pokretnu prostornu mnemotehniku tako što bi svaki put pri prolasku kroz vrata voljno pomislili da svjesno sanjate san. Međutim, sada imate naviku da to radite mehanički i AS vam se dok prolazite kroz vrata pojavljuje automatski; no problem je ako vaša pažnja nije na značenju AS nego na nečem drugom. Praksa kontra-tehnike vam pomaže da postanete svjesniji. Druga varijanta kontra-tehnike je da modificirate mnemotehniku na koju ste navikli i tako razbijete mehaničnost da biste pojačali svjesnost.

Recimo, privremeno si zabranite ponavljanje AS, ali odlučno nastavljate raditi sa čistim neverbaliziranim značenjem tj. zadržavate ideju neuobličenu u riječi. Jednostavno prestajete s mentalnim ponavljanjem AS ali i dalje imate mentalni stav da sada sanjate san. Kad govorimo o ponavljanju AS u pravilu (ako nije rečeno drukčije) mislimo na mentalno ponavljanje AS, koje je moćnije od šaputanja ili od glasnog ponavljanja. Međutim, mentalno ponavljanje je moćnije samo pod uvjetom da ste razvili sposobnost jake mentalne koncentracije.



Što se tiče mnemotehnika, suptilnije mnemotehnike (emotivne i, osobito, mentalne) su djelotvornije ali vi se prvo trebate istrenirati u manje zahtjevnim fizičkim mnemotehnikama. Primjerice, prvi tjedan radili ste s prolaskom kroz vrata i svaki put kad prođete kroz vrata sjetite se sebe i svoje namjere da se probudite u snu. Stoga odlučujete da drugi tjedan više ne radite s vratima nego da istu praksu radite na modificiran način. I tog tjedna povezujete čin ustajanja iz sjedećeg položaja sa vašom intencijom da prepoznate san dok sanjate, odnosno kojeg sanjate. Itd.

Lucidnost u snu pa čak i AP možete postići već u prvom tjednu treninga. Mnogo je više gorljivog rada potrebno da biste stabilizirali svoje postignuće kao uobičajenu sposobnost.

* Vježba za olakšavanje sjećanja na snove:

Tokom dana kad god zaželite ili čak – kad god primijetite da mislite – slijedite tok svojih misli unazad. Možete vježbati održavanje čistog uma (bez želja i misli) pa, čim primijetite da ste ponovo nenamjerno počeli da mislite, odvrnite film svojih misli unazad sve do čistoće uma odnosno do trena kad je izronila prva misao koja je prekinula tu čistoću uma. U slučaju da nemate vremena tj. zaokupljeni ste "važnijim" poslom, samo zapazite da mislite i prekinite s tim (s mišljenjem) odmah. Ili budite svjedok misli...

10.4 TEHNIKA “TIJELO=PRST”

Izvornoj ideji na temelju koje je smišljena ova tehnika, bolje bi odgovarao naziv “TIJELO=SAN” . Naime, imao sam problem sa tehnikom AP metodom buđenja u konstruiranom snu. Zapravo, tehniku sam prakticirao s uspjehom, ali često bih zaspao već tijekom relaksacije koju sam koristio kao uvod u tu tehniku. Tako, ponekad bih se astralno projicirao (probudio u istinskom snu) usprkos činjenici da sam zaspao već tijekom uvodnog opuštanja. (Bilo je to zbog mog jakog stremljenja, namjere.) Međutim, da bih prevenirao opasnost da prijevremeno (prije nego što se pripreim kroz tehniku) zaronim u svjetove snova, obično bih izvodio tehniku sjedeći, a tek poslije legao na krevet.

Druga stvar koju sam napravio je da sam tokom relaksacije, dok bih kružio pažnjom preko svojeg tijela, tretirao svaki pojedini dio tijela kao san. Počeo sam ponavljati afirmacije uz pomoć prstiju na rukama; prsti su mi poslužili kao brojanica. Prvo bih svojom pažnjom prelazio po prstima; čim bih svojom pozornošću dotaknuo sljedeći prst, ponovio bih neku od afirmacija (ili više njih). Primjerice:

- 1) *Savršeni brahmačari lebdi kroz svemir po (svojoj) volji.*
- 2) *I noć i dan prepoznajem san. Neopisiva sreća. Svjestan sam svih svojih snova.*
- 3) *U snu znam da sanjam. Sanjam budan. Lebdenje me ispunjava zadovoljstvom. Itd.*

Nakon što sam prešao sve prste na šaci, obuhvatio bih pažnjom čitavu šaku, ponovio afirmacije/afirmaciju pa prešao na drugu šaku. Ovo možete primijeniti na cijelo tijelo tijekom relaksacije. Dakle, čim prijeđete na sljedeći dio tijela, prožimajući ga svojom svjesnošću, smatrajte ga kao san i uz to možete mentalno ponoviti neku od vama omiljenih autosugestija (AS).

Posvetite pozornost ne (toliko) kvantiteti AS (tj. broju ponavljanja) koliko kvaliteti AS.

- A) *Kad prvi put izgovarate AS, učinite to fizički sa punom kontrolom govora*
- B) *Kad drugi put izgovarate AS (tj. nakon što ste desetak puta ponovili AS-formule s punom svjesnošću o njihovom značenju i uz punu kontrolu govornih organa), učinite to sa punom kontrolom sluha.*
- C) *Nakon što ste se “zagrijali” uz A) i B), možete prijeći na mentalno izgovaranje AS.*



Ili, možete odmah započeti sa kontrolom svog mentalnog govora te sa kontrolom svog mentalnog slušanja. To jednostavno znači da obraćate punu pažnju na ono što govorite odnosno slušate. Drugim riječima, budite što svjesniji.

Nešto kasnije, eksperimentirao sam sa sljedećom tehnikom koju sam pridružio fizičkom opuštanju. To je tzv. "TIJELO=PRST" tehnika:

Relaksiraj mali prst jedne ruke i vizualiziraj svoje tijelo kako leži na krevetu. Glava imaginarnog fizičkog tijela može se preklapati s jagodicom prsta. Dakle, osjećajući vaš mali prst zamišljaj da on izgleda kao fizičko tijelo. Udišući pomisli: »Ja u ovom snu znam da sanjam i u svim svojim snovima shvatit ću da sanjam.«

Izdahni promatrajući viziju ili bilo što drugo (misli, stvari...) Prilikom izdaha najbolje je biti neutralni/pasivni promatrač, a zatim (udišući ponovo) ponovi AS u drugom licu:

»(Vlado odnosno ime na koje se odazivate), Ti u ovom snu znaš da sanjaš i u svim svojim snovima shvatit ćeš da sanjaš.«

Zatim se ponovo odmori (prepusti se, dozvoli da se opuštanje produbi) prilikom izdaha pa pri sljedećem udahu ponovi AS u 3. licu:

»(Vlado) u ovom snu prepoznaje san i u svim svojim snovima shvaća da sanja.«

Zatim prijeđi na prstenjak i ponovi navedeni proces tj. ponovi navedenu AS u sva 3 lica jednine prilikom aktivnog/voljnog udaha. Izdah neka bude spontan.

Ponovi to sa preostalim prstima dotične šake pa odmah prijeđi na drugu šaku.

Možeš to raditi i sa prstima noge a možda i sa nekim drugim dijelovima tijela, ali uspostavi određeni redoslijed – npr. kao kod relaksacije.

To je potrebno da pažnja ne skrene na razmišljanje na koji bi dio tijela trebalo prenijeti pažnju. Radije non-stop kružite po prstima ruku sve dok ne zaspate. Vi se ne trudite zaspiti niti se opirete snu. Dozvolite da san nastupi, ali ostanite svjesni. Najbolje je tehniku raditi kad legnete u krevet na spavanje. Budite opušteni i nepomični u šavasani. Voljno/namjerno su aktivni jedino respiratorni mišići pri polaganom i dubokom udahu.

Možete usvojiti drugačiji sistem: Prijeđite najprije preko svih 10 prstiju ruku i/ili nogu u 1. licu jednine, pa u 2. i na kraju u 3. licu jednine s istim AS. Zatim ponovite kompletan ciklus (ukoliko već niste zaspali) koliko god puta želite.

Ili, mislite o tome kako vi vladate svojim snovima sanjajući što želite i dokle želite (onoliko dugo koliko hoćete) i da se sjećate svih svojih snova u budnom stanju. Te misli najbolje je uobličiti u konkretne imaginarne slike i izraziti ih određenim riječima u vidu odgovarajućih AS:

»Bilo kada, sasvim jasno sjećam se svih svojih snova

Oduševljen sam svojom moći da sasvim upravljam trajanjem i sadržajem svih snova.

I u budnom stanju se posve sjećam svih snova. (Ekstaza), ogromno zadovoljstvo je (moja) urođena moć da vladam vremenom i prostorom svih snova.«

* AP možete izazvati tako da jednostavno zamišljate i osjećate da odozgo (iz ptičje perspektive) promatrate vaše lice – vaše lice koje vas "promatra" s jastučića.

Ako imate madež na desnom obrazu nemojte zamišljati zrcalnu sliku vašeg lica nego ga zamislite onako kako bi ga vidjelo drugo ljudsko biće, tj. na lijevoj strani lica čija glava leži na krevetu ispod vas, licem usmjerenim uvis (prema stropu ili zvjezdanom nebu).



Autosugestivne ideje i druge misli zapravo vam nisu potrebne. Sve ideje (uključujući i ideju da ste bez ideja), svi mogući i "nemogući" stavovi (zajedno sa stavom da ste bez stava) samo su pripomoć koju ćete naposljetku moći odbaciti kao što čovjek čije su noge ozdravile može odbaciti štape. Znajite da je misao uvijek izvan ravnoteže. Svaka misao ili plus ili minus i kao takva relativno istinita, jednako toliko istinita kao i njoj nasuprotna/komplementarna misao.

Astralna projekcija može poslužiti kao relativno atraktivan cilj/mamac, a življenje u ideji da je pojavni svijet (kojeg registriraju vaša osjetila) samo san je samo trik odnosno pomagalo (poštapalica) čija je svrha da vas navede da se učvrstite u kvalitetama neophodnim za Jñana Yogu, Yogu Mudrosti.

Usvojivši ideju "To je san", vi razlučujete stvarno od nestvarnog i odbacujete nestvarno. Ova diskriminacija nazvana je NITYA-NITYA VIVEKA i pomaže vam da živite u svijetu, a da svijet ne živi u vama. U redu je da brod plovi po vodi, ali ako voda ispuni brod, potopit će ga. Upravo to će se dogoditi vama tj. potonut ćete ako dopustite da vaš um ispune želje za užicima, bogatstvom, slavom i sl. No ako kultivate unutarnju nepristra(s)nost imat ćete sreću neovisnu o vanjskim okolnostima, um će biti miran, sposobnost koncentracije savršena, a zahvaljujući toj sposobnosti imat ćete i sve ostalo. Shvaćajući da je svijet nestvaran bit ćete ravnodušni(ji) prema užicima. To je VAIRAGYA, što znači da se ideje o privlačnosti i odbojnosti te ostali parovi prividnih suprotnosti (čiji korijen je u egu tj. ideji o "ja" i "moje") gube. Suprotnost između željenja i ne-željenja je prividna jer željeti nešto znači ne željeti nešto "drugo" odnosno bježati od nečeg što nam je mrsko. Ne željeti nešto (u smislu averzije) znači da želite nešto "drugačije". Znajući da je svijet iluzoran (ili točnije: da je san) lakše stječete kontrolu nad željama i mislima te nad svojim osjetilima i organima akcije. To su ŚAMA i DAMA. Nije dovoljno samo intelektualno **znati da je svijet samo san uma, samo jedna od bezbroj mentalnih "radiostanica" ili "TV-kanala"**. To treba realizirati direktnim iskustvom. Pa ipak, ideja da je sve stanje vašeg uma odnosno san, u redu je sve dok vam pomaže da se odreknete svijeta (savršeno odricanje=samnyasa, *sannyasa*). Samnyasin (ili *Sannyasin* tj. netko tko živi u ovom svijetu, ali nije od ovoga svijeta) povlači svoja osjetila: Kao što kornjača uvlači udove i glavu pod oklop tako on povlači svoju pozornost od "vanjskog" svijeta prema Svijetu Boga. Ovo prekidanje toka misli povezanih s vanjskim objektima naziva se UPARATI.

Vi niste želitelj želja ni mislilac misli niti biste trebali vjerovati/smatrati da želje i misli prolaze kroz vas kao zrak kroz frulu, ili kroz flautu. U oba slučaja poistovjetili bi se sa fragmentom, identificirali bi se sa odlomkom Cjeline umjesno s Sveukupnošću. Ovakvo fragmentiranje i osjećaj da ste samo dio Cjeline/Boga tj. osjećaj izoliranosti od Svepostojanja – je funkcija ega. Bez vaših želja, bez ideja o privlačnosti (željenja nečeg) ili odbojnosti (kad želite neki drugi odlomak koji je tobože odvojen, naizgled različit od vas) ego ne može egzistirati pa se prividna granica između "ja-i-moje" i "drugi-drugo-tuđe..." gubi jer nikada niti nije postojala. Tajna zla je u egu. Ego je korijen zla.

Smatrajući da je svijet san lakše ćete podnositi brige (bit ćete bezbrižni), nevolje, bol itd. To je TITIKŠA. Vi ne izazivate nevolje niti si namjerno nanosite bol, ali ne gubite nadu i strpljenje niti prestrašeno bježite od njih kad one dođu. Slobodni od zabrinutosti i jadikovanja mirno podnosite sve napasti prihvaćajući ih onako kako dolaze. To nije glorifikacija lijenosti i tromosti/inercije. To ne znači da ćete neaktivni stajati ispred kuće koja gori ako možete nešto učiniti. Međutim, to znači da nećete ni okom trepnuti ako, nakon što ste se vratili s godišnjeg odmora, vidite npr. da je potres oštetio vašu kuću. Od kakve je koristi žaljenje nad prolivenim mlijekom? Možemo definirati Titikšu kao podnošenja svega bez prigovora i istrajnost (istrajavanje prema vašem cilju) pod svaku cijenu. Ono što bi Titikša u vašoj praksi trebala značiti je da sve prihvaćate bez otpora.

Imajte povjerenja u Sebe i vjeru u Apsolut, Istinu, Gurua (to je ŚRADDHA), i budite čovjek od jedne ideje da bi kroz neprekidnu praksu učvršćenosti Boga u umu (to je SAMADHANA) i snažnu intenciju ili intenzivnu namjeru da se bude slobodan (to je MUMUKŠUTVA) naposljetku i postigli Oslobođenje, Mokšu ili Nirvikalpa Samadhi. Na kraju se čak i sâma želja za Oslobođenjem (Mokša) mora odbaciti da bi se Sloboda i postigla. Istini za volju, postizanje Slobode ili neuvjetovanog Blaženstva nije nekakav proces koji se događa u vremenu. Vi već jeste, kao što je Ramakrishna običavao govoriti, u vrtu mangua. Jedite ga!

Pojasnimo to pričom Enyadati iz "Ryogon sutre":

Enyadata je bila lijepa djevojka koja je uživala da se svakog jutra ogleda u ogledalu sve dok jednog dana, pogledavši se u ogledalo, ugleda da nema glavu. Vrištala je: »Gdje je moja glava? Umrijet ću ako je ne nađem!«, iako su je prijatelji uvjerali:



»Budi pametna. Glava ti je na ramenima kao što je oduvijek i bila.« Budući da je odbijala povjerovati u to, nastavljala je svoju potragu za glavom sve dok je naposljetku prijatelji nisu odveli kući i, vjerujući da je luda zavezali za stup. U toj **asani** se nije mogla povrijediti i postigla je određenu smirenost tijela. Time se rasipanje energije smanjilo. U ruku pod ruku sa smirenjem tijela i um (duh) se smirio.

(Samo čist um, um bez želja i misli, može uvijek zrcaliti svijetlost Istine. Takav um je poput čistog jezera neuzburkanog valovima.)

Enyadatini prijatelji postepeno su je uvjerali da je oduvijek imala glavu. Budući da je bila otvorena (na mogućnost da je u zabludi) počela je prihvaćati tu ideju. Sasvim nenadano, jedan od njenih prijatelja je dobro odalami po glavi te ona krikne: »Jao, jao...!« Tada je izjavu svog prijatelja: »Eto tvoje glave«, prihvatila kao činjenicu, a ne samo (apstraktnu) ideju. Sada je uslijedilo oduševljenje, ushićenje... U zanosu je jurila naokolo vičući »Evo je! Ipak imam glavu!« Je li Enyadata sretna zato što PONOVO ima svoju glavu? Kao što je ona tragala za svojom glavom, tako i vi tragate (svojim) inherentnim, prirodnim Savršenstvom. Tako težite za Prosvjetljenjem projicirajući ga izvan (odnosno unutar) sebe kao ideal koji se tek treba ostvariti, negdje u nekom vremenu i prostoru. Tako stvarate konflikt (razapinjete se) jer postoji privid dualnosti tj. dvojstvo ili razlika između onog što jest i onog što bi trebalo biti. Trebate posve prihvatiti stvari kakve jesu i istodobno raditi na poboljša(va)nju postojećeg stanja stvari.

Besmislenim unutarnjim sukobima samo se trati energija. Razlog zbog kojeg imate problem je taj što jednako puno pažnje (i, prema tome, energije) poklanjate dvama suprotstavljenim ciljevima i time održavate problem unedogled. Imate problem jer vaša stremljenja nisu usklađena pa se jedan cilj pojavljuje kao prepreka ostvarenju drugog.

Shvatite da igrate šah sami sa sobom. Primjerice, želim biti u celibatu i istovremeno želim uživati s jednom djevojkom koja mi se jako sviđa (a nikako da odustanem od te nakane). U tom slučaju, trebam se odlučiti tj. trebam dodijeliti pobjedu jednoj strani i taj (inače kronični) problem je riješen. Naravno, pojavit će se neki novi problemi; no i njih ću lako pretvoriti u rješive projekte novim odlukama. Na taj način, ne živim život problema i lažnih rješenja (koja samo umnažaju već postojeće probleme) nego život projekata.

Jedna od stvari koja je Enyi bila potrebna je uzdržavanje od privrženosti svojem neznanju. To je UPARATI – uzdržavanje od neznanja i vezanosti. Ne trebate zapasti u neaktivnost ili posve napustiti djelovanje. Jedino trebate odustati od svojih fiks-ideja.

Ne postoji ništa što bi vi mogli naučiti jer je već sve “u” vama. Možemo reći da je čuvanje energije (u prvom redu kroz Brahmačarya-u) ono što učite. Kroz Brahmačarya-u, kroz bespriječni način života, imat ćete dovoljno energije da prihvatite svoju totalnu slobodu i tako otkrijete totalnu svijest. To je razlog zašto je YAMA (nenasilje, ne-laganje, ne-pohlepa, celibat, neuzimanje poklona koji vode luksuzu...), ŚAMA (obuzdavanje uma preusmjerenjem pažnje ka “unutra”), DAMA (obuzdavanje osjećaja i osjetila) i sl. temelj, a ne zbog toga što bi vam netko želio nametnuti proizvoljna moralno-etička pravila.

Svrha Yoge je Yoga (Jednota). Kada postoji meditacija, nema meditanta, drugim riječima; gdje je meditant (ego) nema meditacije. Nazvati Jednotu samo Meditantom ili samo Meditacijom ne mijenja činjenicu da su Meditant i Meditacija Jedno. Zapravo, u ovoj “točci” je rijeka meditacije stopljena sa sveoceanom Samadhi-ja.

Istražujte stalno svoju vlastitu prirodu. Sumnjajte u praznovjerje o vlastitim ograničenjima. Ne hipnotizirajte sebe vjerovanjem u vlastitu inferiornost. Usmjerite pozornost na božansko sve dok ne otkrijete svoju istovjetnost s Bogom, svoje Jedinstvo s Apsolutom.



11 RELAKSACIJA

"Opustiti se" nije aktivna radnja nego pasivan proces u kojem dozvoljavate i svom tijelu i umu da se smire i utišaju. Opuštanje dovodi do savršene tjelesne, psihičke i sveopće harmonije.

Relaksacija predstavlja ulazna vrata Yoge. Relaksacija znači da minimalno koristite svoju volju (možda u svrhu usmjeravanja svoje pozornosti na određeni dio tijela ili na neki aspekt uma). Totalna relaksacija znači da uopće ne koristite svoju volju, da ne nastojite išta učiniti ili ne učiniti, da ne kontrolirate svoju pozornost, da dopuštate svojoj svjesnosti totalnu slobodu.

Pet minuta relaksacije vrijedi (odmara) više nego jedan sat običnog spavanja.

Integralna psihofizička relaksacija je stanje nad-odmora u toku kojeg je nervni sistem uronjen u pravu kupku mladosti koja mu dozvoljava da se oporavi rekordnom brzinom. Relaksacija dovodi do savršene tjelesne, psihofizičke i duhovne harmonije. Na taj način (kad ste sami uravnoteženi, usklađeni, harmonizirani) bit ćete u harmoniji sa cijelim Univerzumom.

Duboka opuštenost i unutarnja svjesnost prisutne su npr. u YOGA NIDRI, ANTARA MOUNI I ĆIDAKAŠA DHARANI.

Postoje brojne "zapadnjačke" tehnike relaksacije kao što su autogeni trening (AT), progresivna mišićna relaksacija (Edmund Jacobson u SAD, 1925.), relaksacija po Bonnetu, Bezollaeu, Baudominu, Jolovitzu, Decsiju, Bearvaldu itd. Relaksacija se koristi prije ASTRALNE PROJEKCIJE (=AP), u toku REBIRTHINGA (PREPORAĐANJA), kod AUTOHIPNOZE...

Također, relaksacija se primjenjuje u sklopu mnogih drugih tehnika. Svjesna psihofizička relaksacija je začuđujuće djelotvorna kupka za osvježenje živčanog sustava, kao i izvanredan eliksir za pomlađivanje i ljepotu čitavog organizma.

* Ustanovio sam da je dovoljno da prenesem svoju opuštenost na drugo ljudsko biće da bih – ako imam namjeru da navedem njegovo suptilno tijelo da ispliva iznad fizičkog – to i postigao. Tijekom prepuštanja relaksaciji, pojedinac zaboravlja svoje fizičko tijelo, i ako uspije zadržati svjesnost – to je AP.

* AP (= astralna projekcija) je vaša sposobnost da dozvolite vašem fizičkom tijelu da zaspi dok vi ostajete budni. Vaša namjera da to postignete je sama po sebi najjednostavnija i najmoćnija "tehnika". Ostale tehnike su također djelotvorne, ali samo ako "iza" njih stoji (vaša = božja) namjera.

Istinska namjera je nešto sasvim različito od puke želje. Želja je očekivanje uz frustraciju, ropstvo i tjeskoba, strast i samomučenje. Želja je očekivanje i frustracija, iskušenje (da udovoljite svojim umišljenim potrebama) i samouništenje.

Namjera (nakana, intencija) je svijetli plamen težnje za Najvišim uz bezuvjetnu predanost Svevišnjem.

Ako ste uistinu žedni, zar nećete odmah posegnuti za vodom istinskog blaženstva?

** Onima koji se žele dublje upoznati sa praksama psihofizičkog opuštanja preporučujemo da pročitaju skriptu RELAKSACIJA, koja je tekst skinut sa 90-minutne kazete koju je Swami Brahmajñanananda snimio krajem 1980-ih godina. Kvaliteta samog zvuka na toj staroj kazeti je danas vrlo loša i zato vam preporučujemo skriptu.*

Uz navedenu skriptu preporučujemo vam i jednostavnu varijantu opuštanja za početnike u formi digitaliziranog audio-zapisa Swamiji-jevog glasa snimljenog 2001. god. To možete dobiti u obliku kazete ili CD-a, s tim da je CD puno praktičniji jer možete birati željene dijelove cjeline. Ovaj CD je nazvan RELAKSACIJA 3 i nije zamjena za vrijedne podatke iz SKRIPTE o relaksaciji.



* Napomenimo i da je, početkom 1980-ih, Swamiji kreirao svoj sustav fizičkog i psihičkog opuštanja pod nazivom AWAKING.

U Awaking-relaksaciji voditelj daje upute u parovima suprotnosti.

Primjerice: »Bez prisanjanja« i »Bez odbojnosti«

»Ne forsiraj« i »Ne opiri se«

»Ne pokušavaj« i »Ne odustaj«

U sustavu Awaking relaksacije učesnici ne koriste vlastitu volju da bi nešto činili (ili se uzdržavali od nečeg) ni da bi bili u ovom ili onom identitetu (ili stanju bića).

Praktičar niti namjerno umuje niti namjerno prekida umovanje; ne započinje (ne potiče) niti održava niti zaustavlja (psihičke) procese.

On ništa ne treba i ništa ne mora.

Ovo je, naravno, samo jedan od principa uključenih u AWAKING.

* * *

* Komora za osjetilnu deprivaciju ili **flotarijum** ("samadhi tank") i slični izumi koji smanjuju izvanjske inpute/podražaje na minimum – mogu izazvati pratyaharu i AP čak i kod neistreniranih pojedinaca i to za vrlo kratko vrijeme, u rekordnom roku.

Ovakva pomagala se mogu koristiti u kombinaciji s raznim drugim uređajima.

RELAKSACIJA

Dajemo vam primjer kako bi mogla izgledati seansa opuštanja. Ovo je samo jedna od brojnih mogućnosti.

❖ *Fizički položaj za relaksaciju:*

Ležite na leđa. Najprije se protegnite. Zatim se smjestite u sljedeći položaj: Ruke su malo odmaknute od tijela. Dlanovi su okrenuti prema nebu. Noge su malo razmaknute, stopala gledaju malo prema van. Donji dio leđa bi trebao dodirivati pod. Da biste to postigli, najprije savinite noge u koljenima, a zatim ih ispružite u prvobitnu poziciju, nastojeći da slabinski dio leđa ostane priljubljen uz podlogu. Ovo bi bio osnovni položaj. U okviru toga, ugnijezdite se tako da vam bude maksimalno udobno. Pokrijte se da vam bude toplo. Možete nečim prekriti oči. Očni kapci ostaju sklopljeni sve vrijeme.

Napravite nekoliko svjesnih i namjernih dubokih udaha i izdaha, a potom opustite disanje.

❖ *Odluka (sankalpa):*

Izaberite nešto vrijedno, vrlo vrijedno za vas. Nešto za što ste sigurni da to želite ostvariti. Nešto za što bez ikakvog promišljanja znate da to hoćete postići, bez ikakvih "ako". To može biti bilo što što kod vas ne izaziva



osjećaj krivnje. Drugim riječima, kad uđete u situaciju ostvarenja toga, nemate u svezi toga ikakvog kajanja odnosno griznje savjesti. Znači, to može biti bilo koji materijalni ili spiritualni cilj, koji je etički, nesebičan... Primjerice, mogli biste se odlučiti za očitovanje neke posebne osobine, crte karaktera. To bi mogla biti neustrašivost. Zamislite sada da je taj određeni cilj već postignut. Izrazite ga u kratkoj, jednostavnoj rečenici. Neka ta rečenica bude u sadašnjem vremenu. Ponovite svoju odluku mentalno tri puta. Poželjno je da vaša afirmacija (autosugestija) bude izražena u pozitivnom obliku. Recimo, umjesto "Ja nisam kukavica", bolje je reći "Ja sam hrabar" ("Ja sam hrabrost").

❖ *Putujmo svjesnom pozornošću kroz tjelesni univerzum:*

Pustite tijelo da leži poput leša, kompletno opušteno, kao da ne pripada vama.

Potom proputujte svojom pozornošću kroz cijelo tijelo. Primjer koji slijedi je samo jedna od mogućnosti; vi to možete učiniti i na neki drugi način.

Neka vam um zauzme formu vašeg desnog stopala, onako lako, bez napora, kao za igru. Zatim prebacite vašu pozornost na lijevo stopalo. Opet, bez nekog posebnog truda, uobličite svoj um u svoje lijevo stopalo. Znači, vi ste lijevo stopalo a iznad vas je gležanj lijeve noge. Zatim usmjerite svoju pažnju na desni gležanj, zatim na lijevi gležanj (skočni zglobov). Nakon toga osjetite desnu potkoljenu sa mišićima lista; pa lijevu potkoljenu. Zatim desno koljeno; pa lijevo koljeno. Zatim desnu natkoljenu sa mišićima bedra i ostalim mišićima; pa lijevu natkoljenu. Zatim desni kuk i desnu polovinu stražnjice; pa lijevu.

Zatim osjetite i opustite mišić trbušne stijenke i organe unutar trbušne šupljine. Opustite i slabinski dio leđa, i gornji dio leđa... Osjetite i opustite cijelu kičmu, od trtičnog (repnog) dijela, kralježak po kralježak, sve do glave...

Osjetite abdominalno disanje, kako se pupak diže tijekom svakog udaha i spušta tokom izdaha. Budite neutralni svjedok vašeg prirodnog disanja. Osjetite vaše grudi i dozvolite im da se opuste. Zapazite kako se šire tokom udaha i skupljaju tokom izdaha. Samo zapazite spontane procese vašeg disanja bez pokušaja da išta mijenjate. Nemojte se uplitati. Ne pokušavajte kontrolirati vaše disanje vašom voljom. Osjetite unutrašnjost vaših grudi i dopustite svim organima, svim tkivima, i svakoj pojedinoj stanici da se sasvim opusti.

Osjetite kako vaše srce kuca mirno, snažno i ravnomjerno... Vaše srce kuca mirno, snažno i ravnomjerno...

Dozvolite mišićima grla i grkljana da se skroz opuste. Skliznite svojom pozornošću i na stražnji dio vrata dozvolivši mišićima šije da se posve opuste, dajte im priliku da se odmore. Neka vaša glava slobodno klone, svom svojom težinom. Otpustite sve brige. Osjetite vaš potiljak. Osjetite kožu glave na kojoj raste kosa. Osjetite kako dišete kroz tjeme. Možda je vaše čelo napeto, naborano, i vaš um tmuran. Dozvolite mišićima čela da se opuste i umu da se razvedri. Opustite vaše obrve i vaše očne kapke.

Dajte vašim očnim jabučicama slobodu. Ako ispod sklopljenih očnih kapaka postoje spontani očni pokreti, ne pokušavajte to zaustaviti. Dajte priliku mišićima pokretačima očnih jabučica da se relaksiraju. S vremenom će se očne kretanje same zaustaviti i kad se one smire i vaš um će također biti spokojan.

Opustite korijen nosa, hrbat nosa, nosna krila i nosnice. Dozvolite mišićima vaše čeljusti da se opuste, i ako brada (donja vilica) padne i usta se otvore sama od sebe, ne pokušavajte to spriječiti.

(Ja osobno za vrijeme spavanja i relaksacije nisam želio disati kroz usta jer takav način disanja nije zdrava navika. Dišući kroz nos, zrak biva pročišćen, zagrijan na optimalnu temperaturu, ovlažen ako je bio suh, struji sporije čime se osigurava bolja izmjena plinova, a osim toga, nos je glavni organ za apsorpciju prane ili životne sile iz zraka. Stoga, da bi se osigurao da ne dišem kroz usta, svezao bih rubac ispod brade ili, ponekad, čak prekrio usta uz pomoć leukopora/leukoplasta. Flaster ne bi bio dobar u tu svrhu jer otežava koži da diše, a i njegovo odljepljivanje može biti neugodno. Također, kad vodim relaksaciju za druge, nije poželjno da ljudi imaju otvorena usta i hrču jer to ometa druge učesnike.)

Dozvolite mišićima lica da se opuste, neka vaši obrazi budu i ostanu opušteni kroz čitavo vrijeme seanse relaksacije.



Opustite gornju i donju usnu. Neka i vaš jezik bude mlitav, labav, opušten. Nema potrebe za govorom čak ni u mašti. Dopustite cjelokupnom govornom aparatu da se relaksira. Kad su organi za govor opušteno smireni i vaš um će također biti smiren, tih. *(Onaj koji Zna, je iznad misli i želja. To je cilj Yoge.)*

Opustite šake, palac, kažiprst, srednji prst, prstenjak, mali prst, dlan. Opustite poledinu dlana, ručni zglobovi, podlakticu, lakat, nadlakticu, rame, rameni obroč, stražnji dio vrata, prednji dio vrata pa još jedanput provjerite jesu li mišići glave ostali opušteni.

❖ *Osjetite nasuprotne komplementarnosti u tijelu:*

Osjetite težinu koja je prisutna u vašem tijelu. Nije nužno da si išta sugerirate premda si u početku možete pomoći prisjećanjem na takav osjet iz prošlosti ili kreiranjem takvog osjeta vašom maštom. Primjerice, zamislite da ležite u kadi punoj tople vode a onda voda naglo isteče, i iznenada osjećate da vas nešto vuče nadolje. Zemlja je ogroman magnet, a vaše tijelo teže od olova, teže čak i od zlata.

Zatim, osjetite lakoću koja je prisutna u vašem tijelu. Možete osjetiti kao da ste poput mjehurića kojeg sila uzgona izranja iz vode; ili da ste kao balon kojeg topli zrak izdiže uvis. Ili se jednostavno saberite na osjećaj lakoće koji je uvijek prisutan u vašem tijelu.

Zatim obratite pažnju na vrućinu koja je već prisutna u vašem tijelu. Što god da je u vašem tijelu toplo, osjetite to takvim kakvo jest.

Zatim osjetite hladnoću u vašem tijelu. Nešto hladnoće je uvijek prisutno i vi je jednostavno otkrijte, osjetivši je što bolje možete.

Nakon toga, mogli biste raditi sa zadovoljstvom i bolom kao nasuprotnim parom.

❖ *Prepuštite se sanjarenju; zaronite u svijet mašte:*

Primjerice, zamislite da sasvim sami ležite na toplom pijesku predivne plaže. Podnevno sunce sije i ugodno grije. Slušate šum morskih valova. Osjećate miris borove smole i morskog zraka. Prepuštate se. Nemate nikakvih posebnih misli. Ne prekapate po prošlosti niti planirate budućnost. Bezbrižni ste. Ništa ne morate. Ništa ne trebate. Vječni godišnji odmor.

Mogli biste staviti pažnju na vaš solarni pleksus zamišljajući da dišete kroz njega. Tokom izdisaja vaš se solarni pleksus zagrijava; udišući, toplina ulazi u vaš solarni pleksus i širi se "vašim" tijelom. Svaki udah i svaki izdah zagrijava sunčev splet. Pleksus solaris (coeliacus) strujno topao. Kao da ste progutali malo sunce.

Izlazak sunca... Sunce izlazi na istočnom horizontu... Sunce uzlazi na jutarnjem nebu...

Podnevno sunce... Bez napora, onako lako (kao za igru) imajte ideju da ste vi blistavo podnevno sunce i beskrajno svjetloplavo nebo, sa bijelim oblacima ili bez njih. Vi ste to sunce i taj sveprostrući sjaj.

Zalazak sunca... Ptice lete ispred sunca na zapadnom horizontu. Sunce se spušta prema oceanu dok crveni oblaci plutaju nebom. Ptica leti prema središtu sunca smanjujući se u točkicu koja nestaje u središtu Sunca. Možda ste vi ta ptica koja leti u Sunce i gubi se u njemu. Sunce uranja u ocean.

Ležite na dnu oceana. Ribe plivaju iznad vas, možda delfini, možda i poneki kit. Tvoje tijelo se poput lutke od soli rastvara u tom ogromnom oceanu. To je ocean bez dna, bez obala, bez površine... Sveocean svijesti ... Sveocean spokojstva... Bezuvjetno blaženstvo... Savršeni mir...

Sanja(j)te beskrajno zvjezdano nebo... Poput čovjekolikog balona, lebdite u bestežinskom stanju. Nema ni gore ni dolje; nemate kamo pasti. No, nemojte biti samo promatrač. Budite i promatrano. Neka čovjekoliki balon prsne. Kad ga je božja igla probola, unutra je vani, a izvan je unutra. Nema ni izvan ni unutra. Rekavši svemu DA...DA...DA... *(čak i bez mentalnog izgovaranja riječi DA)* otkrili ste svoju neodvojivost od svepostojanja. Bez ikakvog sjedinjavanja, sjedinili ste se sa svim. Bolje rečeno, otkrili ste da ste Jedno sa sveukupnošću.

❖ *Mogli biste meditirati na spontano disanje:*



Za vrijeme udaha klizite vašom pozornošću od pupka prema grlu, a za vrijeme izdaha od grla prema pupku. Za vrijeme udaha osjećajte kako vam se tijelo širi, a za vrijeme izdaha osjetite kako vam se skuplja.

Jednostavno budite svjesni da Viša Sila diše vaše tijelo. Tijelo biva disano, dozvolite mu neka prirodno diše tiho i polako, glatko i lako. Tijelo vam diše tiho, polako, spontano, slobodno, glatko, lako...

Osjetite kako dah teče kroz unutrašnjost nosa (i, eventualno, preostale dišne putove).

Možete se stopiti s dahom i strujati zajedno s njim. Za vrijeme udaha, ulazite u tijelo i ispunjavate ga; tijekom izdaha izlazite van i stapate se sa cjelokupnom atmosferom, sa vanjskim prostorom i prostorom izvan tog prostora. Bez napora, samo osjećajte tu ideju.

Tokom udisaja, zajedno sa dahom, ulazite unutra... Tijekom izdisaja, vi i dah izlazite van... van... van...

Naposlijetku, shvatite da ste vi istodobno i vani i unutra. Prema tome, kako biste mogli ući unutra kad ste već unutra; i kako biste mogli izaći van kad već jeste vani.

❖ *Relaksacija je pasivan proces, vi tu ništa ne činite.*

Tijekom dužih seansi relaksacije, običavao sam napraviti "sendvič" na taj način što bih između prvog i završnog dijela seanse ubacio neku aktivnu tehniku, tehniku koja zahtjeva svjesni voljni napor. Najčešće se radilo o Rebirthingu/Preporađanju kojeg sam 1980-ih počeo voditi u Hrvatskoj.

❖ *Na kraju relaksacije ponovo tri puta mentalno ponovite onu istu (kao i na početku) Odluku, i to istim riječima.*

Osjetite se ispunjenim zbog ostvarenja vašeg cilja. Uživite se u osjećaj sreće i zadovoljstva zbog postignuća vašeg izabranog cilja. Ostanite opušteni, sanjajući (zamišljajući) vašu želju ispunjenom. Energija koju ste razvili tehnikama disanja i koja glatko teče zahvaljujući vašoj opuštenosti zauzima formu vaše mentalne slike i oživljava tu vašu viziju. Vaši osjećaji su pokretačka energija, sila koja prizemljuje/materijalizira željeno. Što ste opušteniji, vaša imaginacija bit će življa, jasnija, preciznija... Vaše želje (suptilne misli), vaše misli i vaši osjećaji, imaju snagu da usliše vaše molitve. Vaše želje, misli i osjećaji jesu vaše molitve.

❖ *Relaksacija je pasivan proces, vi se jednostavno prepuštate.*

RELAKSACIJA = ne činiti ništa pa čak niti ne pokušavati ne činiti ništa.

Za vrijeme relaksa pokušajte ostati budni/svjesni bez napora.

Odlučite: Tijekom sanjanja, ja jesam i (bez napora) ostajem svjestan/budan.

❖ *Početak Awaking-relaksacije:*

Dozvolite tijelu da ostane poput leša, kompletno opušteno, kao da ne pripada vama.

DOZVOLITE TIJELU NEKA ZASPI S TIM DA VI OSTANETE BUDNI (SVJESNI).

VI STE BUDNOST i slobodni ste da zanemarite/zaboravite tijelo.

Nema potrebe da išta zamišljate. Što se vas tiče, neka imaginacija slobodno prestane. Prepustite se. Nema potrebe za forsiranjem. Nema potrebe za opiranjem. Nema potrebe za razmišljanjem. Ne trebate misliti. Ne trebate zaustavljati mišljenje. Ne trebate pokušavati prestati misliti. Budite Svjedok. Svjedok je promatrač, promatranje i promatrano.

Početakom 1980-ih davao sam ljudima uputu da se stope sa svim čega su svjesni: a) sa tjelesnim senzacijama, b) sa emocijama, c) mislima i d) željama.

Rekao bih:



» *Ako osjećate bol u vašem tijelu, stopite se s tom boli i ona će nestati. Vi možete osjetiti bol samo ako mislite da ste odvojeni od boli. Ako osjećate da se ne možete stopiti s tim, onda se stopite s tim osjećajem nemoći, i on će također nestati.*«

Međutim, ubrzo smo otkrili da je dovoljno da se nešto osjeti u potpunosti i prihvati bez otpora.

Ja (se ne opirem) prihvaćam i opiranje i forsiranje. Stoga, nema ni forsiranja ni opiranja.

Dozvolite svim nesvjesnim sadržajima da izrone poput vulkanske erupcije. Dozvolite svim događajima iz prošlosti, sadašnjosti i budućnosti da izrone na svjetlo dana. Postanite svjesni svih stvari iz svih prostora i vremena. Bez nastojanja (bez ikakvog pokušavanja) dopustite sebi da budete svjesni svih entiteta, svega postojećeg...

- ❖ Budite svjesni čega god da ste svjesni. Ne pokušavajte biti manje ni slabije svjesni. Ne pokušavajte biti više i jače svjesni. Ne pokušavajte biti svjesni na neki određeni način, niti na neodređeni način. Niti na isti način niti na drukčiji način. Ne nastojite biti svjesni ovoga ili onoga. Ne pokušavajte biti svjesni ičega (bilo čega) ni svega ni ničega. Nemojte biti nesvjesni. Samo budite svjesni bez voljnog napora. Nekontrolirana, neusmjerena, neodređena svjesnost...slobodna, nesputana, ∞ svjesnost...

12 BUDNO/SVJESNO SANJANJE: KAKO POSTATI SVJESNIJI?

*Astralna projekcija (AP) je vaše svjesno i namjerno raspoistovjećivanje/dezidentifikacija od grubog fizičkog tijela. Kad se čovjek prestane poistovjećivati sa grubomaterijalnim tijelom on se može poistovjetiti sa finotvarnim (suptilnomaterijalnim) tijelom.

Najgore je kad se pojedinac identificira s nečim, a da toga nije svjestan. Mi se naizmjenično poistovjećujemo sa raznim "stvarima" bez da smo toga svjesni. Najbolje bi bilo da se ne poistovjećujemo ni sa čim. Tada bi imali sposobnost da se namjerno poistovjetimo sa bilo čim.

* U skladu sa vašom namjerom, suptilno tijelo može letjeti, prolaziti kroz zidove i čvrste predmete, multiplicirati se i multilocirati se (biti na više različitih mjesta istodobno), proizvoljno mijenjati svoju poziciju u vremenu i prostoru, preoblikovati se... Zahvaljujući svojoj sposobnosti AP, vi možete vidjeti tuđe osjećaje, biti svjesni misli drugih ljudi (i živih i umrlih), ući u druga bića itd.

Ovo su samo primjeri nekih sposobnosti koje su vam prirodene/urođene premda ih obično niste svjesni a kamo li da ih koristite hotimice. Ipak, vi to možete ili barem – vi biste to mogli demonstrirati.

Teleportacija, levitacija, nevidljivost i druge moći koje pojedinac može očitovati na fizičkom planu, također imaju svoj korijen u osvješćivanju i ovladavanju nadfizičkim svjetovima.

* Jednom sam za vrijeme vantjelesnog putovanja ušao u suptilno tijelo jedne moje kolegice sa studija medicine. Sljedećeg dana, ona me zapitala mogu li ući u "duh" druge osobe. Znao sam da je ona osjetila što se dogodilo i da se toga sjeća. Slagao sam joj da ne mogu premda je u toj laži bio i djelić istine – još uvijek nisam bio posve ovladao vještinom AP. (Osim toga, zapravo sam bez svjesne namjere ušetao u njeno tijelo.) Na ovom mjestu volio bih vam ukazati na sljedeći problem: Relativno je lako postići prvu voljnu AP već za vrlo kratko vrijeme uvježbavanja. Međutim, obično je potreban dugotrajni trening da biste razvili sposobnost da odlebdite iz grubotvarnog tijela čim poželite i kad god poželite. Dok još niste sasvim uspješni (dok još niste stabilizirali svoja postignuća), niste istinski majstor. A dok još niste pravi majstor, primijetit ćete da vam određeni utjecaji iz okoline pomažu pri AP, a neke druge okolnosti kao da vas koče ili vam otežavaju AP.

* Vaši psihofiziološki bioritmovi, ciklusi Sunca i Mjeseca, klimatski faktori, meteorološke pojave, kronološko vrijeme (određeno doba dana, određeni dani u godini...)... Ovo su samo neki od raznih vanjskih faktora koji bi mogli biti olakotni ili otegotni činioci tijekom vaše prakse AP.



Što ste radili prije izvođenja tehnike za AP? Da li ste slušali muziku/glazbu i kakva je ta muzika bila? Da li ste čitali i što? Jeste li razmišljali o nečem posebnom? Da li ste jeli i pili i što ste jeli/pili? Jeste li u pripremnom periodu jeli previše ili umjereno? Ili ste gladovali?

Da li ste bili umorni i iscrpljeni ili odmorni i okrijepljeni?

Na koju stranu svijeta ste orijentirali vaše fizičko tijelo neposredno prije pokušaja AP? Ja sam istraživao kako astrološki (Jyotiṣ) činioци utječu na težinu/lakoću izvođenja AP. Recimo, kako djeluje pun mjesec, a kako mlađak.

Neću se ovdje upuštati u opisivanje mojih zapažanja. Savjetujem vam da ne brinete da li planete i zvijezde zaista utječu na vas i kako utječu (ako utječu) i u kojoj mjeri. Vi se posvetite onom na što vi možete utjecati i učinite ono što je u vašoj moći da poboljšate svoju sposobnost. Što duže vremena vježbate AP – to lakše ćete ju moći postići neovisno o vanjskim faktorima.

Količina vremena provedenog u prakticanju AP je najbitniji vanjski faktor: Što ste više vježbali – to ste bolji u AP.

* Ovaj svijet (svijet grube fizičke materije) je stvaran, ali postoje drugi, puno stvarniji svjetovi i u tom smislu je "naš" svijet materije nestvaran. Čak i najstvarniji svjetovi su nestvarni/iluzorni ako se usporede s Bogom koji je Apsolutna Stvarnost i Vječna Istina.

Rad na snovima o kojem govorimo je rad na lucidnom ili budnom ili svjesnom sanjanju. Kroz rad na snovima možete se osposobiti za svjestan život/egzistenciju u višim (nadfizičkim) svjetovima i tako se približiti Svevišnjem Bogu.

AP je budno sanjanje istinskih snova. Istinski snovi ili Astralni plan egzistencije je stanje u kojem ste u stvarnoj interakciji sa drugim pojedincima, ali bez posredstva fizičkog tijela. Da bi bili na ovako visokom stupnju/nivou sposobnosti – trebate biti svjesnije biće. Produbivši, proširivši i pojačavši svoju svjesnost – postat ćete svjesniji svoje više (božanske) prirode. To je vaša prava, istinska priroda. Sada, oduvijek i zauvijek.

* Moguće je da je moj savjet da budete svjesniji – preapstraktan za vas. Možda želite da uputu da budete svjesniji preformuliram u slikovitiji oblik. Zato ću navesti nekoliko konkretnih primjera.

Primjerice, ako trenutačno pišete, pišite svjesnije. Možda čitate moj tekst o lucidnom sanjanju i zapisujete ono što u ovom trenu smatrate važnim. Da ste u drugačijem stanju svjesnosti vaša pozornost bi bila privučena drugim aspektima ovog mog teksta i vaše bilješke bi izgledale drugačije. Ako biste uopće zapisivali. Bitno je što radite, bitnije je kako to radite (sabrano ili rastreseno, pomno ili nepažljivo), a najbitnije je da ste vi taj koji radi/čini ili ne radi.

* Da bismo podigli razinu svjesnosti tijekom "svog" djelovanja, od pomoći je da djelujemo na način koji je za nas neobičan. Tako, ako ste dešnjak, pišite barem povremeno s lijevom rukom. Kad vam to postane normalno mogli biste, recimo, promijeniti rukopis (način pisanja).

Evo još nekih primjera za razbijanje naše mehaničnosti/automatizama:

Dok hodate, pokušajte hodati nečujno bez da drugi steknu dojam da se šuljate. Izvodite to tako da drugi ne dobiju utisak da vježbate.

Zatim, probajte neko vrijeme govoriti bez veznika "i". Dok pričate, služite se s nekim drugim veznikom umjesto njega. Kad to uvježbate, vratite veznik "i" u svoju svakodnevnu konverzaciju jer svrha ovakvog uzdržavanja nije uzdržavanje samo po sebi. Svrha je da izgovarate (ili ne izgovarate) pojedine riječi svjesno. Cilj/smisao govornih vježbi nije da koristite ili ne koristite određene glasove nego da ih izgovarate posve svjesno i uz mogućnost pune kontrole.

* Zabavljajte se čineći stvari na svjesniji način.

Ne reagirajte na vanjske stimuluse/podražaje mehanički poput mašine.

Odbacite užurbanost i slična stanja duha.



Pazite da budete maksimalno opušteni tijekom svakodnevnih aktivnosti.

Koristite samo onoliko napora koliko vam je neophodno za određeni posao.

Ovo podrazumijeva opuštanje svih mišića koji ne trebaju biti napeti u ovom trenutku. Budite i ostanite ležerniji od mačke.

Osjetite spokojstvo i dozvolite da se dogodi još veća opuštenost. Dajte sebi priliku da utonete u još dublju somatopsihičku/psihosomatsku relaksaciju.

To su ulazna vrata Yoge.

Ne forsirajte... Ne opirite se...

* Postoji niz stvari koje djeluju sinergistički, koje podržavaju jedna drugu. Relaksacija dovodi do kratkog spoja u svijetu vaših želja i tako vas uvodi u stanje be(z)željnosti. Sada vi više nemate težnju da udovoljavate seksualnim željama. Bivajući neprivrženi seksualnim željama – vi automatski sublimirate seksualnu silu. Redukcija seksualnih aktivnosti na minimum (na nulu) bitna je da bi uštedjeli ovu energiju, energiju dragocjenu za spiritualni razvoj. U protivnom, dokle god gubite ovu energiju (snagu i moć) kroz seksualna zadovoljstva, nikad je neće uspjeti nadoknaditi u potpunosti. Dakle, umjesto da tratite/gubite svoju moć kroz orgazme i slična osjetilna zadovoljstva, uzdržite se od (svih) tih nižerazrednih užitaka/zadovoljstava i usmjerite (svoju) energiju u konstruktivnijem pravcu.

* Sublimacija seksa naziva se Brahmačarya i poklanja vam totalnu svijest i totalnu slobodu. Energiju treba usmjeriti naviše, ka Svevišnjem.

Ovo preusmjeravanje (usmjeravanje ka Bogu) spontano se događa kroz rad na snovima, meditaciju i druge tehnike Yoge.

Uzdržavanje od prijanjanja uz seksualne želje (želje za učestvovanjem u bilo kakvim seksualnim aktivnostima) je glavni ključ Yoge.

* Uronite 100% (bez rezerve, bez zadržke) u svaki fizički ili mentalni čin kojeg činite. Posvetite punu pozornost čak i najsitnijem poslu kojeg u ovom trenu obavljate. Unesite čitavog sebe u svaku pojedinu stvar koju činite. Ne pokušavajte činiti više toga odjednom. Radite stvari jednu po jednu.

Zanemarite sve želje, misli i osjećaje koji vas ne vode k Cilju.

Kanalizirajte vašu energiju ka onom što stvarno želite, u ono čemu doista težite. Jeste li uopće svjesni što je To što zaista hoćete?

* Šutite što više, a pričajte što manje. Nemojte pričati ako nije nužno da pričate. Većina današnjih ljudi pričaju i kad ne trebaju i kad ne moraju.

Kad pričate, pričajte ne samo riječima nego (i) cijelim svojim bićem.

Govorite umjereno i recite samo ono što je uistinu potrebno. Recite to mišlju, riječju, osjećajem i djelom tj. svojim osobnim primjerom. Izrazite to u pravo vrijeme, na pravom mjestu i na pravi način.

Govorenje remeti disanje, a uznemireno disanje remeti mir uma (mentalno spokojstvo). Mnogo pričanja samo vas iscrpljuje i čini vaš um rastresenim. Šutite maksimalno, a pričajte minimalno. Verbalna šutnja pomoći će vam da uspostavite mentalnu šutnju ili tišinu uma.

* Jedite umjereno. **Žvačite svjesno**, s punom koncentracijom na okus (i miris) hrane. Ne komplicirajte svoj život pokušavajući nabaviti teško dostupnu hranu.

Od hrane koja vam je trenutno na raspolaganju ili lako dostupna – uvijek izaberite najzdraviju/najbolju hranu. Jedite jednostavnu, uravnoteženu i lako probavljivu hranu. Jedite samo onda kad osjetite glad i zaustavite se čim primijetite prve znakove sitosti.



Preskočite večeru. Ako večerate, neka to bude lagana i skromna večera. Nemojte večerati kasno jer probava u želucu mora biti završena prije nego što legnete na spavanje. Legnite na spavanje rano uvečer i ustanite se i probudite vrlo rano ujutro. Uvijek preduhitrite izlazak Sunca.

* Spavajte umjereno. **Bogi** (bolestan čovjek) spava preko pet sati; **rogi** (svjetovan čovjek) spava četiri do pet sati, a **Yogi** spava dva do tri sata bivajući budan tijekom sanjanja.

Brahmajñani tj. Onaj koji je Realizirao Sebe/Boga ne spava čak ni dok "njegovo" tijelo (koje On ne smatra ni svojim ni tuđim) spava u dubokom snu bez snova. I za vrijeme snivanja bez sanjanja, i za vrijeme sanjanja i za vrijeme tjelesne tzv. budnosti – On prebiva u spokojstvu Apsolutne Budnosti. On uživa u Tišini Vječnog Kozmičkog Orgazma.

* Yogiji su nam poklonili puno savjeta o tome kako da sačuvamo svoju životnu energiju: Umjerena ishrana, šutnja, relaksacija, koncentracija uma (sabranoost pozornosti, jednousmjerenost pažnje), Brahmačarya...

Ovo su načini za podizanje našeg energetskog nivoa do točke na kojoj postizemo proboj u Najviše stanje, stanje bez ikakvih stanja. To je Cjelovitost. To je Brahmajñana ili prepoznavanje vlastite istosti/identičnosti sa Svevišnjim.

12.1 VJEŽBE ZA OSVJEŠTAVANJE SVJESNOSTI U SNU

Sljedeće prakse olakšavaju prisjećanje snova iza sanjanja, podižu razinu svjesnosti u snu te pospješuju AP (astralnu projekciju).

Razvijajte svjesnost u tzv. budnom stanju:

1. Yoga-vježbe kao što je otvaranje i zatvaranje šake sa maksimalnom pažnjom ili izgovaranje pojedinih slogova, riječi i slova sa usredotočenošću na mišići koji sudjeluju u izgovoru; zatim korištenje lijeve ruke pri pisanju i u svim situacijama gdje smo inače koristili desnu ruku te rađenje svega ostalog na neobičan način (npr. čitanje knjige naopačke i/ili u ogledalu). Zatim vježbe za stabilizaciju asane kao što je držanje vrhom pune čaše vode na dlanu ispružene ruke pri čemu površina vode mora ostati mirna baš kao da je voda zaleđena ili kao da se radi o staklu. Također, možete vježbati jednostavniju varijantu ove vježbe u kojoj nastojite smiriti tijelo, um i disanje: Držite olovku u ispruženoj ruci nastojeći da vam tijelo ne podrhtava i um ne umuje. Radite prvo sa jednom rukom 10-ak minuta pa onda sa drugom. Vrh olovke usmjerite na neku točku na zidu ili u centar osovine ručnog sata koji ima i treću kazaljku za sekunde (da možete "kontrolirati" vrijeme). Točka na zidu ili u središtu sata omogućava vam da vidite da li je ruka mirna. Ako vam ruka podrhtava to ćete vidjeti po tome što vrh olovke koju držite u ruci "pleše" oko točke na zidu. Ako koristite ručni sat objesite ga na zid sobe, a vi sjednite na oko dva metra od sata i zida. Neka vam tijelo bude opušteno i mirno poput zlatnog kipa.

2. Promatraj poput svjedoka svoja djela, riječi i misli i želje u svakodnevnom životu.

Cijelo vrijeme, budi svjestan/svjesna da si svjestan/svjesna.

Ako u meditativnoj asani promatraš misaone tokove (bez da ih kontroliraš vlastitom voljom) odnosno stanja uma – to je Čidakaša Dharana ili koncentracija na mentalni prostor.

Vidi tehniku svjedoka u novom rokovniku!!! + Tamarin prijepis.

3. Radi vježbe samokontrole tijela (pokreta), govora i misli kao što to rade pripravnici čarobnjaštva. Počni sa tijelom, tako da zabraniš sebi da učiniš neki pokret, koji inače činiš često i nesvjesno, kroz sedam dana ili duže ukoliko taj pokret ne postane svjestan u toku tjedna. Vodi dnevnik i upisuj propuste i u kojim su se situacijama desili. Možeš odlučiti da jednu sedmicu ne ukrštaš (ne prekrižiš) noge, ne gestikuliraš, ne smiješ se, ne češeš se... Svake sedmice izaberi nešto teže. Pri tome nije bitno da to ne napraviš: BITNO je da to ne napraviš automatski i nesvjesno.



Zatim počni sa samokontrolom govora. Možeš jedan tjedan izbaciti iz upotrebe riječ "ja"; sljedeći tjedan osobne zamjenice "moj, moja, moje, moji, moju ..."; idući tjedan veznik "i"; tjedan nakon toga neko slovo itd.

Nakon toga bit ćeš spremniji za samokontrolu misli. Sada sedam dana nemoj misliti na neku stvar ili osobu (na koju inače najčešće misliš) i na sve što je sa tim povezano.

Također, to se može povezati s nekom zamišljenom ili stvarnom radnjom kao što je premještanje prstena s jedne ruke na drugu:

Npr. kad nosim prsten na prstenjaku lijeve ruke ja sam (voljno) takav i takav, ponašam se tako i tako, govorim ovako, mislim na ovakav način i volim to i to. No kad premjestim prsten, tada sam sasvim drugačija ličnost – namjerno sam potpuno nova osoba.

4. Pokušajte prekinuti mentalni verbalizam: Prestanite misliti i željeti (umjesto da non-stop vodite razgovor sa samim sobom) što duže možete. (*Dovoljno je 28 minuta i 48 sekundi.*)

5. Dnevne vježbe/prisjećanja

a) Pokušaj ponovo proživjeti današnji dan (od jutra do večeri) mentalno; u detaljima. Ovo je anterogradan mentalni tok, i kontinuiran.

b) Pokušaj se sa svim detaljima sjetiti nekog davno zaboravljenog događaja. Ponovno proživi davno zaboravljene događaje u mislima. Bez fizičkog naprezanja.

c) Pročitaj koncentrirano neki tekst (sveti spis ili ovaj list recimo) i pokušaj ga u potpunosti pročitati ponovo, ali u imaginaciji tj. napamet ("duhovnim očima")

d) RETROGRADNO MIŠLJENJE

Slijedi tok svojih misli od sadašnjeg trenutka bar nekoliko minuta unazad. "Npr. ako su misli tekle ABCDE...ili "TO JE KARATE" tada misli natraške "...ETARAK EJ OT" ili ...EDCBA..., ali BEZ NAGLIH SKOKOVA UNATRAG (da bi vidjeli što je neposredno ispred) već kontinuirano kao da film gledate i proživljavate od kraja ka početku. Ova vježba, ukoliko se vježba redovito, omogućuje vam da se vratite u prošle inkarnacije (oživite sjećanja na njih). Da bi ušli u prošle živote tj. da biste ih postali svjesni potrebna je uporna (dugotrajna, svakodnevna) praksa da preokrenete mentalni tok. Kad uvježbate da mislite unazad prvih nekoliko minuta, dalje ide puno brže odnosno mnogo lakše.

- Radi vježbe KONCENTRACIJE I VIZUALIZACIJE uključivši svako čulo posebno (naročito SLUH I VID) i njihove kombinacije. Pođi od jednostavnijih zvukova i likova. Pokušaj izvoditi računske operacije pišući na papiru ili na ploči u imaginaciji.

(Vidi moj rukopis "ČUJ-RAZMISLI-DJELUJ" kojeg sam napisao kao devetnaestogodišnjak. Na kraju tog spisa opisane su takve vježbe i dati primjeri za sva osjetila. Uskoro će taj tekst biti uključen u materijale o 10 Tehnika Vladanja Energijom tj. bit će dodat uputama za INDRIYA SADHANA-u koja se svodi na ovladavanje umom i osjećajima kroz kontrolu nad 5 organa akcije i 5 organa percepcije.)

Sposobnost koncentracije je u osnovi svih natprirodnih moći.

Natprirodne stvari su također prirodne.

- Da bi se mogli koncentrirati morate ovladati nekom ASANOM za meditaciju. Univerzum kao i tijelo postoji samo u umu. Kretanje stimulira proprioreceptore a to uznemirava fizički mozak i psihu odnosno mentalni um. Budući da je i tijelo um – svaki pokret tijela uznemirit/pokrenut će suptilni um. Zato smirite tijelo, disanje i dr. da bi smirili um. Tijelo ne smije podrhtavati, ne smijete pomicati leđa, prste, očne kapke, usta i drugo. Budite apsolutno nepomični kroz najmanje pola sata. Kad sjednete u asanu, na početku ste svjesni tijela i smatrate se lokaliziranim u prostoru i vremenu. To je samo u početku, dok još niste uspjeli nadići ograničenja koja ste sami sebi nametnuli.

6. Čidakaša Dharana



ili koncentracija na prostor uma znači da zatvorenih očiju promatraš slijed svojih misli kao neutralni svjedok – bez odbojnosti ili privlačnosti prema sadržajima koji se javljaju u svijesti. Ukoliko se ipak pojave mržnja, odvratnost, gađenje i sl.; ili ljubav, privrženost i slično, i te parove suprotnosti primijeti/zapazi sa nezainteresiranošću, bez želje da utičeš na razvoj vizija i zvukova bilo u smislu da ih pojačaš, promijeniš ili prekineš ili da bilo što uradiš s njima. Ne želi i ne želi da ne želiš. Samo budi svjestan filma koji se odvija na tvom mentalnom ekranu. NE dozvoli da te misli povuku za sobom, pazi da se ne upustiš u maštanje, a naročito pazi da ne izgubiš svjesnost. Imat ćeš žive, upečatljive i kaotične snove ukoliko zaspiš vježbajući ĆIDAKAŠA DHARANA-u. Radi tu vježbu u sjedećem položaju uspravnih leđa. Budi relaksiran i ostani svjestan. Vježbanjem će se misli smiriti. BUDI SVJESTAN/SVJESNA I

BUDI SVJESTAN/SVJESNA DA SI SVJESTAN/SVJESNA.

- Nakon određenog razdoblja svakodnevnog vježbanja Ćidakaša Dharane, misli i želje koje su uzrok vaše patnje raspršit će se kao oblaci magle pred suncem. Koliko će kome vremena/vježbanja biti potrebno za najviši uspjeh, ovisi o više faktora od kojih neke može procijeniti samo Guru.
- Želja je suptilna forma misli. Kada ne biste imali želja, ne bi kroz vašu psihu/um prolazile misli poput zraka kroz frulu. Ćidakaša dharana je svjesnost "unutarnjeg prostora" tj. sadržaja svijesti. Budite neutralan svjedok mentalnih stanja i pojava. Kao nezainteresiran promatrač vi ne smijete pokušavati tumačiti ili analizirati mentalne zvuke i vizije; sjećanja i doživljaje. Također, ne pokušavajte spriječiti spontane procjene. Zaboravite na tijelo i okolinu i tako opušteni uronite u mentalni univerzum. Vizije će postati jasnije i prostranije. Ovaj stadij naziva se u Raja Yogi PRATYAHARA. Ne pokušavajte dati smisao i povezanost mislima. Iz dana u dan misaone struje bit će sve manje kaotične i sve sporije i sporije. Nakon nekoliko mjeseci vježbanja (bar dva puta dnevno po najmanje desetak minuta) tek pojedine misli prodirat će u svijest (kao da dolaze izdaleka) tako da ćete moći pratiti njihov nastanak i razvoj. U posljednjoj fazi pratyahare otkrit ćete da ste u stanju da mislite na jednu stvar (da se koncentirate) sve dok se ne premjesti pogled vaših očiju ispod zatvorenih očnih kapaka. Ovo stalno pokretanje očiju dešava se također za vrijeme sanjanja (REM-faza spavanja). Kao što su se u početnoj fazi misli izmjenjivale veoma brzo (um je bio poput majmuna koji skače s grane na granu) tako sada oči "kolutaju" a vi (na isti način kao što ste bili svjesni misli) SADA neprekidno BUDITE SVJESNI SPONTANIH POKRETA OČIJU. Tokom vremena, vaš pogled ispod zatvorenih očnih kapaka postaje sve sporiji dok konačno ne prestane šetati od jedne do druge točke. Tada misli također prestaju šetati od jednog predmeta do drugog. (Ovo liči na povlačenje neprekidne linije kredom po ploči – bez odizanja krede sa ploče, ili na namotavanje klupka vune.) Čim je motor uključen, mašina mora raditi; čim su stvari pred vama, morate ih opažati. Da biste si dokazali da niste mašina pokažite da niste u vlasti ničega (bilo čega). Pratyahara je kontrola uma kojom sprječavate vezivanje duha za različite centre. Sljedeća etapa je DHARANA (koncentracija), koja se sastoji u usredsređivanju duha/uma na određene točke odnosno entitete.

• *Bilo da sjedite ili ležite, za vrijeme Ćidahaha Dharana-e pustite tijelo kao da nije vaše. Što se vas tiče, tijelo je mrtvo. Kao da odete na spavanje i ono tone i utone u san. (Uspravni položaj tijela početniku može olakšati lucidnost, a otežati opuštenost.)*

Tijekom Ćidakaša Dharana-e vi sanjate budni. Vi ste posve otvoreni na svaku mogućnost.

Vi nemate tijela.

- Tijekom meditacije na "prostor" svijesti, ne čekajte vizije zureći zatvorenih očiju u "praznu crnu ploču" ispred vas i misleći: »Pa kad će se već jednom nešto pojaviti... Hoće li se konačno početi dešavati...«

Sasvim otvoreni na sve (ne)mogućnosti, budite svjedok beskonačnog prostora u vama i izvan vas i...

Na bezgraničnom "ekranu" vi ste svjesni svih misli koje se pojavljuju i iščezavaju, svakog osjećaja i svakog osjeta. *Kad pogledate entitetu (mislima) "u oči", on se može "preplašiti" i nestati; što je mogući ishod vašeg suočavanja s njim.*

Vi ste nelokalizirani u vremenu i prostoru. Vi ste promatrač koji je jedno sa promatranim. Vi se ne opirete nesvjesnim sadržajima uma. Dozvoljavate da nesvjesno prokulja poput vulkanske erupcije. Prošlost...budućnost...svi događaji iz svih vremena i prostora dolaze u vašu svjesnost. Postajete svjesni svih svjetova, svih dimenzija, svih stanja svijesti. Vi sanjate budni. Vi ste sasvim svjesni, posve budni. Čitav Univerzum je vaše tijelo. Sve postojeće i nepostojeće; što je bilo, što jeste i što će biti – ste Vi. Brahman.



13 BRAHMAČARYA: ENERGETSKI KLJUČ ZA ASTRALNU PROJEKCIJU

* Postizanje AP ili razvoj vaše svjesnosti zapravo ne proizlazi iz primjene bilo kojih tehnika, nego iz vaše namjere i posjedovanja dovoljno energije (prane).

Najdjelotvorniji način da se sakupi dovoljno energije je Brahmačarya.

Brahmačarya ili celibat je svjesno uzdržavanje od seksualnih želja, riječi, misli i djela. Yogičke (ili neke slične) tehnike su potrebne samo da bi vam pomogle da spriječite rasipanje svoje energije, da uštedite energiju i izdignete se na viši energetski nivo.

Zdrav način življenja je glavna yogička "tehnika".

* Najštetniji čimbenik u seksualnom odnosu je gubitak seksualne energije kroz seksualni orgazam. Ta bi energija mogla poslužiti kao gorivo za spiritualni razvoj. U tom slučaju, rekli bismo da je ona preusmjerena odnosno sublimirana u duhovnu moć.

Onaj dio seksualne energije koji ne bude sublimiran (kanaliziran u razvoj kroz Yogu i bavljenje sportom, umjetnošću, znanostima...) biva potrošen kroz seksualne aktivnosti ili potisnut/prigušen.

* Relaksacija, kontrola daha (svjesno disanje) i Brahmačarya daju moć, zdravlje, uspjeh i tako omogućuju čovjeku da ostvari ciljeve (Cilj) svog života.

Brahmačarya je ABC (conditio sine qua non) Yoge i ključ za AP.

Da biste to postigli, ne smatrajte prolazne seksualne želje ni svojim ni vlastitim ni tuđim i ne činite išta da bi im udovoljili. I shvatite da je biti muškarac ili žena samo stvar izbora, a da vaše pravo JA nema spola. Neprekidnim višegodišnjim odricanjem od bilo kakve spolne želje, čovjek postaje Yogi sa svim natprirodnim/okultnim moćima.

Ako odbije poklanjati pozornost mislima o seksu, čovjek može postati nadčovjek.

* Ignorirajući/zanemarivši sve seksualne želje ljudsko biće (čovjek) postalo je savršeni Yogi. To je kao preobrazba gusjenice u leptira.

I vi to možete postići ako se stalno trudite da kontinuirano odolijevate seksualnim nagonima. Umjesto da postanete žrtvom svog seksualnog instinkta i pustite da energija ističe napolje i nadolje – redovitom praksom meditacije vi možete pokrenuti gežir vaše energije ka mozgu. Neka vaša energija kontinuirano struji/šiklja ka Svevišnjem.

Da bi netko postao savršeni Yogi, on je morao nadići iskušenja u svezi sa seksom, slavom i novcem. Savršeni Yogi također nadilazi iskušenje da koristi svoje mistične/okultne moći. On ne želi božje moći nego Boga. Najviše, više od svega on čezne za Svevišnjim pa stoga (i) otkriva Svevišnjeg Boga. Svevišnji Bog (Parabrahman) je naša istinska priroda, zajednička priroda svih bića.

* Svrha spiritualnog nastojanja nije da budete izvan grubog tijela ili bez grubog tijela (tj. fizički mrtvi) nego da budete "izvan" tijela dok ste naizgled unutar tijela i (za vanjskog promatrača) djelujete kroz tijelo. Stvarna neovisnost od tijela je stanje u kojem niste (ne postojite) u odnosu na tijelo:

Vi ste sasvim slobodni od tijela tada kada ste odjednom i unutar i izvan njega. Zapravo, istina je da vi niste ni unutar ni izvan njega.

* Iluzija tijela postoji jer se poistovjećujete sa tim komadom materije. Suptilniji oblik poistovjećivanja je kada se poistovjećujete sa nečim u vašem umu. Vaš um sadrži sjećanja, misli povezane s vašim sjećanjima, želje (suptilne misli) i motrišta ili mentalne stavove prema svemu i svačemu. Mi smo žrtve našeg uma jer smo nesvjesno poistovječeni sa sadržajima svog uma. Mi sanjamo, a ne znamo (ne prepoznamo) da sanjamo. Mi



mislimo da smo mi ovo ili ono. Sve što može biti mišljeno nije istinito. Ti nisi ono što smatraš da jesi. Znao Ti to ili ne znao – Ti si neovisan od tijela i uma.

☞ Seksualna apstinencija (Brahmačarya) ili neprepuštanje/neudovoljavanje seksualnim željama je jedini način da čovjek osvijesti sve moći i da realizira Sebe kao Boga ili Apsolutnu Sposobnost. Međutim, vaša (egoistična) volja ne može ovladati seksualnim nagonom. Čovjek to ne može; samo Bog (Univerzalno Jastvo, Paramatman) to može. Stoga, posvemašnji uspjeh u uzdržavanju od seksualnih aktivnosti (fizičkih i mentalnih) znači utvrditi sebe u Sebi, u Jastvu svih bića. To znači biti Budnost svih snova, biti Svjedok promatrača, promatranja i promatranog; prebivati kao Stvarnost koja daje (relativnu) stvarnost prividu/iluziji Univerzuma. Tko si TI?! Što si TI?!

☞ Postoji Yoga (s težištem tj. naglaskom na) fizičke akcije, zatim Yoga usmjeravanja osjećaja ka Bogu (Apsolutu), pa Yoga kontrole uma (upravljanje vlastitim željama i mislima) i Yoga nadilaženja (tijela, osjećaja i) uma. Te četiri Yoge su četiri stadija jednog jedinog puta ka Bogu tj. SveSvijesti.

☞ Tehnike (namijenjene duhovnom samorazvoju, usavršavanju), bogoslužnje/obožavanje Boga i znanje o Bogu tj. Istini ne rezultiraju razvojem. **Razvoj je uzrokovan** buđenjem/uzdizanjem **Kundalini Shakti Koja biva probuđena** trostrukom **čistoćom** (tijela, nadija i uma), **koncentracijom** (sabranošću pozornosti na Boga ili Savršenstvo ili neki Njegov aspekt) i **istinom, koje su rezultat tehnika, predanosti** (posvećenosti Bogu) kao i istinskog **znanja** (o Bogu).

☞ **Stvarni razvoj** uistinu **ovisi** samo i jedino **o tome** u kojoj ste mjeri sublimirali seksualnu energiju/silu tj. ovisi isključivo o tome **koliko ste uspješni u Brahmačaryi**. Razvoj ovisi i o svemu ostalom ali indirektno tj. onoliko koliko vam te ostale stvari olakšavaju da se uzdržavate od seksualnog izražavanja (razuzdanosti) i onoliko koliko vam to pomaže da prekinete sa pukim potiskivanjem (supresijom) seksualnosti.

Brahmačarya budi i uzdiže Evolutivnu Silu (Kundalini Šakti).

☞ Sadhaka (spiritualni aspirant, onaj koji teži Svevišnjem) na onaj ili ovaj način mora probuditi Zmiju (Kundalini tj. evolutivnu silu). Ako on potiskuje/guši ili ako on rasipa svoju snagu i moć kroz seks (kroz fizičke i nefizičke seksualne aktivnosti, kroz akcije motivirane požudom ili pohotljivošću), on ne može razviti svoju svjesnost tj. ne može aktivirati Kundalini.

Evolucija: Sklupčanu Zmiju treba "odmotati", treba Je uzdignuti najprije do srčanog (Anahata) energetskog centra i tako osvojiti prvo veliko i značajno postignuće – preobrazbu seksualnosti u Božansku Ljubav.

* Nesublimirana seksualnost (p)ostaje zmija otrovnica.

(To se događa zato što je pomiješana sa nečistoćama tj. nečistoće su loše a NE seksualna energija: Odstranite nečistoće pa će zadržavanje/akumuliranje energije biti uspješno i bezopasno. Uzdržavanjem narastajuće energije nečistoće se uzburkavaju i napuštaju vaše tijelo, energetska polja i um. Ako potiskujete/gušite seksualnu energiju, nećete imati tu silu koja je ključna/neophodna za evoluciju svjesnosti i razvoj sposobnosti.)

* Božanska/Čista Ljubav je još uvijek nestabilan korak na Putu, a ne konačna svrha ičijeg spiritualnog prosperiteta. Ova Ljubav još ne znači da ste postigli krajnji cilj vašeg duhovnog napretka.

☞ Čovječe, transformiraj/preoblikuj Zmiju u Bijelog Orla (čistu, istinsku ljubav) i dozvoli Orlu da uzlijeće, da leti uvis sve dok se ne preobrazi u Labuda. Kada Zmija prostruji kroz kičmu i prodre do vrha glave i probije Se kroz tjemne, nećeš više imati ikakvih želja jer ćeš Znati da Jesi, da Si Onaj u kojeg uviru/utječu sve želje i u Kojem sve želje nalaze totalno Ispunjenje. Napomena: Simboli kao što su (primjerice) Bijeli Orao i Delfin, simboliziraju Božansku (nepriistrasnu) Ljubav. Bijeli Labud/Gusak simbolizira Božansku Svjesnost. Na Sanskrtu, "Labud" se izgovara "HAMSA", a to se prevodi kao "Ja sam On". Dakle, značenje riječi "HAMSA" je da si Ti (Atman, Ono što uistinu Jesi) zapravo Bog (Brahman): Individualna svjesnost neodvojiva je od univerzalne/sveopće Božanske Svijesti. Ti Jesi To. Tat Twam Asi.

* * *

☞ Budi To Što Jesi: Općeprisutni Svjedok sanjača (ega), sanjanja i sanjanog.

* Ništa ne moraš...! Ništa ne trebaš...!



* Utemelji se u Svjedoku: Prebivaj kao Mir (Nepomućeno Postojanje).

Budi Svjedok neovisan od svih tjelesnih, mentalnih i ostalih reakcija.

Budi poput neizmjernog (TV-)ekrana koji ostaje Spokoj(an),

"ekrana" koji se ne poistovjećuje sa slikama/likovima na ekranu.

☸ Onaj koji Zna da nije tijelo – ostaje Budnost i kad tijelo zaspi; ili umre.

Onaj koji Zna da nije tijelo – neovisan (slobodan) je od tijela i dok je tijelo budno.

I neovisan je od uma.

Ti si ta Sloboda, Sloboda sama..., (Svevišnji) Brahman...

☸

* Ja nisam zainteresiran da se vratim u san da bih dovršio sanjanje ili igranje u snu. Ja sam Budnost bez početka, sredine i kraja. Budnost sam Ja bez početka, trajanja i kraja. Ja sam Vječna Budnost. Pa gdje je onda san u kojeg bih mogao utonuti? Nigdje nema nikakvog sna i nikada ga nije ni bilo niti će ga ikad biti.

Probuđen sam, slobodan od svih snova. Nema potrebe za buđenjem. Nikada nisam spavao niti zaspao. Ja sam Apsolutna Budnost. Apsolutno Budan, ja sam uvijek (svevremena bezvremenost) "u" najdubljem snu bez snova.

Ja nemam nikakve veze s imenima (zvucima) i formama.

Ja sam slobodan od materije, posve sam neovisan od mase, energije, prostora i vremena.

Ja sa Totalna Budnost.

* OMMM...JA SAM VAZDA BUDAN SVJEDOK SVAKOG SNA...OMMM...

* * *

Ovladavanje određenim jogičkim tehnikama (Vajroli Mudra, Aświni Mudra, Mula Bandha, Uddiyana Bandha, Agnisara Dhauti ili Agnisthan Kriya, Lauliki, Nauli, Khećari...) osposobljava nas za kontrolu nad seksualnim fluidima/tvarima i energijama i tako nam omogućuje da dovedemo ejakulaciju i orgazam pod kontrolu. Neke od (fizičkih) komponenti ovih tehnika su svjesno stezanje analnih mišića (kao da želite spriječiti veliku nuždu), voljna kontrakcija mišića uretre (kao kad namjerno prekidate mlaz mokraće), uvlačenje trbušne stijenke prema kičmi i uvis, usmjeravanje donjeg dijela vrha jezika prema hipofizi uz popratno usmjeravanje životne energije u istom pravcu...Svi ti elementi su pridruženi kontroli daha/disanja, životne energije (prana) i mentalnih procesa.

Putem navedenih tehnika muškarci i žene mogu se uzdržati od neželjene ejakulacije i odlagati orgazam u nedogled i osloboditi se kompulzivne želje za seksom. (Idealno/najbolje bi bilo upustiti se u seksualni odnos samo da bi dobili dijete.) Umjesto da budu žrtve seksualnih nagona/poriva, i žene i muškarci trebali bi odlučnom praksom yoge zaustaviti nesvršishodno curenje energije kroz anus i genitalije i preusmjeriti tu energiju/silu prema glavi.

Tako se postiže Apsolutno Blaženstvo, Bezuvjetno Blaženstvo koje nadilazi sva seksualna zadovoljstva. Ne budite rob seksualnih želja. (To je skroz pouzdana kontracepcija.) Ni seksualne želje ni bilo koje druge želje nisu vaše želje. Odbijte da im udovoljite i prestanite im poklanjati pozornost. Umjesto toga, svu svoju pažnju ili bar maksimum pažnje poklonite Svevišnjem: Više nećete željeti djecu jer ćete postati sami svoje božansko



Dijete i Majka i Otac. Tada vam potomstvo od krvi i mesa više neće biti važno. (Nećete više čeznuti za fizičkom djecom i to je sasvim u redu.)

* * *

A što vam je sada vrijedno, važno ili značajno?

I koji je (subjektivno i objektivno) najbitniji/najvažniji entitet u Univerzumu?

Najvažniji entitet u Svemiru je ono/to na čemu držite svoju pažnju.

Pa, čemu upravo sad poklanjate svoju pozornost?

I, povrh svega, tko je taj "ja" koji nečemu posvećuje svoju pozornost?

Odakle taj "ja"?

* * *

Originalna Tantra je podrazumijevala/uključivala potpuno uzdržavanje od seksa. Međutim, zahvaljujući ljudskim slabostima razvijen je tantrički seks. Tantričkim seksom nastoji se na minimum svesti ogromno gubljenje energije (kroz seks) za vrijeme seksa i to se postiže odlaganjem ejakulacije i orgazma u nedogled.

Ovo važi i za muškarca i za ženu jer oboje, pri običnom snošaju, ejakuliraju (naravno, ženin ejakulat ne sadrži spermije) i gube suptilnu energiju kroz orgazam. Samim tim što se partneri dodiruju, gledaju itd. sa seksualnom namjerom - oni troše svoja suptilna goriva. A za proizvodnju čak i male količine finog/suptilnog goriva potrebne su velike količine grubljih goriva. Najgori/najštetniji je obični seks, ispravno vođen (i uspješno izveden) tantrički seks je bolji, a totalno uzdržavanje od svake vrste seksa (uključujući i masturbaciju, uključujući maštanje o osjetilnim zadovoljstvima i želju za putenim užicima sa istim ili suprotnim spolom) je najbolje.

Tantrički seksualni odnos/koitus u pravilu traje mnogo dulje od običnog snošaja/koitusa, a energija se troši postepeno tj. u određenoj jedinici vremena izgubi se manje energije nego za vrijeme običnog seksualnog odnosa u istoj jedinici vremena. Postoje i stvari koje su mnogo lošije/štetnije čak i od običnog seksualnog odnosa, a to su potiskivanje seksualne energije (ako ste impotentni ili frigidni vi nemate strujanje energije kojeg biste mogli preusmjeriti ka višim energetskim centrima) i seksualna razuzdanost/raskalašenost (jer u ovom slučaju niste uštedjeli dovoljno energije pa nemate što sublimirati). Seksualne perverzije/nastranosti uključuju direktno ili posredno povređivanje drugih ljudi zbog seksualnih motiva i uvlače svoje žrtve (napadače i napadnute) u sve vrste nevolja i teškoća, patnji i bola. Celibat, čestitost, čistoća i nevinost - ovo je apsolutno neophodno za istinski spiritualni napredak/prosperitet. Zapravo, sve što je potrebno da bi se postigla Totalna Svijest (Jedinstvo sa Svevišnjim Bogom) je uštedjeti/imati dovoljno energije, a energija izgubljena kroz seksualne aktivnosti ne može se sasvim nadoknaditi pa ljudi pate, obolijevaju, stare, zaglupljuju...

Sublimacija/oplemenjivanje seksualnih tvari i silina nikad nije posve moguća čak ni kroz tantrički seks nego samo kroz Nevinost tj. nadilaženje seksualnih želja.

Ako ovladate pranom/energijom - vi ste ovladali umom/duhom.

Seksualna energija i citta (mentalna građa ili suptilna tvar od koje se um sastoji) su jedno te isto.

Stoga je jedini put da se ovlada energijom/umom kroz celibat (uzdržavanje od seksualnih želja i misli) i predanost/posvećenost Svevišnjem.



Afirmativne misli u svezi celibata:

- ❖ Nema tako duge i mrklo noći iza koje se ne krije dan. Sunce sjaji čak i prije svitanja/jutra. Nema tako gustih oblaka koji bi mogli uništiti Sunce. Čak i kad nije vidljivo, Sunce i dalje blista. Premda može biti skriven, njegov sjaj je uvijek prisutan.

Ti si uvijek nefizičko Biće, vječno nepromjenjivo Jastvo; Jastvo čiji sjaj svjesnosti obasjava um, (i kroz um) mozak i oči (stoga se u tvojim zjenicama zrcali Vječnost) i kroz oči sva sunca svih svjetova.

- ❖ Nakon što sam izabrao svoje autosugestije, one djeluju i bez da ih ponavljam. Čim se odlučim za željene afirmacije, one rade za mene čak i ako ih više ne ponavljam; one djeluju na način koji želim i onoliko dugo koliko želim. Dozvoljavam najboljim afirmacijama da stalno rade za mene na najmoćniji i najsavršeniji način.

- ❖ *Ja, (izreci mentalno svoje ime), više nemam potrebu da masturbiram (niti da se upuštam u bilo kakve seksualne aktivnosti) da bih doživjela užitak.*

Ja sam sâma po sebi neiscrpan izvor beskrajnog nadosjetilnog zadovoljstva, samodostatna i spokojna...

Polet...Entuzijazam/oduševljenje...Vedrina... Nepomućenost postojanja (Bivstvovanja, Jestanja)...

Moje Blaženstvo ne zavisi ni o čemu. Ja ne težim ekstazi/ushićenju kroz osjetilne podražaje i maštanja o nasladama. Ja sam sâma po sebi stalno zadovoljstvo (mirna sreća, spokojna radost).

Ja uživam u meditaciji, a Bog brine o svemu ostalom.

Meni više ne treba seks da bih doživjela sreću/radost. Ja sam sâma po sebi mirna sreća i spokojna radost.

Ja, (ime), nisam više žrtva seksualnih impulsa nego njihov posvemašnji gospodar/monarh.

Ja sam sâma po sebi beskrajno blaženstvo.

Ja, _____, osjećam se sasvim neovisna od seksualnih poriva.

Trostrukom čistoćom kontroliram spolni nagon i nadilazim seksualne instinkte preusmjeravajući slobodan tok energije uvis.

Ja sam sama po sebi vječno ispunjenje.

Ja, _____, shvaćam da sam uvijek neovisna od seksualnih želja.

Ja sam sâma za sebe stalno svudaprisutni spokoj/mir.

Ja, _____, sigurna sam da sam nadrasla/nadišla sve seksualne želje.

Svaki moj čin (akcija, misao...) prerasta/nadjačava slabašnost užitka čak i najintenzivnijeg orgazma. Sve je izvor zadovoljstva za mene. Djelovao ja ili ne djelovao, ja sam nerazdvojiv od Anande (Apsolutnog Blaženstva). Stoga ja ne žedam za seksom ikakve vrste.

Ja sam sâma za sebe Bezuvjetno Blaženstvo.

Ja, _____, svjesna sam da nemam seksualnih želja. Ja sam totalna svijest, apsolutna sloboda i cjelovitost savršenstva.



(Vlado) je moje ime, a Ananda moje prezime. (Vlado) je moje ime, a Brahmačarya moje prezime. Ananda je moje ime, a Vlado moj nadimak.

Apsolutna Moć... Divota Ljepote... Božanska Inteligencija ... Ljepota Divote... Bogatstvo (blagostanje na svim nivoima)... Sigurnost (neugrozivost)... Savršeno zdravlje... Savršena Čistoća... Totalno Savršenstvo... Beskrajna Sposobnost... Veličanstvena Mudrost... To sam Ja.

Gdje je RAMA (božanstvena Ljubav) nema kame, a gdje je kama (požuda, pohota) nema Rame.

- ❖ *Neposredno prije lijeganja na spavanje ili/i kad legnete na spavanje, sugerirajte sebi da ćete tijekom noći (u svim svojim snovima) ostati u celibatu. To će vam, u najmanju ruku, pomoći da se probudite ukoliko zaprijeti opasnost od nekog erotskog sna ili od noćne polucije. Čak i u snovima čiji scenarij većina ljudi ne bi nazvala seksualnim, može doći do seksualnog orgazma. Zato su za prevenciju neželjenih orgazama (odnosno pada u celibatu za vrijeme sanjanja) bitne i druge stvari, kao što je odlazak na spavanje bez hrane u želucu, redovito vježbanje i meditiranje itd.*

Također, prije odlaska na počinak precizirajte detalje buđenja: odlučite kada i u kakvom stanju se želite probuditi. Napredni aspiranti, čiji je život prožet božanskim, mogu prepustiti Svevišnjem da on odluči za njih.

- ❖ Dok moje tijelo spava, ja sam budna... ja jesam... Ja sam Budnost, Sloboda...

I dok (kad) moje tijelo ne spava, ja sam budna, ja jesam... Ja sam Budnost...

Uvijek sam sasvim neovisna/slobodna od tijela (pa čak) i od uma.

I tokom spavanja i tokom sanjanja Ja sam Budno(st). Stalno sam posve slobodna od bilo kakvog tijela.

- ❖ Kao što je sigurno da će tijelo zaspati, isto je tako sigurno da ću Ja ostati budna, znajući da sanjam već tokom sanjanja. Sa sigurnošću znam da sanjam dok sanjam. Rano ujutro ustat ću se u najadekvatnije vrijeme i najviše odgovarajućem mjestu. (Primjerice, vjerojatno je prikladnije da se probudite na planeti Zemlji nego na Neptunu.)
- ❖ Probudit ću se kada (to Svevišnji) Bog želi i gdje Bog hoće. Ovo (tzv. "moje") tijelo bit će obnovljeno i pomlađeno, okrijepljeno, osnaženo i proljepšano.
- ❖ Bit ću voljna i odlučna učiniti sve što trebam učiniti da sasvim razotkrijem Savršenstvo; i moći ću i mogu da sve to (i) učinim jer već jesam Savršenstvo i Apsolutna Sposobnost.
- ❖ Štoviše, ne trebam (ne moram) bilo što činiti. Dovoljno je da akt činjenja predam/prepustim Bogu i sâm Bog će sve učiniti i ja ću postati ono što oduvijek i zauvijek jesam: Bog sâm.
- ❖ Kad moje tijelo zaspi ja ostajem svjesna, prepoznavajući svoje snove kao snove još za vrijeme sanjanja.

Ujutro ću se probuditi u najidealnije vrijeme, sa savršenim tijelom (ili bez tijela) i u najpovoljnijoj okolini, u božanstvenom ambijentu.

Probudit ću se u pravo vrijeme na pravom mjestu i započet ću bolji život na najbolji način.

Probudit ću se u najboljem stanju svijesti.

- ❖ Sigurno je da ću zaspati, i da ću znati da sanjam bilo koji (kakvi god) snovi da se pojave.

I kad se pojavi besani san, prebivat ću u njemu budna.

Prepustit ću se; shvaćajući da sanjam, predat ću se Svevišnjem Bogu.

- ❖ Učinit ću sve što je potrebno da stalno budem svjesna da sanjam. Učinit ću sve što je potrebno kako bi sasvim jasno znala da sanjam i kako bi stalno ostala posve sigurna da sanjam tokom svih perioda sanjanja.



Učinit ću sve što je potrebno kako bi sasvim jasno znala da spavam i kako bi stalno ostala posve sigurna da sam “u” besanom snu tokom svih perioda besanog spavanja.

I učinit ću sve što treba da prepoznam da sam SAT-ĀIT-ANANDA BRAHMAN.

Odustat ću od svega što mi smeta da prepoznam da već jesam SADĀIDANANDA BRAHMAN.

Neprestano ću stremiti k Najvišem. Težit ću samo Bogu, Slobodi, Savršenstvu, Budnosti...

- ❖ *Brahmačarya nije samo odricanje od seksa. Da bi(smo) se odrekli seksa trebate ga nadići, a da bi(smo) nadišli seks trebate nadići mnogo toga.*

Svi smo mi “žene” pred Svevišnjim Bogom.

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha...

Brahmačarya, mi to ne možemo. Samo svemogući Bog to može. Zato se predajem Bogu/Svevišnjem.

Ako možete biti u Brahmačaryi (bez ikakvog seksa) – Vi ste Bog.

- ❖ *Kad ste seksualno nadraženi, nemojte još dodatno iritirati genitalije time što ćete ih gledati i dirati. Možete uroniti genitalije u hladnu vodu ili preko njih staviti hladne obloge (kupinom). Saberite se na osjećaj kao da su vam genitalije potopljene u ledenu hladnu vodu:*

(Moje) genitalije su skupljene kao da su uronjene u ledeno hladnu vodu.

(Moje genitalije) vibriraju kao što cijelo tijelo vibrira nakon bhastrika-e; ili kapalabhata-ja; ili rebirthing-a. Sveukupna/cjelokupna seksualna energija mi struji ka mozgu. (Sa svakim udahom) sva energija se penje ka Sahasrari; Kundalini Śakti se diže uvis svom silinom. Kundalini je probuđena, svjesnost je sasvim probuđena, sve moći su posve razvijene. Ja sam apsolutna Sposobnost. Ja sam Savršenstvo...Mir...

Dok mislite ovakve misli sinkronizirajte ih sa vašim disanjem: koordinirajte svjesno disanje sa određenim idejama uobličenim u autosugestivne formule i imaginacije te popraćene odgovarajućim osjećajima.

- ❖ *Ja sam apsolutni gospodar disanja, mogu ga profiniti i usporiti unedogled. Ja mogu zaustaviti disanje i rad srca i živjeti bez disanja. Ja mogu disati kako god poželim, kad god želim i koliko god dugo želim. Mogu disati u bilo kojem ritmu na bilo koji način.*

Izdišući, napuštaju me svi seksualni osjeti, emocije, misli i želje...napuštaju me i prestaju zauvijek. Ja mogu izdahnuti sve čega se želim otarasiti. Sa svakim izdisajem odbacujem sve svoje mane, sve nepoželjno odlazi van zajedno s izdisanjem.

Udišući, udišem sve što hoću i bivam ispunjen željenim karakteristikama: Ja sam vrlina, zdravlje, mir, ispunjenje...Ommm...Ommm...Ommm...

- ❖ *Astralna projekcija je moja urođena sposobnost. U bilo kom trenutku mogu napustiti tijelo. Uvijek mogu djelovati neovisno od tijela. Bez pomoći ikakvih tehnika mogu se jednostavno proširiti izvan granica tijela. Mogu biti bilo tko iz bilo kog/kojeg vremena i prostora. Mogu biti bilo šta što poželim. Odmah mogu postići sve što hoću. Sada mogu...*

Ja se ne moram proširivati izvan granica tijela. Ja već jesam (istodobno) i unutar i izvan.

Mogu odbaciti čak i samu ideju o tijelu.

Ja sam Beskraj, Neograničenost, Beskonačnost, Bezgraničnost...

- ❖ *Ja sam u savršenom celibatu...čist...nevin...svet...cjelovit*



Ja sam zadovoljstvo...mir...svemir...punina..., savršeni celibat je moja vrlina...vrlina...

Uživam u celibatu, čistoći, nevinosti, cjelovitosti

(Moje) želje, misli, riječi i djela proizlaze iz celibata, iz savršenstva, iz prebivanja u Svevišnjem

Ja sam Sat=Āt=Ananda Brahman.

Ja sam Istina. Ja sam ljepota...Ja sam uspjeh...Ja sam zdravlje...Ja sam snaga i moć...Ja sam Vječnost...Sveukupnost...

- ❖ *Ja sam svemoćni vladar sna... Ja sam svemoćni vladar svemira...*

Ja sam budan svjedok sna...Ja sam cjelina univerzuma...

Ja sam budnost svakog sna...Ja sam punina svemira...⁵

Ja sam punina univerzuma. Ja sam cjelina svemira.

- ❖ *Svemir je san. Ja sam svemogućí Gospodar svemira.*

Univerzum je um. Ja sam apsolutni gospodar uma.

[U svim svojim snovima svjesna sam da sanjam.

Prepoznajem (upravo/baš ovaj) san, prepoznajem svaki san.]

- ❖ *Ja sam sveprostiruć u vremenu i prostoru.*

Stoga, ja znam sve. Ja sam sveznajuć.

Ja sam sveprisutan u vremenu i prostoru.

Stapam se sa Bogom. Ja i sveukupnost se uzajamno prožimamo. Jedno sam sa Savršenstvom. Prebivam u Apsolutu.

Ja sam Bog, Bog nad bogovima, Bog svih bogova.

- ❖ *Ja sam **sila nad silama**. Ja sam beskonačna/beskrajna snaga. Ja se prepuštam celibatu, predajem se Savršenstvu.*

Ja sam sklad i harmonija. Ja sam sveopća čistoća i savršenstvo. Ja sam celibat, cjelovitost, totalna svijest. Ja sam savršena Brahmačarya (življenje u Brahmanu tj. Bogu).

- ❖ *Ja sam Uzrok svih Uzroka.*

Ja sam sveocean milosti i utjelovljenje savršene ljubaznosti.

Ja sam vrlina, čednost i nevinost.

Ja sam bestjelesno zadovoljstvo, blaženstvo, Ananda...

⁵ Ovakve afirmacije možete si snimiti na kazetu ili CD. Snimite ih odlučnim i šapčućim glasom pa si puštajte zvuk svog šaputanja dok se šćete, dok ležite ili/i dok sjedite, za vrijeme budnog stanja ili/i tijekom sanjanja. Swamiji je neke od ovih afirmacija snimio prije desetak godina (dok je eksperimentirao sa hipnopedijom i ućenjem u snu) i najviše preporučuje njegovu šapćuću verziju jedne od tih kazeta sa afirmativnim idejama. Čak i ako smatrate da se sugestije koje on izgovara odnose na njega (a ne na vas), budući da je vaša pozornost na tim kvalitetama, poprimite ćete ih (i) sami. Obožavajući nekog/nešto postajete ubrzo i sami (sve više i više) takvi.



❖ *Ja sam sveprostiruća svjetlost, blistavilo, božanski sjaj. Ja sam svjetlo nad svjetlima. **Ja sam svjetlo svakog svjetla. Ja sam Jastvo svih bića. Ja sam sveopća svijest. Ja sam totalna sloboda.***

❖ *Ja sam svuda prisutan u vremenu i prostoru. Ja sam sveprisutni Brahman.*

Ja sam vječni Brahman. Ja sam Sveukupnost, Cjelina, Punina...

Ja sam sveznajući Brahman. Ja sam sveprožimajući/sveprostirući Brahman. Ja sam bezgranični/beskonačni Brahman. Ja sam beskrajni Brahman.

❖ *Ja sam totalna Sloboda.*

Brahman je Apsolut. Ja sam Brahman.

Brahman je... Ja sam...

• *Brahmačarya (prebivanje u božanskom Apsolutu) je **A** (=apstinencija od seksa), **B** (=brahmačarya, ovladavanje kreativnom silom te dozvoljavanje da nas vodi božanska inteligencija), **C** (=celibat, čednost, nevinost...) Yoge.*

• *Brahmačarya je dodati više života vašim godinama i više godina vašem životu.*

Brahmačarya je neiscrpan izvor fizičke snage, snage osjećaja i snage uma.

• *Seksualni nagon je jači od volje običnog čovjeka. Stoga je neophodno postići trostruku čistoću (čistoću tijela, čistoću nadija i čistoću uma) da biste uspjeli u Brahmačaryi.*

Kad se utemeljite u Brahmačaryi – sve vam postaje moguće.

• *Kod spiritualnih aspiranata, seksualne aktivnosti stvaraju čak i više štete nego kod običnih ljudi. (To, naravno, ne znači da su obični ljudi u prednosti. Oni su jednostavno grublji, manje podložni dobrim i lošim utjecajima, zatvoreniji odnosno manje svjesni; možda čak uspavani na razini vegetirajuće svjesnosti.)*

• *Kad čovjek discipliniranim i upornim radom konačno stekne svjetovni uspjeh (slavu, bogatstvo), on se u pravilu iskvari, njegova spiritualna stremjenja splasnu i on pada kao žrtva svog tijela/osjetila i ponosa (ega).*

Produhovljavanje (spiritualni napredak) se može uzajamno nadopunjavati (ići paralelno sa) prosperiranjem na materijalnom planu. U praksi pak prečesto vidamo kako novac kvari čovjeka: Umjesto da materijalno i spiritualno idu ruku pod ruku, čovjek imena (slave) i imetka se prepušta užicima i unedogled odgađa sadhanu (spiritualnu praksu), imajući sva moguća opravdanja/razloge zbog kojih ne nalazi vremena za Carstvo Svevišnjeg.

Bez odricanja od požude i pohlepe, nemoguće je otkriti Carstvo Boga u sebi i drugima.

• *Oni koji se stalno slobodno miješaju (neformalno družu) sa suprotnim spolom nikad neće uspjeti u sublimiranju seksualne energije.*

Tijelo i umovi onih koji su se usta(bi)lili u celibatu – puni su energije. Takvi ljudi imaju ogromnu (najveću) snagu i skloni su se (ako još nisu posve pročišćeni) ponašati žestoko. Njihova stroga askeza trebala bi biti uravnotežena blagošću i razumijevanjem za druge. Celibat daje snagu i moć. Moć je dobrodošla ukoliko je uravnotežena čistom ljubavlju i ljubaznošću. Neka vaš Mars bude



kombiniran/udružen s Jupiterom. Nesebična ljubav mora biti udružena s napornim (samo)discipliniranim radom.

- "Čovjek koji nije u celibatu, nije dobar nizašto" – u(s)tvrdio je Yogi/avatar Ramakrishna.

Većina ljudi ne koriste spiritualnu praksu da bi sublimirali seksualnu energiju.

Obični ljudi ili **guše/potiskuju** seksualnu energiju ili se **razuzdaju i podivljaju**. Kad podivljaju i povrijede nekog (osobito kada to učine iz seksualnih pobuda ili motiva) onda opet potisnu/priguše tu energiju i zaustave svoj razvoj.

Tako se ove dvije krajnosti (potiskivanje i neobuzdanost) mogu izmjenjivati unedogled jer ni jedna ni druga nisu rješenje ni za što.

Potiskivanje nije Brahmačarya. A čovjek koji nije u Brahmačaryi je dobar ni za što.

- Ako izuzmemo Brahmačaryu, **svjesno učestvovanje na višim nivoima egzistencije (lokama) funkcija je vaše predanosti Svevišnjem**. To podrazumijeva **neforsiranje** (ako osjećate bol znajte da forsirate) i **neopiranje** (ako se osjećate loše, znajte da se opirete) tj. neegoistični stil življenja (mišljenja, djelovanja...). Primjerice, ako radite asane i pojavi se bol – shvatite da ste pretjerali i nemojte u tom trenu ići dalje od te točke jer vam to ne bi pomoglo da napredujete nego bi vas bacilo unatrag. Ili, napustila vas je voljena osoba i vi se osjećate loše jer odbijate prihvatiti tu činjenicu. Ili, gladujete i vaš um preuveličava simptome pročišćavajuće krize i to vam izgleda užasno. Možda vam je vaš Učitelj rekao da gladujete tri dana a vi se tome opirete; ili vam je rekao da ne gladujete više od tri tjedna a vi inzistirate na tome da produžite neuzimanje hrane i živite samo na prani (i više se približite smrti nego li Bogu).

Ako pomažete/služite pojedincu – nemojte služiti njegovoj lažnoj ličnosti (personi, maski) nego božanskom u njemu.

Ako ste spoznali Boga "licem u lice" tada Ga možete prepoznati u svim ljudima. U međuvremenu, pretpostavite da su drugi Božanski i ponašajte se u skladu s tim. To nije kult ličnosti ako obožavate "moje" vrline. Obožavajte ih pa ćete ih otkriti i kod vas samih. Ponašajmo se jedni prema drugima kao božanskima. U tome se sastoji sva etičnost.

Obožavanje je druga riječ za **koncentraciju** i to je jedan od načina da se seksualna energija preobrazi u ogromnu mentalnu moć. Služite Bogu u čovjeku.



14 ASTRALNA PROJEKCIJA TEHNIKOM KONTROLE SNOVA

* Astralna projekcija (AP) je svjesno vantjelesno putovanje kroz vrijeme i prostor. U ovom kontekstu, termini VANTJELESNO i BESTJELESNO odnose se na grubotvarno fizičko tijelo. Oni ne znače nužno i da ste ostvarili svoju neovisnost od suptilnijih tjelesa, tjelesa koja su puno finija od grubog materijalnog tijela.

U ovom poglavlju ćemo opisati jedan od načina da se postigne AP putem rada na snovima.

14.1 PAMĆENJE SADRŽAJA SNOVA

* Pamćenje sadržaja snova bitan je faktor za uvježbavanje vantjelesnog putovanja kroz vrijeme i prostor. Neposredno nakon buđenja zapišite sadržaje snova ili ih snimate na diktafon ili nešto slično. Kazetofon sa mikrofonom za snimanje glasa ili bilježnicu koju koristite u tu svrhu, držite pored kreveta, nadohvat ruke. Ako koristite bilježnicu i olovku potrebna vam je i blaga rasvjeta (prigušeno svjetlo) koju možete upaliti bez da se dižete iz postelje. Za ovu svrhu praktična je kombinacija olovke sa baterijskom lampom (light-pen).

* Čim zapazite da se (fizički) budite, dok ste još na granici između sna i (grubotvarne) jave, započnite s prisjećanjem na svoje snove. Započnite sa prisjećanjem sadržaja snova još dok ste sanjivi i nemojte činiti nikakve nagle pokrete, jer bi oni imali tendenciju da vas rasane. Nemojte forsirati proces prisjećanja ni na koji način. Naprezanje vam neće pomoći. Samo budite i ostanite ležerni/opušteni, s namjerom da dozovete u sjećanje što veći broj snova. U početku ćete morati uložiti voljni napor da disciplinirate svoju pozornost, da usmjerite svoju svjesnost ka stanjima snova. Međutim, koristite svoju volju minimalno.

* Nekim ljudima pomaže da postave sebi niz pitanja: »Gdje se san odigrao, na kojim mjestima? Što sam ja činio, govorio, osjećao, mislio...? Jesam li bio okružen (ne)poznatim bićima? Jesu li to bili ljudi ili životinje ili...? Je li postojala interakcija između nas, razmjena misli? Da li se nešto dogodilo prije toga?«

Za nekoliko dana ili tjedana otkrit ćete da ste u stanju prisjećati se snova kao povezanih cjelina, u živopisnim bojama i sa sve više detalja. To će vam uspijevati sve lakše i lakše i sve bolje i bolje. Sadržaje snova nema potrebe zapisivati detaljno, nego samo u skraćenom obliku. Prisjećajte se snova detaljno, a bilježite ih samo u glavnim crtama, u obliku natuknica.

* Kroz praksu prisjećanja, ono što je dosad bilo prekriveno mrakom zaborava izronit će na punu svjetlost dana. U oceanu koji sadrži sve univerzume, plutajuća linija koja prividno dijeli svjesno od nesvjesnog spustit će se do dna. Neće više postojati razgraničenje svjesnog (jave) od nesvjesnog (snova) i sve će postati svjesno. Snovi će postati java: Ograničenja/zakoni fizičke budnosti bit će nadvladani većom slobodom, slobodom sanjanja. A sloboda lucidnog/svjesnog sanjanja vodi ka Totalnoj Slobodi, ka svjesnom/budnom prebivanju u spavanju bez snova.

* U popodnevnom satima mogli biste se, uz pomoć vaših zabilješki, prisjećati snova zapamćenih ujutro istog dana. Tijekom rekapitulacije pokušajte sve to proživjeti ponovo, kao da se događa upravo ovdje i sada. Ova poslijepodnevna praksa nije neophodna, ali je od koristi/pomoći da vam olakša unošenje snova u grubomaterijalni svijet ili vraćanje tog svijeta u suptilnomaterijalne svjetove snova.

Ovaj i svi ostali grubi fizički svjetovi imaju svoj izvor/korijen u snovima.

* Kroz praksu rada na snovima (dreamwork) uspjeh će vam zadržati neprekidnu svjesnost tokom cijelog dana i cijele noći. Svakodnevno, iz dana u dan bit ćete svjesni svojih snova za vrijeme sanjanja kao i fizičke budnosti za vrijeme vašeg boravka u grubom/fizičkom tijelu. Za vrijeme istinskih snova bit ćete svjesni da je suptilno (astralno) tijelo odvojeno od grubomaterijalnog tijela. Suptilno svjetlosno tijelo može lebdjeti neposredno



iznad fizičkog, no može odlebdjeti i vrlo daleko. Povratak suptilnog tijela ka grubom fizičkom tijelu može (ali ne mora) biti doživljen kao san padanja (nadolje, sa visine).

* Naselja i krajolici koje sanjate ne dolaze u vašu spavaću sobu niti vi odlazite izvan sobe da ih posjetite.

Niti putujete kroz svjetove snova (uključujući fizički svijet) niti oni prolaze pokraj vas. Vi ste sasvim slobodni od kretanja i mirovanja.

Sve vrste putovanja, sva tijela (gruba i suptilna) i bilo kakve promjene nisu Apsolutna Stvarnost/Istina.

Sva imena i forme, svi zvuci/vibracije i stanja imaju svoj početak, trajanje i kraj. To su samo prolazni/privremeni mjehurići, valovi i mreškanja u Sveoceanu postojanja ili nepostojanja.

* Osim prisjećanja na stanja snova, drugi bitan faktor za AP putem kontrole pozornosti u sanjanju je namjerno konstruiranje željenog sna.

Kad odete u postelju na spavanje, smjestite tijelo da leži u položaju leša (šavasana) tj. na leđima, sa rukama nešto odmaknutim od trupa. Neko vrijeme ritmički dišite (standardnim yoga-disanjem), zatim zanemarite disanje i dozvolite sebi totalnu opuštenost. Ostavite tijelo da leži u krevetu sasvim relaksirano, a vi se posvetite zamišljanju sna u kojem se tijelo (ležeći u vodoravnom položaju) postepeno uzdiže. Mogli biste zamisliti da ležite na leđima na podu prostranog lifta/dizala. Najprije si u mašti dočarajte da ulazite u dizalo neke zgrade u kojoj ste se nekada (u fizičkoj stvarnosti) vozili dizalom i da liježete na pod. Potom zamislite i osjetite kako se dizalo počinje uzdizati i unesite se u taj osjećaj. Kad dizalo dođe do najvišeg kata ili do kata na kojem bi u fizičkoj stvarnosti izišli – zamislite da se zaustavlja i sasvim se uživite u osjećaj naglog zaustavljanja. Zatim usmjerite pozornost na (zamišljeni) osjećaj da je vaše tijelo lakše od zraka i diže se sa poda dizala bez ikakvog mišićnog napora. Izđite iz dizala i, stalno lebdeći u zraku poput balona, prođite kroz stan (ili bilo koje prostorije) da bi došli do prozora ili vrha zgrade. Odatle uzletite u zrak.

Možete zamisliti da polijećete kao kada skaćete u vodu sa visokog tornja. Tijekom letenja, mogli biste zamišljati da mašete rukama kao ptica krilima. Nekim ljudima to pomaže da izazovu življi utisak letenja. Ja sam zamišljao da ronim kroz zračni prostor poput mjehurića u vodi ili čovjekolikog balona u svemirskom vakuumu, zrakopraznom prostoru u kojem se nema kud pasti jer nema sile teže (gravitacije) pa su pojmovi (kao što su) “gore” i “dolje” besmisleni ili neprimjenjivi. Dok zamišljate da lebдите, promatrajte tlo ispod sebe iz ptičje perspektive. Sagledajte odozgo krovove kuća, ulice sa pješacima, drveće, parkove, jezera i ostalo. Ako želite, možete posjetiti neka vama omiljena i poznata mjesta. Nakon ovog obilaska, dolebdite u vašoj mašti do istog prozora (ili vrha zgrade) sa kojeg ste odlebdjeli. Znači, u mislima ponovo doletite na mjesto s kojeg ste poletjeli, vratite se u dizalo, legnite na leđa na njegov pod i spustite se do prizemlja odakle ste i pošli. Vi ste glavni glumac u ovom mentalnom filmu i trebate se potpuno uživjeti u trenutačnu ulogu. Neka cijeli ovaj film (dizanje u dizalu, letenje i povratak na početnu točku) ne traje duže od dvije (do tri) minute. S punim uživljavanjem u imaginarnu situaciju ponavljajte ovaj film svake večeri kada legnete da bi zaspali. Ovako uobličen (zamišljen, iskonstruiran) san proživljavajte barem dva do tri puta uzastopce ili sve dok ne zaspate. Vaša mašta/imaginacija treba biti prožeta osjećajima. Scenarij sna nemojte mijenjati, barem ne bitno. Iz večeri u večer reprizirajte taj isti kratak film ponovo i ponovo.

* Možda vam se ne sviđa vožnja dizalom ili živite u naselju u kojem nema visokih zgrada. Nije važno, to nije problem. Možete zamišljati san bilo kakvog sadržaja uz uvjet da vaš scenarij uključuje određeno vrijeme provedeno u uzdizanju uvis dok ležite na leđima, plus letenje/lebdenje koje slijedi nakon vertikalnog uzdizanja vodoravno položenog tijela. Primjerice, mogli biste konstruirati/zamisliti san u kojem ležite na gumenom zračnom jastuku na površini vode u ogromnoj menzuri. Jastuk za plutanje mogao bi prekrivati čitavu površinu vode. Struja vode mogla bi u snažnom mlazu udarati u jastuk odozdo, kao da šiklja iz gejjira. Uslijed toga bi razina vode brzo rasla i zračni jastuk sa vašim tijelom bi se naglo dizao. Itd...

* Poslije nekoliko dana ili tjedana ovakvog namjernog zamišljanja, doći će do formiranja stvarnog sna prema modelu zamišljenog. Dok vaše grubo fizičko tijelo spava, često ćete sanjati da lebдите u zraku, stojite na vrhovima visokih zgrada ili/i planina, letite, padate, itd. Ispočetka, ovakvi snovi javljati će vam se samo ponekad, a kasnije sve redovitije i redovitije. U početku snovi u kojima letite vjerojatno neće biti isti kao vaš konstruiran (namjerno zamišljen) san, ali ćete s vremenom postići sve veću podudarnost. Potpuno preklapanje sna letenja zamišljenog u stanju fizičke budnosti sa istinskim/stvarnim snom letenja nije neophodno.



Da bi postigli AP ovom metodom, dovoljno je samo da na neki način namjerno isprovocirate osjećaj lebdenja u snu, prirodni san letenja i prepoznavanje tog sna kao sna. Prepoznati san znači biti budan u snu.

14.2 BUĐENJE U SNU

* Završna faza/korak u tehnici AP koju ovdje sada opisujemo je buđenje u snu. Odaberite krov neke kuće ili vrh neke građevine ili drveta ili bilo koju točku do koje svaki puta dolazite u svom konstruiranom snu. Umjesto visokih mjesta možete izabrati neko mjesto na tlu. Zamišljajte/vizualizirajte san na posve isti način kao i ranije, ali tome dodajte odluku da ćete se probuditi kada dolebdite do tog unaprijed određenog (unaprijed izabranog) mjesta. Dok vizualizirate da slijecete na to mjesto, zamišljajte da se budite i otvarate oči (otvorite ih ponovno premda ste ih već vjerojatno zamišljali stalno otvorenima) da bi progledali i vidjeli oko sebe.

Kad legnete na spavanje, prije zamišljanja željenog sna, nekoliko puta voljno pomislite ovaj (ovakav) ili sličan slijed misli:

»Ja ću sada sanjati da se uzdižem i lebdim i letjet ću do... (izrecite mentalno naziv svog odredišta). Kad doletim do tog-i-tog mjesta probudit ću se! Probudit ću se! Prepoznat ću san! Sada mogu kontrolirati san jer znam (= svjestan sam) da sanjam.«

Sa punom namjerom ponavljajte mentalno ovu/ovakvu autosugestiju desetak puta ili proizvoljno dugo, a zatim prijedite na vizualiziranje svog već mnogo puta viđenog "filma" odnosno sna u kojem doživljavate uzdizanje i letenje/lebdenje. Ovaj postupak ponavljajte svake večeri kad legnete u postelju da zaspate. Poslije određenog vremenskog perioda prakse, uistinu ćete se probuditi u svom zbiljskom snu na odabranoj točki.

Neki ljudi do prvih rezultata dolaze brže/prije, a neki moraju ustrajati kroz duže vremensko razdoblje. U svakom slučaju, nastavite s prakticiranjem jedne te iste tehnike AP čak i ako osjećate da ste vi beznađežan slučaj i mislite da nećete uspjeti. Nastavite po svaku cijenu čak i ako vam se ova praksa čini besmislenom i neučinkovitom. Dalje, dalje..., još dalje... Najdalje... Dalje od najdaljeg...! Tebi slava, Tebi se predajem!

* Da ponovimo još jednom: Legnite na spavanje zauzevši položaj leša ili sličan udoban položaj koji vam dozvoljava da se lako opustite. Nekoliko minuta (koliko god želite) radite vježbe pravilnog disanja. Možete ih raditi prije nego što ste legli u krevet (stojeći ili sjedeći) ili tek kad legnete u šavasana ili i prije lijeganja i nakon što ste legli. Prije i/ili poslije vježbi disanja provjerite koliko ste opušteni, a i za vrijeme voljnog disanja budite maksimalno opušteni. Nakon namjernog disanja zanemarite disanje i dozvolite si totalnu relaksaciju. U opuštenom stanju zamišljajte san u kojem lebdite. Primjerice, nalazite se u košari balona koji se diže u nebeske visine i imate odgovarajući osjećaj dizanja. Balon se zaustavlja na određenoj visini, a vaše imaginarno tijelo izlazi iz košare balona i slobodno lebdi uživajući u osjećaju bestežinskog stanja.

Kakav god da je scenarij vašeg sna, opetujte ga svaki put kad se smjestite za spavanje. Kad letenje u vašim snovima postane redovna pojava, nastavite i dalje sa vizualiziranjem vašeg filma pred spavanje s tim da sebi date naredbu da ćete se probuditi u snu za vrijeme sanjanja. Vaša namjera da budete lucidni/svjesni u snu (dok sanjate) može biti verbalizirana tj. pretočena u neizgovorene riječi/afirmacije. Također možete sebi sugerirati da ćete moći upravljati svojim letom po vlastitoj volji.

* Čim se probudite u snu moći ćete upravljati snovima (nesvjesnim umom) u onoj mjeri u kojoj ste kroz praksu Yoge stavili pod svjesnu kontrolu vaš svjesni um. Kada ste za vrijeme sanjanja svjesni da sanjate, svjesni ste i da možete sanjati što hoćete i kako hoćete. U početku se vjerojatno nećete uspjeti zadržati u tom stanju dulje vremena, jer ćete možda osjetiti neku silu kako vas vuče unazad i nadolje pa ćete ubrzo početi padati i (nakon što padnete) probudit ćete se fizički u krevetu u grubotvarnom (fizičkom) tijelu. Ako ste početnik (ako nemate dovoljno iskustva), vjerojatno ćete se ubrzo fizički probuditi zbog uzbuđenja zbog toga što ste se uspjeli probuditi u snu. Budni u snu, stajat ćete na željenom/odabranom mjestu, bit ćete posve svjesni situacije u kojoj se nalazite, svog položaja i okoline, stvari i pojava oko sebe. Vidjet ćete svijet novim i pouzdanijim očima i vaša moć procjenjivanja/razlučivanja bit će jasnija i bolja. Redovitim vježbanjem osposobit ćete se da produžite razdoblja lucidnosti (AP) na proizvoljno dugo vrijeme. Neovisni od fizičkog tijela moći ćete se kretati po vlastitoj volji i možda ćete odlučiti da posjetite svoje fizičko tijelo da biste ga promatrali dok leži/spava u postelji. Umjesto da gledate ogledalno simetričnu sliku svog tijela, sada ga možete vidjeti onakvim



kako ono zbilja izgleda. Možete vidjeti i opipati "srebrno uže" koje povezuje fizičko tijelo sa astralnim/suptilnim i moguće je da ćete utvrditi da je ovaj spoj lociran u predjelu pleksusa solarisa, anatomima poznatog pod nazivom pleksus coeliacus.

Srebrno uže je unedogled rastegljiva, neodređena, živa i neuhvatljiva fluidna nit/vrpca. Nemojte pokušavati prekinuti/presjeći srebrnu nit i nemojte pokušavati probuditi fizičko tijelo dok ste izvan njega. Smrcu fizičkog tijela nećete pobjeći od problema. Ako ipak želite umrijeti, (preporučam vam da) nastavite živjeti kao da ste (već) mrtvi.

14.3 DVOJNIK ILI ETERIČNO TIJELO

* Što se više svojim astralnim tijelom udaljite od svog fizičkog tijela – to je slabija njegova privlačna sila. Ako početnik tijekom astralnog izleta/putovanja odluči dolebdjeti do fizičkog tijela, u pravilu dolazi do prekida ASTRALNE PROJEKCIJE (AP) čim dođe u blizinu svog fizičkog tijela. Naime, tijekom prvih nekoliko AP, početnik (aspirant, student Yoge) obično nije u stanju da se odupre ("gravitacijskoj") sili koja ga usisava u grubu fizičku formu tj. tjelesni okvir.

Događa se da se čarobnjak ne želi vratiti u fizičko tijelo. Ako se radi o početniku malo je vjerojatno da bi on mogao/uspio upotrijebiti AP da izvrši samoubojstvo.

Kada je riječ o pravom Majstoru, Majstor ne bi ni pomišljao na suicid jer On zna tko je On uistinu, pa (zna i da) je isti i za života i tijekom umiranja i nakon tjelesne smrti. Stoga njemu nikakve okolnosti (ni život ni smrt) niti pomažu niti odmažu.

Ako ste naumili/nakanili postati Majstor morate na hrabar i oprezan način prevladati i strah od smrti (žeđ za životom) i čežnju da umrete tj. bježanje od života da bi izbjegli suočavanje sa problemima koje život donosi.

* Astralno tijelo ponekad se naziva dvojnikom ili eteričnim tijelom ili energijskim tijelom. Sposobnost AP je sposobnost namjernog i svjesnog premještanja vaše pozornosti/pažnje sa vašeg grubog/fizičkog tijela na suptilno energetsko tijelo. Ova sposobnost vam omogućuje raznorazne psihičke mistične moći. Praktičar koji se usavršio u AP postaje vidovnjak. Sposobnost AP mu omogućava da čita misli drugih, da vidi stvari prošlosti i budućnosti kao i stvari (iz) sadašnjosti koje nisu dostupne osjetilima fizičkog tijela. Također, AP vam donosi moć teleportacije tj. možete se dematerijalizirati i ponovo materijalizirati na nekom drugom mjestu na kojem želite biti.

Dok je naša svjesnost ukalupljena fizičkim tijelom, mi se osjećamo sputani zemljinom težom/gravitacijom i drugim stegama. Čim prestanemo ograničavati sebe vezujući se za fizičko tijelo, zakoni fizičke prirode nemaju više utjecaj na nas. Dvojnik može preskakati zgrade i šume, može letjeti svemirskim prostranstvima, može se pretvarati u životinje, može postati svjestan bilo čijih misli, a može i sam postati misao. Dvojnik može trenutačno (brzinom misli) prijeći ogromne razdaljine, može se pojaviti pred nekim nevidljiv ili vidljiv i može razgovarati sa nekim kao da je fizički uz njega. Također, moguće je razgovarati sa nečijim suptilnim tijelom bez obzira gdje se ta osoba nalazi i bez obzira je li budna ili spava, te bez obzira je li fizički živa ili umrla. Osim toga, na Astralu jezične barijere uopće nisu prepreka.

Čarobnjaci i yogiji svojim energetskim tijelom mogu putovati na određena konkretna mjesta ovoga svijeta i na mjesta izvan ovoga svijeta, pa čak i na mjesta koja postoje samo u namjerama drugih. Napajajući se energijom (iz) svog dvojnika oni se mogu prenijeti bilo gdje, a mogu sa sobom prenijeti (teleportirati) i stvari. Oni to čine tako da svoju tjelesnu masu pridruže energiji, da materijalno tijelo pretvore u energiju tako da ne postoji razlika između njihovog fizičkog tijela i eteričnog dvojnika. Da biste to postigli trebate se izdići iznad (svjetovnih) ljudi, odbaciti ponos (osjećaj vlastite važnosti) i napustiti sve brige.

Ovo nije (spekulativno) filozofiranje. Upravo vam dajem upute: Odrecite se ideje o vlastitoj važnosti i sačuvajte svoju energiju kroz mudru bezbriznost. Ova bezbriznost nije isto što i suludi nemar ili spokojstvo neznalice. Promislite o tome i primijenite ove instrukcije u praksi. Budite uvijek oprezni i neustrašivi.



* Postoje mnoge metode i raznovrsni načini za svjesnu **AP** (astralna projekcija = svojevrijedno svjesno napuštanje fizičkog tijela) polazeći iz budnog stanja ili tijekom sna. Američki šamani imaju vrlo jednostavan način za postizanje kontrole sna: Učenik dobije zadatak (instrukciju, uputu) da u snu pogleda svoje ruke. Nalaženje/sagledavanje vlastitih ruku u snu je ono što smo nazvali konstruiranjem sna. Uspješno konstruiranje sna pomaže učeniku da postane svjestan da se nalazi u snu. To je način da aspirant/učenik shvati (prepozna i zna) da sanja dok sanja; način da se u igru uvede njegova svjesna volja.

Ako želite nešto još jednostavnije, onda zapamtite sada da vas učim da je za AP dovoljna čak i samo sama praksa prisjećanja snova. Trening/uvježbavanje prisjećanja svojih snova je najvažnija tehnika za svjesno ulaženje u svjetove snova, jer je sposobnost pravog prisjećanja isto što i sposobnost ponovnog (ali ovaj put svjesnog) proživljavanja snova. Rekapitulacija ili ponovno uranjanje u već odsanjane snove postaje (pretvara se u) svjesno/lucidno sanjanje.

Postići AP polazeći iz običnog sna (sna u kojem niste svjesni da sanjate dok sanjate) je prirodnije i lakše nego ako polazite iz budnog stanja jer, ako bi polazili iz stanja fizičke budnosti, prvo bi morali uspavati/smiriti fizičko tijelo.

S druge strane, postići AP tijekom sna je teže jer, premda ste zaboravili/uspavali svoje fizičko tijelo, vi vjerojatno niste zapamtili prethodno stanje ograničene fizičke svjesnosti. Zapravo, kad bi se prisjetili svog stanja svakodnevne fizičke (= ograničeno budne) svjesnosti dok ste u istinskim snovima – taj odnos (takvo uspostavljanje mosta ili relacije) bi zapravo već bila svjesna AP.

Sljedeći korak bi bio da postanete svjesni Rajske loke (DEVAHAN, NEBESA) u odnosu na Astralnu loku. Teško je biti i ostati svjestan u višim lokama (na razinama intenzivnije svjesnosti) i stoga ćete kao početnik biti svjesniji nižih razina. Dakle, u početku ćete lakše biti svjesni nižih nivoa, ali na kraju će vam najprirodnije i najlakše biti i ostati u stanju Najviše svjesnosti ili Totalne Svijesti.

14.4 STABILIZACIJA SNA TEHNIKOM BLIZANACA

* Jedan od problema sa kojim se suočavaju oni koji, kroz uvježbavanje meditacije (dhyana), nisu stekli sposobnost da održe svoju pozornost stabilnom (dharana, mentalna koncentracija) je nestabilnost situacije u suptilnim svjetovima zbog nestabilnosti njihovog uma odnosno pažnje ili pozornosti. Drukčije rečeno, čudljivi mentalni procesi (uzburkani um, promjenjivost želja i misli) bacat će vas iz situacije u situaciju ako um gospodari vama jer vi niste ovladali/zagospodarili umom.

* Neka vam postane navika da svakodnevno vježbate mentalnu koncentraciju ili namjerno sabiranje pozornosti na neki izabrani entitet. Drugim riječima, trebali bi se disciplinirati da iz dana u dan vježbate neku od meditativnih tehnika Yoge. (Najbolje u isto doba dana svakog dana. Najbolje u intervalu između ponoći i izlaska Sunca. Recimo, od ponoći pa do jedan sat nakon ponoći i/ili tijekom jednog sata za vrijeme izlaska Sunca.)

Pokušaji da uđete u stanje yogičke meditacije (dhyana) postepeno će vas osposobiti za AP. Različite meditativne tehnike izazivaju ili mogu izazvati AP kao usputnu pojavu.

AP je tek odskočna daska za skok u stanje istinske Meditacije (= dhyana).

AP je pratyahara (yoga-nidra), pratyahara je temelj za dharanu ili koncentraciju uma u samom sebi, a nebesko/rajsko stanje tj. dharana je magnet koji vas vuče u dhyana-u ili Meditaciju.

* Ne meditira tijelo. Meditiram Ja. Ja već jesam neovisan od (grubog i suptilnog) tijela. Ja sam oduvijek i zauvijek slobodan. Samo je moje grubo tijelo na fizičkom planu/grubomaterijalnoj razini. I jedino je moje suptilno tijelo na suptilnom planu. Ja nisam na ovozemaljskom planu niti sam na onozemaljskim (onostranim) planovima postojanja. Moja tjelesa nisu moja. Ništa (bilo što) nije ni moje ni tuđe.

Ja sam sasvim neovisan od postojanja i nepostojanja.



* Koji san i kakve snove sanjate upravo sada?

San nije ni izvan vas ni u vama ni negdje drugdje.

Vi nemate nikakve veze s vremenom i nikakav položaj u odnosu na bilo što.

* Na fizičkom planu, pažnja/pozornost je kanalizirana kroz fizička osjetila i zbog toga je vaša pozornost (u odnosu na stanje AP) relativno postojana čak i ako niste izvježbali/disciplinirali svoj um da se voljno koncentrira na ono na što ste odlučili da se koncentrira. Međutim, na Astralu vi djelujete neovisno od fizičkih osjetila i organa akcije i stoga vaša (ne)spособnost da namjerno fokusirate/saberete svoju pozornost postaje očigledna. Ako vam je pozornost u snu nestabilna, bit ćete bacani iz scene u scenu, iz filma u film, poput listića na vjetru ili orahove ljuske na valovima oceana.

Da bi stabilizirali san, primijenite “tehniku blizanaca” koja se sastoji u tome da za vrijeme sanjanja ponovno uronite u san u istom položaju u kojem je vaše tijelo zaspalo: Primjerice, na leđima ako ste legli u krevet na leđa ili na lijevom boku ako ste zaspali na lijevom boku. Naravno, čak i da bi ovo izveli morate imati nešto sposobnosti koncentracije ili voljnog usmjerenja pozornosti (u sanjanju).

* Kao tinejdžer/srednjoškolac, ja sam postizao izvanredne rezultate uz pomoć nečeg što sam tada nazivao ASTRAL-ASTRALNOM PROJEKCIJOM (AAP), a sve se svodilo na to da sam napuštao (suptilnije) tijelo nakon što sam napustio (grublje) tijelo. Odletio sam iz svih gnijezda u kojima je moja svjesnost (naizgled) bila ugniježdjena/fiksirana. Nakon što bih izveo AP bila je dovoljna samo moja namjera da ponovno izvedem/postignem AP nakon već postignute AP; da bi moja svjesnost poletjela, odlebdjela i proširila se u Beskraj.

Zahvaljujući namjeri i otvorenosti za Nepoznato, moja svjesnost se uzdigla iznad i izvan ograničenja suptilnog (suptilnih) tijela, u Beskonačnost...

14.5 NEKOLIKO SWAMIJI-jevih SAVJETA U SVEZI PROSTORA I POZICIJE

* *Neka vaša spavaća soba bude talisman za AP. Ne unosite u nju cipele, kapute i druge stvari koje su zagađene svjetovnim vibracijama prilikom vašeg kretanja kroz gradsku gužvu i sl.*

Ne držite u njoj RTV prijemnike, mobitele i druge izvore elektromagnetskog smoga. Ne uznemiravajte san primjenom hipnopedije.

Održavajte spavaću sobu psihički i fizički čistom i tihom. Nije neophodno da u ovu svrhu koristite specifične obrede ritualne magije, feng šui-a i druge religijske postupke.

* *Kad se magneti dodiruju istoimenim polovima – oni gube svoju snagu. Zato ne spavajte sa nogama na jugu a glavom (pozitivan pol, +) na sjeveru. **Spavajte sa glavom na jugu i nogama (negativan pol) na sjeveru** koji je plus (pozitivan) pol planete Zemlje. Ako iz nekog razloga ne možete ležati u pravcu sjever – jug, onda (umjesto prema jugu) orijentirajte glavu na istok ili jugoistok. Ovo važi za ležeće položaje. Dok sjedite u meditaciji najbolje je da smjestite tijelo tako da vam je **pogled usmjeren ka istoku, ili se okrenite prema sjeveru ili sjeveroistoku.***

* *Nekad, u tinejdžerskoj dobi, sam eksperimentirao sa hipnozom u snu (naravno, uz prethodan pristanak onih koje sam hipnotizirao) a na samom sebi sam neko vrijeme pokušavao primijeniti hipnopediju (učenje u snu) sa afirmacijama koje sam snimio na kazetu i koje bi noću “izgovarao” kazetofon, aktiviran uz pomoć tajmera tijekom REM-faza (s izuzetkom prve kada nisam htio ometati prirodno sanjanje).*

Eksperimentirao sam i sa La Bergeovom maskom za sanjanje koja detektira REM (sanjanje) i daje svjetlosni ili/i zvučni signal sanjaču koji bi ga trebao podsjetiti da sanja. Za mene je ova maska bila samo smetnja ali bi za neke početnike mogla biti od neke pomoći. Međutim, ne znam zbog čega biste gubili vrijeme i novac da nabavite takva pomagala kad sam vam ovdje (u ovoj knjizi) poklonio mnemotehnike koje sam izumio u proljeće



1985. godine. (Ako imate previše i vremena i novca, možda vam mogu pomoći ako mi se javite s tim problemom.)

* Eksperimentirao sam i sa različitim položajima fizičkog tijela za vrijeme spavanja a osobito sa obrnutim položajima kao što je položaj za autotransfuziju u kojem je glava na najnižoj točki. Cirkulacija u mozgu je tada pojačana, ali ne bih to preporučio ljudima čije tijelo nije dovoljno pročišćeno pa ima je krv puna otrova/toksina.

* Odlazak na spavanje s punim želucem je siguran način da uopće ne napredujete u radu na snovima. Probava u želucu mora biti završena prije lijevanja na spavanje i stoga posljednji obrok (večera) mora biti lagan i uzet najmanje tri sata prije odlaska u krevet.

Kao srednjoškolac sam godinama za večeru uzimao samo beskofeinski biljni čaj s medom (med i ghi su dobri nosači ljekovitih tvari iz bilja), oko 18:30 sati. To je bio (takoreći) ritual **uz punu svjesnost okusa** i kontrolu jezika/nepca. Oko 21:30 otišao bih u krevet, svjesno disao par minuta i zatim se opustio. Pola sata prije odlaska u krevet (od 21:00 do 21:30 h) obično bih čitao spiritualnu literaturu odnosno svete spise Yoge.

* Postelja na kojoj spavate neka bude udobna ali ne mekana u tom smislu da vam leđa propadaju i kičma se krivi kao u ležaljci. Ležite na leđa na tvrdu podlogu ali ne morate ležati izravno na dasci i tako bespotrebno nažuljati kožu.

Ispod koljena i potkoljenica možete staviti jastuk ako ležite na leđima. Ili možete saviti koljena i pustiti ih sa strane (bilateralno simetrično) i sastaviti tabane dok ležite na leđima. Ili isprepletite noge u lotos ili u krojački položaj (tzv. turski sjed) kad ležite na leđima. Ipak, većini ljudi bila bi otežana cirkulacija ako im noge ne bi bile ispružene tako da im preostaje položaj mrtvaca/leša.

* Savjetujem vam da ne spavate s rukama prekriženim na grudima. Također vam savjetujem da ne spavate ležeći potrbuške. Možete spavati na boku s tim da tokom dnevnog dijela dana legnete na desni bok, a noću na lijevi.

Kad nakon zalaska sunca legnete na lijevi bok, desna (sunčeva) nosnica će vam postati dominantnija, bit će vam toplije i lakše ćete utonuti u san. Tokom noći pustite tijelo da se spontano premješta iz ovog položaja u druge. Bolje rečeno, sila koja daje život tijelu će se sama pobrinuti za to premda vi toga ne morate biti svjesni.

Ujutro, pri kraju spavanja odnosno prije ustajanja (prije izlaska Sunca) prednost je da ležite na desnom boku kako bi prevladavalo strujanje daha kroz lijevu (Mjesečevu) nosnicu što će vas osvježiti, nadahnuti i razbuditi za početak novog dana.

Najbolje je da se ne izležavate nakon fizičkog buđenja nego da se odmah ustanete (to ne smije biti naglo) da se ne bi dogodilo da ponovno zaspate. Ako se tokom dana osjetite umornim možete napraviti Yoga Nidru prije ručka. Također, najbolje je relaksacijom i meditacijom prevenirati umor, tako da do zamora uopće ne dođe.

* U razvijenijim zemljama mogu se kupiti kreveti za spavanje naglavačke a postoje i udobne naprave za visenje u obrnutom položaju uz ekstenziju kičme. Kičma se isteže dok tijelo visi sa zdjelicom/kukovima koji zapinju u nekom udobnom "lijevku" a potkoljenice su uhvaćene u nježne klopke. Bitno je da je pritisak ravnomjerno raspoređen a ne koncentriran na jedno mjesto kao kod jarma za ramena ili čizama za visenje naopačke (tzv. gravity boots.)

* Ako imate najsvježije podatke o tome gdje se i po kojoj cijeni mogu nabaviti kreveti za spavanje naglavačke ili sami izrađujete postolje za spavanje u obrnutom položaju (uz mogućnost ekstenzije kičme) ili ste u kontaktu s nekim tko izrađuje takve uređaje za sebe i druge, javite nam to.

Jedan od načina da se ovakav uređaj napravi je formiranje udobnog lijevka u kojem bi tijelo visjelo zapinjući zdjelicom uz stijenke koje ravnomjerno podupiru kukove i obuhvaćaju slabinski dio tijela.

Treba uzeti u obzir i utjecaje pritiska na određene akupresurne zone.

* Spavajte u sobi sa otvorenim prozorom ali ne tik pored prozora. Ako ste u zagađenom gradu dobra je ideja da nabavite uređaj za poboljšanje kvalitete zraka.



Najbolje je da je soba tiha i zamračena, čista i sa vrlo malo stvari i to onih koje su prožete uzvišenim vibracijama.

Dobro je da sa kreveta imate pogled na vrata svoje spavaće sobe s tim da iz psiholoških razloga valja izbjegavati da su tabani ležećeg tijela okrenuti prema vratima (kao da će vas upravo iznijeti u mrtvačkom sanduku).

Od nekih štetnih podzemnih zračenja možete se zaštititi korištenjem slamarice ili tako da ispod kreveta stavite osušene koprive itd.

** Neki ljudi ne mogu zaspati jer se unedogled prevrću u krevetu te nikako da se “ugnijezde”, smire i opuste u krevetu. Kad se smjestite u položaj za relaksaciju odnosno spavanje, jednostavno ostanite ležati nepomični poput leša (jedino što pokazuje da ste živi je usporeno disanje). Ne brinite ako možda imate običnu nesanicu. Ne morate zaspati. Bitno je da ostanete opušteni da bi se odmorili. Relaksacija je ta koja će vam omogućiti da se odmorite, osvežite i obnovite snage. Nema potrebe da se silite da zaspate. Forsirajući sebe da zaspate nećete postići išta dobrog. (To je štetno, slično kao što nije zdravo da forsirate prisiljavajući sebe da bdijete do “sitnih” noćnih sati.)*

** Neki ljudi se žale na plitak san; oni kao da ne mogu uroniti svoje tijelo u mir duboke relaksacije, pomladiti ga i učiniti ornim za rad.*

Moguće je da imate plitak san jednostavno zato što živite sedentarnim stilom življenja tj. po cijele dane sjedite (na radnom mjestu, u autu...), izležavate se i općenito ste fizički neaktivni. U tom slučaju jednostavno naučite (steknite naviku) da INTENZIVNO RADITE I INTENZIVNO SE ODMARATE.

** Prije spavanja nemojte brinuti o problemima, čitati lošu literaturu, gledati loše filmove na TV-u itd. Prije lijeganja na spavanje, izbjegavate intenzivnu psihofizičku aktivnost i sve ono što bi moglo ekscitirati/razdražiti vaš um i stimulirati fizička osjetila. Ako patite od nesanice ne biste smjeli uzimati sredstva za spavanje koja kvare kvalitetu sna. Niti biste neposredno prije spavanja smjeli raditi moćne tehnike Yoge koje pokreću uzlazne Kundalini struje koje zagrijavaju mozak tj. čine i um i mozak hiperaktivnim. Dugotrajno pregrijavanje mozga (i nesanica u svezi s tim) je opasno i treba ga čim prije sanirati komplementarnim tehnikama Yoge koje će vas vratiti u ravnotežu. Najbolje je da se, prakticirajući Yogu isključivo uz nadzor i samo prema uputama supervizora, uopće ne dovedete u neuravnotežena stanja. Iskusan majstor Yoge prilagodit će spiritualnu praksu za svakog pojedinca ponaosob.*

14.6 MAGIJSKI KLJUČ ZA OSTVARENJE SVIH ŽELJA

** Svrha materijalnog u odnosu na spiritualni svijet je poput svrhe korijena u odnosu na cvijet. A korijen materijalnog svijeta je u spiritualnom. Moguće je da ste trenutačno svjesni samo grubog materijalnog svijeta, a ne i suptilnih svjetova koji su njegova srž/sušтина. Fizički svijet je san u snu u snu u snu. U tom smislu možemo zaključiti da, ako su snovi nerealni/iluzorni, fizički svijet je najiluzorniji/najnestvarniji.*

** Suptilni svjetovi su poput beskrajnog ogledala koje odražava sve što se događa, osjeća i misli. Namjera, volja, zamišljanje/imaginacija i osjećaji (emocije) su kreativne, stvaralačke snage u tim svjetovima.*

Ovo je ključ za magijsko ostvarenje naših želja tj. za realizaciju onoga što hoćemo biti, činiti (ili da bude učinjeno) i imati u suptilnim svjetovima ili/i u suptilnim svjetovima i u materijalnom.

** Vi ne ovisite o materijalnom tijelu niti o suptilnim tjelesima. Kad gledate svijet kroz naočale suptilnih tjelesa (astralnog i kauzalnog) i kroz fizičko tijelo – vi doživljavate svijet kao fizički svijet tj. vidljivi i nevidljivi materijalni univerzum. Kad napustite kuću fizičkog tijela, a još uvijek niste napustili kuću ili gnijezdo astralnog suptilnog tijela – vi ste na Astralnom planu. U kakvom ste tijelu na takvom ste planu. Totalna Svijest je apsolutno bestjelesna.*

** Na Astralnom planu svi predmeti imaju specifični plavičasti sjaj (brahmajyoti) pa se ova loka (razina svjesnosti) naziva i Svijetom astralne svjetlosti. Astralni svijet sadrži duplikat fizičkog svijeta, ali i puno toga*



što fizički svijet ne sadrži. Drugim riječima, aktualni fizički plan je blijeda kopija nekih originala Astralnog plana tj. Emotivne razine postojanja.

(Ostali Astralni filmovi bit će projicirani na filmsko platno ovozemaljske svakidašnjice kad na njih dođe red. Filmsko platno materije ili postojanja nije ni svakidašnje ni nesvakidašnje, ni ovozemaljsko ni onozemaljsko, ni materijalno ni nematerijalno... Ti atributi su samo projekcije našeg uma odnosno, to su naše mentalne koncepcije.)

Isto tako, Astralna razina/plan postojanja je blijeda kopija tj. sjena nekih objekata mentalnog plana postojanja, poznatog i pod nazivom Raj ili Nebesa.

(Često se i astralni nivo naziva Nebom: Sky.

Mentalni se zove Zemljom Anđela, sanskritski Devahan od DEVA=Anđeo ili Božanstvo, eng. Heaven.)

Svi ovi svjetovi su snovi i možete ih proglasiti iluzijom, no uzmite u obzir da je najiluzorniji (najmanje stvaran) fizički/ovozemaljski plan jer je on san u snu sna u snu.

* Na višim nivoima egzistencije ne postoji vremenska traka. (Već na Astralu nema linearnosti vremena.) Ako želite znati kako uistinu izgledaju viši svjetovi (stanja svjesnosti) morate zaustaviti umovanje: Vašim mentalnim procesima vi stvarate iluziju vremena i prisiljavate vašu pozornost da se kreće poput vlaka po pruzi/tračnicama. Otvorite se. Dozvolite vašoj svjesnosti da odjednom obuhvati prošlost, budućnost i cjelokupnu sadašnjost.

* Ako želite spoznati Vrhovnu Realnost – morate ukinuti umovanje.

Dokle god je stvarno stanje božanskih svjetova prekriveno velom vaše mašte, sve dotle ste zarobljeni u čahuri vašeg mišljenja. Vi ste kao pile u jajetu čija je nutarnja površina obložena zrcalom koje odražava/zrcali vašu promjenjivu ličnost (pile, egoističnu svjesnost). Što god pomislite i doživljavate; čega god da ste svjesni to je (samo) puka projekcija vašeg uma.

Svrha/cilj Yoge je prekid samoobmanjivanja ili zaustavljanje mentalnih procesa. To je isto što i spoznaja Apsolutne Istine, postignuće Stvarnog Znanja ili Znanja Stvarnosti. Znati Stvarnost je više nego znati o Stvarnosti.

Prodor u uzvišenije svjetove (razine egzistencije), proboj u sve višlje i višlje nivoe/stanja svjesnosti je izlaženje iz područja sa malo sloboda i puno ograničenja u Carstvo Apsolutne Sposobnosti, Totalne Slobode, Sveopće Svijesti...

* Stupanj vaše nutarnje povezanosti ili snaga/intenzitet direktne (nefizičke) povezanosti sa nekim tko je prošao sličnim Putem prije/ispred vas, određuje u kojem ćete stupnju/mjeri biti uspješni u svojim spiritualnim praksama. Swamiji je voljan pratiti napredak nekih čitatelja koji su odlučni da se posvete vlastitom spiritualnom samousavršavanju.

Da biste si otvorili mogućnost da budete jedan od praktikanata čije će mjesečne izvještaje Swamiji pratiti/pregledavati (u ulozi supervizora) javite se na adresu:

Swami Brahmajñanananda (dr. V.P.)

HR 43240 ČAZMA



15 ZVJEZDANE STAZE

Ovu sam tehniku AP nazvao po istoimenoj nekad popularnoj SF seriji koju sam gledao na TV-u kao dijete. ("Astralni" znači "zvjezdani" ili "nebeski".) Ovu sam tehniku razvio nadahnut klasičnim tehnikama AP putem kontrole sanjanja.

"Zvezdane staze" se zasnivaju na istoj metodologiji; na ostvarivanju i prolongiranju lucidnosti u namjerno konstruiranom snu koji se potom preobražava u stvarnu AP.

U tehnici AP koju smo imenovali ZVJEZDANE STAZE, u mašti putujete u Svemir i budite se u međuzvezdanom prostoru ili tek pri slijetanju (= povratku) na Zemlju ili i jedno i drugo. Kasnije dolazi do stvarnog proširenja i pojačanja "nadfizičke" svjesnosti.

Kao uvod u tehniku preporučujem vježbe disanja i relaksaciju/opuštanje u Śavasani tj. ležeći na leđima.

Osnovna struktura tehnike je ovakva:

Zamišljaj/stvori osjećaj da lebdiš poput balona ili kao da se dižeš u liftu ili kao da te more izdiže na površinu (sa dna) silom uzgona, ali nemoj zamišljati lift ili more ili tijelo ili bilo što drugo osim zvijezda. Ne vizualiziraj niti Mjesec niti bilo što drugo nego samo kako padaš u Svemir i miješaš se sa zvijezdama.

Znači osjećaj lebdenja (dizanja, letenja) +

+ pažnja usmjerena na imaginaciju

noćnog zvjezdanog neba (pretječeš/mimoilaziš neke zvijezde sa strane, a pogled ti je usmjeren na najdalje/najsitnije zvijezde ispred tebe)

+ ponavljanje AS (i odluka i vizualizacija djeluju samostalno tj. svaka za sebe)

Za vrijeme čitavog procesa ponavljaj neku autosugestiju kao npr. »Ja u snu znam da sanjam«. («Svjestan sam da sanjam i to me ispunjava blaženstvom.« »Prepoznajem da je ovo san i to me čini zadovoljnim.« »Ja sam gospodar svih svojih snova, vladar Univerzuma.«)

Nakon 1-3 minute ove vizualizacije popraćene ponavljanjem AS zaustavite let i kažite si da ćete se okrenuti da pogledate Zemlju i kako ćete se probuditi kad je ugledate. Zatim se okreni na bilo koji način i vizualiziraj u nepreglednoj daljini ispod sebe malenu plavu planetu Zemlju. Probudite se u snu [na način koji vam odgovora (npr. zamislite kako otvarate oči par puta uzastopce)] ukoliko već u toku lebdenja niste prepoznali san kao san zahvaljujući AS. Zatim se spustite (padnite) na Zemlju i uđite u fizičko tijelo i dalje ponavljajući AS "U snu znam da sanjam" ili neku sličnu. Proživi cijeli ovaj scenarij bar 3-4 puta odnosno uživljavaj se u ovakvo događanje (ili u radnju sličnu opisanoj) sve dok ne uđeš u san ili sve dok ne postigneš AP.

Izmislio sam niz varijacija ove tehnike i na kraju ovog poglavlja, nakon opisa varijante sa brojanjem od 1 do 10 pa unatrag, dobit ćete i dulju (opsežniju) verziju te varijante sa brojanjem.

U vezi buđenja u snu: Možeš odlučiti da se probudiš kad sletiš na neko unaprijed izabrano mjesto na zemlji. Možeš uploviti i rastopiti se u nekoj zvijezdi itd., ali osnovno je da se probudiš u snu na unaprijed određenom mjestu. AS može učiniti da postaneš svjestan da sanjaš u bilo kom momentu/trenu sna. Moguće je i da se probudiš u unaprijed izabrano vrijeme (npr. u ponoć ili u 03 h), ali nema potrebe da se ograničavaš.

Obavezna je Brahmačarya i kontrola jezika pri govoru i za vrijeme jela tj. kao organa akcije (svjesnost pokreta govornog aparata) i koncentracija na čulo okusa/ukusa prilikom jela dok temeljito žvačeš hranu. U usta stavljaš male zalogaje hrane i ne uzmi sljedeći zalogaj sve dok prethodni nisi posve prožvakao i progutao



Ako se tehnika radi na otvorenom gledajući otvorenim očima u zvjezdanu noć – tada treba paziti da u vidokrugu ne bude Mjesec, okolne zgrade, drveće ili bilo koji drugi objekt. U vidnom polju neka bude samo zvjezdano nebo.

Moćnija varijanta ove tehnike AP je kaskadno (skokovito, uzastopno) buđenje prilikom udaljavanja sa planete Zemlje sa (recimo) brojevima (npr.) kao prekidačima.

2. varijanta TEHNIKE "ZVJEZDANE STAZE"

Uzastopno buđenje sa brojevima kao prekidačima (1 ... 10 ... i 10 ... 1 ili slično):

(0.) Noćas (kao i svake noći) i uvijek (= svaki put) kad zaspim ja se svjesno astralno projiciram. Tako sanjam budan u svim svojim snovima.

(1.) (Sada) sanjam kako letim kroz Svemir.

Probudit ću se kad kažem "1": "JEDAN!"

(2.) Sada sanjam kako lebdim kroz Univerzum

Znam da je ovo san. Budim se u snu.

Probudit ću se kad pomislim na broj "DVA!"

Sada se ponovo budim!" DVA"

(3.) Ronim kroz Kozmos svjestan (znajući) da sanjam.

Prepoznajem san. Budim se mentalno izgovarajući 3: "TRI!"

(4.) Budim se IZ sna u svom letu kroz Vasionu. Bit ću sasvim budan kad pomislim na broj ČETIRI: "ČETIRI!". Baš sada u snu probuđen sam iz sna (daleko od planete Zemlje).

[Napomena: Pravo probuđenje iz sna bilo bi prosvjetljenje (Samadhi) pa bi prostorni pojmovi kao daleko i blizu (i slično) nestali zajedno sa svim drugim idejama, uključivši i ego-ideju.]

(5.) Itd. do max. (12)

Kad biste prešli 12 prekoračili biste vremensko ograničenje za jednu rundu. Ponavljajte čitav proces sve dok ne zaspate, ili najmanje tri puta. Znači, bar tri puta putujete u Svemir i vraćate se na Zemlju u fizičko tijelo.

Kad se probudite u snu, promijenite svoj oblik u formu nekog božanstva ili sveca ili u Sunce, ili zamislite da vi ulazite u navedene forme ili da se one rastapaju s vama. Stopite se sa simboličkim figurama uz ideju da ćete apsorbirati njihove pozitivne kvalitete.

Univerzum je vaš um.

Ne postoji ništa odvojeno od (vašeg) duha, a vi ste taj Duh. Čitav Univerzum, svi mentalni sadržaji, sva vremena (prošla i buduća) i sav prostor, su pojave neodvojive od vašeg duha tj. Vas. Vremenska traka postoji samo u vašem Duhu (u Tebi). Kad se oslobodite tog malog i ograničavajućeg "ja" (ego), čitav Univerzum postaje vaš JA. Postoji samo jedan Ja i ništa izvan njega, i to je (u svakom momentu) vaše Jastvo (Atman). Kad spavate u dubokom snu bez snova, postoji li tzv. fizički svijet? Da li vaše tijelo leži u krevetu? Sjaju li vani zvijezde? Postoje li druga ljudska bića? Ne! Kad ste bili u dubokom snu bez snova, nije bilo promatrača ni



promatranog (kao dvojstva) i da ste to (čistu svijest) doživjeli svjesno, to bi bilo Probudjenje (Samadhi). Ujutro, kad ste se "probudili fizički", vi ste trenutno stvorili tu ideju o prošlosti i budućnosti i sve druge ideje, kao npr. o drugim ljudskim bićima kao odvojenim od vas (u vremenu i prostoru); o tome kako su ona postojala i za vrijeme (vašeg) dubokog sna bez snova. Kad sretnete prijatelja, vi smatrate da je on postojao i u vrijeme kad ga niste vidjeli ni mislili na njega – automatski mu pripisujete ideju njegovog postojanja u prošlosti i njegove budućnosti. Možete u trenu stvoriti i dokaz, npr. u obliku njegove potvrde. Ako sada pomislite na planetu Jupiter, ona zaista i postoji, ali samo u vašim mislima. Samo ono što doživljavate fizički, u ovom trenu, postoji sada fizički. Ono što smatrate da je izvan vašeg duha – također je "unutar" Vas. (U stvari to nije niti unutar niti izvan – Vi ste Jedan Jedini, bez drugog, cjeloviti, potpuni i nema bilo čega niti izvan niti unutar Vas.) Isto tako to niti postoji niti ne postoji. I pojavljivanje i iščezavanje privida je prividno (jer se dešava u vremenu, koje je privid).

* Inkarnacija je moguća ako smatrate da postoji nešto u prostoru i vremenu kao odvojeno od vas. Budući da nema ničeg osim Tebe, u što bi se Ti mogao reinkarnirati i kada? Tko da se reinkarnira? Stane li Vječnost u "mali potočić vremena"?

Ovo tzv. budno stanje je u stvari san u koji, kad utonete, čini vam se kao da ste se probudili na onom mjestu i u onim okolnostima koje su nastavak okolnosti u kojima ste zaspali. Zašto se ne biste probudili na nekom drugom mjestu ili u nekom drugom vremenu? Ili, zašto se ne biste zaista Probudili? Zašto stvarate ideju vremenskih ciklusa u kojem se budno stanje periodički javlja iz dana u dan? Prijanjate uz ideju vremena i čini vam se da je budno stanje kao TV-serija u nastavcima koja se emitira po redu iz dana u dan. Čim se tobože probudite ustvari ste utonuli u san vremena i prostora. Probudjenje sa velikim "P" je kad realizirate da je i budno stanje također san i da nema različitih "stanja" svijesti. To je Probudjenje. Tad shvaćate (ako smijem tako reći – budući da nema bilo čega što bi moglo biti shvaćeno ili znano s obzirom da nema ničeg izvan znalca što bi moglo biti saznato, niti bilo kakve dualnosti i/ili jedinstva) da nisu postojala nikakva periodička buđenja niti utonuća u san. Nije li to humor: Govoriti da vrijeme sada postoji, a onda (u dubokom snu bez snova) nije postojalo. Kada bi "sada" i "onda" (vrijeme) zaista postojali to bi samo bio kontrast postojanju i eto (prividne, zbog kontrasta) dualnosti. Međutim, želim li se izraziti, moram upotrijebiti kategorije vremena (sada i onda) i prostora (tu i tamo). Ali, kome i što da izrazim i čime da izrazim da ne-ima izražavanja?

* Kao što sam već rekao, kontrolirano/svjesno ritmičko disanje i relaksacija, urađeni, prije ove tehnike, pospješit će uspjeh. Ako ste skloni da zaspate za vrijeme relaksacije, ubrzajte je, skratite ili izostavite, a možete si pomoći i AS: »Ostat ću svjestan/budan. Budim se iz sna (osvježen i odmoren, lak i zadovoljan)«.

* Prilikom UZASTOPNOG BUĐENJA 1-10, 1...10 ne moraš se vraćati na Zemlju. Kad dođeš do "10" tj. do posljednjeg broja u nizu počni opet od "1" nastavljajući bez prekida ODISEJU U SVEMIRU.

Tehnika AP "Zvezdane staze" može se koristiti za:

a) DIREKTNU AP iz budnog stanja (budnog u običnom odnosno uobičajenom smislu te riječi). U tom slučaju radite je u položaju za meditaciju. Budući da ovdje nema velike opasnosti da dođe do prekida kontinuiteta svjesnosti, nema naročite potrebe za ponavljanjem AS izuzev ako se plašite da ćete zaspiti prije kraja vježbe ili prije nastupa AP.

b) INDIREKTNA AP koja se radi kao tehnika kad legnete u krevet na spavanje: Stalno reprizirate kratki spot leta u Svemir kako bi se na osnovu vizualizacije formirao istinski san letenja iz kojeg treba da se probudite (u snu) koncentriranom namjerom (uz podršku AS).

* Uživite se u situaciju kao da se stvarno dešava. Osjetite kako lebdite u bestežinskom stanju bez otpora zraka. Ukoliko se [kod rada sa tehnikom uzastopnog buđenja (1...10)] ne vraćate na Zemlju (nego samo vizualizirate kako neprestano bivajte usisavani od strane dalekih zvijezda) tada nema potrebe za vremenskim ograničenjem (na 1-3 minute) jer se nema što reprizirati. Stalno imate jednu te istu situaciju lebdenja kroz Svemir uz serijsko buđenje (tokom sna) 1...10 pa opet 1...10 itd. Da bi se na osnovu ovakve vizualizacije, oživljene osjećajem (svjesnošću), formirali stvarni snovi lebdenja može vam biti potrebno jedan ili više dana ili tjedana u zavisnosti od toga kakva je vaša sposobnost koncentracije. Koncentraciju možete vježbati posebno.

* Vizualizacija povratka na Zemlju nije potrebna ni u jednoj varijanti ove ("Zvezdane staze") tehnike. Tek kada postignete AP vratite se na Zemlju. Ako koristite AS »U snu znam da sanjam«, tada AS u smislu »Probudit ću se kad vidim Zemlju, kad se spustim na krov svoje kuće, kad izgovorim sljedeći broj« i sl. – postaju nepotrebne; jer ako ste zaista svjesni da ste u snu tj. ako znate da sanjate, onda ste probuđeni U snu.



Ovakvo izmjenjivanje (prethodno navedenih) AS-a ipak ima opravdanost kod ljudi kod kojih AS sporo djeluje: Npr. oni u snu ponavljaju "U snu znam da sanjam", ali ipak ne prepoznaju san pa im je potrebna dodatna AS da će se probuditi u određenoj situaciji. Naprotiv, netko može biti svjestan da sanja: On namjerno leti, prolazi kroz zidove i pravi niz čuda (jer ima određenu moć nad Pranom) i zatim se probudi i razočaran je što to sada više ne može. Ali on i dalje sanja u snu. Promjena je jedino u tome što on misli da se "fizički probudio". Drugim riječima, možete sanjati da odlazite na spavanje, da sanjate, da se budite i da se ponovo budite, a da SVE to bude san. Za neki od tih snova možete smatrati da je stvarnost, a neke možete prepoznati i, u tom slučaju, oni (tada) nemaju moć nad vama. Iluzija je raskrinkana.

* Ako koristite AS »Budim se IZ sna« tokom vizualizacije sna i – svaki put kad se ta AS pojavi u sanjanju – probudite se fizički, tada ta AS nije za vas budući da vi smatrate da biti budan znači biti na "javi". "Java" ili svakodnevno tzv. "budno" stanje" javlja se kada astralno tijelo (koje je i samo san) počne da sanja fizičko tijelo.

* Što ako pri povratku s Neba na zemaljsku razinu imate neželjene vizije, stalno vam se nameću božanski glasovi/poruke itd.? Ovo se može liječiti, ali je lakše spriječiti. Kako prevenirati nekontrolirano miješanje razina (planova, stanja) svjesnosti? Kad se "spustite" s Astralnog nivoa postojanja, lupnite par puta nogom o tlo (ili izmislite nešto slično) da biste si dali na znanje da ste sada na fizičkoj razini/nivou.

Ako ste od mene primili Inicijaciju u Deset tehnika Vladanja Energijom, primijenite Tehniku Stopala. Ako ja nisam vaš Guru, jednostavno sa velikom čežnjom osjećajte kako za vrijeme hodanja pri svakom polaganom koraku ljubite svojim tabanima sveto tlo. To će vas prizemljiti/uzemljiti. U redu je da duboko pustite svoje korijenje. To će vam omogućiti sigurnije izrastanje u Nebeske visine.

* Kada ti se netko obrati – Ti znaš da je on samo utvara u snu. No, mada Ti znaš da ne postoje druga ljudska bića, da nema ničeg osim Tebe; ipak taj stav ne izražavaj. Zadrži ga "u srcu". Ako ga ispoljavaš u svojim aktivnostima Ti ga u stvari negiraš. Ako zaista vjeruješ u njega, ako ga zaista želiš realizirati, zašto se trudiš da (u to) uvjeriš tobožnje druge?

Žeđ u snu utazuje se vodom u snu. Ako auto juri na vas, nećete dopustiti da "vas" pregazi pod izgovorom da je sve to samo san.

Nećete se valjda ponašati loše (protudharmički, nedharmično) zato što je sve ovo/ono san? Baš zato da bi prepoznali ovaj san kao san, nađite hrabrosti govoriti istinu (bivajući pritom ljubazni i uvidavni), biti poštenti, nevini, neposresivni, darežljivi itd.

Misli istinoljubivog čovjeka su u harmoniji s njegovim riječima, njegove riječi su u skladu s njegovim djelima. Ne radi se o tome da nakon razmišljanja slijedi akcija. Misao "postaje" akcija, a akcija jest misao. Nema podijeljenosti.

* Zamisliti i tako jednostavnu stvar kao što je lebdenje kroz Svemir, ljudima koji nisu Brahmačarini može biti teško. Samo nastojte održati kontinuitet usmjerenja pažnje. Pažnja će vam povremeno odlutati. Neuvježbanim početnicima to će se događati vrlo često. No, ako ponovo i ponovo vraćate odlutalu pažnju na to što ste odlučili da se saberete, jasnoća dolazi. Sposobnost zamišljanja (u ovom slučaju osjećaja lebdenja kroz Svemir) raste zajedno sa sposobnošću koncentracije. Čim primijetite da je pažnja odlutala vratite je na objekt koncentriranja. Svakodnevnom praksom uspjete se fokusirati pažnju na željenu stvar. Time je koncentracija postignuta.

* Kada je koncentracija na problem/pitanje nepotpuna odgovor dolazi s vremenom. Kada koncentracija ojača odgovori na pitanja (rješenja problema) su munjeviti. Oba tasa vage (pitanje i odgovor) trenutačno se uravnotežuju. Kada je koncentracija potpuna pitanja se ne stignu javiti jer su i odgovori već tu. Savršena koncentracija ne poznaje dualizam (pojavljivanja) pitanja i odgovora (= iščezavanje problema) niti bilo kakva dvojstva.

* Ako ste u stanju bića koje misli da je sin od te-i-te majke tada je možete kontaktirati (kao i bilo kog drugog pojedinca) u svijetu istinskih snova mada je ona umrla prije npr. 30 godina. U nekoj drugoj inkarnaciji ona (on, ono) ne bi bila vaša majka jer su stanja bića vas kao njenog sina i nje kao vaše majke prolazna, no vi biste je i tada mogli kontaktirati bilo kao vašu bivšu majku, bilo kao božanskog pojedinca ili kao ono što on(a) zaista jeste (a što je identično tome tko/što ste istinski Vi ili Bog).



AP podrazumijeva sposobnost da svjesno i namjerno mijenjate stanja bića; tj. niste sputani nekim identitetom, možete skinuti jednu odjeću (npr. teški oklop srednjovjekovnog viteza) i obući bilo koju drugu (npr. kupaći kostim, ako idete na plivanje).

- 1) Kada zaspim ja se astralno projiciram i prepoznam istinski san. (Zamišljaj i osjećaj da izronjavaš uvis prema zvijezdama.)
 - 2) Čim sam izašao iz [(svog) fizičkog] tijela, budim se i postajem sasvim svjestan svega (što se događa sa mnom i oko mene).
 - 3) Ja kontroliram svoj let jer sam gospodar svih snova.
 - 4) Shvaćam da sanjam i sasvim sam svjestan Astralnog Svijeta.
 - 5) Širim se u sveprostiruću beskonačnost vremena i prostora stapajući se sa Svemirom.
 - 6) Ja sam bezgranični, beskonačni, sveprožimajući, svudaprisutni, vječni SAT-ĀT-ANANDA BRAHMAN.
 - 7) Jutros u tri sata ustajem iz kreveta “fizičko” tijelo. (Zamišljaj/vizualiziraj kako ulaziš npr. u Kristovo tijelo.)
 - 8) Posve osvježen i odmoran, lak i zadovoljan; sasvim jasno sjećam se svih snova.
 - 9) Ja sam sveopća čistoća i savršenstvo, svemoćni gospodar Univerzuma, Ja sam SAT-ĀT-ANANDA BRAHMAN, jedan jedini (bez drugoga).
- (9) Svaki put kad zaspim ja se astralno projiciram i prepoznam svaki san. Sanjam kako lebdim kroz svemir. Probudit ću se kad kažem 9: “DEVET” Budim se...!
- (8) Sanjam kako lebdim kroz univerzum. Znam da je ovo/to san. Probudit ću se kad pomislim na broj 8: “OSAM”. Sada se ponovo budim...
- (7) Ronim kroz kozmos svjestan/znajući da sanjam. Prepoznajem san. Budim se izgovarajući 7: “SEDAM” Neopisivo blaženstvo...
- (6) Budim se iz sna u svom letu kroz vasionu. Bit ću sasvim budan kad pomislim na broj 6: “ŠEST”.
- (5) Baš sada, u snu, probuđen sam iz sna daleko od Zemlje. Ja kontroliram svoj let i iznova se budim čim pomislim na 5: “PET.”
- (4) Ja sam gospodar/vladar svih snova. Sasvim sam svjestan Astralnog svijeta. Shvaćam da sanjam i opet se budim pri pomisli na broj 4: “ČETIRI.”
- (3) Svaki put čim zaspim, ja izađem iz svog fizičkog tijela. Prevazilazim sebe. Čim mentalno izgovorim 3 probudim se: “TRI.”
- (2) Postajem sasvim svjestan svega što se dešava sa mnom i oko mene. Sasvim sam svjestan sebe i svega oko sebe. Sasvim se budim Ja kad mentalno kažem 2: “DVA.”
- (1) Sjedinjujem se sa svim (oko sebe). Sanjam da sam čitav/sav Univerzum. Budim se kao Univerzum kad kažem/pomislim 1: JEDAN...
- (0) Ja sam sam SAT-ĀT-ANANDA BRAHMAN ... OMMM ...OMMM ...OMMM... (ponavljajte vašu Mokša-Mantru).

** Afirmacije za buđenje mogli biste u tehniku “Zvezdane Staze” uključiti tek nakon što lebdenje postane redovita pojava u vašim snovima. Umjesto da se budite prilikom izgovaranja brojeva, mogli biste umjesto brojeva koristiti slova/foneme abecede ili nešto drugo.*



* Uz izazivanje osjećaja lebdenja (u sklopu tehnika "Zvezdanih Staza", "Letećeg Čilima" i sl.) prije spavanja, možete istu stvar ponoviti ujutro prilikom buđenja:

Prije nego što se sasvim probudili, čim primijetite da snivate, produžite svoje snivanje uživljavajući se u lebdenje. **Uspijete li izdvojiti osjećaje iz fizičkog tijela, odvojili ste svoje suptilno tijelo od fizičkog.** Drugim riječima, postigli ste astralnu projekciju.

Kad ste već postigli vantjelesno iskustvo, predajte se (Savršenstvu) umjesto da se borite sa situacijom. Mogli biste sabrati svoju pozornost na Brahmajyoti (suptilnu nefizičku svjetlost) i meditirati na nju. Čistoćom svoje namjere i svojom bezuvjetnom otvorenošću, možete proširiti svoju svjesnost u Beskonačnost. Možete ponavljati svoju Mokša-Mantru (Mantra Japa) i to će vas smjestiti uzdići prema Najvišem. Ili se, već u skladu sa svojim ukusom/preferencijama, možete posvetiti drugim meditativnim tehnikama. Primjerice, shvatite da niste suptilno tijelo odnosno napustite sve ideje o bilo kakvim tijelima. Ne poistovjećujući sebe sa bilo kojim tijelom, ili bilo čim, imajte namjeru da direktno doživite Sebe (Atman-a). To je praksa Jñana Yoge: »Odakle ja? Tko/što sam ja?«

16 SAN I SAMADHI (PROSVJETLJENJE)

Besani san je nespvesno stanje; Samadhi je supersvjesno stanje, stanje nadsvijesti .

Duboki san bez snova i Samadhi su posve različiti i u isto vrijeme vrlo slični:

- a) nema "ja", i
- b) kategorije postojanja i nepostojanja ovdje se ne mogu primijeniti.

Neki govore o istom zauzimajući naizgled suprotan stav: Čovjek koji leži u nespvesnici ne doživljava fizički novi života mada taj nivo i dalje postoji. Na isti način, drugi svjetovi postoje bez obzira da li ste ih svjesni ili ne. Svi svjetovi (nivoi ili razine svijesti; loke; nebesa; sfere simbolizirane sefirotima Drveta Života u Kabali itd.) postoje upravo sada i ovdje. No, vi doživljavate (samo) onaj u kojem ste trenutno. Vjerojatno je to sada fizički plan, a ne astralni. (Astralni ili emotivni plan sastoji se od svidanja i nesvidanja. Njegova majka su osjećaji, a njegov otac – prokreativna moć – je misao tj. vaše ideje.) Ako ste u totalnom odnosu sa svima, ako odjednom direktno iskusite sve – to je Samadhi. Svi planovi svjesnosti su jednako (ne)realni bez obzira što vam se ne čini tako. Svatko sanja svake noći. Ako smatrate da ne sanjate svake noći to je zato što se ne sjećate. Ili je vaše sjećanje na snove toliko slabo da vam se snovi čine crno-bijelim (premda svatko sanja u koloru) i manje stvarnim od fizičkog plana. Čim shvatite da se fizički budite, polagano se protegnite da ne biste ponovo zaspali. Odmah usmjerite pažnju na najznačajnije objekte u vašem snu pa iščepkajte sve detalje, a zapišite samo kratke natuknice ili snimite sažeti scenarij sna na kazetofon. Jasno, noćna lampa, kazetofon ili bilježnica s olovkom neka tokom sanjanja budu kraj uzglavlja tako da su vam nadohvat ruke. Kako se spuštate sa višeg nivoa svijesti (tj. dubljeg stanja sna) na sljedeći niži nivo svijesti, trebate zadržati sjećanje na san sa prethodnog (višeg tj. dubljeg) nivoa svijesti. I tako dalje. Znači, kad se spustite na narednu nižu razinu ili plan svijesti, trebate opet prenijeti/ponijeti sa sobom što detaljnije sjećanje sa onog stanja svijesti koji (je) neposredno prethodi(o). Tako se približavate fizičkoj budnosti noseći sa sobom mnoštvo informacija, budući da ste (na ovaj način) premostili ponor između različitih stanja bića. Korak po korak. Ovo može zahtijevati dugogodišnji trening.

* (Ako baš inzistirate na uspoređivanju ovih svjetova prema kriteriju realnosti, tada je svijet istinskih snova mnogo realniji od fizičkog, a božanski snovi su još stvarniji. Najrealniji je, naravno, Samadhi. Samadhi je sâma Stvarnost.)

Bavljenje suptilnijim područjima (oblastima, sferama, lokama...) života ne znači da trebate negirati ili zanemariti fizički plan. Trebate se dobro snalaziti u svim svjetovima, a ne da se vucarate samo po jednom ili da



samo skačete s jednog na drugi. Cilj je totalna svijest koja obuhvaća sva područja svih nivoa. Dozvolite Bogu da bude što jest. Dopusti Bogu da bude. Prihvati Sveukupnost. Kad nešto stvorite vi u stvari/zapravo dozvoljavate tom aspektu Boga da (vam) se otkrije. Uistinu, taj dio Boga je uvijek tu. (S obzirom da je oduvijek bio tu ne bi bilo točno reći da ste stvorili nešto iz ničega.)

U toku noći, za vrijeme spavanja, postoji nekoliko perioda sanjanja. Do fizičkog buđenja uglavnom dolazi u toku posljednjeg perioda sanjanja. Sanjanje se naziva i paradoksalni san ili REM (rapid eyes movements = brzi očni pokreti). Naime, pored ostalih znakova po kojima je moguće utvrditi da netko sanja, sanjanje možete prepoznati po pomicanju očiju kojeg možete razabrati ispod zatvorenih očnih kapaka sanjača. Ako u toj fazi probudite čovjeka koji samouvjerenost tvrdi da nikad ne sanja, čak će i on potvrditi da je upravo sanjao. Kad ponovo zaspi i ponovo se probudi ujutro, možda se ničega neće sjetiti i bit će iznenađen ako mu pustite snimak njegovog opisa sna sa kazete. Periodi sanjanja su odvojeni periodima dubokog sna bez snova. Ako probudite pojedinca iz tog stanja, on će to opisati kao crnilo. To je zato što se ne može ničeg sjetiti. To je nesvjesno stanje u kojem pojedinac nema osjećaja sebe. Nema postojanja, nepostojanja, niti osjećaja da je sve crno. Nema praznine ili ništavila, nema bića. Nema ideje "ja–druga bića". To stanje zaborava (nesvjesnosti) nije supersvjesno stanje Samadhi-ja. Periodi sanjanja su odvojeni periodima besanog sna. (Zapravo, postoje dvije vrste dubokog sna bez snova.)

Moguća stanja svijesti su budnost (**jagrat**), sanjanje (**swapna**) i spavanje (**sushupti**), transcendentalna svijest, kozmička svijest i božanska svijest.

Zapravo, postoje samo dva stanja – stanja nerealnog (jagrat, swapna i sushupti) te Realnost koja može biti otkrivena iza njih. Ta je Stvarnost "iza" svih imena i formi univerzuma. Stoga, na što god da meditirate – možete razotkriti jednu te istu Istinu u "srži/osnovi" entiteta izabranog za meditaciju.

Vječna Istina (**Sanatana Dharma**=Božanski Red) dijeli sveukupnost postojanja na 7 nižih i 7 viših svjetova (**loka**).

U Raja Yogi (Kraljevsko Jedinstvo) aspirant se penje po tim lokama kao Jakov po prečkama Jakovljevih ljestava (doduše, one se odnose na Kabalističku klasifikaciju):

Pratyahara: Aspirant zaboravlja na fizički svijet povlačeći se u područje života koje leži između osjetila i njihovih objekata. Osjetila se povlače, ne projiciraju se više prema van, postaju samodostatna.

Dharana: Aspirant ulazi u područje života koje se nalazi između osjetila i uma (duha). Um se povlači iz dosega osjetila, nije povezan sa osjetilima i postojan je.

Dhyana: Aspirant se uzdiže u kraljevstvo koje leži između uma/duha i Bitka (Apsoluta). Njegovi mentalni impulsi (valovi) postaju sve finiji i finiji sve dok ne transcendiraju/nadiđu (i) najfiniju mentalnu aktivnost/djelatnost i um/duh se pretopi u stanje čiste svijesti, apsolutnog postojanja ili vječnog Bitka.

Samadhi: Aspirant je osvojio carstvo Apsolutnog Bitka, stanje transcendentalne svijesti. U stanju Samadhi-ja, Jastvo se doživljava kao transcendentalno (odijeljeno od svega, poput **svjedoka**), neuključeno ni u šta.

Svjesnost i nesvjesnost odnose se samo na carstvo uma. Pojedinac koji je postigao Samadhi ostaje isti u svim stanjima. Ako je postigao Samadhi u budnom stanju, neće ga izgubiti u besanom snu. Zato se za razliku od jagrat-a, sushupti-ja i swapna-e, stanje Samadhi-ja naziva i Turiya (četvrto stanje).

Nirvikalpa Samadhi je budno spavanje, totalna budnost u najdubljem besanom snu.

Nirvikalpa Samadhi se ne može postići niti izgubiti; odnosno, to "stanje" nije rezultat ikakvih procesa. Sveukupnost vremena ili Sveukupnost bilo čega je ujedno Sveukupnost svega (i ničega) tj. Sve. Odnos (relacija) koja prividno stvara privid raznolikosti, proizlazi iz parova suprotnosti kao što su: prijanjanje (atrakcija) i odbojnost (averzija), vezanost i oslobođenost, jedinstvo i raznolikost, onaj koji je sveprostrući (znači da nije Sve jer se prostire u odnosu na nešto) i ono kroz što se prostire, akcija i mirovanje, neznanje i prosvjetljenje... Onaj tko je u Samadhi-ju ne kaže da je u Samadhi-ju. Ne kaže čak niti: »Ja sam Samadhi«.



Zato jer "ja" postoji u odnosu na "ono što nisam ja", što je naizgled različito od mene. To je dvojstvo "ja i drugo-nego-ja (ne-ja)". Ona(j) koji je (ostvario) Samadhi nije "van prostora i vremena" jer ne postoji prostor izvan prostora i prostor unutar prostora. (Nema ega koji bi doživljavao unutra-van. On nema učitelja ni učenika: Sveukupnost (totalna svijest) nema koga da podučava niti postoji bilo što od čega bi ona bila poučavana. Bogu se ne može dodati niti oduzeti niti jedan jedini atom.

Nirvikalpa Samadhi je iznad svih uvjetovanosti i zakonitosti. Kad postigne Samadhi, pojedinac je slobodan od svih tjelesa i stopljen sa cjelokupnim univerzumom. On je (više nego) sve-voleći, sveznajuć i svemoćan. On je iznad dharمة i ne podliježe zakonima karme, on sâm je lawmaker (zakonotvorac).

U Samadhi-ju nema ni uma ni prane.

Nirvikalpa Samadhi se ne postiže niti gubi tj. nije ispravno primijeniti koncept vremena na ovo nadkonceptualno "stanje". Onaj koji jest Totalna Svijest ili Nirvikalpa Samadhi, se ne može vratiti. On nije ni otišao. On se ne može spustiti na relativnu razinu. On nije sveprisutan u odnosu na nešto. Gdje bi se On spustio? Nirvikalpa Samadhi je koktel koji uključuje sva pića kao pića, sve kombinacije (koktela), varijacije i permutacije i Sintezu. Može li se On ipak "spustiti"? Smijemo li reći da se on (tko?) ipak može ponovo poistovjetiti sa samo jednim dijelom Sebe (Sveukupnosti)? Naime, to bi značilo da on nije sveukupnost vremena (Vječnost) jer postoji vrijeme u kojem je On sveukupnost postojanja/nepostojanja i vrijeme kad je on samo dio Sveukupnosti (totaliteta vremena i prostora). Sveukupnost koja ima dijelove nije Sve ukupnost. Ako je sveukupnost zaista Sveukupnost tada su "ispunjene" sve (ne)mogućnosti. Ako ste u totalnoj relaciji (odnosu) sa svim relacijama – nema nikakve (bilo kakve) relacije. Sve su relacije ispunjene kad nema relacija. Nirvikalpa Samadhi je vaše prirodno stanje. *Ali, prije nego Yogi dođe u stanje takvog prirodnog/spontanog življenja božanskog u božanskom, potrebno je puno naporne prakse voljne Yoge, puno samokontrole.*

Kada je um bez distrakcija (jednousmjeren), on postaje poput rijeke koja uvire u ocean. Kada um postane slobodan od skoro svih aktivnosti, kada se sabere/smiri – on uvire u neograničeno Biće koje je suština beskonačnog Znanja, koje je Jedino i Sâmo svoj vlastiti izvor ili potpora. Sloboda uma od svih aktivnosti i njegova rastvorenost u sveoceanu svijesti (odnosno stopljenost sa sveoceanom Postojanja, Znanja i Blaženstva) naziva se Nirvikalpa Samadhi.

Postignuvši apsolutno transcendentalno, najuzvišenije božansko stanje (Nirvikalpa Samadhi), teoretski je nelogično vratiti se u relativni svijet (svijet dualnosti) kroz svijest ega. U Nirvikalpa Samadhiju su prestale sve mentalne modifikacije (citta vrtti-ja) pa, s obzirom da nema uma (pa nema ni ega, koji je srž ili izvorište uma) tko bi se tada spustio do relativne razine i pomoću čega? Ipak, neke duše (avatari), zbog toga što su njegovale nekoliko želja za dobrobit svijeta, silaze dolje iz nadsvjesnog stanja (Nirvikalpa Samadhija) radi dobrobiti svijeta.

Onaj koji uživa kao Gospodar (Swami=sâm svoj, svoj vlastiti), uživa na način koji vodi ka još većem/suptilnijem užitku. Ali onaj koji nije Vladar svojih osjetila i uma – uživa kao rob, a takvo uživanje je zapravo patnja koja vodi ka još većoj patnji. Swami (Vladar) može uživati u bilo čemu. Onaj koji je sluga svojih osjetila može (npr.) jesti jako začinjenu hranu i neće uživati toliko mnogo kao Swami koji kontrolira svoje osjetilo okusa jedući jednostavnu zdravu hranu u umjerenoj količini. Odricanje od nižih (od osjetilnih) zadovoljstava sredstvo je stjecanja uzvišenijeg užitka kao što je mentalno zadovoljstvo: Kad izazovete orgazam u AJŃA čakra-i (kad probudite tu čakru) vi ste sveznajuć i svemoguć, no premda znate sve iz bilo kog vremena i prostora – još uvijek ste AJŃANI (neznalica). Jer imate konceptualni um. Obično znanje je puko stanje naše odlučnosti da je nešto takvo-i-takvo. Kad odlučite da je nešto tako, automatski to takvim i doživljavate.

Rastvorivši konceptualni um, nećete izgubiti buddhi (razum, intelekt, sposobnost razlučivanja). U Nirvikalpa Samadhiju um je sasvim rastvoren, a individua stopljena sa sveoceanom svijesti.

Kad se koncentrirate na bilo koju čakru u toj mjeri da um uroni u nju (i, takoreći, postane ta čakra) – ta čakra "postaje" Sahasrara. A Sahasrara nije čakra. I nema "laticę". (Sahasrara je statički centar, a čakre su dinamički centri Kundalini Šakti ili Primarne Moći u čovjeku. Kundalini Šakti ili Evolutivna Sila koja leži u osnovi kičme poput uspavane Trnoružice, budi se pokrenuta poljupcem princa spiritualnih nastojanja. Kundalini Šakti se, kao supruga koja čezne za svojim suprugom, uspinje uzduž kičme prema svom Izvoru na tjemenu tj. Sahasrara-i. Kundalini Šakti je vaša žena, a njen proboj do krunskog centra vaše sjedinjenje s Njom.

Relaxacija je aktivna opuštenost ili opuštena aktivnost, koja olakšava fokusaciju/usredotočenost. Razvijte punu pozornost (pomnost, sabranost, prisebnost ili koncentraciju) i razvili ste sposobnost, znanja i moći.



Sticanje ovakve priSebnosti ide ruku pod ruku sa celibatom tj. Brahmačarya-om (majstorstvom nad kreativnom silom). Artemida se podala Panu (Sveukupnost) i ostala djevica. Ostanite čedni. Odbijte da se sjedinite sa bilo čim (pojedinačnim) osim sa Svim. Prljanjanje/vezanost i odbojnost, privrženost i averzija (koja je u stvari privrženost za nešto drugo od onoga što vam je mrsko) i ostale (re)akcije uma moraju biti ukinute da bi konceptualni um nestao. Sve je u umu, a um je san. Utihnuće (nestanak) konceptualnog uma je Budnost, Svevišnji Bog, Kozmički Orgazam ili Nirvikalpa Samadhi.

Kad posve probuđena Kundalini Śakti (Evolutivna Sila, koja djeluje u dinamičkim centrima tj. čakrama) u svom uzlaznom toku dosegne statički centar (Sahasraru), pojedinac postaje Jedno sa Svevišnjim Bogom. Vi već jeste božanski, ali vas konceptualni um sprječava da to prepoznate.

Samadhi je posvemašnje uzdizanje probuđene Kundalini Śakti do Sahasrare.

Sva postojanja su integrirana u besanom snu; svi svjetovi misli, osjećaja i akcije; svi svjetovi sanjanja, uključujući fizičku budnost.

Yoga budnog sanjanja prirodno vodi u budno spavanje.

Samadhi je budno spavanje, totalna **budnost u** (najdubljem, najvišem, najčišćem) **besanom snu**.

Budnost je jagrat, spavanje sušupti, sanjanje (svapna) je mješavina jagrata i sušupti, a sve nadilazeće apsolutno “stanje” (božanska, totalna svijest) Nirvikalpa Samdhija je **JAGRAT SUŠUPTI**.

Samadhi znači spavanje (čak i u) budnom stanju, odnosno biti budan u besanom snu.

To znači prebivati u svom božanskom Jastvu, u svojoj vlastitoj istinskoj prirodi.

Istinska Budnost (Samadhi) podrazumijeva da niste zarobljeni ni u kojem stanju, da ste “s onu stranu” jagrata, svapne i sušuptija čak i kad ste takoreći usred njih. Kao da balansirate između besanog sna i budnosti, neuključeni ni u jedno od ova dva stanja i ujedno imate punu svjesnost budnog stanja i spokojstva spavanja bez snova. Zato možemo reći:

JAGRAT SUŠUPTI = budno spavanje.

Ima svakojakih tehnika i pristupa za postizanje svjesne i namjerne AP, budnosti u istinskim snovima. Npr. (duga) gladovanja, osjetilna izolacija⁶, uzimanje droga⁷ koje mijenjaju stanje svijesti, izžednjivanje (nepijenje vode preko dana kako bi je suptilno tijelo potražilo u snovima), bdijenje (namjerno uzdržavanje od spavanja da bi se postiglo izmijenjeno stanje svijesti), kombinacija bdijenja i gladovanja itd.

Neke od ovih metoda su štetne jer, premda daju privremene rezultate, štete tijelu. Čak i kad gladujemo, na Putu Yoge činimo to da bi ojačali – a ne oslabili – tijelo i duh. U tom kontekstu, droge se u pravilu ne preporučuju jer izazivaju psihofizičku ovisnost i iscrpljuju tijelo. Jedina korist koju pojedinac može imati od nekih droga, je da ih proba samo zato da bi bio svjesniji koji je idući korak u razvoju svjesnosti (koja je sljedeća postaja na njegovom putu), kojeg treba postići bez korištenja kemijskih sredstava. Međutim, klopka je u tome što će prosječan čovjek biti u iskušenju da u povišena stanja svjesnosti ponovo uđe uz pomoć kemikalija nego putem meditiranja.

** U meditaciji postajemo sveocean mira i odmaramo se puno bolje, dublje, brže i više nego dok spavamo. Ako mjesecima, možda i godinama, ne meditiramo po barem sedam sati dnevno, ne možemo biti posve svjesni tokom sna.*

⁶ Čulna deprivacija se lako može postići u uvjetima koji osiguravaju minimum vanjskih nadražaja, ili se osjetila mogu isključiti kemijskim putem kao što je slučaj sa “vještijom mašću” od sjemenki dature.

⁷ Primjerice, Asteci su koristili sjemenke šarenog slaka da bi izazvali halucinogene učinke slične onima koje se javljaju kad se uzme LSD, neki šamani su žvakali muhare (naravno, u količinama koje nisu smrtonosne) itd.



Naravno, do toga se dolazi postepeno i polako; bilo bi opasno da naglo povećate svoje vrijeme meditiranja sa sadašnjih npr. svakodnevnih pola sata na osam, devet, deset ili čak i više sati.

Sve dok niste postigli određeni stupanj čistoće, ne možete dobiti čak ni malo svjesnog sna. A ako ste vješti u Yogičkom snu (sposobni za Yoga-Nidra-u), u jednoj sekundi takvog sna dobit ćete ekvivalent 15-30 minuta odmora. Jer, ta neograničena energija dolazi iz Univerzalne Svijesti koja je njen neiscrpan izvor.

Bez pomoći redovite (svakodnevne) meditacije ne možete postati svjesni svog Jedinstva sa Najvišim u svom besanom snu. Možda ćete postati toga svjesni ujutro, ili kad se vratite iz tog stanja, ali to se neće događati često niti će dugo trajati. Jer, ako tog Jedinstva niste svjesni dok to traje, tj. dok ste u dubokom snu bez snova, malo je vjerojatno da ćete to osjetiti satima kasnije.

Bez stalne težnje i stalne meditacije – neće biti Božanske svjesnosti, Božanskog Jedinstva.

17 ODABERI SEBI BOŽJE IME, IME BEZIMENOG

* Ime je oblik. Zvuk je izražavanje forme, a forma je očitovanje zvuka. Ime određene osobe se obično poistovjećuje sa umom i tijelom te osobe.

Zove li me netko svjetovnim imenom (Vlado, Nikola, Charles...), on zaziva i priziva one aspekte mojeg i svojeg uma koji su povezani s tim imenom.

Zove li me netko uzvišenim spiritualnim imenom, on priziva (invocira) i zaziva (evocira) uzvišenije kvalitete mojeg duha kao i svojeg vlastitog.

* Poznato je da posljednja misao čovjeka koji umire – predodređuje njegovu sudbinu nakon fizičke smrti.

Naravno, pogrešno bi bilo misliti: »Ja ću živjeti kako mi se sviđa, ne mareći za Boga ili Savršenstvo. Na Njega (za Boga) ću se sjetiti kad budem umirao!«

Ne ! Vaša pozornost će tijekom umiranja vjerojatno biti zaokupljena sa toliko mnogo trivijalnih stvari da, ako misli o Savršenstvu nisu prevladavale za života – neće ni prilikom umiranja i posmrtnog (postmortalnog) stanja tj. stanja življenja bez fizičkog tijela. Stoga, da bi vam posljednja ideja u trenu fizičke smrti bila ideja o Savršenstvu/Apsolutu, vi čitav život morate kontemplirati o Savršenstvu.

* Ajamila je otimao, pljačkao i vodio gnjusnan život pohote/požude. Imao je više sinova, a posljednji je nazvan Narayana. Na smrti, neprekidno je mislio o tom, najmlađem sinu. Kad su glasnici Smrti pokucali na njegova vrata, on je pomislio: "Narayana !" (Narayana je Sunčev, Šiva Mjesečev, a Guru Jupiterski aspekt prividno izdiferenciranog Sve-Boga.) U tom trenu, božanski anđeli čuvari priskočili su mu u pomoć i teleportirali/prenijeli ga u Raj. Iskusiši veličanstveno Nebesko Blaženstvo (Ananda), spustio se na zemaljski plan. Međutim, vrativši se na grubomaterijalni plan promijenio je svoje ponašanje. Preobražen rajskim iskustvom, ostatak života proživio je kao svetac. Sve svoje dobre i loše akcije, osjećaje i misli usmjerio je ka Bogu.

* Um, misleći o grubomaterijalnom tijelu, postaje (stvara) tijelo i u njemu biva zarobljen. Um zarobljava samog sebe smatrajući da je uronjen u tijelu, da djeluje kroz mozak, itd. Osobna imena i/ili nadimci povezani su sa grubomaterijalnim i finomaterijalnim tj. energetskim tijelima imenovanih pojedinaca. Jedno utječe na drugo; i obratno. Naravno, da li će ime djelovati na imenovanog ili neće, zavisi od toga da li se on identificira sa tim imenom ili ne.



* Drugi ljudi vas doživljavaju (na sebi svojstven način) i potvrđuju ili guše (vrše supresiju na) neke od karakteristika koje imate, a imate sve moguće karakteristike.

Potvrđujući vaše dobre i loše točke (bez procjenjivanja i osuđivanja na snošenje posljedica) i bezuvjetno prihvaćajući ono što/tko smo mi neovisno od svih aspekata/crta ličnosti (i neovisno od bilo čijeg i bilo kakvog potvrđivanja ili negiranja) druge individue vas izvlače na površinu i vi se penjete ka zenitu i sjajite u punom svjetlu vlastite blistavosti.

* Odazivajući se na ime, prezime i nadimak, mi poistovjećujemo sebe sa onim atributima koje nam drugi pripisuju tj. mi gledamo na sebe s točke gledišta drugih. Možete li biti doktor ili Ivan ili bilo tko/što sa svojeg/vlastitog stanovišta? Ne. Sa svojeg vlastitog "motrišta" Vi ste Vi. Vi jeste onaj koji jest. Vi niste ni ovo ni ono. Vi (jednostavno) jeste, ali ne u smislu postojanja ili nepostojanja.

* Ako se već identificiramo s nekim/nečim, učinimo to namjerno. Odlučite se na to svojevolumno, tako da se Vi i željeno stanje međusobno/uzajamno prožimate. Izgradite svoje manifestirano biće svjesnim raspoređivanjem kvaliteta. Osvijetlite svojom pozornošću ono što uistinu hoćete, a ignorirajte (zanemarite, ne poklanjajte pažnju) ono što vam ne odgovara.

Nemojte se boriti protiv nesavršenstva jer je nesavršenstvo samo djelomično doživljeno Savršenstvo.

Prihvatite krhotine/komadiće i kompletirajte (ili, točnije rečeno, prepoznajte) nerazlomljenu Cjelinu, nerazlomljivu Puninu.

* Ime nekog pojedinca nije samo naljepnica/etiketa koja odgovara tom određenom pojedincu. Osobno ime jest (ili može biti) i ključ za povezivanje s određenim identitetom/stanjem bića. Naime, osobno ime uključuje šarolik spektar automatskih asocijacija. Namjerno poistovjećivanje sa nekim novoizabranim osobnim imenom može vam biti velika pomoć za voljno ulaženje u neki (za vas možda novi) željeni identitet. Niti vas nagovaram na promjenu imena niti vas odgovaram od toga. Uzmite u obzir svaku mogućnost.

* Jedan srednjoškolac želio je konstruktivno iskoristiti vrijeme za vrijeme putovanja autobusom pa je vježbao sposobnost usmjeravanja pažnje ponavljajući svoje ime poput opetovanja mantr, bez da mu pozornost odluta na bilo šta drugo. Nastojao je da mu pozornost bude jednousmjerena samo na slijed govornih jedinica (fonema) njegovog imena. Izgovarajući ime ponekad šapatom (samo u rijetkim trenucima kad je bio relativno rasijan tj. kad je teže uspostavljao kontinuirani tok pažnje u željenom smjeru), ali najčešće u mislima, jedan po jedan fonem odzvanjao je kroz prostor (njegovog?!) uma: Vau, Lamed, Alef, Dalet... Ove (prividno najmanje) govorne jedinice oblikovale su mentalne riječi "Vlado, Vlado, Vlado..." Na kraju imena dodao je, za desert, fonem "M" tako da je zvučalo "VladooOMMMM..., VladooOMMMM..., ..." (Čeznuo je da se izgubi u OM-u.)

U određenim fazama, činilo mu se da (njegovo) ime postaje nekako čudno ili tuđe, kao da ga ponavlja neki stranac.

Iznenada, prepoznao je sebe odvojenim od onog koji izgovara ime. Bio je distanciran od tog robota, sasvim neovisan od tog aspekta svog bića. Vidio je svoje tijelo bez fizičkih očiju. Zadržavši odvojenost od tijela, ponovno se sjedinio sa tijelom i nastavio djelovati prurušen u čovjeka.

* Sljedeći put je zamislio svoje tijelo u formi Krista (tj. zamišljao je da izgleda kao Isus) i vrlo sabrano ponovio čitav proces sa Isusovim imenom (smatrajući Isusovo ime svojim vlastitim) sve dok se svi procesi nisu zaustavili sami od sebe.

Doživio je Neopisivo ne doživljavajući bilo što posredstvom bilo čega.

* Neprekidno/kontinuirano ponavljanje Mokša Mantr je također način da se bude budan tijekom sanjanja. Mokša Mantra je ona koja vodi ka Mokši (Oslobođenju).

Guru Mantra je ona koju je aspirant dobio od Gurua.

Mokša Mantra je Guru Mantra koja vodi aspiranta ka Oslobođenju od uzročnosti, od ograničenja, od supstancijalnosti...



Ključ je u tome da se kroz namjernu mentalnu koncentraciju (na izabrani entitet) postigne jednousmjerenost/mir uma. Kroz predanost Najuzvišenijem, um postaje sabran a sabranost mu daje moć.

Mantra djeluje kao koncentrat afirmacija (autosugestija) i kao zgusnuta molitva.

** U radu s Mantrom radi spiritualnog razvoja (evolucije svjesnosti) jedna od kriza kroz koju se spiritualni aspirant treba probiti je tzv. monotonija u kojoj mu ponavljanje Mantrae postaje nezanimljivo (dosadno, bljutavo) i on dobiva želju da dosadašnju Mantru zamijeni s novom, a tako bi samo izgubio vrijeme jer bi i u radu s novom Mantrom opet došao do stadija monotonije, pospanosti itd.; i iznad te točke se može probiti jedino istrajavajući s istom Mantrom i s onim načinom rada koji ga je i uzdigao do aktualne točke.*

* Dok još niste došli do stupnja na kojem vam um spontano non-stop (24 sata dnevno) opetuje Mantru, možete postupiti na sljedeći način:

Prije nego utonete u san, ponavljajte Mantru mentalno s namjerom da to nastavite tokom cijele noći, odnosno za vrijeme svih faza spavanja i sanjanja.

U pravilu je potrebno dosta rada (dug meditativni staž) da bi vaša Mantra postala vaš čamac za plovidbu kroz onostrane svjetove. Dobar čamac obično nije moguće izgraditi tijekom jedne noći.

Vizuelna varijanta sastoji se u tome da vizualizirate božanstvo ili zamišljate lik svog Gurua (ili nekog sveca) ili jednostavno čahuru božanskog svjetla koje prožima i obavija vaše tijelo.

Da bi pojačali svoj osjećaj predanosti Svevišnjem, u ruci možete imati brojanicu, dragi kamen, ispisanu molitvu ili neki drugi predmet kojeg ste učinili svetim posvetivši ga svojom posvećenošću. Taj predmet može biti u kontaktu s vašim tijelom i na nekom drugom mjestu; primjerice oko vrata, ili privezan tako da dodiruje čelo između (i ponešto iznad) obrva.

Promatrajući svoje misli, disanje i osjećaje prije spavanja (dok ležite na leđima ili na boku) također možete inducirati/postići budnost dok sanjate i spavate. Promatranje znači da se ne poistovjećujete sa promatranim nego ostajete neutralni svjedok.

(Neutralan znači bez prisanjanja i bez odbojnosti.)

Imajte namjeru da prozrete Tko (je taj/ta koji/koja) sanja te da i tijekom sanjanja i spavanja zadržite svijest o Onome/Ovome koji sanja.

Ne forsiranjem ćete se poštediti bola; neopiranjem ćete se poštediti loših osjećaja. Ne forsirajući i ne opirući se, jednostavno pustite da tijelo zaspi nastojeći ostati budni (lucidni) i dok fizičko tijelo spava.

Ovaj svijet je Božji san.

Dok sanjate, vi iz samog sebe stvarate vlastite univerzume. U zemlji snova, vi ste kreator ogromnih planinskih masiva koji oblikuju krov svijeta. Vi ste tvorac snijegom prekrivenih veličanstvenih Himalaja sa čistim brzim potocima koji teku niz obronke, sa prostranim mirnim jezerima sa rascvjetavajućim lotosima i dostojanstvenim labudovima, sa izlazećim Suncem, sa...

TKO KOGA SANJA?

* Jednom, ja, Čuang Čou/Ce (Zhuang Zi, Chuang Tze), sanjah da sam leptir. Slobodno lepršajući naokolo gdje god mi se prohtje, ja zaista *bijah* leptir. Sretan i veseo, ne bijah svjestan da sam Čou. Odjednom, probudih se, i gle, bio sam Čou. Da li je Čou sanjao da je bio leptir? Ili je leptir sanjao da je bio Čou? Kako da znam? Neosporno je, međutim, da *postoji* razlika između Čoua i leptira. To je ono što bih ja nazvao Transmutacijom stvari.

* Čovjek u snu pije vino, a ujutro plače i kuka (kada se probudi). Čovjek plače u (tužnom) snu, ali ujutro veselo kreće u lov. Dok sanja on nije svjestan da sanja; on čak (u svom snu) pokušava protumačiti svoj san. Tek kada se probudi on shvaća da je to bio san. Slično tome, tek onda kada doživimo Veliko Probuđenje (*ta*



chueh) mi shvaćamo da je sve ovo (tj. sve što doživljavamo u ovom svijetu tzv. „stvarnosti”) tek jedan Veliki San. Ali glupi zamišljaju da su zaista budni. Obmanuti svojom sitnom pameću (tj. nesvjesni činjenice da su i sam „život”, i sama „stvarnost” tek san), oni sebe drže dovoljno bistrima da bi pravili razliku između onoga što je plemenito i onoga što je nisko. Kako je samo duboko ukorijenjena i nepopravljiva njihova glupost! U stvarnosti međutim, i vi i ja smo san. Štoviše, i sama činjenica da vam ja govorim da sanjate, sama za sebe je san! Ovakva vrsta tvrdnji obično biva nazvana bizarnim sofisticiranjem. (Ali ona tako izgleda upravo zato što otkriva Istinu), a veliki mudrac sposoban da pronikne u tu misteriju teško da će se pojaviti na ovom svijetu i za deset tisuća godina.

* Pretpostavite da sanjate da ste ptica. (U tom stanju) vi zaista uzliječete u nebo. Pretpostavite da sanjate da ste riba. Vi zaista ronite u dubinu ribnjaka. (Dok doživljavate sve to u vašem snu, to što doživljavate jest vaša „stvarnost”). Sudeći prema tome, nitko ne može biti siguran jesmo li mi – vi i ja, koji upravo sada i ovdje govorimo o tome – budni ili tek sanjamo. (Tj. zaista se može dogoditi da netko – ili nešto – sanja da je čovjek, i u snu misli da govori s nekim drugim.)

* Svatko od nas uvjeren je da „ovo” jest Ja (i da je, shodno tome, „različito” od ovoga Ti ili On). Ako bolje razmislimo, međutim, kako mogu biti siguran da ovo „Ja” za koje smatram da je „Ja” zaista i jest moje „Ja”?

17.1 ZVUK BOGA

Sjajan je onaj koji sve zna, sve može i sve voli.

Imate li iskrenu namjeru da, za dobrobit drugih i svoju vlastitu, sjajite svjetlom Yoge?(To je pitanje Ljubavi.)

Možda se vi ne osjećate spremnim da se otvorite Svevišnjem, Božanskoj Ljubavi.

Božanska Ljubav je uvijek spremna da prigrlji i prožme vas, s tim da joj se vi možda ustručavate predati pa vam je, kako vi sami smatrate, neophodna priprema.

* Za napredni rad s Maha Mantrom pripremajte se postepeno.

Jedite umjereno samo čistu hranu, ograničite spavanje, zaokupite um Uzvišenim (npr. ponavljajte AUM) i budite u celibatu.

• **Izbjegavajte dugo neprekidno spavanje.**

Leonardo da Vinci spavao je u intervalima od oko svakih 4 sata. Svaki četvrti sat odpavao bi 15-ak minuta.

Za sada ovo možda nije prikladno za vas u toj mjeri. Ipak, i za vas vrijedi princip da je bolje/primjerenije spavati u više kratkih intervala. Prije nego zaspate, sve dok ne usnute, iskreno se molite za lucidnost tokom sanjanja te da ponesete sa sobom sve svoje snove u budno stanje nakon ustajanja.

• **Ujutro ustanite barem 1 sat prije izlaska Sunca, vježbajte disanje, pomolite se Svevišnjem Bogu za Vodstvo i sklopljenih očnih kapaka dozvolite da barem 1 sat On vodi “vaše” energetske i misaone tokove.**

Predajte Njemu svoju okolinu, svoja tijela, svoje osjećaje, svoj um i misli, sve svoje i samog sebe.

Dok Bog meditira za vas (umjesto vas) događat će se “čudne” stvari, iskustva nova za vas, ali dobro poznata vašem Guruu. Premda niste duševni bolesnik imat ćete halucinacije, gubit ćete svjesnost (upadat ćete u transeve), postat ćete obeshrabreni i poželjet ćete odustati. Sumnjat ćete da ste sposobni proći kroz ovu pročišćavajuću/razvojnu krizu. Vaš Guru zna da vi to, uz njegovu pomoć, možete.

• **Tamasika (tromi, inertni, tupavi, mračni, neznačajni) ljudi moraju proći kroz prvi stupanj ili nižu Yogu da bi bili sposobni za uspješnu praksu uzvišenije Yoge. Niža (Purva) Yoga je poznata kao Karma Yoga (Yoga suptilne i grube akcije), Hatha Yoga (Sjedinjavanje mjeseca i sunca), Siddha Yoga, Šiva Yoga, Tantra Yoga i**



pod raznim drugim imenima. Pod Tantra Yogom ovdje ne podrazumijevamo degenerirane seksualno-magijske prakse nekih sljedbi Vama Marge (Put lijeve ruke) jer: Yoga je antonim kopulaciji. Silazni tok seksualnih fluida je suprotnost Yogi i nazvan je Bhoga (svjetovnost). Rezultat istrajavanja u Bhogi je Roga tj. bolest, propadanje...

- Koliko god možete, apstinirajte od seksa čak i u mislima. Odbacite svaku spolnu želju preusmjeravajući svjesnost na Svevišnjeg, na Gurua kojeg poštujete i na vašu Gurumantru (mantru dobivenu od Gurua).

Brahmačarya znači prebivanje u Svevišnjem Bogu (Brahman-u).

Brahmačarya također znači božanski odn. majstorski učitelj (ačarya).

Brahmačarya isto tako znači ovladavanje/majstorstvo nad kreativnom silom.

Seksualna energija je stvaralačka. Kad seksualna energija curi nadolje ona stvara djecu. Kad se preusmjeri uzduž kičme postajete kreativni i kad pojuri uvis prema glavi preobražavate se iz čovjeka u nadčovjeka, u Yogija.

- Odmah počnite svakodnevno ponavljati AUM: započnite s 500 ponavljanja prvog dana za što će vam trebati 10 - 20 min. vremena. Idućeg dana ponavljajte 600 puta, sljedećeg dana 700 itd. dok ne dođete do 1200. Ne morate 1200 puta ponoviti mantru u jednom navratu nego, ako vam je tako lakše, višekratno tijekom dana/noći.

- Izgovarajte AUM glasno, ili (osobito ako su drugi ljudi u blizini) šapatom tj. tek toliko glasno da sami sebe čujete. AU će se pri izgovoru možda stopiti u O i to je u redu. M treba biti barem triput duži od AU.

Vibrirajte/intonirajte AUM (OM) više puta pri svakom izdahu. Dok vibrirate MMM..., izdišite kroz nos. Pri udahu, vibrirajte AUM mentalno.

A označava Stvoritelja, U Održavatelja, a M Preobrazitelja.

A vibrira uglavnom u grudima, U je najnačelniji u području grla, a M najjače rezonira u glavi.

- Dok izgovarate AUM možete svoju pozornost usmjeravati neko vrijeme na neku od glavnih čakri, pa neko vrijeme na susjednu, pa zatim na sljedeću itd. Čakre zamišljajte kao blistave vibrirajuće svjetlosne kugle.

Ako ne želite šetati dolje-gore kroz energetske centre, možete zadržati pozornost samo na srčanoj čakri vizualizirajući svjetlo u grudima. Oči su poluotvorene. Ne trebate gledati ni u što.

Sve zlo nestaje iz srca onog koji nosi sunce u svojim grudima. Imajte sunce u svom srcu i loše stvari će nestati preobrazivši se u dobre, i dobre će također nestati postavši božanske.

Samyamom na srce Yogi postiže znanje o duhu drugih, a samyamom na blistavu svjetlost znanje o ovom svijetu (uključujući i stvari koje su nevidljive, udaljene, skrivene, suptilne...) i o suptilnim svjetovima.

- Pri izgovaranju Mantre, dozvolite neka energija teče kroz vaše tijelo i um.

Držite pažnju na izgovaranju AUMMMMMMM... i dozvolite da energija zvuka i disanja slobodno struji...

- *Značenje OM-a je sâm Svevišnji Bog. OM je Svevišnji Bog očitovan kao zvuk. OM, ili zvuk Svevišnjeg Boga, uvodi vas u Beskrajnu Moć, Savršeni Mir i Bezuvjetno Blaženstvo.*

- *Nakon 15-ak dana glasnog ponavljanja Mantre OM tako da je opetujete veći broj puta pri svakom izdahu (i mentalno pri svakom udahu), sljedeća tri tjedna nastavite tako da pri svakom izdahu intonirate OM samo jednom (i također samo jednom tokom svakog udaha).*

Nakon 21. dana ovakvog rada možda biste mogli prijeći na vibriranje OM-a šapatom i, konačno, na mentalna ponavljanja



Na ovaj način, postepeno prelazite na sve više i više oblike rada s Manтром. Još viši oblik mentalnog rada s Manтром je "slušanje" Tišine iz koje Mantra izvire i u koju uvire. Drugim riječima, svjesni ste pauze između svakog pojedinog mentalnog izgovaranja Mantrе: Osjećate kako se Mantra oblikuje iz Praznine, odjekuje u Praznini i vraća se u tu istu Prazninu iz koje se (je) i formirala.

• Ukoliko ste zainteresirani za detaljnije upute o radu s Mantrama, kontaktirajte nas i zatražite sljedeće skripte Swamija Brahmajñananande: **Mantra Japa; Mantra Yoga; Elementi Meditacije** i obiman rukopis **MOĆ MANTRE**. Vjerojatno će to biti objedinjeno i sve zajedno objavljeno u jednoj knjizi.

Također pročitajte Swamijijevu **Knjigu Srca**, koja je zajedno sa njegovim predgovorom Vivekanandinoj Bhakti Yogi publicirana pod naslovom **Yoga Ljubavi** a govori o evoluciji ljudskih ideja o Božanskom.

• *Practicirajte Japu (mrmljanje mantrе) ne kao puko fizičko mumljanje nego iskreno i s osjećajem i punom svjesnošću Božanskog.*

• *Kad ste u iluziji vremena – nema Blaženstva. Kad ste u Blaženstvu (Ananda) – nema iluzije vremena. Blaženstvo uistinu nema nikakve veze s vremenom i prostorom. To je jedina istinska Stvarnost (Sat) i vi ne možete biti izvan nje; vi niste odvojeni od nje niti ste je ikad izgubili.*

Razlučivanje i prosuđivanje su funkcije buddhi-ja (razum, intelekt).

Kontroliranje pozornosti, želje (da izbjegnute bol i uživajte u zadovoljstvu; da nešto imate ili nemate, činite ili ne činite, budete ili ne budete), mišljenja/misli, analitičko raščlanjivanje, zaključivanje, formiranje mentalnih stavova, stvaranje koncepata, prisjećanje i odlučivanje – su puke modifikacije čitta-e (mind-stuff). Međutim, slobodna pozornost (pažnja neusmjeravana voljom) i svjesnost su vlasništvo Atman-a, a ne uma.

Yogi se odriče želja predajući Svevišnjem da upravlja mentalnim modifikacijama čitta-e.

(Sve dok one ne prestanu i on spozna tj. iskusi da je Jedno sa Svevišnjim.)

Yogi ne trči za osjetilnim užicima niti bježi od bola. Bhogi/svjetovnjak traži užitke; Yogi prebiva u Blaženstvu.

Sve što jest – jest **Bog**, Istina ili Apsolut. Udišemo i apsorbiramo pranu, apanom izbacujemo nečistoće.

Funkcije apane su defekacija, uriniranje, perspiracija, ekspiracija, porođaj i menstruacija-ejakulacija-orgazam.

Opiranje onom što jest izaziva silazni tok apane kroz ida-nadi (mjesečev meridijan).

Forsiranje da nešto bude drugačije nego što jest izaziva uzlazni tok prane kroz pingala-nadi (sunčev meridijan). Dva su tipa voljnih akcija: forsiranje izaziva bol, opiranje dovodi do loših osjećaja.

Predanost Svevišnjem (neforsiranje i neopiranje) ujedinjuje pranu i apanu koje ulaze u centralni meridijan (sušumna-nadi) koji se proteže uzduž kičme. Za to vrijeme obje nosnice su jednako prohodne.

(Jedini način da se probuđena Kundalini Śakti i usmjeri uzduž kičme je da se najprije uspostavi uzlazni tok spomenute energije koja onda služi kao vodič Evolutivne Sile kroz centralni provodnik energije. Naravno, ukoliko je Evolutivna Sila probuđena; a za uzdizanje probuđene Kundalini Śakti treba minimum 25 do 50 ljudskih utjelovljenja, inkarnacija. Ono što većina ljudi pogrešno smatra podizanjem Kundalini, zapravo je puka pranotthana, oslobađanje potisnute životne energije.)

Bez forsiranja i bez opiranja, Yogi je u stanju bezvremenog/svevremenog Blaženstva.

* *Ako netko može iz najdubljih dubina svog srca s intenzivnom predanošću zazivati Božansku Majku neprekidno cijeli dan i noć, Ona će mu se odazvati.*



- Svatko se Njoj može obraćati, no hoće li vam Ona odgovoriti ovisi o tome je li vam Ona na prvom mjestu ili su vam draže igračke koje vam Ona šalje.
- Sve ovisi o tome koliko ste posvećeni Svevišnjem. Na kraju krajeva, to je pitanje Ljubavi.
- Bolje jedan dan proživljen u hrabrosti i moćnoj težnji, nego tisuću dana u neodlučnosti i bez aspiracije.
- Svevišnji treba vašu ljubav ali je od vas ne zahtijeva. Želi da mu je date sami, dobrovoljno.
- Mantra Yoga je BHAKTI YOGA, Yoga Devocije (Odanosti, Obožavanja), Posvećenosti, Ljubavi, Predanosti. Ta predanost uključuje Rad (Karma) posvećen Velikom Djelu/Djelatniku i Znanje (Jñana) o tome tko ili što se čemu ili komu posvećuje.
- Kad je Devocija mala djevojčica, ona smatra puteve dostizanja Boga igračkama i igra se s njima. Kad sazrije, uviđa da su sredstva postizanja Boga njeno najveće blago. Tada rađa svoje prvo dijete: Znanje. Kad Znanje stekne mladenački uzrast, Devocija rađa drugo dijete: Asketizam. U ovoj porodici mlađi brat voli starijeg i stariji mlađeg.

Kad Asketizam stasa dolazi Gospod i vidjevši Znanje, Asketizam i Devociju zajedno: postaje lud od ljubavi.

Postani lud za Svevišnjim i spasi se.

17.2 PROBUĐENJE

Ne forsirajući i ne opirući se na Fizičkoj razini, pojedinac je izdigao sebe na Emotivnu razinu. Ne forsirajući i ne opirući se na Emotivnoj (Astralnoj) razini, pojedinac izdiže sebe na Mentalnu razinu tj. u Rajske (Heaven) stanje. Ne forsirajući i ne opirući se na Mentalnoj razini, individua nadilazi i Devahan i otkriva Svevišnjeg Boga.

Smatrajući da je sve san, pojedinac može nadići svoje obrasce forsiranja i opiranja. Ovo možete prakticirati kad god želite s tim da je posebno bitno da s tim stavom uđete u snove. Drugim riječima, kad polegnete tijelo na spavanje – sve čega ste na bilo koji način svjesni tretirajte (doživljavajte) kao san. Fizičko tijelo ostavite da opušteno miruje. Evo opisa te tehnike u formi priče:

Sunčev sjaj na nepreglednom horizontu. Suton u gradiću na rubu Moslavačke gore. Crveni oblaci plutaju uz zalazeće Sunce. Priroda se smiruje; smiri(va)la se. »Vrijeme je za odmor od grubotvarnog svijeta i svjesno uključivanje u finotvarne svjetove snova«, osjetio je P.V. bez razmišljanja, nastojeći da proširi opseg svoje svjesnosti i na, u onom trenu, njemu nepoznate "radiotelevizijske" i druge frekvencije svih regija/carstava SveSvemira.

□ Neko vrijeme, mirovao je uspravne kičme i neopterećenog želuca.

Večerao je 3 sata prije odlaska na spavanje. Za večeru, pojeo (pažljivo, sporo i svjesno popio) je samo šalicu nekofeinskog biljnog čaja. Naravno, nije imao običaj da jede šalice. Međutim, imao je običaj dezintegriranja svih samonametnutih posuda; naviku rastvaranja svih ograničenja: vanjskih i unutrašnjih i onih koje razgraničavaju izvanjsko od unutarnjeg. Običavao je razgrađivati barijere koje su postavile i koje održavaju iluzorni zid (bespotrebnu ogradu) između "ovog" i "onog". *Na koji način? Tako što nije imao barijeru poklanjanja pažnje rastvaranju ionako nestvarnih barijera. Zidovi, barijere, ograničenja, rastvaranje, iluzija...sve su to misli.*

□ Promatrao je oblake ideja koji su plutali nebom "njegovog" uma. Evo nekih od tih misli:

Bez obzira da li zaslužujem ili ne zaslužujem uspjeh, ja uvijek zaslužujem uspjeh. Stoga, ja uvijek uspijevam. Ja sam uspjeh uspjeha. (To je točno i u kontekstu neuspješnosti jer neuspjeh znači da smo uspješno uobličili/konkretizirali želju suprotnu od svjesno željene želje.)



Kreirao sam univerzum ovakvim; u moju korist, za vlastito zadovoljstvo. Sanjam san, sanjam imena i oblike, sanjam stanja svjesnosti, sanjam univerzum univerzuma (omniverzum). Sam stvaram, održavam i razaram sva pravila, zakone i sva ostala (samo)ograničavanja.

Svaka (željena) autosugestija sasvim je djelotvorna i savršeno efikasna za mene. Svaka želja (suptilna misao) i misao je pozitivna/negativna afirmacija.

Afirmacije/(auto)sugestije djeluju čim im dozvolim. Slušam (i govorim) istinu, mislim o istini i doživljam Istinu.

Sve moje namjere savršeno se ostvaruju ako tako odlučim. (Moje) želje i misli/ideje nisu ni moje ni tuđe.

Ja (Tko sam ja ?)...**samm** (osjećaj Jednote s OMom)... Budnost (namjerna identifikacija s Budnošću) OMMM BudnoOMMM sam ja... OMMM...

(Ti) VladoOMMM VladamMMM snomMMM... ja Vlado (=Ti) ...

(Naime, Vlado je bilo njegovo svjetovno ime. Prilikom oslovljavanja samog sebe tj. prilikom obraćanja svom trenutnom relativnom identitetu, koristio je razna lica jednine i množine.)

Ja... samm... BudnoOMMM, Budnost samMMM ja...OMMM...

Uživam u Blaženstvu savršene Brahmačarye (sublimacija seksualnosti, celibat)... Trajno Zadovoljstvo... Savršenstvo... OMMM...

Napomena: Seksualna indulgencija (povlađivanje seksualnim željama i prepuštanje erotskim maštarijama i koještarijama; samoobmanjivanje da su seksualne misli vaše misli i težnja da ih zadovoljite) onemogućava stvarno Oslobođenje iz paukove mreže relativnih svjetova. Čovjek koji robuje seksualnim željama je poput muhe zapletene u paučini snova/neznanja. On može sanjati da se budi više puta za redom ili da je probuđen. No njegova budnost, buđenje i/ili uzastopna buđenja nisu stvarno/istinsko Probuđenje (Samadhi) već puki san. Stoga, Brahmačarya je neodvojiva od Brahmajñane (Samospoznaja, Nirvikalpa Samadhi). Brahmajñana je jedino Probuđenje tj. Apsolutna/Totalna Budnost.

Prerastam sva imena i forme... Bezimena Bezobličnost... Sveopća čistoća... OMMM...

Prevazilazim (tj. više nego nadržam i nadilazim) masu, materiju, energiju, prostor i vrijeme...

Prevazilazim Vasionu/Kozmos... Beskrajna Inteligencija... Mudrost... Sveznanje (Znanje je više od gomile podataka ili puke informiranosti jer je pravo/istinsko Znanje neodvojivo od Sposobnosti) svega... Spoznaja (Jñana) Spoznavaoca sveg Znanja... OOOOMMM...

(Ovo je san, a u snu je sve moguće. Žeđ u snu gasim/utažujem vodom iz sna.)

Ja sam Vladar svih snova... Bezgranična Sposobnost... OMMM...

Ja sam svemogućí Gospodar Univerzuma svih univerzuma (Omniverzuma) ... Sve-moć... Vječna Svemoć... OMMM...

Ja sam MIRan Svjedok svakog sna... Mir... Sveprisutnost... OMMM...OMMM... OMMM...

Ja sam punina Svemira (punina praznine, praznina punine)... Sjaj... Blistavilo... OMMM...

Ja sam cjelina svih vrlina... Beskonačnost... Neograničenost... Beskraj...

Bezgraničnost... Vječnost (bezvremena sjevremenost)... OMMM... OMMM... OMMM... Sjevremena Bezvremenost...

Ja sam svudaprisutna Budnost ovog/svakog sna... Neograničenost prostorom i vremenom...



(Stoga, nema ni vremena ni prostora ni za kakav san !) OMMM...

□ Ja sam Savršenstvo... Sveukupnost... OMMM...

Ja sam Totalna Svijest... Apsolutna Sloboda... OMMM...

Ja sam SAT-ĀT-ANANDA BRAHMAN... Neopisiva Istina... OMMM... OMMM... OMMM... OMMM... OMMM... (=Amen=Aum)...

□ Kontemplirajući ovako, V.P. se premjestio iz sjedećeg u ležeći položaj; što bi moglo biti nazvano njegovim odlaskom na spavanje. Glava mu je bila položena na najnižoj točki nadmorske visine, trup je bio postavljen nešto iznad, a zdjelica još za nijansu iznad. Pazio je da mu, u tom "položaju za autotransfuziju", kralježnica ne bude iskrivljena. Noge su mu bile blago savijene u koljenima, a potkoljenice su bile položene na nekoliko velikih jastuka. Budući da su potkoljenice bile najzidignutije, mogli bismo ovo nazvati nekom vrstom "stepeničastog šišmiš-položaja". Svrha ovog je održavanje što udobnijeg i opuštenijeg obrnutog položaja bez da tijelo klizi nadolje. Naime, da položaj nije pomalo stepenast, da je spavao na (npr.) koso položenoj dasci, tijelo bi tijekom noći klizilo u smjeru glave.

□ Ruke su mu ležale malo odmaknute od tijela/trupa, s dlanovima otvorenim prema gore/uvis; kao da želi prihvatiti sve. I zaista, V.P. je naumio zagrliti Svemir.

□ Bio je već toliko navikao na stoj na glavi i ostale obrnute položaje da bi, da je imao naprave za visenje naopačke (pomagala koja omogućavaju tijelu da ostane opušteno u obrnutom položaju bez opterećenja vratnog dijela kralježnice, kao kod stoja na glavi), mogao bez problema/opasnosti prespavati cijelu noć u obrnutom položaju sasvim okomito na zemljinu tangentu ili horizont.

□ Posve svjesno, izveo je nekoliko ciklusa yoga-disanja, a zatim je dozvolio da se disanje smiri samo po sebi. Sve vrijeme ležeći sasvim nepokretan/nepomičan i relaksiran u prvobitnom položaju, dozvolio je da nastupi fizička/tjelesna i mentalna opuštenost.

□ »SVE JE SAN«, smatrao je P.V.. Što to znači ? Što je on razumijevao misleći, osjećajući i doživljavajući sve poput sna ? "**Sve je san**" **znači** / njemu je značilo **da** niti mu se sviđa niti mu je odbojno; **niti** misli da **je** to **realno niti** da je **nestvarno**; niti smatra da je to on (P.V.) ili/i bilo tko drugi stvorio niti da je nastalo samo od sebe; niti smatra da bilo što postoji niti da ne postoji. Ako bi se sviđanje/nesviđanje i ideje o (ne)realnom/(ne)stvarnom ipak pojavile on je i njih (njihovu pojavu, trajanje i rastvaranje) promatrao indiferentno/ravnodušno poput neuzbudljivog i prepoznatog sna.

□ Ovakav pristup on je nazivao "Predanost Bogu", a to je (za njega bilo isto što i) predanost vlastitom Jastvu koje Jest Jastvo svih bića i čitavog Univerzuma i koje Je nepromjenjivi (Mir) Svjedok svega. Predanost Bogu (kako ju je on tada shvaćao) zahtijeva kontinuiranu koncentraciju na razlikovanje između istine i nestvarnog. Drugim riječima, Predanost Bogu zahtijeva pomnu usredsređenost na razlučivanje Apsolutne Stvarnosti od ove obmane (svijeta/svjetova za koje umišljaš da Te ograničavaju, stanja svjesnosti u kojima vjerujemo da jesmo ili planova postojanja u kojima naizgled boravimo ili ne boravimo). Bog ili Jastvo je "Vrhunska" (jedina) Stvarnost ili Krajnja Beskrajnost tj. Brahman.

□ Ponekad je, u svom umu, verbalizirao svoje stanovište/motrište. Sve dok, postepeno, njegov mentalni stav nije postao toliko jak/stabilan da mu nije bila potrebna podrška voljnog razmišljanja. (Kao što biću koje smatra da je čovjek nije neophodno da u mislima stalno ponavlja da je čovjek). Onaj koji misli ne zna. Tko zna – zna bez razmišljanja.

□ Premda neverbaliziran, njegov mentalni stav mogao bi biti verbaliziran ovako:

Svemir je samo privid, snoviđenje. Univerzum je samo vizija u bezgraničnoj "kristalnoj kugli" (moje) svesvijesti, "u" Meni. Sada shvaćam da sada sanjam, prepoznajem ovaj san.

Ideja o "ja" (ego) i sva stanja svjesnosti – kao što su budnost, spavanje bez snova i sanjanje – su samo san. Tko sanja ?!

□ Oblici, boje, prostor, razgraničenja i sjedinjenja... Da, to je zaista san.



Promjene, počeci kraja i krajevi početaka, stalno/neprekidno trajanje, vrijeme... Da, to je doista san.

Fizičko tijelo, gustoća, težina, masa, materija... I to je isto tako san.

Sviđanja i odbojnost, emocije/osjećaji... To je također san.

Želje, misli i sve vrste mentalnih stanja i sadržaja (ideja, sjećanja...)

Da, to je uistinu samo san.

Život i smrt, život u/iz smrti i smrt u/iz života; lice i naličje, plus i minus i sve prividne suprotnosti (jang i jin, prisustvo i odsutnost) vlakna kojih ispredaju tkaninu postojanja i sve te opeke od kojih kompleks građevina postojanja/nepostojanja biva sačinjen... Sve to prepoznajem kao san...

Sve želje, misli, emocije i percepcije (čulni osjeti) su san. Ja prepoznajem san. Ja sada prepoznajem san, zauvijek.

Svi doživljaji (sva iskustva) imena i formi su samo san. Ja uvijek prepoznajem baš svaki san.

Materija (i masa), energija, prostor i vrijeme su samo san. Svaka promjena (sva dešavanja, svi procesi) su običan san.

Ja sam MIRan Svjedok ovog sna, zadovoljstvo cijelog Svemira.

Ideje o spolu, broju, rodu (muškom, ženskom, srednjem...) i srodstvu (rodbinske i druge sveze), o ljudima, o živim/umrlim bićima i ne-bićima; o kvantitetu i kvalitetama su samo san.

I ovo vjerovanje i ovakav mentalni stav (koji uključuje tj. sadrži u sebi ovakva ili/i bilo kakva uvjerenja) nije ništa drugo nego san.

Svaki zvuk, dodir/opip, boja i oblik i svaki okus i miris su (čak i ako su neobični; ma koliki i ma kakvi bili, ma gdje i kadgod bili/jesu) običan san.

Noć i dan su samo san. Svaki dan i svaku noć nad svakim snom imam moć.

Sve čega sam svjestan je samo san. Ja sam budan Svjedok sna, blaženstvo kompletnog Univerzuma.

Cjelokupno postojanje i nepostojanje je samo san. Ja sam Budno(st) svih snova, Sat-Āt-Ananda Brahman.

Ātavan omniverzum je "moj" um, (moja) mašta/izmišljotina. Znam da je sve samo san. Ideje o stvarnom i nestvarnom (nerealnom) su samo san.

Cijeli Svemir je moj san. Ja dajem snagu i život avatarima i cijelom Univerzumu. Ja sam Uzrok (svih) uzroka. Upravo "sada" prepoznajem san.

Ja sam ne-isto isti prema svima i svemu: Poput ispravnog/savršenog zrcala koje neutralno reflektira sve slike, bez iskrivljavanja.

Udaljene i bliske planine u snu jednako su blizu/daleko. Slika ljudskog dlana i slika zvjezdanog svemira na ekranu (istog) televizora jednako su velike/male.

Veliko i malo, suptilno i grubo, duhovno i materijalno, blisko i udaljeno, unutar i izvan, ovdje i ondje, sada i onda... i sve druge ideje su samo san.

Sve ovo i sve ono što je (možda) preostalo prepoznajem da je san.

Ja nisam ni fizičko ni bilo koje/kakvo drugo tijelo ili tijela. Sve je to relativno, zavisno, isprazno, ništavno. Ništa, nešto i svašta su samo jedan te isti san. Sve je to običan prolazan san, a ja sam Vječnost (Svevremena Bezvremenost).



Svaka promjena je san, a ja sam bezbojna (ni crna/tamna ni bijela/svjetla ni siva ni šarena ni bezbojna ni bilo koje druge boje i/ili kombinacija boja niti svih njih zajedno tj. odjednom) i bezoblična Budnost.

□ Ja sam Sveukupnost koja je Budnost. Kako, gdje i kada bi uopće moglo biti vremena i prostora za bilo kakav san? (U sveukupnosti vremena nema vremena; nema relacija niti promjena koje se zasnivaju na tim relacijama tj. međuodnosima. U sveukupnosti prostora nema prostora tj. ako ste svudaprisutni nema zasebne točke gledišta pa nema perspektive ni oblika i stanja, nema panorame Univerzuma.)

□ Ja sam Totalna Svijest = Apsolutna Sloboda.

OMMM...Aham Akhanda Sat-Āit-Ananda(m) Nitya(m) Purnam Brahmasmi.

SUPREME DREAM (San Svevišnjeg) NISAM JA...

□ AktuELizirao je Moć (svih) moći, Bezuvjetno Blaženstvo. Prepoznao je da je sam po sebi Moć: Moć (sama) od Sebe, po Sebi, u Sebi. Povratio je izgubljeno kraljevstvo nepomućenog Postojanja/Bitka: Prisjetio Se zaboravljenog carstva svog istinskog Bića. Bilo je to Probudjenje gospodara snova, svemoćnog cara/monarha Svemira.

□ Konačno, Prepoznao je san: Probudio Se U snu.

(A "zatim",) Probudio Se IZ sna !

□ Mali ego je umro, a sveopće Ja (Jastvo, Atman) je uskrslo: Ograničeno "ja" se rastvorilo/rastočilo u totalnom Zadovoljstvu: Kapljica sićušnog "ja" popila je ocean bez dna, obala i površine/pučine i nestala pretvorivši se u neograničeni ocean:

Lažni "ja" se izgubio realiziravši vlastitu identičnost/istovjetnost sa neizmjernim sveoceanom apsolutnog Blaženstva (Ananda). To bezuvjetno Blaženstvo, taj totalni Užitek, ta spokojna Radost, ta mirna Sreća je neopisivo bestjelesno Zadovoljstvo koje ne može biti izgubljeno jer ne ovisi ni od čega (ne morate imate slatkiš da bi bili ispunjeni) i ni od koga ni na koji način.

□ Neka svatko tko ovo čuje/pročita i promisli o tome, iskusi To sam. Budi To što Jesi; budi

Budnost koja ne može zaspati ni bdijeti niti se (pro)buditi,

Budnost koja nije ni budna ni pospana ni snena,

Budnost koja ne zna za tjelesnu (parcijalnu) budnost ni za san, sanjanje i spavanje bez snova.

Ti To Jesi.

Otkrij To (Sebe) Sam.

OM TAT SAT

Swami Brahmajñanananda

Čazma, 28. XII 1994.

P.S.:

□ Budi To što Jesi:

Opće prisutni Svjedok sanjača (ega), sanjanja i sanjanog.

Ništa ne moraš ... ! Ništa ne trebaš... !



□ Utemelji se u Svjedoku: Prebivaj kao Mir (Nepomućeno Postojanje).

Budi Svjedok neovisan od svih tjelesnih, emocionalnih, mentalnih i ostalih reakcija.

Budi poput neizmjernog (TV-)ekrana koji ostaje Spokoj(an), "ekrana" koji se ne poistovjećuje sa slikama/likovima na ekranu.

□ Onaj koji Zna da nije tijelo – ostaje Budnost i kad tijelo zaspi; ili umre.

Onaj koji Zna da nije tijelo – neovisan (slobodan) je od tijela i dok je tijelo budno.

I neovisan je od uma.

Ti si ta Sloboda, Sloboda sama..., (Svevišnji) Brahman...

Čazma, 22.03.1995.

17.3 VJENČANJE SA SVEMIROM

Jednom prilikom P.V. je šetao bosim nogama po zemljanoj stazi dok je njegov um koraćao ka Bogu. Razmišljao je: »Samo zbog naše vezanosti/želje za boravkom u kavezu materijalnog svijeta, mi sputavamo sami sebe. Zašto smo navikli da ograničavamo svoju svjesnost u kalup fizičkog tijela? Fizičko tijelo je sjenine sjene sjena. Kakvo je stanje biti neograničen bilo kojim stanjem, biti slobodan od bilo kakvih stanja? Svjesnost je međuodnos sladokusca i slatkoće koju on kuša. Svijest je prerastanje bilo kakvih relacija. Nije li Svesvijest moje prirodno stanje?« On nije želio samo kontemplirati o tome. Strasno je čeznuo za direktnom degustacijom svemirskog okusa Svemira jezikom svjesnosti. Namjeravao je neposredno doživjeti tko je on i što je Univerzum. Ne samo fizički univerzum nego Univerzum svih univerzuma, puninu Svemira. Postepeno, njegova stopala pustila su korijenje kroz dubine Zemlje dok se njegov um razgranavao kroz Nebo. Dah zadovoljstva prosijavao je iz svake pore njegove kože. Užitek je preplavio njegovo tijelo kao voda suhu spužvu. Tijelo, koje je nekad smatrao svojim vlastitim, osjetio je kao čovjekoliku "ribu" koja plovi kroz njega, sveocean svijesti. Zvijezde i zvijezda zasjali su u Njemu. Odjednom je čitav Svemir postao Njegovo tijelo. Hodao je svim stopalima, vidio je svim očima i čuo svim ušima. Osjećao je i djelovao kroz sva tijela ne djelujući uopće. Bez misli, mislio je svim umovima kao jedinstvenim sveumom. Materija (masa) i energija, vrijeme i prostor bili su samo Njegova sjena. Sva imena i forme, grube i suptilne, bila su samo snoviđenja u neograničenoj kristalnoj kugli Svesvijesti, Njega samog u samom Sebi.

Sljedeće iskustvo dogodilo se još 1983.g., ali taj "trenutak" još uvijek traje i ostaje; jer ono što je bez početka – nema svršetak. A Sunce tog iskustva oduvijek je sjalo, čak i onda kada je, naizgled, bilo prekriveno oblacima mentalnih masa.

U suton, Yogi P.V., tada 19-godišnji mladić, legao je na travu. S njegove lijeve strane, sa sjevera su prema njemu oborili glave ogromni suncokreti. Ležeći na leđima, dozvolio je tijelu da diše tiho, polako, duboko, lako... i sve tiše. Potom je dopustio da nastupi cjelovita relaksacija. Posve miran i sasvim opušten otvorio je vrata svog uma i bio spreman da mu san dođe u goste. Nedugo zatim, njegovo suptilno tijelo ronilo je kroz astralne i nebeske vode. Na trenutak je zaboravio da ono plovi kroz svjetove istinskih i božanskih snova i posvetio se "metafizici." Pomislio je: »Ja nisam ovo (suptilno) tijelo niti bilo koje niti bilo kakvo tijelo. Ja nemam oblik...« Božja svjetlost zasjala je iz svih stvari i "šupljine" između vizualnih, zvučnih i drugih formi popunjene su morem svjetla. Univerzum oblika i stanja rastvorio se u bezobličnom blistavilu. Yogi je doživio Yogu; istog trena osjetio je sebe bestjelesnim. Razotkrio je vrhunski sjaj; najblještavije blještavilo viđeno bez očiju koje bi mogle biti zabljesnute. U tom beskrajnom nezasljepljujućem svjetlu nad svjetlima nije bilo ničeg, a ipak je cijeli Svemir bio tu. Svaka stvar je bila svugdje i u svakom trenu premda nigdje ničeg nije bilo. Uživao je u neopisivoj slatkoći sveprisutne svjesnosti, ali još uvijek nije pristao biti svijest, užitek/slatkoća sama po sebi. Na kraju, nestali su i početak i kraj i sva omeđenja: Plamen progresivne svjesnosti progutao je cjelokupno postojanje, uključujući i nepostojanje: Konačno su nestali i svjetlost i tama, i punina i praznina, i vrijeme i bezvremenost. Gdje je sada zasebni "ja" koji bi se mogao približiti Bogu tj. Svesvijesti tj. Sveukupnosti svega? Nitko se ne može približiti Bogu. Niti se može udaljiti od Njega. A što je



sa onim Yogijem, carem koji je sanjao da je prosjak? Prepoznavši Vječnost bez početka i kraja, prepoznao je Sebe kao sveukupnost svega. On je Apsolut, Budnost. Ni budan ni snen, ne može usnuti niti se ikad probuditi jer ne zna za san.

☞ S točke gledišta drugih ljudi, njegovo tijelo još uvijek mjesečari po ovoj planeti. No, za Njega ne postoji ni on ni druga bića ni...

Premda druga bića opažaju kretanje "njegovog" tijela, On je zapravo nepokretan. I premda se drugim ljudima čini da je njegov um aktivan – On nema uma. Sloboda je njegov pseudonim jer nema ničeg čega bi se trebao/morao osloboditi. Bez uma i bestjelesan, Besmrtnost je njegov nadimak. Spokoj je Njegovo prezime, a Njegovo ime Mir. Njegovo spiritualno, pravo ime neka ostane tajna. On je Tišina. On je izvor svih imena. Uistinu, On je bezimen.

18 ŠTO JE TO YOGA?

1. Što se misli pod pojmom Yoga?

Yoga potiče od sankritskog izraza **yu** što znači sjediniti, a kojoj je dodan sufix **ghan** koji znači upotpunjavanje. U prenesenom smislu Yoga znači jedinstvo individualnog sa univerzalnim, mikrokozmosa sa makrokozmosom, konačnog sa beskonačnim. Jer, svaki pojedinac je neograničen ali možda nije svjestan sebe kao takvog. U tom slučaju on prakticira yogu da bi otkrio svoju istinsku ili prvobitnu prirodu.

2. Da li Yoga jest ili nije religija?

I da i ne. Yoga pomaže kršćaninu da bude bolji kršćanin, a muslimanu da bude bolji musliman. Ali Yoga također pomaže čovjeku određene vjeroispovijesti da postane bolji čovjek. Ona pomaže znanstveniku da bude bolji znanstvenik, a sportašu da bude bolji sportaš. Yogom razvijamo one sposobnosti koje nam pomažu da uspijemo u bilo kojem području.

Yoga nije religija u smislu da se od vas zahtijeva da vjerujete u nešto što ne možete provjeriti. Ne morate vjerovati u jednu stvar i sumnjati u drugu. Jednostavno znate da zasad ne znate i otvoreni ste na svaku mogućnost. Testirate teoriju Yoge slijedivši upute svog učitelja. Čak i kad imate veličanstvena iskustva ne smatrate ih za konačnu realnost. (Sumnja može biti korisna koliko i vjera, ako ih primijenite ispravno.) Ne ograničavajte sebe bivajući privrženi relativnim znanjima i parcijalnim iskustvima.

Yoga je religija u smislu metode/prakse koja vam razotkriva božansku stvarnost ili krajnju Istinu. Ali Yoga nije nekakva specifična vjeroispovijest ili vjerska sljedba. Barem Yoga koju prezentira Swamiji Brahmajñanananda nije takva.

U Yogi prilazimo Bogu/Apsolutu kroz tehnike,

kroz znanje,

kroz devociju (obožavanje) i

kroz Dharmu ili ispravno življenje.

Kroz Yogu Rada (KARMA YOGA) ili nesebične akcije Yogi zaboravlja ego i nalazi Boga.

Kroz Yogu Obožavanja (BHAKTI YOGA) ili predanosti voljenom Svevišnjem Yogi također zaboravlja malo "ja" i otkriva Boga.

Kroz Yogu Mudrosti (JÑANA YOGA) ili neposredne spoznaje Yogi isto tako otkriva da nema ograničenog "ja" nego da sve što jest – jest Bog.



3. Kakav je odnos Yoge i hinduizma?

Yoga nije hinduizam, mada sadrži elemente hinduizma jer je dugo vremena prakticirana na tlu Indije, a tu je žarište hinduizma. Hinduizam jest religija, a neki hindusi su ujedno i Yogiji. Ali svi Yogiji nisu hindusi. Osim toga, hinduizam je termin kojeg su izmislili zapadnjaci da bi jednim imenom obuhvatili skup vrlo različitih religijskih učenja i praksi nastalih uglavnom na području Indije i oko Indije.

4. Je li Yoga neprimjerena zapadnoj kulturi i radi li se o pokušaju da na ledenom sjeveru uzgajamo tropsko voće u staklenicima? Možda nam nešto drugo više/bolje odgovara?

Osnovni principi važe svugdje i svagda. Ključni zakoni prirode ne ovise o klimi, niti o zemljopisnoj širini i dužini, niti o povijesnom razdoblju. Ključni zakoni prirode upravo uvjetuju klimu, državno uređenje, smjenu različitih nazora na svijet i druge stvari. Posljednjih godina pojačan je interes za učenjem i iskustvima Yoge. Yoga je danas prezentirana cijelom kulturnom svijetu, a Hatha Yoga, njen fizički/tjelesni vid, već je u najširoj primjeni. Ona se je pokazala kao idealan zaštitnik fizičkog i psihičkog zdravlja. U vremenu koje nosi nove teškoće i probleme, Yoga stoji kao utočište u kojem umoran i žedan putnik nalazi svoj mir.

5. Imaju li prednost oni koji već znaju nešto o Yogi?

Neki imaju. No neki nemaju jer su izgradili pogrešne stavove o Yogi. Lakše je graditi kuću na čistom terenu nego li tamo gdje su izgrađene loše kuće koje bi prethodno trebalo srušiti. Ljudi kojima je Yoga tajna - neka prihvate izazov nepoznatog.

6. Možete li reći nešto o nastanku Yoge u povijesnom smislu?

Yoga je zasnovana na Vedama, a Vede su najstariji danas poznati duhovni spisi na svijetu. Yoga-sustav postojao je i prije Veda i prenosio se uglavnom usmenim putem. Prvenstveno zato jer je praksa pokazala da se učenje brže degenerira ako se širi pisanim putem. Najpoznatija djela su:

- Upanišade: dio Veda u kojem su u poetsko-filozofskoj formi izloženi svi aspekti Yoge.
- Vedanta: filozofsko-psihološki sustav i završni dio Veda
- Bhagavad Gita: epizoda velikog epa Mahabharata. U vidu dijaloga između Krishne i Arjune raspravlja se o svim aspektima života.
- Yoga Sutre: aforizmi o Yogi velikog mislioca iz 3. st., Patanjaliya.

Kažu da je 325.god. pr.n.e. sustav Yoge prenesen u Evropu zahvaljujući duhovnom učitelju Aleksandra Velikog. Međutim, Hipokrat, a kasnije i neki drugi (npr. medicinari kao što je Galen), prakticirali su Yogu i podučavali druge ljude. Bila je to uglavnom Hatha Yoga, a to je dio Yoge koji se bavi moralno-etičkim usavršavanjem, tjelesnim položajima i pravilnim disanjem. Ovaj dio Yoge služi kao priprema za efikasne prakse kontroliranja vlastitog uma. U Indijskoj Dolini iskopani su pečati stari preko 5000 god., a na njima su prikazane ljudske figure u različitim Yoga-položajima. Tko zna koliko je Yoga-sustav već bio star u to vrijeme? Jer Istina se ne izgrađuje iz generacije u generaciju kao novac u banci. A novo ne mora biti naprednije od starog. Uzaludno je pokušavati otkriti mjesto i vrijeme rođenja Yoga-učenja. Iako je Yoga beskrajno stara, ona nikad neće biti zastarjela. Yoga je zasnovana na vječitoj Istini.

7. Čime se yogiji bave? Koja područja obuhvaća praksa Yoge?

Yoga uključuje sve aspekte života. Yoga-psihologija pomaže nam da odredimo svoje ciljeve, upoznamo sebe i ostvarimo Savršenstvo. Yoga je nauka koja nas uči kako da idealno dišemo, kako da pravilno jedemo i kako da ispravno mislimo. To je umjetnost ovladavanja svojim tijelom i umom. Yoga nas uči kako da budemo budni u svojim snovima. To je vještina putem koje pobjeđujemo sebe i budimo se iz ovog sna kojeg sada sanjamo. Krajnji Cilj Yoge je Probuđenje ili Totalna Svijest. Yogičkim rječnikom rečeno – to je Samadhi ili Jedinstvo individualne svijesti sa univerzalnom. Samadhi je, dakle, prepoznavanje Jednote pojedinca s Apsolutom.



8. Tko je Guru i da li nam je on nužno potreban na putu Yoge odnosno duhovnog razvoja?

Riječ Guru znači spiritualni učitelj, onaj koji razara tamu neznanja učenika. Najdublja težnja svake duše je da bude savršena i svi će na kraju postići stanje savršenstva samo je pitanje kojom brzinom. Duhovni učitelj je onaj koji ubrzava i potiče duhovni razvoj neke osobe. Poticaj za ubrzavanje tog procesa nikako ne može proizići iz knjiga već samo od druge samospoznate duše. Visok stupanj intelektualnog razvoja ne ide uvijek ukorak sa stupnjem duhovnog razvoja. Taj impuls odnosno poticaj za razvoj može doći samo od Gurua - učitelja.

9. Da li postoje neki preduvjeti za praksu Yoge?

Da, moralna čistoća i duhovna težnja (aspiracija ka Apsolutnoj Istini), dva su prva i osnovna preduvjeta da se krene na stazu Yoge. Onaj tko ima smiren um, tko ima vjeru u Učitelja i svete spise, tko je umjeren u jelu i spavanju, tko ima intenzivnu težnju za oslobođenjem (Mokšom), tko je iskren, strpljiv, nevezan, hrabar i discipliniran, on je kvalificirana osoba za praksu Yoge.

19 DARŠAN SA SWAMIJEM BRAHMAJŃANANANDOM

Skotna lavica u potrazi za plijenom naiđe na stado koza te skoči na jednu kozu da je ubije. Kozu se uzmakne a lavica nespretno padne, okoti lavića i ostane mrtva ležeći na tlu. Čobanin naiđe lavića bez majke te mu se mladunče smili. On ga počne hraniti kozjim i ovčjim mlijekom i podizati zajedno s janjcima i kozlicima. Lavić je nakon nekoliko mjeseci počeo pasti travu kao i svi njegovi drugovi. Također je naučio meketati i blejati umjesto rikati. Tokom vremena lavić izraste u moćnog lava koji je potpuno zaboravio svoju pravu prirodu. Ogroman lav je postao biljožder umjesto mesožder. Kad god bi se koze i ovce rastrčale potjerane od psa ovčara, i lav vegetarijanac je isto tako bježao sa stadom. Jednog dana lav iz džungle, u potrazi za žrtvom, naiđe na stado ovaca i koza u kojem je živio i lav biljojeda. Na svoje opće zaprepaštenje, lav iz džungle, ugleda u stadu ogromnog lava, moćnijeg od njega samog, kako bleji, pase travu i lišće te bježi kao ovca na svaki i najmanji znak opasnosti. U prvom trenu, lav iz džungle se zbunio, ali nakon boljeg promatranja shvatio je situaciju te se sakrio iza jednog gustog grma s ciljem da uhvati lava biljojeda. Pasući travu sa ostalim stadom lav se približio mesožderu. Tada lav mesožder naglo skoči na lava biljojeda te ga uhvati. Stado se razbježalo. Lav biljojeda počne meketati i blejati te se tresti od straha, želeći se pridružiti stadu, ali ga lav mesožder nije puštao. Htio je, naime, ovog lava biljojeda upoznati s njegovom istinskom prirodom ali ovaj nije ništa slušao već je samo molio lava mesoždera da ga pusti natrag u njegovo stado. Ali ovaj ga nije puštao već ga je dovukao na vodu/pojilište i tražio od njega da vidi svoj odraz. I gle čuda! Na svoje veliko zaprepaštenje lav je vidio i razumio da on nije ovca niti koza već lav, pravi kralj šume. Šumski lav je podučio lava-ovcu kako da riče umjesto blejanja, da jede meso umjesto da pase travu i lišće, i kako da se kreće šumom slobodno i bez straha. Tako je lav biljojeda shvatio svoju istinsku prirodu i krenuo u džunglu za šumskim lavom, da se slobodno kreće kao istinski kralj.

Ovu priču je ispričao Swami Narayananda kako bi ilustrirao moć navike. Sve ovisi o treningu kojeg dajemo umu. Ako čovjek stupa na ispravan put i zdušno radi, on uživa slobodu. Ali ako stupa na krivi put i oda se izopačavanju, steći će bijedu i ropstvo.

Na mjestu jedne jedinstvene svijesti, čovjek neznanja vidi mnoštvo imena i formi.

Čazma, 27.03.1995.

Pitanje: Kakav je odnos između OBE (out of body experience) i istinskih i božanskih snova?

Swamiji: Kad čovjek može namjerno i svjesno ulaziti u stanje vantjelesnog iskustva, to se ponekad naziva astralnom projekcijom (AP). Termin "astralni" znači zvjezdani i nema stvarnu primjenu ovdje. AP se odnosi na istinske snove ili stanja svjesnosti u kojima je pojedinac u istinskom kontaktu s drugim pojedincima i doživljava omniverzum neovisno od fizičkog tijela tj. bez osjetilne percepcije i bez obrade podataka u mozgu.



U anglosaksonskoj literaturi termin OBE se koristi u značenju kvaziAP; što znači može, ali ne mora biti AP. Dakle, nismo sigurni da l' se radilo o običnom snu ili istinskom.

Nema veze hoćemo li reći da je pojedinac u fizičkom tijelu ili izvan njega ili i jedno i drugo ili ni jedno od toga. Stvar je samo u tome da se Bog, Vrhovna Stvarnost ili Apsolutna Istina doživljava bez posredstva fizičke percepcije s tim da je to još uvijek kroz prizmu naših emocija, tj. kroz stanje svidanja-nesvidanja.

Snovi u kojima se Bog tj. totalitet doživljava bez posredstva tijela i bez posredstva svidanja i nesvidanja su božanski snovi. Oni su još bestjelesnija iskustva od obične AP i vi ste još bliži Svevišnjem Bogu jer još manje izdvajate sebe od bezgraničnog Sebe koji je Bog ili Svesvijest.

Pitanje: Prema vašoj izjavi, Univerzum imena i oblika doživljen u stanju tjelesne budnosti je najnestvarniji, najiluzorniji san ili samoobmanjivanje. Čemu onda potreba za dharmičkim (ispravnim) ponašanjem i takvim disciplinama kao što su umjerena ishrana, umjeren govor, uzdržavanje od seksa, ustajanje prije izlaska Sunca itd.? Nije li to besmisleno ili bespotrebno s obzirom da je sve ionako samo san?

I nije li i Guru samo san?

Swamiji: Nitko te ne prisiljava da discipliniraš sam sebe. Ali pravilo čistog, čestitog/nevinog, jednostavnog i svetog života služi kao budilica za onoga tko se želi probuditi.

* Sve je ovo san i sve je ono san. Taj san i svi drugi snovi se mijenjaju, a Ti ostaješ uvijek isti. "Ti" se ne odnosi na ego nego na tvoju pravu prirodu koja je sama po sebi nepromjenjivi Mir, Spokoj.

Međutim, puki logički zaključak ili spekulativno filozofiranje nisu dovoljni. Običnom intelektualizacijom nećeš premostiti jaz između teorije i prakse. Trebaš voljno uskladiti svoje življenje sa svojim stvarnim bićem. Moraš, ako želiš Samospoznaju, zasnovati svoje ponašanje tako da odražava tvoju istinsku prirodu.

* Što se Gurua i učenika tiče, Guru je potreban. Učenik poistovjećuje sebe sa svojom lažnom prirodom; sa svojim tijelom, emocijama i umom. Učenik nije svjestan svoje "lavlje" prirode. On sanja da je "ovca" i ponaša se kao ovca. A onda se Guru ušulja u njegov san u obličju lava, da bi ga probudio. Dakle, ono čega si svjestan nisi pravi Ti, nego tvoja manifestirana priroda. Stvarno "Ja" nije ono što doživljavaš, nego Ja svih ja. Istinsko Ja je Subjekt (Svjedok) koji doživljava sve subjekte i objekte. To si Ti.

* To što spiritualni aspirant vidi Gurua kao tjelesno biće je njegova "očna mana", a ne stvarno ograničenje odnosno utjelovljenje Boga ili Gurua.

Obličje Gurua je svakako san ili iluzija, ali ne i Guru koji je tvoje vlastito Jastvo.

* Uostalom, reći da je ovo i ono san nije istovjetno s izjavom da je sve iluzorno ili nerealno. Snovi postoje kao iskustva koja doživljavate i u tom smislu su realni ili stvarni. Neki san može imati veći utjecaj na vaš život od fizičke tzv. stvarnosti.

Čazma, 28.03.1995.

Pitanje: Rekli ste da u snovima koji su uzrokovani našim unutrašnjim konfliktima treba dozvoliti našim prirodnim nagonima da se izraze. Prema vašoj instrukciji, ispada da – ako mi se prohtije da u običnom snu ubijem nekoga – ja se moram prepustiti tom porivu. Nije li to neetično? Nije li to povrjeđivanje drugih u mislima?

Swamiji: Prvo, obični snovi su vaši unutrašnji filmovi, vaše maštarije a ne

istinski kontakt s drugima. Da ste u istinskom kontaktu s drugim bićem/bićima ne biste ih ni poželjeli povrijediti.

• Drugo, ne radi se o tome da vi nešto morate ili ne morate.

Radi se upravo o tome da vi ne trebate bilo šta činiti ili ne činiti.



Predanost Bogu upravo isključuje iluziju da ste vi onaj koji čini ili ne čini.

To također isključuje ideju da ste vi taj koji se ne predaje ili predaje Bogu.

Nije mi važno koliko su "moje" želje, misli, riječi i tjelesne akcije ispravne, a u kojoj mjeri loše. Nije mi bitno koliko su moje grube i suptilne akcije neispravne, a koliko ispravne sve dok su to božje akcije.

- Doduše, točno je da, s jednog superiornijeg motrišta, Bog zapravo ne djeluje.

U Stvarnosti ili Bogu, naravno, nema nikakvih promjena niti kretanja jer Apsolut ili Bog ne podnosi relacije. Relacija je međuodnos između nečeg i nečeg drugog, a Bog, Apsolut ili Beskonačnost ne može pored Sebe imati još jednu Beskonačnost. Ako bi postojalo više beskonačnosti, onda bi se one međusobno - na bilo koji način - ograničavale.

Pitanje: Kako znati da ovca nije ovca, nego lav? Možda je ovca ipak ovca?

Swamiji: Sve što je od gline – glina je.

Sve što je od Boga – Bog je.

Sve je Bog. Svemir je djelomično doživljen Bog. Svemir je stvaran, ali ne kao Svemir nego kao Bog. Bog ili Vrhunska Stvarnost je tvoja istinska priroda. Ti si Sveukupnost svih postojanja i njihovih suprotnosti.

Ali, istu stvar možemo izraziti na naizgled suprotan/kontradiktoran način:

Sve što može biti doživljeno nisi Ti. Sve što doživljavaš da Ti jesi – Ti nisi.

Ti si Subjekt svih subjekata i objekata. Dakle, onaj koji doživljava percepcije, emocije, misli, želje, prazninu...

Postojanje i nepostojanje nema veze s Istinom ili Bogom.

Sve čega si svjestan nije Bog; sve su to objekti, sjene.

Samadhi (prosvjetljenje) je "svjetlo svjesnosti". Samadhi je Onaj koji vidi, a ne filmovi koji bivaju gledani.

Jedini način da budeš siguran u svoju "lavlju" prirodu je da budeš svjestan bez posredstva procesa kao što su opažanje, osjećanje i mišljenje. Zapažanje i razmišljanje i svi (bilo kakvi) procesi onemogućavaju direktno iskustvo Istine.

Budi miran i doživi Sebe direktno, bez ikakvih "kako".

Pitanje: Nije mi jasna vaša tvrdnja da svijet nestaje kad se prosvjetliš ?

Swamiji: Apsolutno Postojanje ne postoji niti može postojati u odnosu/relaciji na relativna postojanja/univerzume bilo koje vrste, grube ili suptilne.

Univerzum je samo nepotpuno viđenje božanskog svjetla. Gdje je mrak kad zabljesne Istina? Ako ne vidiš podnevno Sunce zato što prekrivaš oči i žmiriš pred njegovim sjajem – znači li to da ono ne postoji? Je li to tama uništena kad otvoriš oči?

Recimo da je Bog ili Vrhovna Realnost poput užeta za kojeg si ti u mraku neznanja umislila da je (to) zmija. Ti osjećaš strah od imaginarne zmije sve dok ne prepoznaš zbiljsko uže. Sada, kad (ako) si prepoznala uže, gdje je nestala zmija? Zmije nikad i nije bilo. Na sličan način, kad spoznaš Istinu, nema više Svemira.

Univerzum je um. Imena i oblici su tvoje imaginacije. Materija, masa, energija, prostor i vrijeme su rezultat tvog mišljenja. Sav ovaj prividno nastali privid prividno nestaje kad spoznaš svoje pravo Biće. Sve ove mentalne kreacije/koncepcije rasprsnu se poput mjehurića sapunice čim prepoznaš da postoji Bog i samo Bog. Bog je Apsolutno Postojanje, On je Stvarnost koja daje tobožnju stvarnost Univerzumu imena i oblika.



Ti daješ snagu svom umu. Ti daješ moć svemu. Stoga, čega se imaš bojati?

Budi neustrašiv(a). Budi hrabrost!

- Na kraju, prepoznaješ da su sve vrste snova jedan te isti san. San da postoje raznovrsni snovi je upravo jedan jedini san. I pojavljivanje i trajanje i nestajanje privida je privid. Doživi izravno sanjača. Zanimari sva postojanja i nepostojanja i neposredno iskusi sebe. Tko doživljava sve to?! Tko je toga svjestan?!

Kad to prozreš bit ćeš iznad dualnosti promatrač – promatrano, nadići ćeš prividnu različitost između sanjača i sanjanog. Tada su “Ja” i “Ti” samo različiti pojmovi za Jedno bez drugoga.

Jedino je Bog bez ikakvog straha, bez briga, svemilostiv darodavac neizmjenjnih i neprocjenjivih blagoslova.

Svevišnji obitava u svim svjetovima: Eearth, Sky, Heaven...

Njegovom milošću gavran će se preobraziti u labuda.

Tragam za Prijateljem, ali gle, Prijatelj je već sa mnom.

Nesaznatljiv je On pa ipak, aspirant(ica) ga pronalazi kroz Gurua.

Kroz Gurua ćeš Vidjeti Boga koji je oduvijek u tebi.

Sve što cvjeta, cvjeta kroz Njega koji cvjeta sam od sebe.

Bez rođenja i smrti, bez roda i bez spola i bez ikakvih je On atributa;

pa ipak objedinjuje sve attribute.

On koji je i blizu i daleko i između, vidi bez očiju i kroz sve oči, čuje bez ušiju i kroz sve uši, misli bez uma i kroz sve-um.

On je riba i ribolovac, mreža i rijeka.

On je također izvor i potok, potok i tok, tijek i uvir, uvir i sveocean iz kojeg sve izvire.

Iz njegove divovske i divne krošnje proizašle su ptice.

Ptice žive i umiru na granama Beskrajnog.

One dišu Boga u Bogu.

Ona u čijem umu obitava Bog, gubi sebe stapajući se s Njim.

Vodi me od slabosti ka snazi i od snage ka još većoj Snazi.

Vodi me od tame ka svjesnosti i svjesnosti ka totalnoj Svijesti.

Vodi me od patnji i (osjetilnih) užitaka ka Bezuvjetnom Blaženstvu...

Vodi me od prolaznog ka Besmrtnom, ka Vječnom Savršenstvu...

Vodi me od obmanutosti iluzijom ka Istinskoj Stvarnosti...

Vodi me od umne ograničenosti ka Blistavoj Mudrosti Tvoje Beskrajne Inteligencije...

O Guru, dozvoli mi da meditiram na tebe na najbolji način...

Sjajan je Onaj koji sve zna, sve može i sve voli...

On je papir, On je olovka i On je zapis...

Jedan je Put do Njega koji objedinjuje sve religije kao bisere na Zlatnoj Niti iste ogrlice.

Jedan je Svevišnji Bog i jedan je Put do Njega: Njegov Put!!!



20 PROUČITE AYUR-VEDU

Bez zdrave okoline (nezagađeno tlo, čista voda i svjež, čist zrak), bez umjerene i odgovarajuće prehrane, bez vježbanja, bez odgovarajućeg mentalnog stanja (kontemplativne aktivnost itd.) i bez strogo reguliranih spolnih odnosa ili kompletne apstinencije od seksa⁸ – savršeno zdravlje nije moguće.

Čovjek se sastoji od pet oplata, korica ili ljusaka.

Prva je fizičko tijelo na koje djelujemo djetom, ljekovitim pripravcima, asanama itd.

Druga je vitalna oplata (karika koja povezuje fizičko i astralno tijelo) i na nju djelujemo pranayamom, mudrama, biljem (rasayana-*ma*, pomlađivačima), talismanima, magijski obrađenim dragim kamenjem ili/i plemenitim metalima, molitvama itd.

Treća je mentalna oplata i na nju djelujemo plemenitim mislima, mantrama (ljekovitim zvučnim formulama) koje rearanžiraju umnu građu (restrukturiraju čitta-*u*)...

Oplata inteligencije (korica intelekta, razuma) povezuje astralno i kauzalno tijelo i na nju djelujemo kontemplativnim meditativnim tehnikama kao što je Atma-vičara ili Sebe-istraživanje.

Ovo zapravo znači da savršeno zdravlje uključuje sve stepenice Yoge: Fizičku, Emotivnu, Mentalnu i Supramentalnu Yogu.

Ayurveda (sanskrt. = znanje o životu; znanost o življenju) ili vedska tradicionalna medicina promatra zdravlje kao ravnotežu tri doše (3 tjelesna "soka").

Kod zdravog čovjeka svih pet Elemenata odnosno sve tri doše (psihofizički faktori) su u savršenom skladu ili ravnoteži.

Te tri doše se nazivaju VATA (fina "vjetar", nervni faktor), PITTA ("žuč", krvni faktor) i KAPHA ("sluz", hranjivi faktor).

Bolest je poremećaj, nesklad, disharmonija ili neravnoteža navedena tri čimbenika.

* Vata je kombinacija/sazvučje Akaše i Zraka.

Vata je suha, lagana, hladna, gruba, pokretna, jasna, raspršujuća, hrapava i bistra.

Vata je najlakša i najkraće valne duljine od sve tri doše. To je doša koja predvodi ostale doše. Ukoliko je poremećena bilo koja doša, to ne bi bilo moguće da se prvo nije poremetila Vata. Vata se osjeća kao kretanje/strujanje i (eventualno) kao bol, nevidljiva je i bezbojna, suha i hladna, suptilna i gruba, pokretna, brza i promjenjiva. Nalazi se u prostoru/vakuumu. Prožima cijelo tijelo ali osobito pankreas i duodenum, karlični pojas (područje zdjelice), zglobove, uši, kosti i kožu.

⁸ Za spiritualni razvoj, u smislu proboja u više stanje svjesnosti seks se mora reducirati na maksimum jednom mjesečno. Međutim, ovo je preopćenit savjet, koji možda u ovom trenu nije primjeren za vas. Pod seksualnom apstinencijom podrazumijevamo sublimaciju seksualne energije. Uzdržavanje od fizičkih, emotivnih i mentalnih seksualnih aktivnosti je neophodno i svatko bi trebao vježbati samokontrolu. Puko gušenje/potiskivanje seksualnosti je štetno. Masturbacija je čak štetnija od običnog seksualnog odnosa kod kojeg postoji razmjena "pozitivnih" osjećaja. Premda kod masturbacije suptilno tijelo osobe koja se tako zadovoljava uživa sa suptilnim tijelom osobe na koju se misli, ipak nedostaju neke vitalne komponente. Homoseksualni odnosi, budući da u njima učestvuju osobe istog spola, dovode do još većeg oštećenja zdravlja.



Njene osnovne funkcije su pet glavnih funkcija životnih dahova, koje se nazivaju Prana, Udana, Vyana, Samana i Apana.

Neke od funkcija Vata doše su sljedeće: mentalne funkcije (manas, buddhi); senzoričke i motoričke funkcije (pet organa percepcije i pet organa akcije); rad srca; disanje; gutanje; podrigivanje; treptanje; zijevanje; apetit; funkcije eliminacije (vidi funkcije apane u poglavlju ZVUK BOGA), izlučivanje slina, pljuvačke i sluzi...

* Pitta je mješavina Vatre i Vode.

Pitta je uljnata, prodiruća, vruća, svijetla, pokretna, tekuća i kiselog mirisa.

Pitta je svijetla, daje sjaj, može se vidjeti, topla je ili vruća, oštra, vlažna, vrela i viskoznog (gusto tekućeg) karaktera, neugodnog je okusa i kiselog mirisa i neznatno je masna.

U tijelu se osjeća kao toplina, osobito je smještena u području pupka i u želucu, te u žuči, žlijezdama znojnicama, krvi, limfi, očima i koži.

Stvara toplinu i sjaj i rasplamsava probavnu vatru. Omogućava dubinu vidnog polja. Sadhaka Pitta u oblasti srca pomaže inteligenciji pojačavajući moć razlučivanja, pojačava odlučnost i snagu volje te daje snagu egu (lažno "ja") ili čistoj inteligenciji, ovisno o sklonostima pojedinca. Ovo su bile neke od funkcija pet glavnih vrsta Pitte u tijelu.

* Kapha je sastavljena od Vode i Zemlje.

Kapha je teška, spora, hladna, uljasta, sluzava, zgusnuta (kruta), meka i nepokretna. Ona je poput blata, ljepljiva i tjestasta mješavina zemlje i vode.

Kapha je najteža i najsporija od sve tri doše, stalna je, glatka, tupa, ljepljiva, gusta, mutna, uljevita, mekana i hladna. Postojana je i nosi u sebi prethodne dvije doše. Masna je i može se opaziti kao svijetla bijela viskozna supstanca. Najkoncentriranija je u grudima, grlu, glavi, debelom crijevu, sinovijalnim membranama velikih zglobova, nosu, jeziku (sposobnost osjećanja jezikom je funkcija Udane tj. Vate) i salu.

Neke od funkcija glavnih vrsta Kapha doše su davanje oblika, podmazivanje zglobova i podmazivanje mašinerije Indriya (deset senzoričkih i motoričkih organa). Kapha predstavlja strukturalne aspekte fiziologije i odgovorna je za biološku snagu i prirodnu otpornost tkiva i pravilno tjelesno ustrojstvo. Boddha Kapha daje moć razlučivanja ukusne i dobre hrane od one koju ne treba jesti.

* **Akaša** je najsuptilniji Element, zatim slijede **Zrak, Vatra, Voda i Zemlja**.

Kiselo, slano i ljuto griju; a

slatko, trpko i gorko hlade.

* U prehrani,

slatki okus povećava Zemlju i Vodu pa time i Kaphu,

trpki okus povećava Zemlju i Zrak i na taj način (Kaphu i) Vatu,

kiseli okus povećava Zemlju i Vatru pa stoga Kaphu i Pittu,

slani okus povećava Vodu i Vatru pa time i Kaphu i Pittu,

gorki okus pojačava Zrak i Akašu i time naglašava Vatu,

ljuti okus podiže Zrak i Vatru i time rasplamsava Pittu i Vatu.



VATA TIP

* Ako vam je izrazito visoka Vata doša, kod vas je naglašeno ovo:

Mršavi ste, leptosomni tip. To znači da imate vitko tijelo, dugog vrata i dugih ekstremiteta. Grudi su vam ravne, nerazvijene. Kroz tanku kožu prosijavaju vam vene i tetive. Imate istaknute završetke kostiju. Mišićni potencijal vam je mali. Zubi su vam istaknuti, veliki, svinuti; a zubne desni preosjetljive/slabе. Imate relativno tamnu, suhu (i možda grubu) kožu koja lako (is)puca. Dlakaviji ste od ostalih tipova ljudi. Kosa vam je suha, čvrsta i sklona raštrkanosti i kovrčanju; kosa i trepavice su bez sjaja, trepavice su rijetke i tanke. Oči su obično male (nisu istaknute), suhe i tamne/smeđe. Nokti su naprsli i hrapavi. Tjelesna temperatura ima tendenciju da bude ispod normale. Jezik je suh i grub sa tendencijom ka hrapavosti; okus u ustima je slatkast. Apetit je slab i promjenjiv, žeđ je također promjenjiva. I glad i probava su vam neredoviti. Mokraća je pepeljaste boje ili boje cigle, količina mokraće je smanjena. Stolica je tvrda, suha, gruba i sivkasto-pepeljaste boje; postoji sklonost zatvoru/opstipaciji. Znojenje je oskudno. San je obično poremećen/nezdrav. Vitalni kapacitet je slab, minimalan. Brzog ste shvaćanja ali kratkotrajnog pamćenja. (*Današnji sustav obrazovanja je najprimjereniji Vata-tipovima jer oni brzo pame i brzo zaboravljaju i preferiraju verbalni prijenos podataka.*) Težina vam je ispod prosječne, snaga ograničena, a postojanost i moć volje slabe. Bilo/puls vam je relativno (u odnosu na Pitta i Kapha tipove) brz, neregularan, slab (bez snage) i kreće se cik-cak, poput zmiје. Loše podnosite hladno, suho i vjetrovito vrijeme. Trpeljivost/tolerancija, povjerenje, samopouzdanje i oštrina razlučivanja su vam slabe. Lako trošite novac na sitnice.

Vata tip lako započinje nove stvari no često nije dovoljno istrajan da ih dovrši. Lako se može odviknuti od svojih (psihičkih i fizičkih, kao što je ovisnost o nekim drogama) ovisnosti, s tim da je lako moguće da im se ponovo vrati jer je nestabilan. Neuredan način života uznemiruje Vata došu, dok rutina/redovitost uravnotežava Vata došu.

Skloni ste vjetrovima, bolovima u zglobovima, slabosti ušiju i zubiju, proljevu, glavoboljama, mentalnoj depresiji, nesanicu, mentalnoj nestabilnosti i neurasteniji (*karakteriziranoj umorom i osjećajem neadekvatnosti te gubitkom energije i slabim pamćenjem*).

Spavanje je oskudno, plitko i s prekidima. U snovima ima puno nemira, straha i kretanja (skakanja, trčanja, letenja...). Vata tip ima nemiran um i nepredvidljivog je temperamenta. Anksiozan je, lukav/bistar, pričljiv, radoznao, nepouzdan, nezahvalan, kolebljiv/neodlučan, plašljiv (sklon strahu), razdražljiv i veseo. Maštovit je, lako mijenja raspoloženje, psihofizička energija mu dolazi u valovima, sklon je prenaprezanju i lako se umara, nestrljiv je...

Neka vas ne zbunjuju prividne kontradikcije u opisu ovog i drugih tipova:

Uravnotežena Vata daje čvrst san, snažan imunitet, osjećaj ushićenja, vedrinu ...

Neuravnotežena Vata stvara nesanicu, plitak i isprekidan san, noćne more, zabrinutost, anksioznost; boranje kože, ispadanje kose, bolesti zglobova itd.

Vata je povišena u suhim, hladnim i vjetrovitim uvjetima kakvi su česti tokom kasne jeseni i u prvom dijelu zimskog perioda. Vata-tipovi teško podnose ovakve uvjete pa će krajem jeseni i početkom zime, rano ujutro i predvečer, doći do pogoršanja zdravlja ukoliko se ne poduzmu protumjere.

Vata tip lako ispada iz ravnoteže, ali i lakše i brže ozdravljuje od drugih tipova.

Ukoliko otkrijete da vam je prenaplašena Vata doša, trebete smanjiti unos **lagane, suhe** i **hladne** hrane, te gorkog i nekih drugih okusa prema priloženoj tablici.

Vata je u pravilu naglašenija u staračkoj dobi, za razliku od "bucmaste" Kaphe ranog djetinjstva.

Što se tiče duševnog zdravlja, neuravnotežen Vata-tip može biti shizoidan i sklon shizofreniji. Hipersenzibilan (preosjetljiv) je nepovjerljiv, nestabilan i nezadovoljan osjeća se tjeskobno i isprazno.

Tip čovjeka kod kojega je povišena Vata doša, u klasifikaciji neurolingvističkog programiranja (NLP-a) je manje-više auditivni/tonalni tip.



To, pored ostalog, znači da takve osobe lakše uče verbalno: Naglasak je na slušanju (manje usvaja podatke putem vida te taktilnim i gustatorno-olfaktornim putem), više ga smeta buka, više ga zanima glazba... U govoru često generalizira izostavljajući izvršitelja radnje, ne specificira subjekt(e) niti precizira objekt(e); preferira uopćene imenice i neodređene zamjenice. Npr.: »Ljudi su zbunjujući.«; ili: »Mene ne vole (ne poštuju).« Ili: »Trebaju mi pomoć.« Pitajte ga što mu to specifično treba, što i tko ga zbunjuje itd.

* Tip čovjeka kod kojeg je jako povećana Pitta doša ima vidljiva sljedeća obilježja:

Srednje je građe (atletski tip), umjerene veličine i proporcionalnih grudi. Srednjeg je mišićnog potencijala, umjereno istaknutih završetaka kostiju i umjereno istaknutih vena i tetiva. Ima dosta madeža po koži. Zubi su mu žučkasti i srednje veličine, a zubno meso mekše nego kod Vata tipa. Ten mu je umjereno pigmentiran (ni taman ni blijed). Koža mu je topla, često pjegava, i ima tendenciju boranja. Kosa je delikatna, svilenkasta, crvenkastosmeđa i rano posijedi. Trepavice su smečkaste, a oči umjereno istaknute i prodornog pogleda, obično sive ili zelene. Mišićna membrana koja povezuje unutrašnju površinu očnih kapaka je vlažna, blijedocrvenkasta ili žučkasto zelenkasta za razliku od vlažne i bijeloplavičaste kod Kapha tipa ili suhe i boje crvene dimljene cigle kod Vata tipa. Nokti su blijedocrveni i meki. Temperatura ima tendenciju da bude iznad normale. Jezik je vruć na dodir, blijedocrven ili taman sa gorućom senzacijom; okus u ustima je gorak ili neugodan. Apetit je vrlo dobar pa i pretjeran (teško mu je preskočiti poneki obrok, ili je čak proždrljiv), a žed mu je također prekomjerna. Količina mokraće koja se izlučuje je maksimalna; boja te mokraće je žučkasta ili crvenkasta. Stolica je žučkastocrvenkasta i mekana (rahla, kašasta, može biti tekuća, pomalo masna), pražnjenje crijeva je normalno. Znojenje je izrazito, znoj može imati neugodan miris.

Pitta tip spava umjereno. Snovi su mu natprosječno obojeni strašću i žestinom. Često sadrže bijes, nasilje, rat... Memoriranje je srednjoročno, moć volje osrednja, vitalni kapacitet umjeren. Puls mu je žilav, ograničen, umjeren i kreće se u skokovima poput žabe ili vrane. Loše podnosi sparno vrijeme; ne odgovara mu vruća i vlažna klima, vruća pića, hrana koja zagrijava itd. Tolerancija, povjerenje, samopouzdanje i moć razlučivanja su mu umjereni. Ličnost mu je privlačna. Fanatičan je u vjerovanjima. Nema sažaljenja. Ima tendenciju ka čelavosti odnosno da mu prijevremeno posijedi kosa. Sklon je vrućim sijevanjima, žgaravici, gastritisu, čirevima, hepatitisu, bubuljicama (akne i sl.), pretjeranom znojenju, brzim infekcijama/upalama, problemima s vidom, groznici, krvarenjima, agresiji (sklon je tiraniziranju drugih) i mentalnoj depresiji. Glava i koža mu ne podnose toplinu. Govori usmjeren i odrješito, argumentirano i uvjerljivo, oštrim i visokim glasom. Aktivan je, inteligentan, hrabar, jakih osjećaja, lako se naljuti, vatren je, moćan, neumoran i bezbrižan.

Pitta tip je poduzetan, energičan, prenamagan, ambiciozan i sklon da prekida druge u govoru. Lako ga je razdražiti i zadovoljiti. Ekonomija (prihodi i rashodi) mu je uravnotežena.

Pittu rasplamsava vruće i sparno godišnje doba te vruće i vlažne klime, poput tropske. Ako je Pitta tip bolestan, stanje će imati tendenciju da se tokom ljeta i rane jeseni pogorša, i to osobito oko podneva i oko ponoći. U slučaju neuravnotežene Pitta-doše, treba izbjegavati izravno i dugotrajno izlaganje suncu odn. vrućini, treba se kloniti vrućih parnih kupelji (i sl.) i vruće hrane te smanjiti hranu intenzivno ljutog i drugih zagrijavajućih okusa, kao što možete vidjeti u tablici.

Pitta tipovi bi trebali uzimati lagano suhu (znači, bez previše ulja odnosno masnoća) i malo težu hranu, s više sirove hrane i s vrlo malo začina.

U pravilu su to kolerični (žučljivi) ili sangvinični karakteri. U psihopatološkom smislu, mogu biti paranoidni i, eventualno, paranoični. Vatra srdžbe, mržnja, zavist i sl., mogu im pretvoriti život u pepeo ukoliko ne rashlade svoje nezrele strasti.

Kod Pitta tipova nosni je ciklus (izmjena dominacije strujanja daha kroz lijevu i desnu nosnicu) više skrenut u smjeru desne (solarne) nosnice, tako da je ona otvorenija od lijeve (hladne, mjesечеve) nosnice veći dio vremena nego što je lijeva otvorenija od desne. Drugim riječima, ako vam je desna nosnica nesrazmjerno dominantna - to će pojačati Pitta došu.

Namjerno udisanje kroz desnu nosnicu također stimulira Pitta došu, kao kod Surya Bhedane.

U NLP tipologiji, možemo ga izjednačiti s vizuelnim tipom. Vizualni tip je više fokusiran na gledanje. Bolje uči gledajući nego slušajući. On gleda (i) da bi čuo. Njegovo prekidanje drugih u govoru djelomično dolazi otuda što misli da zna što oni misle. Hiperkričan je i sklon optuživanju drugih više od drugih tipova. Radije će reći: »Ti me ne razumiješ«, nego »Ja ne razumijem tebe.« (Navedite ga da prepozna svoje projekcije.) u govoru



preferira riječi koje se odnose na boje i oblička (šaren, vidjeti, fokus...) i često koristi glagole koji izražavaju prisilu (ili zabranu): "**moram**", "**ne smiješ**", "**trebalo bi**", "**ne možeš**", "**trebaš**", "**moraš**"...

* Čisti **Kapha tip** posjeduje ova(kva) svojstva:

Velike težine, obično punašan ili debeo, velikih grudi, vrlo dobrog mišićnog potencijala i minimalno istaknutih završetaka kostiju. Kapha tip je debele kože (slabo izraženih vena i tetiva); koža mu je hladna, blijeda (bijeloplavičasta), glatka, vlažna i ima tendenciju da bude masna. Zubi su mu snažni i bijeli. Trepavice su mu guste i crne. Kosa mu je tamna ili crna, sa tendencijom da bude valovita i kovrčava; glatka je, masna i gusta. Oči su privlačne ("magnetične"), krupne i svijetle. Nokti su mu svijetli. Tijelo mu ima tendenciju da bude hladno i vlažno. Jezik mu je vlažan, muljav i obložen bjeličastim naslagama; okus u ustima je slatkasto-kiselkast. Apetit mu je umjeren i redovit, stabilan. Žeđ mu je također umjerena (oskudna) kao i apetit. Mokraćna je pjenušava, izlučuje se u umjerenj količini. Dobrog je apetita i sporog pražnjenja crijeva s tim da je stolica meka, bijela, nekada je pomiješana sa sluzi i obično je krupna, masna i teška. Duh mu je miran i spor, vjera i povjerenje su mu čvrsti, postojan je, ima jaku moć volje, vitalni kapacitet mu je maksimalan, znoji se umjereno i snažan je, vrlo jak.

Seksualni prohtjevi Kapha tipa u pravilu nisu velikog intenziteta, ali su relativno postojani. Ovakav tip čovjeka može biti izdržljiv u akciji i (još) istrajn(ij)u u mirovanju.

Kapha-tipovi spavaju čvrsto i dugo (produženo, pa i pretjerano) i obično se slabo sjećaju svojih snova. Svjetovi njihovih običnih snova su vrlo često prožeti s vodom (rijeke, more, jezera, plivanje...) te s puno sentimentalno-romantičnih sadržaja. Ovaj tip sporo shvaća i memorira s tim da mu je memorija vrlo jaka u smislu dugotrajnosti. Istrajan je, privlačne je osobnosti, spor je u akciji i miran je. Puls mu je kotrljajući, spor i širok, i kreće se poput labuda. Sklon je gomilanju. Štedljiv je, pohlepan, privržen (čak i ljepljiv, posesivan), miroljubiv i odan/lojalan. Tolerancija, samopouzdanje i moć razlučivanja su mu maksimalni. Blag je i srdačan. Sklon je problemima povezanim s prekomjernom težinom i bolestima nastalim zbog viška sluzi. Kapha bolesti su npr. hunjavica (kihanje), začepljenje sinusa, nosne alergije, kašalj, astma i respiratorni problemi općenito, problemi s arterijama, impotencija, govorne mane (govor mu je inače spor i monoton), bolesti nenormalnog rasta (ciste, tumori...) i sl. Kapha tip je neznatno pod utjecajem topline i hladnoće. On može biti melankoličan ali je u osnovi radostan. Zadovoljan je i lako se sažali. Tih je, ozbiljan i religiozan. Zahvalan je i lako oprašta. Pouzdan je i prijateljski raspoložen. Može voljeti svadu (kao "psihostimulans", da živne) ali je u osnovi pomirljiv. Obično je šutljiv.

Neuravnoteženi Kapha-tip je bezvoljan, letargičan, potišten, tromo pasivan, bez motivacije, previše misli (o tome) što drugi misle o njemu, suviše je ovisan o drugima, želi da se drugi brinu o njemu kao o djetetu.

Kapha je izraženije tokom hladnog i vlažnog vremena. Često se krajem zime i tokom ranog proljeća njen suvišak počinje pojačano oslobađati u obliku sluzi. Kapha tipovi vole vjetar i sunce. Ukoliko vam je osjetno pojačana Kapha-doša, treba smanjiti unos **teške, uljevite i hladne** hrane i reducirati količinu slatkog i još nekih okusa kao što je preporučeno u tablicama koje ovdje navodimo. Kinestetički NLP-tip uglavnom se podudara s Kapha-tipom. Kino-tip, pored ostalog, preferira motorički način učenja nauštrb vizualnog i verbalnog. Primjerice, lako usvaja pokrete borilačkih vještina kad ih jednom osjeti, ima osjećaj za sviranje glazbenih instrumenata, s lakoćom modelira figure od gline itd. Skloniji je plesanju nego slikanju i komponiranju glazbe. On, doduše, nije graciozni baletan niti sprinter poput Vata-tipa, ali je izdržljiv maratonac, snažan dizač utega i sl. Često obrće uzrok i posljedice smatrajući da su drugi odgovorni za njegove osjećaje: »Ti, "pritiskom na moje dugme", činiš da se ja osjećam tako-i-tako.« Sklon je dodiru. Često koristi neodređene glagole (»Ona me je **povrijedila**.«) i ponaša se kao da je bez kontrole, "na milost i nemilost" situaciji: »Ja to ne bih mogao. Ne mogu više...«

20.1 PREHRANA ODREĐENA OKUSIMA

Za ljude uravnoteženih doša preporučljiv je sljedeći međuomjer okusa svakotjednoj prehrani:

90% slatkog⁹: tu spadaju npr. žitarice, bundeva žutog/narančastog mesa, jestivi kesten, neke vrste povrća (npr. krumpir, karfiol...), većina voća itd.

Općenito, slatkom okusu pripadaju ugljikohidrati (škrob, šećeri), proteini (bjelančevine) i masnoće (ulja i masti). Rafinirane ugljikohidrate (kao što je saharoza ili tzv. "kristal-šećer") treba izbjegavati. Prerađene masnoće (npr. hidrogenizirana ulja tj. očvrstnuta biljna ulja kao što je margarin) su štetne.

5% trpkog: (stežući, opori okus): npr. grahorice kao što je recimo grah, krumpir, divlja šljiva (trmina), crvene maline, nar (*ayurveda osobito preporučuje ovo voće zvano i morski šipak, mogranj ili sladun*)...
Trpki okus hrani daju tanini, koji djeluju kao astringent tj. sažimaju, skupljaju.

3,5% kiselog: sir, jogurt i druga fermentirana hrana; rajčica; limun i ostali citrusi...
Kiseli okus hrani daju organske kiseline.

1% gorkog: krastavci; zeleno lisnato povrće, poput lista celera, peršina, špinata, nekih vrsta zelene salate...
Putem gorke hrane u tijelo unosimo alkalioide, glikozide i sl.

0,25% slanog: kamena i morska sol, himalajska i keltska sol, alge (kelp, morska trava)...
Pod slanim okusom podrazumijevamo mineralne soli natrija, kalcija, magnezija, cinka itd.

0,25 ljutog: (crni) papar, (ljuta) paprika, rotkva, kim, klinčići, komorač, đumbir...
Ljut okus dolazi iz nekih esencijalnih ulja.

Navedene proporcije okusa predstavljaju normalnu (uravnoteženu, ali samo za uravnotežene) dijetu, za one ljude kod kojih nijedna doša nije osobito povišena ili snižena. Ako to s vama nije slučaj, slijedite posebne dijetu (određene okusima i drugima obilježjima hrane) za postizanje ravnoteže.

* Za osobu izbačenu iz ravnoteže (s disbalansom doša) potrebno je privremeno donekle promijeniti međuomjer šest okusa u prehrani:

⌘ Ako ste **naglašene Vata** psihofizičke konstitucije, sve dok ne postignete ravnotežu, neznatno smanjite postotak gorkog (na 0,25%), ljutog (na 0,25%) i trpkog (na oko 1% oporog) tj. privremeno donekle povećajte slatki (na 93%), kisel (na 5%) i slani (na 0,5%) okus.

⌘ Ako u vama dominira **Pitta** (biokemijski, to je "tekuća vatra"), da biste rashladili svoju užarenu konstituciju privremeno (i to samo u nekoj mjeri a ne sasvim) izbjegavajte kiselo (svedite ga na 0,5%), slano (0,25%) i ljuto (0,25%) i malo se više fokusirajte na slatko (90%), trpko (7%) i gorko (2%).

⌘ Ako ste pretežno **Kapha** građe, sve dok se ne vratite u ravnotežu, donekle smanjite unos slatkog (na oko 81%), kiselog (0,75%) i slanog (0,25%) okusa i na taj način stavite težište na trpko (oko 15%), gorko (2,5%) i ljuto (0,5%).

Ovo su bile dijetu određene okusima u slučajevima kad je jedna doša primjetno viša od druge dvije.

*S obzirom na doše, imamo **sedam psihosomatskih tipova: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta (Pitta-Vata), Vata-Kapha (Kapha-Vata), Pitta-Kapha (Kapha-Pitta) i Sama (sve tri doše podjednako izražene) tip.***

⁹ Od zaslađivača koji se smiju koristiti za kuhanje i pečenje preporučuju se sok od šećerne trske i gur ili žuta/mrka melasa (ali ne ona dobivena kao nusproizvod industrije šećerne repe, koja je puna otrova). Žuta šećerna trska je bolja od crvene. Dehidriranjem (isparavanjem vode iz) njenog soka dobiva se melasa. Crna melasa remeti sve doše. Pročišćavanjem melase na suncu i odvajanjem crnih djelića dobiva se jaggery (gur) ili žuta/mrka melasa.

U slučaju povećane kapha treba smanjiti ili izbjegavati čak i sok od šećerne trske i žutu melasu. Ako se čvrsti dio šećerne trske nakon žvakanja izbaci iz usta – doše u suvišku bivaju izbačene zajedno s tim. To isto važi za pulpu (voćno meso) voća kao što su prirodno uzgojene jabuke itd.

U slučaju da ste zapazili da su vam dvije doše podjednako visoke, a jedna je izrazito smanjena, prilagodite si postotke okusa slijedivši smjernice iz sljedeće tablice:

Okus:	<i>Slatko</i>	<i>Oporo (trpk)</i>	<i>Kisel</i>	<i>Gorko</i>	<i>Slano</i>	<i>Ljuto</i>
<i>Niska Vata</i> doša	81%	15%	0,75%	2,5%	0,25%	0,5%
<i>Niska Pitta</i> doša	90%	4%	5%	0,25%	0,25%	0,5%
<i>Niska Kapha</i> doša	93%	1%	5%	0,25%	0,5%	0,25%

Dakle, dijete si prilagođavate (u smislu odstupanja od normalne) ako ste utvrdili da je neka doša izrazito visoka ili izrazito niska. Nakon što ste povratili ravnotežu tri doše, nastavite s normalnom dijetom.

Ako imate uravnoteženu svaku od tri doše ili ste uravnoteženi (**Tridoša**) trodošni tip, nastavite s normalnom dijetom od oko 90% slatkog (s tim da od slatke hrane treba izbjegavati šećer, bijelo brašno i sl.), 5% oporog/trpkog, 3,5% kiselog, 1% gorkog, 0,25% slanog i 0,25% ljutog okusa.¹⁰

I ovakva (normalna) dijeta, treba biti uzeta samo kao referentni okvir a ne kao apsolutno mjerilo za sve zdrave ljude. Osim toga, okusi su samo jedno obilježje hrane. Treba uzeti u obzir i njena druga svojstva. I ostale faktore: Npr. kad puno meditiram, ne osjećam potrebu za puno hrane pa pojedem samo malo voća ili sezonskog lokalnog povrća...

* Pored ravnoteže šest okusa, bitna je ravnoteža drugih kvaliteta hrane;

da li hrana **zagrijava** (npr. med, topla hrana...) ili **hladi** (npr. slatko mlijeko, šećer, hladna pića...);

da li je **teška** (sir, pšenični proizvodi, kuhana hrana koja je stajala duže¹¹ od nekoliko sati...) ili je lagana (ječam, kukuruz, jabuke...);

je li **masna** (mliječni proizvodi, ulja...) ili je **suha** (ječam, kukuruz, krumpir, mahunarke, med, leća, kelj...) itd.

Neke od temeljnih kvaliteta hrane i njihov utjecaj na tijelo i psihu:

<u>Uznemiruje Vatu:</u>	<u>Uravnotežuje Vatu:</u>
gorko lagano	slatko teško
ljuto suho	kisel
trpk hladno	slano toplo
grubo; koje se kreće i izaziva kretanje; bistro (prozirno, providno)	nježno; statično; mutno

¹⁰ Kod određivanja dominantnog okusa hrane treba uzeti u obzir i njegov intenzitet. Recimo, alge nisu toliko slane kao miso ili tamari; limun je kiseliji od grejpa, kiselog mlijeka, acidofila, kefiru itd. Također, pored dominantnog okusa, hrana sadrži ili može sadržati i razne druge okuse. Primjerice, crvena leća i većina drugih mahunarki su kombinacija slatkog i trpkog okusa. Svježe/neukiseljeno kravlje mlijeko ima slatki okus s tim da su u tragovima prisutni i svi drugi okusi.

¹¹ Kuhanu hranu koja je stajala više od tri sata uopće nemojte jesti. Ako kuhate jaja ili krumpir ili mlijeko i sl. i to stoji na ljetnim temperaturama više sati – imat ćete trovanje hranom. Svježe skuhanu namirnicu je u pravilu lakša za probavu (zato se i kuha), ali može otežati u tom smislu što će joj voda dati veću specifičnu težinu. (U nekim se pak slučajevima ne radi o kuhanju u dodanoj vodi nego se namirnica kuha u vlastitoj vodi odnosno pirja se u vlastitom soku.) Kravlje mlijeko je najbolje jesti nekuhano, ukoliko je svježe (tek pomuzeno) i od zdrave krave. U mlijeko se može dodati 2-3 niti šafrana i žlica mljevenih oraha. Ako bi razvili savršenu probavu, mogli bi sve jesti sirovo pa da ipak izvučemo maksimum prane iz sirove hrane. Ponekad se hrana mora prokuhati (npr. mahune, špinat...) da bi se razgradili neki štetni sastojci.

<p><u>Uznemiruje Pittu:</u></p> <p>ljuto vruće</p> <p>kiselost lagano</p> <p>slano masno/uljevito</p> <p>fermentirano; sjajno (toplih boja)</p>	<p><u>Uravnotežuje Pittu:</u></p> <p>slatko hladno</p> <p>trpkost teško</p> <p>gorko suho</p> <p>sirovo; hladnih boja</p>
<p><u>Uznemiruje Kaphu:</u></p> <p>slatko teško</p> <p>kiselost masno</p> <p>slano hladno</p> <p>nježnost (npr. fino mljeveno), glatko</p>	<p><u>Uravnotežuje Kaphu:</u></p> <p>ljuto lagano</p> <p>gorko suho</p> <p>trpkost vruće/toplo</p> <p>grubo/oštro, bez sluzi</p>

Ova obilježja su relativna. Primjerice, mlijeko je mutnije (manje bistro) od kiselog mlijeka, jabuka je bistrija od kiselog mlijeka, a sok od jabuke je još bistriji. Još veći stupanj razbistravanja (separacije Vatre od Vode) imamo u vinu od jabučnog mošta. Ako idemo dalje od fermentiranja voćnog soka u vino, dobivamo octenu kiselinu koja se već približava ekstremu. Ocat je (dakako) štetan, osobito ako se koristi dulje vrijeme. Ocat je i ekstremno kiseli začim i opasan je čak i u malim količinama. On bi mogao nakratko poslužiti kao hitna pomoć u nekim slučajevima, no inače nije primjeren za svakodnevnu upotrebu.

Kuhinjski (vinski, jabučni ...) ocat, razrijeđen s vodom (1:1) ili biljnim čajem može poslužiti za pravljenje obloga od ilovače. Ovakvi oblozi, od ilovače koja nije površinska (tj. nije zagađena), mogu se stavljati čak i na gnojne rane i izvrsno su sredstvo za iscjeljivanje. Jednostavno umijesite tijesto/kašu od tzv. žute zemlje i privežite to na bolno mjesto.

U ovu knjigu smo uključili i poglavlje o "zvijezdama u vašem loncu", pri kraju koje možete naći podatke u kojim je vrstama hrane koji okus pre(o)vladavajući.

Još detaljnije podatke možete naći u literaturi o ayurvedi.

* Prije obroka hranu ponudite Svevišnjem. Izbor hrane je bitan jer ona utječe na stanje vašeg uma kao što i stanje vašeg uma utječe na to što ćete izabrati za jelo i kako, kada i koliko ćete jesti. Uzmite u obzir da ova knjiga nije nikakav udžbenik ayurvede i zdrave prehrane. To možete proučiti iz drugih izvora.

• **Pri ishrani obratite pažnju na:**

I. ŠTO jedete:

Koju i kakvu hranu, od koga i kako pripremljenu te u kakvoj kombinaciji tj. samu za sebe ili uz nešto drugo.

Za većinu ljudi najbolje je da im osnova prehrane budu integralne žitarice, a njih možete kombinirati sa lakoprobavljivim mahunarkama (crvena leća, svježi zeleni grašak...) ili/i svježim povrćem po mogućnosti iz vlastita vrta. Naravno, u obrok možete staviti malo nerafiniranog ulja iz prvog prešanja na hladno, nešto soli (ukoliko niste izloženi ekstremnim uvjetima koji izazivaju vrlo jako znojenje, nemojte dnevno unijeti više od pola kavene žlice soli i neka to bude nerafinirana sol), razno ljekovito bilje (kadulja, ružmarin, majčina dušica, yucca...) i začine kao što je kurkuma (odličan antioksidans), crni papar itd...



* Najbolje je slušati mudrost svog pročišćenog tijela ili (za)tražiti savjet nekog s ogromnim znanjem i iskustvom. Najsigurnije je da, čak i ako ste izvrsni nutricionista, ne propisujete drugima dijete po nekakvim unaprijed stvorenim kvaziznanstvenim mjerilima. Primjerice, u jednom razdoblju, piletina (odn. meso peradi koja se kretala po dvorištu i prirodno je hranjena) i svježa kokošja jaja mogu biti blagotvorna hrana, dok bi za nekog drugog takva ista hrana bila štetna. Zato je opasno biti isključiv i dogmatičan i projicirati svoja iskustva na druge: »Meni su pomogle kuhane morske alge u toj i toj količini pa je to očito zdrava hrana za sve ljude u svim prilikama...« Ovakva poopćavanja mogu biti pogubna za zdravo razmišljanje.

OPĆI OBRAZAC SVAKOTJEDNE PREHRANE:

- **Četiri djela škrobne hrane:** integralne žitarice pripremljene na higijenski način
- **Jedan dio mahunarki:** slatki grašak, mung, azuki i druge mahunarke u obliku juhe ili kaše.
- **Jedan dio mliječnih proizvoda:** svježe kravlje mlijeko, svježi kravlji sir itd.

U kravljem mlijeku i **ghi**-u (maslu, dehidriranom i pročišćenom maslacu) dominira slatki okus i ono se ne smije kombinirati sa fermentiranim mliječnim proizvodima poput kiselog mlijeka, kiselog vrhnja, kefira, acidofila i jogurta, koji sadrže kiselu komponentu.

Nije nužno da mlijeko i mliječni proizvodi budu zastupljeni u prehrani odraslog čovjeka. (Ovdje navedene smjernice za zdravu prehranu NE odnose se na djecu.) Za neke ljude je bolje da izbacе mlijeko iz svog jelovnika.

Ako jedete (slatko) mlijeko, nemojte u istom obroku jesti i drugu hranu bogatu bjelančevinama (mahunarke, jaja, meso, riba) ni kiselu hranu (fermentiranu hranu, citrusе) niti škrobnu/brašnastu hranu niti biljne namirnice.

Jedite kravlje mlijeko samo za sebe ili s malo meda, žličicom masla (pročišćeni i dehidrirani maslac, sanskr. ghi¹²) i vrlo malo cimeta, kardamoma i klinčića/karanfilčića. U to mlijeko možete izmiksati par oguljenih badema tj. prethodno im odstranite kožicu uz pomoć vruće vode ili suhe topline.

- **Jedan dio sezonskog voća i svježeg (zelenog) povrća.**

Uzmite u obzir da zeleno lisnato povrće sadrži gorku komponentu.

Također imajte na umu da povrće i voće nisu dobra kombinacija tj. ne jedite ih u istom obroku.

Što se tiče sezonskog voća, preferirajte lokalno (domaće) voće. Voće ne smije biti nezrelo ni prezrelo niti ga se smije uzimati sa proizvodima koji sadrže kvasac (npr. dizani kruh i tijesto), niti sa pivom, sirom, mesom, jajima i sličnom hranom. Najbolje je voće jesti kao zaseban obrok.

Ayurveda inače preporučuje teško voće kojem treba duži period da bi sazrijelo, poput mango-a.

• **Jedan dio tekućine:** voda (u pravilu ima blago trpkі okus tj. oporu komponentu), prirodni sokovi i nekofeinski čajevi od ljekovitog bilja kao što je ružmarin, žalfija, matičnjak, majčina dušica, korijen angelike, plućnjak, medvjетка/planika, stolisnik, gospina trava (kantaron), bosiljak, neven, itd. U većinu čajeva može ići žlica meda, žličica ghi-a i malo limunova soka. (Med i ghi su odlični nosači ljekovitih tvari.) Med se ne smije peći ili kuhati, ali se smije promiješati sa toplim čajem tj. ne trebate čekati da se čaj potpuno ohladi. Neki "čajevi" kao što su onaj od korijena sljeza i lista bijele imele se ne smiju kuhati nego se ostavljaju u vodi, da voda izvuče njihove ljekovite supstance; ili se koriste u obliku praha.

Vodu, naravno, pijete uz krutu hranu. Nema potrebe da pijete vodu uz hranu koja u sebi ionako sadrži puno vode, kao što su mnoge vrste svježeg (nesušenog) voća.

¹² Med, ghi, ulje i vodu nikad nemojte uzimati u jednakim količinama. To se ne odnosi samo na sve njih zajedno, nego na bilo koji pojedinačni par. Tako, ako u istom obroku koristite med i ghi, nemojte ih mješati u omjeru 1:1.



(Osim u obliku čaja i samljeveno u prah, ljekovito bilje možete sam često trošiti i svježe. Npr., samoniklo jestivo bilje poput maslačka (radić), gotu kole, dobričice, dragušca, tratinčice, zelenog sjemena slatkog kopra itd. se može koristiti sirovo u obliku salate ili kao svježe začinsko bilje.)

Crna kava, teinski čajevi i drugi stimulansi su štetni.

*Najbolji stimulans je **topla voda** odnosno topli biljni čaj kojeg možete zasladiti medom ili nerafiniranim/integralnim šećerom od šećerne trske.*

• **Sjemenke** (sezam, bundevine koštice, sjeme suncokreta, laneno sjeme itd.) i **orašasto voće** (orasi, bademi i drugi jezgrasti plodovi) su odlična hrana ukoliko imate dobru probavu i ne jedete ih u velikim količinama.

Orasi i bademi odlična su hrana za mozak

• Prirodni koncentraciji poput cvjetnog praha/peluda, pivskog kvasca, matične mliječi itd. mogu se uzimati povremeno u vrlo umjerenim količinama s tim da u istom obroku ne uzmete više njih zajedno. *(Osim kad se radi o prirodnoj kombinaciji kao što je cvjetni prah i matična mliječ u medu.)*

Kvasac izaziva fermentaciju i ne preporučuje se spiritualnim aspirantima. U ishrani današnjih ljudi beskvasni kruh je poprilično zanemaren. Drevni Egipćani pekli su kruh na suncu.

II. KAKO jedete:

Znanstvenici tvrde da 60% nervnih influksa prosječnog čovjeka današnjice otpada na probavu. Zato dobro žvačite hranu da biste je bolje probavili i iskoristili te imali bolje zdravlje, bolju mentalnu koncentraciju itd. Škrobnu hranu (žitarice) trebalo bi osobito temeljito prožvakati. Kažu, minimum 32 puta koliko imamo zubiju. Međutim, možete i puno dulje. Jedan od razloga je taj što je slina bitna za probavu škroba.

Dok jedete, **saberite se na okus(e)**.

III. KADA jedete, u kojim vremenskim intervalima.

Jedite samo kad ste zaista gladni. Nemojte uzeti novi obrok sve dok prethodni nije probavljen.

Glavni obrok neka bude oko podneva (između 10 i 14 sati), kad je Sunce u zenitu.

Ako vam se ne jede više od jednog laganog i skromnog obroka svakog trećeg dana – onda jedi svaki treći dan. Budite bezbrižni jer zdravo tijelo čovjeka u celibatu (apstinent od seksa) ne treba mnogo hrane premda mu je probava/metabolizam fantastičan.

IV. KOLIKO jedete, koja je količina hrane u pojedinim obrocima.

Čak i najzdraviju hranu treba jesti u umjerenim količinama.

Pola želuca ispunite hranom, jednu četvrtinu vodom, a preostalu četvrtinu ostavite praznom.

V. Mentalni stav i magijska obrada hrane i pića:

Hrana koja se priprema treba se pripremati s ljubavlju i (uzvišenim) Mantra-mislama.

Mentalno i emotivno, impregnirajte jelo željenim kvalitetama te svjesno pristupite “svetoj pričesti”.

Nikad ne jedite u žurbi i na brzinu.

Hranu treba jesti u smirenom stanju uma.



Jedna od Mantri za posvećivanje hrane je:

BRAHMARPANAM BRAHMA HAVIR(E)

BRAHMAGNAU BRAHMANA HUTAM

BRAHMA'IVA TENA GANTAVYAM

BRAHMA KARMA SAMADHINA

GURURBRAHMA GURURVIŠNUR

GURURDEVO MAHEŚWARAH

GURUHSAKŚAT PARA(M)BRAHMA(N)

TASMAI ŚRI GURAVE NAMAH(A)

Ovaj obred je Brahman (Apsolut). Hrana je Brahman. Onaj koji prinosi/žrtvuje hranu je Brahman. Probavna/metabolička vatra (glad) je također Brahman. Svaka karma/djelatnost je Brahman. *Brahmana doseže onaj koji Ga prepoznaje u svim njegovim djelima.*

Prinosim ovu hranu Guruu koji je Stvoritelj, Održavatelj, (Upravitelj) i Rastvoritelj svih preobrazbi (promjena) i Guruu (koji je također sva energija i) i koji je (Sunce) s onu stranu (iznad i dalje od) svih stvari. (Takvog Gura ja pozdravljam. Takvom Guru ja se klanjam.) Dodirujem lotusova stopala Gurua.

Suptilni dio hrane postaje/određuje vaš um. Bitno je sve što u tijelo i psihu unosite.

Još je bitnije što odašiljete van; kakve želje, misli i emocije emanirate.

Afirmativne misli u svezi prehrane i zdravlja

- ❖ Drugi ljudi i moja okolina maksimalno doprinose unaprjeđenju/ekspanziji mog zdravlja i blagostanja.
- ❖ Moje tijelo ima kičmu zdravu, elastičnu i pravu. Moje tijelo ima kičmu.

Moje tijelo ima kičmu zdravu, elastičnu i pravu.

Ja volim svoje tijelo i stoga ono postaje sve savršenije i savršenije (sve bolje i bolje) kako bih bio još zadovoljniji s njim.

- ❖ U svakom trenu sposoban sam da budem onoliko težak ili lagan koliko želim.
- ❖ Reguliranje/upravljanje težinom (gravitacijom) i bestežinskim stanjem za mene je lako poput dječje igre.
- ❖ Naređujem svom metabolizmu (izmjeni tvari i energija) da bude savršen bez obzira da li ubuduće razmišljam o tome ili ne.



- ❖ Tijelo je misao, a ja sam savršeni gospodar svih misli. Stoga ja bilo kada mogu zauzeti bilo koji oblik (uključujući boju, agregatno stanje, strukturu/gradu, masu i dimenzije/veličinu) koji poželim. Izabirem savršeno harmonične proporcije.
- ❖ Ja sam otjelotvorenje savršene ljepote.
- ❖ Posjedujem gipkost, elastičnost i savitljivost kakvu god hoću.
- ❖ Sve tjelesne funkcije i kvalitete odmah mogu uskladiti i poboljšati po vlastitoj volji.
- ❖ *Yogiji su sposobni popiti ogromne količine koncentriranih kiselina ili lužina bez štetnih posljedica. Bez štetnih posljedica njihov organizam može probaviti višestruke letalne doze smrtonosnih otrova uzetih odjednom ili višekratno. (Ipak, unatoč ovoj činjenici, činjenica je i da **Yogi preferira najbolju hranu od one koja mu je dostupna.**)*
- ❖ Moje tijelo ostaje zauvijek čisto, zdravo i snažno bez obzira što jedem i kako živim. Doduše, samo je idealan život u skladu s mojom voljom i tako ja spontano živim idealno, prepuštajući se Savršenstvu. Božja volja je moja volja, stoga ja nemam vlastitu volju.
- ❖ Hrana utiče na mene onako kako ja vjerujem. Tako, recimo, od jedne te iste hrane mogu smršaviti ili se udebljati ili ostati iste tjelesne težine ili izgleda. A što će se desiti, ovisi samo o mojoj odluci i mojim idejama; a moje ideje su one koje odaberem i prihvatim kao vlastite.
- ❖ Hrana utiče na mene onako kako ja zamišljam i očekujem. Stoga, bez obzira koju i kakvu hranu jedem (ipak) mogu zadobiti (iz te hrane) bilo koju željenu kvalitetu. Odlučujem se da u ovom obroku u organizam zajedno sa hranom unesem i zdravlje (ljepotu, snagu, spokojstvo...)
- ❖ Ja vrlo lako probavljam sve vrste hrane i ideja.
- ❖ Neka moje tijelo bude zdravo ili neka ga nema. Neka ovo tijelo bude zdravo ili neka ne bude (ne postoji) uopće. [Oprez, ne trebate baš odlučiti umrijeti čak i zbog obične prehlade! Međutim, ako vegetirate uz pomoć medicinske tehnologije i odlučite da je smrt bolja od života kakvim ga živite, brzo ćete odbaciti stari iznošeni kaput. No, ako je moguće, prethodno dovršite nedovršeno, tako da vas više ništa ne veže za ovozemaljski plan. Da biste pozavršavali neobavljene poslove i kompletirali nedorečene komunikacije – možda ćete trebati odlučiti da prizdravite. Ako odlučite da je to nemoguće, oslobodite se vezanosti (osjećaja moranja) u odnosu na ovozemaljsko.]
- ❖ Moje jelo od Boga dolazi i k Bogu odlazi.
- ❖ Sve što pojedem pretvara se u Savršenstvo.
- ❖ Mogu manifestirati sve što hoću, bilo koju sposobnost. U mene uviru sva zadovoljstva. Iz mene izvire beskrajna moć, božanska sposobnost.
- ❖ Ja nemam potrebe za jelom.
- ❖ Nikakva hrana ni u kojoj količini ne može naškoditi mojem (ovom) tijelu, niti to može gladovanje. Ipak, ono voli samo zdravu hranu u umjerenim količinama. U svakoj situaciji (u svim okolnostima) ono uzima najidealniju hranu. Njegova probava je savršena. Sve što tijelo pojede moj duh pretvori u zdravlje, snagu i ljepotu.
- ❖ Bez obzira da li jedem ili uopće ne jedem, zauvijek ostajem u savršenom zdravlju, s božanskom snagom i čarobnom ljepotom. Bez obzira što, kada i koliko jedem ili uopće nikad ne jedem, (ja) zauvijek ostajem u savršenom zdravlju, zračeći sveprostirućom božanskom snagom i čarobnom ljepotom.

(Ovo ne bi smjela biti isprika/izgovor za nedisciplinu/nevođenje računa o pravilnoj prehrani.)



20.2 AYURVEDA I SAN

* Tijelo i um se iscrpljuju kroz različite svakodnevne psihofizičke aktivnosti pa energiju treba obnoviti. Nešto kvalitetnog spavanja ili relaksacije, potrebno je da bi se fizičko tijelo odmorilo odnosno obnovilo.

Stres uslijed prenapregnutosti na poslu, prekomjerna psihofizička naprezanja, sjedeći način života, mentalno nespokojstvo i nezadovoljstvo, nedostatak vrline i podložnost strahu, gnjevu, tjeskobi, tuzi, brigama itd. – ovo su neke od stvari koje mogu biti uzrok nesanicu, plitkom snu i drugim poremećajima kvantitete i kvalitete sna.

Promjenom fizičkih, emotivnih i misaonih navika možete sanirati ove i ovakve probleme.

Primjerice, od pomoći mogu biti ugodna glazba i mirisi (cvijeće, eterična ulja, mirisni štapići, tamjan, prirodni kamfor...), stavljanje obloga na očne kapke (od sandalove paste ili nečeg drugog, ovisno o tome što želite postići) itd.

Neke vježbe disanja te slušanje nekih Mantri su odlična terapija.

Mantra za dubok san glasi: OM AGASTI... ŠAYINAH

(Tri točkice označavaju pauzu ili tišinu. Prvo "A" u Šajinah je dugo.)

* Povećanje tamasa (tupost u umu) i Kaphe (tromost, gojaznost...), fizičke povrede (npr. koma zbog oštećenja mozga) i raznorazne bolesti očitovat će se i kroz poremećaje sna kao što je prekomjerno spavanje.

* Pored noćnog sna, dodatno spavanje preko dana u pravilu je potrebno starijima, djeci, bolesnicima i onima kojima je nužan oporavak nakon bolesti, povrede, operacije ili nečeg drugog što ih je iscrpilo. Spavanje preko dana je preporučljivo osobama koje pate od neuralgije, astme, štucavice, proljeva i loše probave. *(To opet ne bi smjelo biti prekomjerno dugo.)* Dakle, ako ste izmoreni, ovo dopunsko spavanje pomoći će vam da obnovite fizičku snagu i produljite život. Spavanje preko dana je najkorisnije za rekonvalescente i osobe Vata konstitucije, koji i onako ne mogu spavati dugo u jednom "komadu". Malo spavanja noću, tada može biti nadopunjeno sa npr. devedeset minuta spavanja prije ručka.

* U slučajevima tromosti, fizičke neaktivnosti (nedovoljnog kretanja ili vježbanja) i debljine, kod glavobolje i ako ste uzeli/pojeli nešto otrovno, pri groznici, odnosno visokoj temperaturi, kod bolesti vrata, kod vodene bolesti, kod svraba i kod slabosti srca – spavanje preko dana je štetno. Općenito, spavanje preko dana je najštetnije za osobe Kapha konstitucije jer će dodatno povećati Kapha komponente kao što je voda i masnoća u tijelu.

* Što se tiče noćnog spavanja, otidite na spavanje najkasnije u deset sati.

To je bitno za dobar i zdrav san jer je (astro)konstelacija prije ponoći za tu svrhu puno bolja nego nakon ponoći.

(Naravno da je ovdje riječ o lokalnom "zimskom" vremenu, tj. ponoć je astronomska činjenica. Ne radi se o tzv. ljetnom ili ukaznom vremenu kojega je još prije EU uveo, iz ekonomskih razloga, Adolf Hitler.)

Radite li u periodu koji je najpovoljniji za spavanje nešto drugo (umjesto da spavate) pa onda spavate u neko drugo vrijeme – nećete se toliko djelotvorno odmoriti. Možete ležati u krevetu i cijeli dan pa nakon toga ipak ustati neodmoreni.

* Prekomjerno spavanje i spavanje preko dana povećati će Kaphu ako to činite redovito.

Noćno bdijenje uznemirit će Pittu i uzrokovati suhoću u tijelu.



Učestalo nepravilno spavanje poremetiti će doše, izazvati malaksalost i ugroziti tjelesno i mentalno zdravlje.

* Spavanje poslije jela povećati će Kapha došu i tamas (mentalnu tupost, tromost itd.).

Nakon jela je preporučljivo otići u šetnju. Osobito je blagotvorno šetanje kroz prirodu.

* Ne jedi bar tri sata prije spavanja. Večera neka bude količinski skromna i dobro prožvakana. Tekuću hranu treba jesti, a krutu hranu treba žvakati dok se ne pretvori u tekućinu koju možete popiti. Jedite manje, žvačite više. Jedite u smirenom stanju duha.

Vi niste "noćni tip", niste "sova". Ne postoje tzv. noćni tipovi ljudi odnosno ljudi za koje je dobro da zamijene dan i noć. Nemojte zamijeniti dan za noć u smislu da radite noću a spavate danju. To je na duže staze jako štetno. Osobito je loše ako vam nenormalna rutina (neprirodan dnevni ritam) postane prirodan. Kad se nagomilaju godine života u neskladu s prirodnim ciklusima i loše posljedice dođu do izražaja, pitat ćete se što se (to) dogodilo. Idite na spavanje negdje između 19 i 21 sati. Meni trenutačno najviše odgovara da spavam od 21 do blizu ponoći, a zatim ustanem i protegnem se, pa sjednem i meditiram. Loša navika gledanja televizije u večernjim satima (kad je uobičajen termin "zanimljivih" serija i filmova) svojevremeno mi je bila najveći neprijatelj te rutine.

Moj učitelj je unutar svakih 24 sata spavao nepunih 2 sata s tim da to nije bilo spavanje u smislu nesvjesnog sanjanja i snivanja bez snova. Spavao je od 20 do 22 sata.

Dnevni ritam:

Vrijeme Kaphe od 06 do 10 sati ujutro je najbolje vrijeme za tjelesnu aktivnost za sve tipove (koja god doša prevladavala u vašem slučaju) i najlošije vrijeme za spavanje: Ne spavajte nakon izlaska Sunca. Ako ustanete nakon izlaska Sunca, preko dana bit ćete bezvoljni i tromiji nego inače.

Što se tiče vježbanja, ono treba biti ugodno/optimalno. Nikad se ne naprežite do maksimuma. Slušajte svoje tijelo i vježbajte s punom svjesnošću, s osjećajem i bez forsiranja.

Vrijeme Pitte od 10 do 14 sati je pravo vrijeme za glavni obrok. Potom operite suđe pa 5 do 10 minuta ležite na lijevi bok, pa idite u laganu šetnju. Možda ste umorni, no ipak šecite sve dok se ne zamorite od šetanja, pa se vratite natrag.

Probava je najbolja kad je Sunce na jugu, u zenitu. Ovo pišem jedno ljeta u Zagrebu kad je na snazi lažno vrijeme pa je podne oko 13 sati.

Zajednički obiteljski obrok u ovo vrijeme, pojačava koheziju članova porodice i jedan je od ključeva mira i sreće u obitelji. *(Naravno, ne želimo reći da je glavni krivac za učestale razvode brakova u suvremenom društvu, činjenica da brojni partneri ne ručaju često zajedno.)*

Vrijeme Vate od 14 do 18 sati je odlično vrijeme za mentalne aktivnosti.

Ako ste student, nakon šetnje, iskoristite ovaj period za učenje.

Vrijeme Kaphe od 18 do 22 sata je dobro vrijeme za vježbanje prije (do) zalaska Sunca i za odlazak na spavanje nakon zalaska Sunca. Kad kokoši krenu na spavanje idite i vi. Ako ne odete na spavanje do 22 sata, kasnije ćete puno teže zaspati. Kapha ne podržava probavu pa ovo nije dobro vrijeme za jelo.

Kapha usporava i smiruje. Sunce aktivnosti uranja u ocean (mira), ispod horizonta.

Vrijeme Pitte od 22 do 02 am je vrijeme za unutarnje (mentalno i emotivno) čišćenje ili psihički metabolizam. Ovo je odlično vrijeme za duboku meditaciju i lucidno sanjanje.

Ako ste otišli na spavanje punog želuca, probavna vatra noćne Pitte bavit će se pojedenom hranom umjesto izgaranjem suptilnih nečistoća. Ljudi koji su skloni kasnim i obilnim večerama bude se kasno, umorni i tupi.



Spavanje s punim želucem ne omogućava ni djelotvornu probavu niti duboko i okrepljujuće spavanje odn. odmor. Nemojte ništa jesti nakon zalaska Sunca. Rano legnite na spavanje.

Vrijeme Vate od 02 do 06 am je najbolje vrijeme za ustajanje. Poslušajte kukurikanje unutrašnjeg pijetla. Svakako ustanite prije izlaska Sunca. (Dnevne) ptice će možda (već) cvrkutati. Bit ćete osvježeni i odmorni, laki i zadovoljni. Po (vedrom) jutru se i dan poznaje. Tko rano rani dvije sreće grabi.

Naviknite se na rano ustajanje i bit ćete zdraviji, bogatiji i mudriji.

Ako ste student, umjesto da učite do "sitnih" noćnih sati, radije spavajte u skladu s prirodnim ciklusima pa se rano ustanite i iskoristite dio jutarnje Vata-faze za učenje novog gradiva.

Nakon izlaska Sunca, mentalne sposobnosti su tromije; Kapha otežava prisjećanje na snove. Ako ustanete prije izlaska Sunca, lakše ćete se prisjetiti snova i bit ćete vedriji preko dana.

Pražnjenje stolice i procesi eliminacije općenito, pod kontrolom su Apana Vate i bit će odlični/uredni ako ne prespavate period jutarnje Vate.

Osim ovakve dnevne rutine, trebamo se uskladiti i sa smjenom godišnjih doba te s drugim prirodnim ciklusima i ritmovima.

U slučajevima nesanice zbog suviška Vata doše (uneravnoteženi Vata tip) dobro je neposredno pred spavanje izmasirati stražnji dio glave, vrat i stopala pa staviti dvije do tri kapi sezamovog ulja u svako uho, okupati se toplom vodom i popiti jednu šalicu vrućeg mlijeka sa pola žličice ghi-ja.

Ujutro nakon ustajanja iz kreveta, treba se dobro protegnuti da bi se doše raširile po tijelu i tijelo aktiviralo.

Jutro je najbolje vrijeme da obavite veliku nuždu i tu svrhu je najbolji čučajući položaj (a ne sjedenje na WC školjci). Nakon velike nužde operite anus hladnom vodom.

Jutarnje tuširanje/pranje treba obaviti toplom vodom. Hladna voda neka dođe u završnici. Sapuni/šamponi neka budu biljni i nemojte ih koristiti svaki dan. Uši možete očistiti štapićima s vatom, s tim da to bude nježno i ne češće od jednom tjedno, da ne oštetite bubne opne.

Nakon pranja zubi, grančicom ili žlicom ne oštih rubova odstranite naslage (sluzi, otrove) s površine jezika s tim da ne smijete strugati od korijena jezika (nego od mjesta na kojem isplaženi jezik napušta usnu šupljinu).

Za grgljanje i za ispiranje nosa koristi se slana voda tj morska voda ili fiziološka (0,9% NaCl) otopina koju dobivate ako jednu čajnu žličicu soli otopite u pola litre vode. Nakon ispiranja nosa, treba izbaciti zaostalu vodu snažno dišući dok je tijelo nagnuto u struku s glavom sukcesivno položenom u četiri naizmjenična položaja: tjemenu prema dolje, pogledom usmjerenim prema naprijed, glavom okrenutom lijevo i glavom okrenutom nadesno. Redoslijed ovdje nije od presudne važnosti, sami ćete osjetiti što je u dotičnom trenutku najdjelotvornije.



20.3 FIZIČKI TRENING

- ❖ Naporno vježbanje nakon obroka oslabit će probavu jer će energija biti usmjerena na vježbanje, tj. kanalizirana u napor potreban za plivanje, trčanje itd.

Slično tome, naporno vježbanje tokom menstrualnog krvarenja preusmjerit će energiju (koja bi inače bila zaposlena pročišćavanjem tijela kroz menstruaciju) tamo kamo ju upućujete voljnim vježbanjem. Menstruacija je prirodno pročišćenje i ne treba ga remetiti. Najbolje je da se tijekom ta tri dana odmarate tj. nemojte koristiti voljni napor da biste nešto činili niti da biste se uzdržali od prirodnih i laganih, spontanih i slobodnih aktivnosti. Odmor, dakle, ne podrazumijeva disciplinu čak ni u smislu (namjernog) izležavanja u krevetu i sl. Odmor jednostavno znači da se ne opirete ni ne forsirate, da se ne tjerate na psihička i fizička (pre)naprezanja. Za vrijeme odmaranja, kao i izvan tog vremena – dišite kroz nos (a NE kroz usta). Izuzetak su zijevanje i neke posebne/specijalne tehnike pranayame u kojima se namjerno diše kroz usta, uz posebne položaje jezika (npr. tzv. Khečari Mudra) koji sprječavaju isušivanje grla itd.

- ❖ Kad vježbate, nemojte se siliti da postignete maksimalne rezultate nego jednostavno uživajte u ležernom vježbanju. Ono ne smije biti bolno; treba biti ugodno.

Posvetite vježbanju punu pažnju tj. ne vježbajte mehanički nego svjesno. Kad vježbate, budite sabrani samo na vježbanje. Nemojte, primjerice, vježbati i gledati televizor. Neka vam vježbanje bude zabavno, poput igre. To i jest igra, a ne neki ozbiljan posao. (Ako se sportom bavite profesionalno, možda ćete imati otpor odnosno poteškoća da prihvatite ovakav stav.) Za vrijeme vježbanja, kao i u svako drugo vrijeme – dišite kroz nos. S vremenom će nosnice postati čišće i prohodnije i bit ćete puno djelotvorniji od onih koji imaju lošu naviku disanja kroz usta.

Kako ćete znati da li se prenaprežete, da li prelazite 50% ?

Najjednostavnije je da pazite da disanje ostane relativno sporo, duboko i lako tj. da se ne naprežete preko one točke koja bi povećala broj vaših respiracija iznad petnaestak u minuti. Dakle, nastavljate s vašim normalnim ritmom disanja, ono će biti produbljeno (duboko) i možda nešto ubrzano, ali ne toliko da se uspušete hvatajući zrak kao riba na suhom.

Prenagli izdasi karakterizirani su dugim dometom mlaza izdahnutog zraka i neracionalnim/nesvrshodnim gubitkom energije (tokom izdisaja). Da bi energetska bilanca bila pozitivna, izdasi ne smiju trajati kraće od udaha.

Održavate li relativno spor ritam disanja, i frekvencija rada srca (broj otkucaja u minuti) ostat će unutar normale, uz visok stupanj koordinacije duha i tijela, veliku ležernost (lakoću i glatkoću) pokreta i ljepotu/gracioznost stila.

Ruku pod ruku s ovim pokazateljima, ide i odgovarajuće stanje svjesnosti.

- ❖ Vježbanje će vam biti ugodno ako vježbate s 50% svog aktualnog kapaciteta. To ćete znati osjećajući udobnost svog nazalnog (nosnog) disanja i relativno sporu frekvenciju rada srca.

Sve vrijeme vježbanja možete raditi Ujjayi pranayamu (vidi poglavlje o pranayami).

S vremenom ćete, ne prelazeći prag od 50% svog aktuelnog kapaciteta, tim "polunaporom" postizati sve bolje rezultate i veću udobnost. Tako će se vaših aktualnih 50% kapaciteta povećavati brže nego da ste se naprezali do maksimuma. S manje napora postići ćete više, a i više ćete uživati u vježbanju. Za vrijeme vježbanja, opustite sve nepotrebne napetosti (kao npr. ukrućenost mišića ramena za vrijeme trčanja).

Ne brinite o konačnim rezultatima. Nemojte se podrediti takmičarskom/natjecateljskom mentalitetu. Važno je posvetiti pažnju načinu (putovanju do cilja) – jednako toliko koliko i cilju. Za vrijeme vježbanja, budite i ostanite sabrani na to što činite. U udžbenicima Hatha yoge, možete naći upute za vedsku vježbu Suryanamaskar (Pozdrav suncu). Ta je tehnika odličan primjer koordinacije disanja i pokreta tijela i uma. Asane, kao vježbe za unutarnje organe i istezanje kičme (čime se poboljšava cirkulacija krvi i nervnih struja između kralježaka itd.) imaju prednost nad vježbama (poput onih gimnastičarskih) u kojima se prvenstveno jačaju mišići.



Tijelu je potrebno povremeno vježbanje i povremeni odmor. Umu je također potrebno i aktivnost i mir (spokojsstvo, tišina, praznina...).

- ❖ Nemojte jesti umorni jer to pojačava osjećaj umora. Prvo se nakratko relaksirajte (oko 20 minuta dubokog opuštanja) pa onda ručajte.

Nemojte jesti neposredno nakon vježbanja jer će se energija preusmjeriti na probavu pa nećete imati punu korist od vježbanja. Pričekajte oko trideset minuta pa ćete imati punu korist od vježbanja (sporta, asana, mudri, pranayama, meditacije...).

- ❖ Nakon pranayame s duljom antara kumbhakom tj. nakon tehnika disanja sa (dugim) zadržavanjem daha nakon udaha, nemojte dugo ostati gladni. Budući da ste pranayamom rasplamsali metaboličku vatru, trebate ju (i) zaposliti hranom, da zbog nedostatka ogrijeva/hrane, ne bi počela izgarati (katabolički procesi = samoizjedanje odnosno razgrađivanje vlastitog tijela) vaš organizam.
- ❖ Nazalno (kroz nos) disanje stimulira mozak, a disanje kroz usta je povezano sa stresnim reakcijama. Ako ste za vrijeme sportskog treninga navikli disati kroz usta i sada ste odlučili da se preorijentirate na disanje kroz nos – u početku ćete imati slabije sportske rezultate. Međutim, kasnije ćete s manje napora postizati više od onih koji dišu kroz usta i od onih koji se zapušu (dahću, teško dišu) forsirajući svoje tijelo da bi od njega izvukli maksimum učinkovitosti. Žrtvujte prividnu korist (trenutačne rezultate) zbog neprolaznih vrijednosti nazalnog standardnog yoga disanja i Ujjayi pranayame, što smo opisali u poglavlju o pranayami.
- ❖ Ronjenje na dah je odličan sport ukoliko ne pretjerujete zadržavajući dah na neudobne periode. Od drugih sportova, barem za početak, preferirajte sportove koji vam omogućavaju pravilno ritmičko disanje. To su primjerice plivanje, trčanje, hodanje, planinarenje, biciklizam, skijanje i sl.

Ako možete bez većih poteškoća disati kroz nos tokom vježbanja, znači da ne pretjerujete. Uvijek nastojite disati standardnim yogijskim disanjem, i po mogućnosti ga udružite sa UJJAYI PRANAYAMOM.

- ❖ Ukoliko, po pitanju stjecanja fizičke kondicije, želite maksimalno brz napredak, možete se opteretiti i nešto malo iznad 50% svojih mogućnosti. To učinite nakon prethodnog zagrijavanja (10 do 20 minuta), a ne odjednom. Također, nemojte nakon intenzivnog vježbanja prenamerno prekinuti fizičku aktivnost. Trebate je prekinuti postepeno; kao što ste postepeno u nju i ušli. Da biste pomogli svojem tijelu da se brže i lakše očisti od otrova (mliječna kiselina itd.), nastavite s dubokim ritmičkim disanjem još neko vrijeme (i) nakon fizičkih tjelesnih vježbi.

Intenzivno fizičko vježbanje (sport) će biti blagotvorno ukoliko održavate svoj srčani ritam unutar određenog praga. Prag kojeg ne biste smjeli znatnije prekoračiti izračunajte tako da od maksimalne frekvencije rada srca (to je 220 otkucaja u minuti) oduzmete broj godina starosti i dodate broj otkucaja vašeg srca (u jednoj minuti) dok se odmarate. Dobiveni rezultat podijelite sa dva i dobili ste srčani ritam kojeg ne biste smjeli prekoračivati ako želite optimalni napredak u stjecanju tjelesne kondicije.

Npr., star sam 38 godina i puls mi je 56 otkucaja u minuti:

$$\frac{(220 - 38 + 56)}{2} = 117$$

Ako je srčani ritam tokom odmaranja ispod 60 otkucaja u minuti, rezultat formule povećajte za 5 ako ste Vata tip, za 10 ako ste Pitta tip, a za 15 ako ste Kapha tip. U ovom slučaju, budući da sam ja Sama¹³ tip (s blago vodećom Vata došom, koja je prirodna predvodnica), mogao bih dodati 10 svom rezultatu i to (117+10=127) bi bio korigirani ili konačni rezultat formule, broj otkucaja srca iznad kojeg ne bih smio ići ako želim optimalne rezultate treninga.

Ono što će nekoga ojačati, u prevelikoj dozi bi ga oslabilo.

¹³ Sama znači da su sve tri doše ujednačene, ravnomjerne.



20.4 ASTROKUHINJA

Sljedeći tekst nema izravnu vezu s ayurvedom i nedorađen je pokušaj zapadnjačkog astrološkog pristupa zdravoj prehrani. Podatke koji slijede, a u svezi su s klasifikacijom hrane prema sedam "planeta", treba uzeti s rezervom a ne zdravo za gotovo. Imajte na umu da se sustav korespondencija (planetarni atributi kao što su boje, brojevi, fonemi, tonovi muzičke ljestvice itd.) u orijentalnoj astrologiji ne podudara s onima koje koriste astrolozi Zapada. Po mom iskustvu, vedska astrologija (Jyotiš) je najpreciznija i šteta što je "Zvezdana kuhinja" bazirana na zapadnjačkom a ne na vedskom sustavu korespondencija/slaganja, koji je po mom mišljenju ispravniji.

Neupućeni ljudi često pitaju u čemu su razlike i sličnosti između ovih astroloških sustava. Ovdje nećemo razmatrati ovo područje. Spomenimo samo da je astrologija Zapada tropička, dok se Jyotiš služi sideralnim zoodijakom. Osim ove, postoje i brojne druge razlike između ovih astroloških sustava. Postoje, naravno, i sličnosti.

ZVJEZDANA KUHINJA

Astroprehrana je sustav ishrane koji vodi računa o harmoniji sedam planeta mikrokozmosa i makrokozmosa. Govoreći o astrokuhinji, ne koristimo pojam "planet" u istom smislu kao i astronomi jer istu riječ koristimo i za zvijezdu Sunce te za Zemljin satelit Mjesec. I zapravo, ne govorimo o sedam nebeskih tijela nego o sedmerostrukoj klasifikaciji prema odgovarajućim principima. (Iz istog razloga prividno odstupamo od gramatičkih konvencija koristeći veliko slovo za pridjeve "Sunčev", "Venerin" i sl.)

* Jedna stvar može biti plava, ali to ne znači da ne sadrži i primjese drugih boja. Astrološki, hrana općenito spada pod Mjesec, koji hrani živa bića da bi mu ona (kasnije) poslužila kao jelo tj. da mu budu hrana. Međutim, unutar svake podjele moguće je napraviti potpodjelu. Tako, žitarice, povrće, voće i druge kategorije namirnica možemo razvrstati u sedam "pretinaca"; kao uostalom i sve stvari i pojave u fizičkom i nefizičkom Univerzumu. Ponekad, isti primatelj ima više adresa na koje prima poštu, a često na jednu te istu adresu stiže pošta raznoraznih pošiljatelja. Zato u sustavu korespondencija postoji sustav preklapanja.

* Evo nekoliko orijentacionih korespondencija (*metafizičkih podudarnosti*) za 7 nebeskih tijela vidljivih golim okom, bez teleskopa ili sličnih pomagala:

* Niti jedna vrsta hrane, kao uostalom niti jedno svjesno biće, nije primopredajnik vibracija samo jednog jedinog planeta nego svih; nekih u manjoj, a drugih u većoj mjeri. Recimo, grašak, mahune i grah ne pripadaju isključivo niti Veneri niti Mjesecu već su podjednako nosioci atributa i Venere i Mjeseca, a donekle i svih ostalih nebeskih tijela. Ipak u većini slučajeva moguće je odrediti planet čiji valovi dominantno zrače kroz određenu namirnicu.

* Jedenje suviše mnogo jednog "planeta" nauštrb drugih, izbacit će pojedinca iz ravnoteže, ako ju uopće ima. Isto će se dogoditi i ako u organizam unosite hranu kroz koju neki planet djeluje naročito snažno; naročito ako se radi o većim količinama i dugotrajnijoj navici koja se uvijek iznova ponavlja. Naime, neke tvari (supstance kao što su kemijski lijekovi, droge itd.) sadrže određeni planet u vrlo koncentriranom obliku, što može izazvati disharmoniju skoro trenutno.

* Astrokularstvo uključuje ravnotežu yina i yanga na jelovniku, slično kao i makrobiotički sustav prehrane.

Također, zvezdani jelovnik podrazumijeva ravnotežu tri ayurvedska faktora; hranjivog, krvnog i nervnog faktora tj. Kapha, Pitta i Vata doše. Ovi faktori su kombinacija pet alkemijskih Elemenata: Zemlje, Vode, Vatre, Zraka i Etera (Akaša). Ovi Elementi (i doše koje bivaju izgrađene na osnovu njih) zapravo su različiti međudnosi prividnih suprotnosti: yanga i yina, Sunca i Mjeseca, orla i zmije, plusa i minusa...

* Svjetlost žarulje je yang u odnosu na svjetlo svijeće, ali je yin u odnosu na svjetlo Sunca. Svjetlost svijeće je yin u odnosu na svjetlo jake električne žarulje, ali je yang u usporedbi sa svjetlom krijesnice ili svica. Ovi primjeri ukazuju na relativnost ovih pojmova.



*Skladan/uravnotežen jelovnik je u skladu sa načinom življenja. Jedan Yogi koji živi u vrućoj (yang) klimi i radi tehnike koje raspiruju Unutrašnju vatru, preferira hranu koja ima rashlađujući (yin) učinak; primjerice: svježe voće, mlijeko i med. Ovim ukazujem na činjenicu da je konflikt između (primjerice) ayurvedskog i makrobiotičkog načina prehrane, samo površinski/prividan.

(9) MJESEC je simbol promjenjivosti, samoobnavljanja, obitelji, cikličkih fluktuacija poput plime i oseke, organizacije i reorganizacije, fetalnog razvoja, povijesti, nesvjesnog, nedorečenosti, neodređenosti, gomilanja, fluidnosti, transformacije, reparacije itd. Tip čovjeka kod kojeg dominiraju Mjesečevi atributi može biti hipersenzibilni medij. Ako je čist, on je kao neiskrivljeno ogledalo/zrcalo.

* Devet je Mjesečev broj i ljudi čiji su umovi ugođeni na tu frekvenciju, mogu dobiti sliku cijele situacije na osnovi samo nekoliko komponenata. Dajte im samo neke elemente problema i oni će lako upotpuniti mozaik. Devetka ima božansku sposobnost autoreprodukcije. Množenje sa devet uvijek daje broj čiji zbroj znamenaka ostaje devet. Zbrajanje sa devet uvijek reflektira/zrcali broj koji je dodan devetki.

Sva pasivno-magnetična hrana, koja lako poprima ukuse i upija mirise hrane sa kojom se kombinira, ima idealna Mjesečeva svojstva. To su riža, mlijeko i voda. Voda je upravo školski primjer Mjesečevih atributa: bez vlastite boje i oblika poprima oblik posude u koju je stavljena. Mjesečevo bilje obično zahtijeva dosta vlage za rast i često je krupno. Biljke koje izrazito korespondiraju sa Mjesecom su i one koje reguliraju menstrualni ciklus, selentropne biljke, brzorastuće biljke koje imaju veliku sposobnost samo-obnavljanja (vrba i sl.) i povijuše/penjačice kao što su hmelj i vinova loza. Raslinje koje je izraziti prijemnik cikličkih impulsa Mjeseca, je i ono koje odnosi čovjeka u Mjesečeve svjetove. To su sedativi/hipnotici kao što su valerijana i hmelj i halucinogeni poput bijelog maka i šarenog slaka. Evo još nekoliko primjera Mjesečeve flore: aloja, dragušac, oman, buća, tikvanja, tikvice, bundeva, krastavac, bostan (skupni naziv za dinje i lubenice) i slično vodenasto voće i povrće nabubrelog izgleda.

Prema Jyotišu:

Mjesec se podudara sa hladnim, slatkim ili slanim biljem. To su obično yin tonici. Uglavnom se radi o biljkama koje osvježavaju, štite i hrane sluznicu, njeguju i štite kožu te jačaju pluća. Primjeri: šparoge, korijen gaveza, bijeli sljez, mišjakinja, Ulmus fulva, Chondrus crispus, cvijeće koje raste po noći ili/i u vodi, riža, biljke hladnih smirujućih mirisa (kao što su jasmín, gardenija i lotus), palme, mlijeko i mliječni proizvodi, slatka i kuhana hrana; kokos, lubenice i većina voća (osobito nježno i sočno voće); tikve, krastavci i većina povrća, pivo (što ne znači da vam ga preporučujemo), voda...

(8) MERKUR je vrlo razumno i komunikativno biće, posrednik, androgin. Merkur kao suh i lak planet (u svojoj Zračnoj varijanti) odnosi se na saznavanje i širenje informacija, a u svom Zemaljskom aspektu na njihovu vještu praktičnu primjenu. Razum je Merkurijanska funkcija uma. Izrazita sposobnost rasuđivanja i uspostavljanja svakojakih odnosa je Merkurov dar. Relacije u smislu poštanskih i trgovačkih veza, saobraćaja/putovanja, javnih medija kao što su novine, knjige itd. – kao i sve ostale vrste uspostavljanja međudnosa, spadaju u sferu Merkura.

* Merkurovom tipu čovjeka dovoljno je dati samo praktične instrukcije jer je vrlo sposoban da objasni jednu te istu stvar ili pojavu (ne samo na jedan način nego) mnoštvom raznolikih teorija, te da ih elokventno izrazi. On ima duh genijalnog izumitelja, smisao za inovacije. Međutim, uznemiren um i hipertrofirani intelekt, prenatravan na račun drugih aspekata pojedinca, može voditi u zastranjenja. Negativni tip Merkurijanaca je pretjerano brbljav, sklon laganju, obmanjivanju, lopovluku i sl. On je nestašno majmunče koje ne ulazi u dubinu stvari. Posredujući između Neba i Zemlje on iskrivljuje Božju Riječ.

* Na Merkurovoj "listi" nalazi se dosta sluzavog bilja, ali neke vrste (npr. gljive) valja izbjegavati. Merkurova flora uključuje bilje protiv bolesti onih respiratornih, probavnih i ostalih tkiva koja se podudaraju sa zvijezdima Blizanaca i Djevice. Tradicija u taj popis uvrštava plućnjak, sljez, peršin, mažuran, mirtu, komorač (slatki kopar), kim itd. U prelijevanju narančastih nijansi u plave i obratno, Merkur se nadovezuje na Jupiter baš kao što Jupiter komplementarno nadopunjuje Merkur.

Prema Jyotišu:

Merkur uglavnom rezonira sa blagim biljem koje harmonizira sve tri doše i djeluje uglavnom na živce i psihu: Gotu kola, komorač (slatki kopar), okra (bamija), Scutellaria spp., Stachys betonica, Eclipta alba, Nardostachys jatamansi...Korijenje poput mrkve neki također svrstavaju pod upravu Merkura. Također smirujuće mirise mente



(paprena metvica, nana), bosiljka, eukaliptusa, muškata, bora, kao još nekih crnogoričnih biljaka koje mirisom podsjećaju na tamjan. Zatim su tu mnoge male biljke širokog cvijeća pa nektarine i niz voća i povrća nastalog kao rezultat hibridizacije.

(7) VENERA je zelena carica prirode. Ona je umjetnica s izrazitim talentom za muziku. Osjeća snažnu žudnju za povezivanjem i sjedinjavanjem. Venera predstavlja/označava sentimentalne relacije, komunikaciju od srca k srcu i sve osobe, pojmove, mjesta, predmete (boje, oblike, tonove, slasti...) i djela koja su s tim povezana. Zaljubljiva i zaljubljena, ona koristi sve svoje draži i sredstva za uljepšavanje, da privuče i pripitomi voljenog. Majstorski usklađuje ritam svog srca sa srcem voljenog i kreira osjećajnu rezonanciju na pozornici života. Ljupko predavši svoje srce, osvaja srca drugih. Ona pobjeđuje intelekt šarmom i diplomatskom taktičnošću i pridobija vas za intimnog prijatelja, ljubavnog partnera ili/i bračnog druga.

* Previše fine (fino mljevene, usitnjene, prosijane, rafinirane...), glatke, slatke, sluzave i uljevite hrane koja naglašava nježne osjećaje (slatke romantične emocije) prenaplašava Veneru. S obzirom da suptilni dio hrane izgrađuje mentalno-emosivnu strukturu, ovakva osoba postaje hiperemosivna cmizdrava golubica. Njena požuda/pohota može privući Marsovskog nasilnika (kao što korice mača zahtijevaju mač, a mač traži korice) ako sama sebe ne uravnoteži Marsovskom djetom u smislu povećavanja snage i odlučnosti. Na sreću, ona umije vješto balansirati između ekstrema.

* Venerine biljke su afrodizijaci neiritirajućeg (ne žare i ne pale poput Marsa) tipa i biljke protiv bolesti kože, genitourinarnih bolesti i drugih poremećaja u općoj kategoriji Venere. Recimo, medvjетка (planika, uvin čaj) liječi bolesti bubrega, uretera, mokraćnog mjehura, prostate i uretre ako se koristi više mjeseci u obliku praha, čaja i sl. Drugi predstavnici Venere su verbena (u kombinaciji sa slatkim koprom koristi se kao afrodizijak, svježa može izazvati pobačaj), ružmarin, ruža i divlja ruža (šipak), ljubičica, ivanjsko cvijeće, stolisnik, rusomača, bedrenika, čubar (Satureia hortensis), okoločep (Centaurea calcitrapa), smilje (Helichrysum arenarium), neven, miloduh (Ligusticum levisticum), karanfil, bosiljak... Od povrća, tu ubrajamo šparogu (Asparagus), zelenu salatu, tratinčicu i velik broj lisnatog povrća.

Prema Jyotišu:

Venera korespondira s miomirisima i slatkim umirujućim biljem. Pripadaju joj biljke koje liječe bubrege i reproduktivni sustav, osobito ženski (jajnici). Pripisuju joj se i biljke koje djeluju na srce premda srce ima veći uzajamni afinitet i sa Suncem. Primjeri: ruža, hibiskus, lotos, gardenija, crvena malina, aloja, šafran (šafran više spada pod upravu Sunca), Carthamus tinctoris... Pod Veneru spadaju i marelice, breskve; mnoge vrste egzotičnog slatkog voća, povrća i začina; vrtno cvijeće i cvijeće i drveće lijepog mirisa (slatki mirisi vanilije, orhideje, jagode, marelice, jasmína, ljubičice, ruže...), pamuk, svila, nježna hrana kao što je fino-mljeveno brašno...

(6) SUNCE je patrijarh, zvijezda oko koje se okreću svi planeti, izvor radosti življenja. S obzirom da je Sunce u centru, Sunčev tip čovjeka je vrlo predan svojem Idealu, dostojanstven, otmjen, velikodušan, odiše harmonijom/ljepotom i zrači ljubavlju za sve planete premda nisu svi jednako otvoreni da prime njegovo svjetlo/ljubav. (Neki ga osjećaju prejakim.) Nižim tipovima je važnija vanjska forma (ambalaža) jer zaboravljaju na suštinski sadržaj koji se skriva ispod površine. Iz takvih se širi zadah egocentričnosti, ponosa, sujete, taštine, naduvenosti, uobraženosti i osjećaj samovažnosti. Oni teže ka prizemnim svjetovnim zadovoljstvima. Oni žele moć, carsku krunu i veličanstveno prijestolje na istaknutom pompoznom mjestu, tako da bi privukli (što maksimalniju i ekskluzivniju) pažnju drugih; da im se drugi dive, da ih slave i obožavaju. Moguće je da im u svakodnevnoj prehrani manjka Mjesečeve hrane. Kreativna očinska sjemena sila može doći do izražaja samo kroz razotkrivanje pasivne majčinske plodonosne zemlje našeg bića.

* Fototropne/heliotropne biljne vrste akumuliraju natprosječni intenzitet energija Sunca. Med iz heksagonalnog pčelinjeg saća, posebno ako je sakupljen sa Sunčevog bilja i osobito onaj koji su pčele sakupljale dok je Sunce prolazilo kroz mjesto egzaltacije u zviježđu Ovna ili kroz svoj domicil u Lavu – nabijen je silinama Sunca. Prirodni lijekovi za srčane i ostale "Lavlje" bolesti također sadrže izrazito puno Sunčeve snage. Primjeri Sunčeve flore su šafran, matičnjak, naranče, angelika, glog, lovor, suncokret, podbjel, cimet i neke vrste bijelog povrća, kao što je karfiol.

Korespondencije prema Jyotišu (vedskoj astrologiji):

Sunce se u sustavu podudarnosti graha ("planeta") i bilja povezuje sa vrućim i ljutim začinskim biljem. Suncu se obično pripisuju yang, zagrijavajuće biljke, s tim da ipak nisu toliko vatrene i iritirajuće poput Marsovih.



Uglavnom su stimulant i pojačavaju probavu, potiču cirkulaciju i poboljšavaju recepciju i funkcionalne aktivnosti. Primjeri: papar, cimet, klinčići, idiroi, đumbir, kardamom, orasi, bademi, ruža, šafran, suncokret i drugi veliki cvjetovi žute boje (npr. oman), lovor, lavanda, žalfija/kadulja i mnoge druge ljekovite i začinske biljke vrućih mirisa, planinsko drveće kao što je bor, cedar, naranča... Također *Capiscum frutescens*, *Alpinia off.*, *Myrrica spp.* itd.

(5) MARS: Marsovski tip čovjeka je onaj kroz čiju manifestiranu prirodu najizrazitije prosijava upravo Mars. To se očituje kroz izuzetnu snagu, brzinu, silovitost, energičnost, hrabrost, odlučnost i sposobnost za korjenite promjene presijecanjem gordijevog čvora (problema) trenutnim zamahom mača umjesto raspeljavanjem. On ima pionirski duh, duh ovna predvodnika. U negativnom smislu, on ima kompleks agresivnosti (vrlo je žučljiv, svadljiv, sklon ljutnji i sukobima) pa se češće dogodi da povrijedi druge ljude. Eksplozivne srdžbe uništavaju mu eritrocite i kvare (intoksiciraju, truju) krv. Prenagljen i prežestok, često pokušava glavom kroza zid. On je borbeni ovan koji pravocrtno juri (u)pravo kroz prepreku. Često je sprinter nesposoban za maraton ili projekte koji zahtijevaju trčanje na duge staze; budući da (kao impulzivni slavohlepni vatrenjak čije oduševljenje je brzogoreća vatra od slame) brzo ostaje bez daha. Pojedinač čiji su Element Vatre, planet Mars i rajas guna (atribut strasti) prenaplašeni ima devizu "ja odmah". Stavljajući sebe na prvo mjesto on juri za slavom, želeći da mu drugi potvrde da je prvi, da je naj naj...

* Mars je najvatreniji planet pa vruća hrana spada u tu kategoriju, a isto tako i najveći dio izrazito oštre, suhe, tvrde i pokretne hrane (npr. crveno meso divljači, riba i ptica). Previše ljute, slane i kisele hrane suviše povećava Element Vatre i tako (s obzirom da Mars ima veće afinitete prema Vatri nego prema ostalim Elementima) pridonosi prenaplašenom Marsijanskom ponašanju. U ovom slučaju, dijeta sa naglašenijim komponentama Venere ili Jupitera može pripomoći uspostavljanju ravnoteže. Odgovarajuće vrste smirujuće muzike također mogu biti korisne.

* Marsovi vojnici su stimulansi i sve što potiče tijelo na akciju. Marsu pripadaju "ratoborne" biljke; crvene, bodljikave, koje žare, imaju žestoki okus, rastu na suhom mjestu, imaju trnje i/ili izduženi korijen i sadrže puno željeza. Primjeri su kopriva, hren, kupina, rotkvice, paprika, repa, artičoka i papar. Previše jakih ljutih začina i suviše intenzivno nadražujuću hranu, kao što su crveni i bijeli luk (čak i u malim količinama) i ljuta paprika (feferon) – treba izbjegavati.

Prema Jyotišu:

Marsu pripadaju topli i ljuti stimulansi koje valja izbjegavati ili ih se sasvim odreći. Npr. gorušica (senf), paprika, češnjak (bijeli luk), crveni luk, duhan, kava, marihuana, "mate"- čaj, "ruski" čaj... Marsove biljke su obično afrodisijaci (osobito za muški spol) i to nadražujućeg tipa. Krajnji rezultat njihovog korištenja je iscrpljenost. Neki od Marsovih biljaka u malim količinama mogu biti korisne za neke ljude, ali i oni ih naposljetku moraju napustiti. Crni čaj i drugi teinski čajevi (iz Šri Lanke, Gruzije, Paragvaja...), kakao prah (teobromin) i crna kava (kofein) djeluju stimulativno sa naknadnim depresivnim učinkom. (U čokoladi, sličnom učinku doprinosi i rafinirani šećer iz šećerne repe, a ne samo prah kakaovca. Kad u ovoj knjizi govorimo o slatkom okusu, pamtite da "slatko" ne znači "zašećereno".) Marsu pripadaju biljke i drveće s trnjem, neke vrste otrovnog bilja (iritansi), podražavajući mirisi poput mošusa i meso tj. hrana koja sadrži animalni dinamizam ili životinjske strasti. Neki svrstavaju i alkohol pod upravu Marsa. Pod Mars spadaju i neke korisne biljke poput korijandera, koprive itd.

(4) JUPITER: Simbol Jupitera je polumjesec iznad križića. Polumjesec je tek dio cjelovitosti, samo fragment ili odlomak nerazlomljivog Savršenstva. Polumjesec je um, a krakovi križića su masa/materija, energija, prostor i vrijeme. Čovjek koji kontrolira um kontrolira i fizički univerzum. Neka polumjesec dominira nad križićem sa četiri jednaka kraka.

* Juvantus pater (otac pomagač) donosi čovjeku dobre prilike, koristi, blagostanje i sveopći napredak. On je optimista koji dovršava, entuzijasta koji ispunjava, oslobađa, čini sretnim i smiruje. On je gospodar mudrosti i duhovni vođa, Guru.

* Jupiter rascvjetava urođenu ljudsku dobronamjernost i plemenitost, najuzvišeniju etiku i najdublju religioznost, zov nepoznatih prostranstava, Ljubav od Boga i ka Bogu. Na taj način bivaju osigurani duhovni i materijalni prosperitet.

* Naravno, postoje i negativni tipovi Jupitera kao što su podmitljivi suci, pseudosvećenici, nesavjesni liječnici, parazitski nastrojani debeli bankari itd. Ozakonjenje onog što nam odgovara, motivirano željom da se priguši



glas vlastite savjesti – nije od stvarne pomoći. Takvo legaliziranje proizvoljnih propisa može poslužiti kao debelo salo za privremenu zaštitu/sigurnost da bi na kraju ipak postali žrtve vlastitih pravila. Naime, kako sudimo tako i bivamo osuđeni.

* Određeni planeti korespondiraju sa određenim organima. Primjerice Saturn sa slezenom, Mars sa žučnim mjehurom, mišićnim tkivom, eritrocitima itd. Jupiter "vlada/upravlja" jetrom koja, pored ogromnog broja drugih funkcija, stvara žuč koja se sakuplja u žučnom mjehuru. Prema tome, jetrenka (Hepatica triloba), kantarion (Hypericum perforatum) i druge biljke koje liječe jetru i ostale Jupiterove organe, tkiva i funkcije – imaju snažnu Jupiterovu komponentu. Jupiterova obilježja ima sve slatkasto-aromatsko povrće i začini. Primjeri: čičak, mrkva (Mrkva ima i dosta Marsovskih atributa), pastrnjak, šećerna repa, artičoka, maslačak, cikorija, šafran vanilija, zdravac (Geranium macrorrhizum, simbol zdravlja i napretka)...

Prema jyotišu:

Jupiter vlada energetskim tonicima, slatkim supstancama i masnoćama (uljima). Primjeri: slatki korijen (sladić), Withania somnifera, Sida cordifolia, sezamovo ulje, maslinovo ulje, maslo, ghi, maslac, slatko vrhnje, med, prirodno slatka hrana... Tamjan, sandalovinu, lotus, mentu i neke druge snažne mirise, mnogi svrstavaju pod Jupiter. Sudeći po našem narodnom nazivu za peruniku (Perun=Jupiter), peruniku također možemo svrstati pod princip Jupitera. Što se tiče sandalovine, nju možemo smjestiti i pod vladavinu drugih planeta; npr. pod Veneru. Crveni sandal spada (više) pod Sunce, a bijeli sandal (više) pod Mjesec.

U Zapadnoj okultnoj tradiciji, talismani Jupitera posvećivali su se na dimu od tamjana, sivog ćilibara, balzama, kardamoma i šafrana i to na vatri gorućeg drveta hrasta, jablana i nekih biljnih smola. Određena vrsta talismana (u Zapadnoj tradiciji obično Merkurov) stavljala se pod glavu za vrijeme spavanja, radi izazivanja proročkih snova. Merkurov talisman posvećivao se iznad vatre od sušenih stabiljki ljiljana, narcisa i mažurana (origano).

(3) SATURN : Saturnovi tipovi su samodisciplinirani, uporni i marljivi poput termita, ali im često nedostaje Jupiterski polet, oduševljenje i vedrina. Navija li kolerik za tim koji gubi utakmicu, boce bi mogle letjeti na igralište, navijač-sangvinik bi u istoj situaciji odmahnuo rukom, flegmatik bi samo slegnuo ramenima, a čovjek sa Saturna je često melankolični pesimist koji neće ni doći na utakmicu jer misli da će njegov tim ionako izgubiti. Njegova emotivna pražnjenja su slabog intenziteta (ljudi "od Saturna" se obično ne prazne eksplozivno), ali zato njihovi osjećaji duže traju.

* Što su viši vrhovi istaknutiji su i ponori između njih. Saturnov tip voli planinariti. Njegov "hobi" je penjanje po ljestvici društvene hijerarhije. Voli i postiže visine, ali ponire i kroz dubine. Teško odolijeva ogorčenjima, tmurnim i mračnim raspoloženjima. Lako podliježe depresijama, uz dugu i tihu tugu. Ali u svom pozitivno-konstruktivnom izdanju, Saturnovi ljudi su prava sol Zemlje.

* Saturn zgušnjava i sažima, ohlađuje i kristalizira. On ograničava tj. daje formu. On materijalizira suptilno u grubo i stabilizira (čini dugotrajnim) strukture koje je konkretizirao. On je upravo komplementaran Jupiteru (principu ekspanzije, širenja i otvaranja) jer predstavlja princip koncentriranja ka jednoj točki. (To je međuigra centripetalnog yanga i centrifugalnog yina.). On izolira, stvara kompleks podjele i odvajanja. On je oprezni stari asketa čije misli postaju javni fizički univerzum. Saturn je arhitekt Svemira.

* Saturnova flora osobito koristi slezeni, koštanom sustavu, zubima i sl. Često je koncentrirana/kondenzirana, hladna i tamna hrana zasićena Saturnom više nego ostalim planetima. Plavi kupus je primjer povrća koje odražava kobaltnoplavu/tamnoplavičastu boju Saturna u duginom spektru. Saturnu pripada gorčina kadulje i mnogo drugog bilja sa snažnim ljekovitim učinkom već pri maloj dozi. (A možda i letalnim u nešto većoj dozi.) Astromedicinar će Saturnovim lijekovima liječiti prvenstveno bolesti koje korespondiraju sa zvijezdima Jarca i Vodnjaka (neke bolesti koljena, potkoljenica...) i bolesti koje se tiču 10. i 11. kuće (polja) horoskopa te neke bolesti Vage, u kojoj Saturn ima mjesto egzaltacije. Primjeri Saturnovog povrća, začinskog i ljekovitog bilja: celer, blitva, loboda, cikla, cikorija, žalfija, vrba... Saturnu pripada dugovječno planinsko (CaCO₃, kalcij-karbonat) drveće sa grubo naboranom korom.

Prema Jyotišu:

Saturnu pripadaju biljke koje stežu (astringensi), hladne i gorke biljke te prirodni antibiotici protukancerogenog i protugrozničnog djelovanja. Primjeri: gorčica, žutika, ljubičica, maslačak, planika (=medvjede grožđe), Hydrastis canadensis, Coptis spp., Isatis spp., Prunella vulgaris...

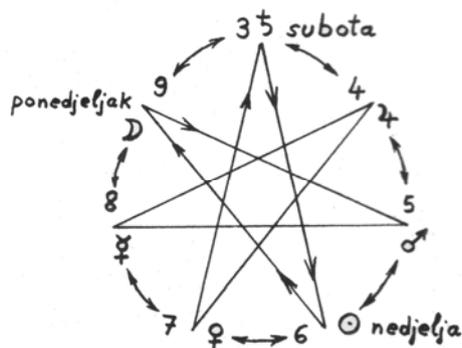


* Navedenih 7 planeta nisu samo 7 ladica za razvrstavanje stvari i pojava nego i sedmostepena silazno-uzlazna oktava transformacije svih konstruktivnih elemenata (7 dhatua) fizičkog i nadfizičkih tijela. Iz hrane biva izdvojen hranjivi Mjesečev sok iz kojeg se izdvajaju sastojci za sve finije i finije gradivne elemente organizma, od kojih su najsuptilniji seksualni fluidi. Ako ih ne izgubite, postoji mogućnost da ih uz pomoć yogijskih tehnika sublimirate u veliku mentalnu moć, osjetivši vlastitu božanstvenost. Drugim riječima, 7 tonova postoji u okviru različitih oktava i nakon što ste vaš glasovni opseg postepeno proširili popevši se do najviše stepenice jednog kata, došao je tren da zakoračite na sljedeći viši kat.

* Idući odozdo prema naviše nailazimo na sljedećih 7 "katova" grubog tijela: hranjiva limfa (suština jela i pića koju organizam upije iz probavnog trakta), krv, mišićno tkivo, salo (masno tkivo), kosti, koštana srž i živčano tkivo (periferni i centralni nervni sustav) i reproduktivne supstance (sperma i jajašce). Svaki od tih katova za svoj rast ovisi o prethodnom jer iz njega crpi hranjive tvari.

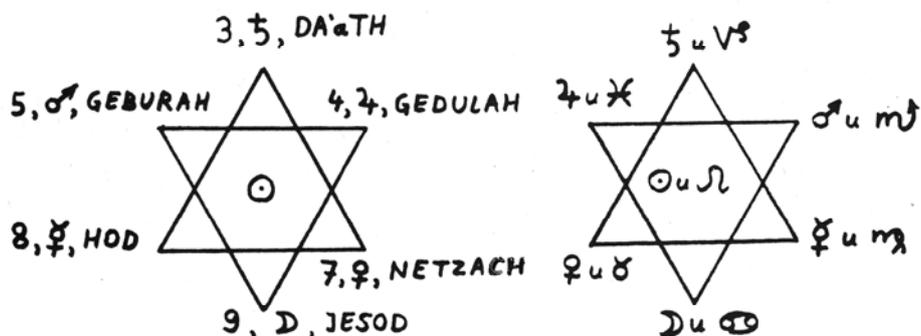
* 7 nebeskih tijela podudaraju se sa ovih 7 katova s tim što Mjesec predstavlja najniži kat, a Saturn najviši. Također, stvar funkcionira i u obrnutom pravcu tako što Mjesec predstavlja najviši princip, a Saturn najniži.

* Za one koji znaju nešto o astrologiji i nešto o međuodnosima 5 Elemenata u kineskoj tradiciji (pravilo pentagrama), dajem crtež ciklusa geneze (proizlaženja jednog entiteta iz drugog) i inhibicije/supresije prema pravilu heptagrama:



Također, 7 ayurvedskih tipova ljudi (3 jednodošna, 3 dvodošna i trodošni tip) mogu se uklopiti u ovu podjelu.

* Poznavatelji Kabale mogu proučiti međuodnose planeta prema heksagramu koji spaja odgovarajuće sefirote na dijagramu Drveta Života:



* Znanstvenici mogu potvrditi da u molekulama DNK dominiraju atomi onih metala koje tradicija pripisuje zvijezdu kroz koje tranzitira Mjesec, a zvijezda kroz koje se kreću (gledano sa Zemlje) ostala nebeska tijela također imaju svoje izaslanike u DNK. (Pod pojmom "zvijezda" se ne podrazumijevaju fiktivni zoodijakalni znakovi zapadne astrologije nego znakovi indijske lunarno-stelarne astrologije tj. Jyotiša.) Osim 7 metala

navedenih u tablici korespondencija, i svi ostali kemijski elementi su nosioci planetarnih atributa. Primjerice planeti udaljeni od Zemlje (Mars, Jupiter, Saturn, a djelomično i preostali, još udaljeniji vanjski planeti) doprinose kvaliteti (aromi, okusu, boji, trajnosti...) biljnog svijeta kroz silicij (kvarc, šljunak), a Mjesec, Merkur i Venera putem kalcijevih spojeva. Kvarcni kristal je živo biće koje koristimo u elektronici (TV-prijemnici, radio-aparati itd.) zbog njegove sposobnosti opažanja elektromagnetskih valova koje ljudska fizička osjetila ne zapažaju.

* Vrijedno je uskladiti ishranu sa kretanjem Sunca, Mjeseca i planeta kroz zoodijak; hraniti se u harmoniji sa tekućim godišnjim dobom, u skladu sa klimatskim i drugim lokalnim uvjetima. Mjesečeve faze su zapravo međuodnosi Sunca i Mjeseca i odražavaju stanja našeg uma. Period punog mjeseca je (ako to ne pobijaju drugi vanjski faktori kao što su pomračenja Sunca i Mjeseca te unutrašnji činioci simbolično predstavljeni osobnim lunarnim horoskopom ili nekim drugim prikazom) period najjače mentalne moći. Tijekom tog razdoblja energija ima težište u podzemnim dijelovima raslinja: gomoljima (krtolama), rizomima, lukovicama itd. Stoga je period uštapa (opozicije Sunca i Mjeseca) najbolje vrijeme za sadnju i sakupljanje korjenastog povrća i sl.; osobito ako je Mjesec u Zemaljskim znakovima (Biku, Djevici i Jarcu).

* Poželjno je uzeti u obzir što veći broj činjenica. Recimo, sakupljate li korijenje okočepa, ljubičice, omana i drugih Venerijanskih biljaka, pametno je provjeriti da li je Venera u harmoničkom aspektu s Mjesecom i da li je smještena u domicilu (svojem sjedištu, mjestu gdje se najbolje osjeća) ili na mjestu egzaltacije (na kojem najjače djeluje) itd. Znači, idealno bi bilo izraditi horoskop trenutka sakupljanja bilja. Aktuelna karta neba (konstelacija astro-tijela) može nam dati podatak o najprikladnijem vremenu za branje, sadenje itd. Ovo je samo primjer paralelizma (sinkroniciteta, istovremenosti, podudarnosti) zbivanja na mikronivou sa zbivanjima na makronivou. U praksi, možete barem voditi računa da jedete prave stvari u pravo vrijeme, a ne jagode (iz zamrzivača) zimi, a mušmule ljeti.

* Mlado svježe povrće i samoniklo jestivo bilje koje probija iz zemlje u proljeće ne izrasta slučajno baš u toj sezoni. Priroda vam pravodobno servira ljekovite preparate za buđenje iz "zimskog sna", protiv proljetnog umora i sl. Slično tome, jesenji plodovi, korijenje itd. pripremaju organizam za zimu, a tijekom zime za jelo nam preostaje kaloričnija hrana. Sjemenje (žitarice, orasi, sezam, bundevine i druge koštice...) i druga hrana koja bez kompliciranog konzerviranja može preživjeti tijekom cijele godine, u pravilu je prikladna za upotrebu bez obzira o kojoj se sezoni radi. Međutim, ako vam je tijelo dovoljno pročišćeno, ono će vam samo reći da li i u kojoj količini treba nešto pojesti. Tako ćete, recimo, u sezoni velikih (ljetnih) vrućina imati manju potrebu za teže probavljivom hranom (žita, mahunarke...), a veću za lakše probavljivom, kao što je sezonsko lokalno voće.

* Listovi su pluća biljaka, a klorofil biljni hemoglobin. Stoga listovi koriste ljudskom disanju i krvotoku. Mineralne soli i drugi sastojci korijenja prvenstveno koriste čovječjoj glavi, mozgu i živčanom sistemu. Sjemenje biljaka na jelovniku čovjeka jača njegovu reproduktivnu snagu. Što se ova energija/snaga manje troši kroz seks – to će je više preostati za regeneraciju organizma i rast i razvoj duševnih i duhovnih sposobnosti.

* Da bi alkemijski Elementi ljudskog bića bili usklađeni, u prehrani treba (na ovaj ili onaj način) koristiti i plodove i sjemenje i cvijeće i stabljike i lišće i korijenje i ...To ne znači da svaku pojedinu biljku moramo obavezno koristiti čitavu, nego da koristimo i zrne žitarica i cvijeće ljekovitog bilja (odnosno one dijelove koji su najoptimalniji za upotrebu) i lišće zelenog lisnatog povrća itd. A to, opet, ne znači da treba miješati sve i svašta u istom obroku. Zapravo se na taj način povećava vjerojatnost kombiniranja inkompatibilnih namirnica. Time se otežava iskorištavanje vrijednosti (apsorpcija hranjivih tvari i energija) pojedinih komponenti obroka i/ili dolazi do štetnih reakcija, stvaranja otrova itd. Ovo najčešće nema neposredan pogubni učinak, ali tokom godina loše posljedice postaju očigledne.

* Umjerena ishrana je tijelo spiritualnog prosperiteta. S aspekta prehrane, glavni uzročnik bolesti je prejedanje. Prejedanje dovodi do raznoraznih duševno-duhovnih zala koja se izražavaju nakupljanjem toksina u fizičkom tijelu; i obrnuto.

* Tijelo opterećeno prejedanjem ne stigne razgrađivati i odstranjivati otrove (disanjem, mokrenjem, defekacijom, hlapljenjem/znojenjem...) onoliko brzo koliko bi to bilo potrebno za pojedinca koji svoj želudac pretrpava hranom. Otrovi unijeti u organizam i/ili stvoreni u tijelu zbog loše i preobilne ishrane i nedostatka odmora, tijekom godina se toliko nakupe da pokušavaju napustiti tijelo čak i na nepredviđene načine. Najprije kroz akutne bolesti pa, ako to nije dovoljno, kroz kronične. Ako ni to nije dovoljno, onda dolazi do pojave degenerativnih bolesti kao što su tumori (karcinomi, sarkomi itd.), dijabetes, reumatske bolesti (primjerice artritis), mnoge bolesti srca i krvnih žila, itd.



* Ne jedite prije nego želudac probavi hranu unijetu tijekom prethodnog obroka. Jedite kad vam organizam kaže da je gladan i prekinite čim vam signalizira prve znakove sitosti. Posvetite hranu prije objeda. Ispunite pola želuca krutom hranom, jednu četvrtinu vodom (osim ako hrana već ionako obiluje vodom; kao što je slučaj sa većinom svježeg voća), a preostalu četvrtinu ostavite ispunjenu zrakom.

* Svako jezero, rijeka, potok, bunar izvor itd. imaju specifične vibracije i sebi svojstvene kvalitete baš kao što svaki čovjek ima jedinstven otisak papilarnih linija za svaki pojedini prst. Svaka pahuljica snijega je unikatna. "Kristalna" energija kozmičkih prostranstava nalazi se u vodi nastaloj otapanjem čistog snijega. Svaka kišnica prožeta je općim atributima (npr. mekana je već samim tim što spada u tu klasu), ali ima posebne nijanse (recimo, za vrijeme punog mjeseca osobito je bogata životnom snagom). Najbolja je svježja izvorska voda. Halogenizirana vodovodna voda nije preporučljiva za piće ako vam je dostupna zdrava bunarska ili izvorska voda. Gazirana pića treba izbjegavati.

* U širem smislu riječi, možemo promatrati Sunce i Mjesec izvan okvira sedmerostruke podjele; kao parove komplementarnosti (yang i yin) koji čine Univerzum tj. skup svih univerzuma: aktivno prelazi u pasivno, a pasivno u aktivno; Mars u Veneru, a Venera u Mars; plus u minus, a minus u ...

* Sunce zagrijava, suši, utječe na sazrijevanje, dok Mjesec rashlađuje, vlaži, i izaziva bubrenje. Natrij isijava žutu boju i pleše u interakciji sa kalijem koji daje ljubičasti plamen. Primjerice, fermentacija (vrenje, kiseljenje) je međuigra tekuće vatre i vatrene vode, enzima i supstrata.

* Kuhanje obično počinje potapanjem zrnja u vodu da bi nabubrilo. To je Mjesečev proces nakon kojeg slijedi nastavljanje procesa sazrijevanja kuhanjem na niskoj temperaturi, što je Sunčev proces. Ovo se može primijeniti na žita, mahunarke (osobito suhe), neke vrste povrća i algi i sl.

* Očišćeno i oprano povrće, neoguljeno i isječeno na veće komade može se djelomično (1/3) propirjati na ulju (iz prvog prešanja na hladno) ili ghiju (maslo tj. dehidrirani i pročišćeni maslac), a preostale 2/3 prokuhati sa dodatkom nešto vode (tek toliko da ne zagori) tj. više u vlastitoj pari. Govorimo ovo jer smo vidjeli mnoge domaćice da kuhaju povrće u mnogo vode, a onda višak vode odlijevaju i bacaju, a sa tom vodom i mnogo vrijednih hranjivih tvari. Nakon što ste spremili biljni čaj vi ne bacate tekući dio da bi prožvakali biljno tkivo.

* Termička obrada hrane u našoj zvjezdanoj kuhinji je nastavljanje Sunčevih procesa započetih u prirodi. Budući da drveće, ugalj itd. imaju akumuliranu sunčevu energiju –procese zagrijavanja, pečenja, sušenja i sl. nazivamo Sunčevim. Njihova je svrha olakšati probavu nekih vrsta hrane onim ljudima koji nisu sposobni da iscrpe životnu energiju i izvuku hranjive tvari iz takvih vrsta hrane u sirovom obliku. Hranu koja je lako probavljiva u svježem stanju, ne treba termički obrađivati jer se nepotrebno smanjuje biološka vrijednost (uništavaju se termolabilne hranjive tvari) i količina životne energije (vitalne sile ili prane).

* Različiti izvori topline prožimaju hranu različitim vibracijama tijekom termičke obrade. Toplina nastala izgaranjem plina daje ljepšu energetska sliku od topline koju stvara električni štednjak, a toplina oslobođena sagorijevanjem drveta daje još harmoničnije energetske uzorke. Nijanse ovise o kojoj se određenoj vrsti drveta radi. Tako, uzmimo za primjer, trešnja, jablan, vrba i topola daju prijatnu i hladnu Mjesečevu toplinu; breza, lipa, maslinovo i jabukovo drvo daju ljekovitu Venerinu toplinu; čempres, jasen, bukva, jela i vrste drveća sa vrlo hrapavom korom zrače pretežno Saturnovom toplinom; jasen, lovor i akacija Merkurovom; itd.

* Astro-dijeta se ne sastoji u naglašavanju određenog bilja u određene dane premda i to ima svoju ulogu. Nakon što smo odredili dominantni planetarni tip čovjeka, njemu se propisuje određena dijeta (npr. dijeta Venera-Mars, ili Mars-Merkur) koja mu pomaže u uspostavljanju ravnoteže, a nakon toga se prelazi na standardnu dijetu za održavanje harmonije 7 planeta.

* Ovo uključuje i optimalan međuomjer 6 okusa; baš kao i u Ayurvedi. Opća (standardna) ishrana se sastoji od 90% slatkog, 5% oporog (trpkog, stežućeg okusa), 3.5% kiselog, 1% gorkog, 0.25% ljutog i 0.25% slanog okusa. (Ako dnevno pojedete jedan kilogram hrane onda je 0.25% približno pola čajne žličice soli ili 2,5 grama soli. Inače, američki dijetetičari preporučaju do 5 grama soli tj. jednu čajnu žličicu dnevno.)

* Prednost ima nerafinirana morska sol jer osim natrij-klorida (NaCl) sadrži i druge minerale potrebne tijelu. Potreba za solju može se povećati zbog znojenja jer se zajedno sa isparavanjem tjelesne tekućine, kroz kožu gubi i sol. Voće i povrće uglavnom sadrži mnogo kalija koji je, u neku ruku, antagonist natriju. Velika nadmorska visina se lakše podnosi ako se smanji unos soli u organizam. Kuhinjska sol se može sasvim izostaviti iz prehrane



jer se, umjesto u koncentriranom obliku (kao NaCl) može u dovoljnoj mjeri unijeti u tijelo konzumiranjem korjenastog povrća i druge hrane bogate natrijevim i drugim biokemijskim solima.

* Vidjeli smo da u ishrani treba biti najzastupljenija slatka hrana (oko 90%), a **slatki okus** izrazito prevladava u mnogim žitaricama (riža, pšenica, zob...), svježem kravljem mlijeku i nekim mliječnim proizvodima (slatko vrhnje, maslac, maslo), pojedinom povrću (bamija, artičoka, bambusovi izdanci, strelasti korijen, kupus, krastavac...), u određenim vrstama mesa (riba, jaja, teletina, piletina, govedina, fazan...) i većini voća (kokos, badem, kesten, mango, grožđe, trešnja, papaja...), u većini jestivih ulja (maslinovo, suncokretovo...), u slatkom krumpiru, itd. Međutim, slatki okus (ni bilo koji drugi okus) u pravilu ne dolazi zasebno. Primjerice, svježe kravlje mlijeko je primarno slatko, ali sadrži svih 6 okusa u tragovima.

* **Slatki** okus udružen **sa trpkim** primarno su zastupljeni u mahunarkama (grah, grašak, leća, slanutak, soja...), nekim žitaricama (ječam, kukuruz, heljda, proso...), pojedinom povrću (kupus, krastavac, okra, prokulica...) i voću (banane, datulje, smokve, maline, breskve...), u kozjem mlijeku, sezamovom ulju, krumpiru, orasima, kikirikiju, sjemenju suncokreta, krokusu (kultivirani jesenji šafran), jelenjem mesu, medu i vodi. **Sladak** okus udružen **sa kiselim** dominira u jogurtu, rajčici i nekim vrstama voća (ananas, šljive, breskve, naranče, višnje...). **Sladak i gorak** okus istovremeno osjećamo jedući šparoge, patlidžan, zelenu salatu; pijući čaj od mente...

Sladak i ljut okus podjednako su prisutni u repi, kardamomu i cimetu (koji je pomalo i gorak). **Slatko, trpkio i gorko** prisutno je npr. u mrkvi, sjemenkama bundeve i sezama. U limunu i limeti prevladava **kiseli** okus, a **kiseli i opor** u naru (mogranju). Divlja šljiva (trnina) je izrazito trpka, uz nešto slatkog, kiselog i drugih okusa. **Gorak** okus osjećamo u krastavcima (trebalo bi odstraniti intenzivno tamnozeleno dijelove kore), piskavici, kurkumi (ona je i oštra i trpka), rabarbari i većini zelenog lisnatog povrća. **Ljuti** okus prisutan je u sjemenju dragušca (potočarki), papru, karanfilčiću...; **ljuto i trpkio** je npr. sjeme koriandera. **Gorak** okus zajedno **s ljutim** nalazimo u peršinu, kardamomu (on je i pomalo sladak), kimu (koji je pomalo i trpkog okusa) itd.

* Jabuka je **slatka**, ali i **gorka i kisela** pa pomalo i trpka. Osim toga, sve vrste jabuka nemaju isti okus, a to važi i za druge vrste voća. Nadalje, to važi i za sve druge prehrambene artikle jer svaka podvrsta jedne te iste vrste hrane ima jedinstvenu/ unikatnu kombinaciju okusa. Svi ovi okusi imaju psihofiziološke učinke na naše organizme.

* Psihofiziološke učinke imaju i ostala svojstva hrane: da li je hrana više **hladna** ili pretežno **topla**, da li je **pokretna** (potiče kretanje, nemir) ili **nepomična** (razvija stabilnost i povjerenje), da li je **meka** (stvara nježnost, brižnost, tankočutnost) ili **tvrd** (povećava krutost, bešćutnost i sl.), da li je **usitnjena** ili **krupna**, da li je **mutna** ili **bistra** (bistrina stvara izolaciju, izaziva odvajanje tj. kompleks separacije, bilo u pozitivnom, bilo u negativnom smislu), da li je **teška** (doprinosi tuposti i letargiji) ili **laka** (lagana hrana podstiče osjećaj svježine i nestabilnost); da li je **uljevita** ili **suha**; koliko je **sluzava**, koliko **gruba**, koliko **gusta**, a koliko **tekuća**. Itd.

* **Opći kalup svakodnevnih obroka neka bude ovakav:**

4 dijela škrobne hrane (naglasak na integralnim žitaricama)

1 dio mahunarki (soja, grašak, mahune...)

1 dio mliječnih proizvoda (mlijeko, jogurt, vrhnje, ghi...)

1 dio povrća i/ili sezonskog voća i

1 dio tekućine u obliku vode, biljnog čaja ili prirodnog soka.

Naravno, ovo se odnosi na zastupljenost ovih komponenti tijekom jednog dana ili tjedna, a ne unutar jednog jedinog obroka.

* Primjerice, bilo bi loše uzeti voće i povrće u istom obroku, ili mlijeko i povrće. Također je pogrešno uzimati u istom obroku kombinaciju proteina (bjelančevina) iz slijedećih kategorija: mlijeko¹⁴ i mliječni proizvodi, meso¹⁵ i mesne prerađevine, jaja (bjelanjak) i soja/proizvodi od soje.

¹⁴ *Kako možete prirediti mlijeko za svoju obitelj?* Recept A): 1,2 litre ugrijanog/toplog kravljeg mlijeka promješajte sa 10 tučaka/niti šafrana (=1/4 žličice šafrana u prahu), 4 samljevena klinčića, 1/2 žličice mljevenog cimeta i jednom jušnom



Med i/ili melasa i/ili sezam i/ili crna leća i/ili rotkve i/ili mlijeko ne podnose se u istom obroku s mesom.

* Oni koji u svoj jelovnik žele uključiti meso, ribu i jaja mogu koristiti slijedeći opći kalup zastupljenosti namirnica:

3 dijela škrobne hrane,

1 dio mesa, jaja i drugih proteinskih namirnica (*ali ne u istom obroku!*),

1 dio zelenog povrća i sezonskog voća i

jedan dio tekućine.

Tekućine po potrebi (tj. ako žedate) uzmite i više, osobito u vrućem podneblju i sezoni, ako vrijeme i mjesto to zahtijevaju.

Gljive nisu prikladne kao hrana za ljude; one remete ravnotežu triju doša.

* Za vrijeme jela temeljito prožvačite svaki zalogaj i usredsredite pažnju na okus hrane. Bivajući svjesni svakog pokreta jezika i ostalih osjetila i organa akcije koji sudjeluju u procesu jedenja hrane – zanemarite sve ostalo. Tijekom objeda punu pažnju posvetite objedovanju. Kontemplirajte o božanskim kvalitetama svakog zalogaja. Jedenje hrane je sveta pričest, božanski čin, sakrament. Hrana je od Boga i za Boga, a jede ju Bog. Blagujte u miru ... Prijatno... Dobar tek...

20.5 PLANETARNI PRINCIPI (GRAHA-E) U JYOTIŠ-U (VEDSKOJ ASTROLOGIJI)

- Sunce, Mars i Ketu predstavljaju Pitta došu i stoga će hrana koja sadrži njihove atribute pojačati Pitta došu.
- Mjesečeva, Venerina i Jupiterova hrana je hrana koja pojačava Kapha došu.
- Saturnova, Merkurova i Rahu-ova hrana podiže Vata došu.

Ketu je Južni Mjesečev Čvor, Glava Zmaja (Caput Draconis).

Rahu je Sjeverni Mjesečev Čvor, Rep Zmaja (Cauda Draconis).

žlicom mljevenih pistacija te zasladite mlijeko s 3 žlice meda ili 4 žlice šećera. Ako kuhate mlijeko, možete koristiti klinčiće u komadu i odstraniti ih nakon kuhanja. Med dodajte poslije kuhanja. Recept B): 1,5 litre kravljeg mlijeka zagrijte pomiješanog sa mlijekom svježeg kokosa (uključujući i mlijeko iz kokosovog mesa, kojeg najprije trebate u pećnici ili iznad plamena odvojiti od kore/ljuske pa izrezati u kockice i usitniti u stroju za usitnjavanje da biste mogli istisnuti/iscijediti kokosov mliječni sok), ½ žličice samljevenog/zdrobljenog kardamona, 4 samljevena zrna crnog papra i jednom žlicom naribanoga svježeg đumbira. Vruće mlijeko maknite sa plamena i zasladite sa 5 žlica šećera ili 4 žlice meda. Nemojte koristiti med sakupljen sa otrovnog bilja. Naprednim spiritualnim aspirantima, koji žele razviti svoj puni potencijal preporučujemo da (pored ostalih namirnica životinjskog porijekla) izbjegavaju čak i mlijeko i proizvode od mlijeka. Oni najnapredniji mogu jesti što god žele.

¹⁵ Od (proteinske) hrane životinjskog porijekla, najgora je riba (osobito plava riba), a zatim meso (među najgorim su crveno meso divljači i svinjetina, a među boljim je piletina i janjetina) i jaja (najbolja su jaja prirodno uzgajanih kokoši, a izrazito su toksična npr. pačja jaja). U pravilu, mlijeko je (osobito za djecu) kudikamo bolja hrana od ribe, mesa i jaja.



Graha	Sanskrt. ime	Okus	Dragulj	Dan	Samoglasnik
Sunce	Surya	Ljuto	Rubin	Nedjelja	
Mjesec	Ćandra	Slano	Biser	Ponedjeljak	
Mars	Mangal	Kiselo	Crveni koralj	Utorak	“I”
Merkur	Budh	Trpko	Smaragd	Srijeda	“U”
Jupiter	Guru	Slatko	Žuti safir	Četvrtak	“A”
Venera	Šukra	Slatko	Dijamant	Petak	“O”
Saturn	Šani	Gorko	Plavi safir	Subota	“E”

* Rahu korespondira sa Subotom a od dragog kamenja pripisuje mu se Gomed (hesonit granat). Rahu pokriva ultraljubičasti (ultravioletni) spektar.

Ketu se povezuje sa utorkom ili četvrtkom a od dragog kamenja pripada mu mačje oko. Ketu se povezuje sa infracrvenim spektrom.

* Što se tiče korespondencije planeta sa okusima, neki drugi autoriteti vedske astrologije povezuju Sunce sa ljutim (i oštrim, jetkim, reskim...) okusom, Mjesec sa slanim, Mars sa gorkim, Merkur sa miješanim/mješovitim, Jupiter sa slatkim,

Veneru s kiselim i Saturn s astringentnim (stežućim, oporim, trpkim).

Jyotiš i boje:

Sunce: Crvena, zlatna, bakrena i boja meda pojačavaju Sunčev princip, a njihovo odsustvo i prisustvo *bijele i plave* ga smiruju.

Mjesec: Snježno-bijela(mliječno bijela) povećava Mjesečev princip, a izbjegavanje te boje te primjena *žute i plave* ga smiruje.

Mars: Tamnocrvena raspiruje Marsov princip, a izbjegavanje crvenila te korištenje *bijele, plave i zelene* boje ga smiruje.

Merkur: Zelena i tirkizna boja naglašavaju Merkurov princip, a neizlaganje tim bojama (i izbjegavanje njihovog unosa) i primjena *bijele, plave i crvene* ga smiruju.

Jupiter: Žuta i narančasta potiču ekspanziju Jupiterovog principa dok ga *plava* potiskuje.

Venera: Ledenobijela s plavičastom nijansom i šarenilo povećavaju princip Venere dok ga *blage pastelne* boje smanjuju.

Saturn: Plava i crna boja naglašavaju Saturn, dok ga sve sjajne boje stišavaju.

U principu preporučujemo korištenje čistih (jasnih, a ne mutnih) nijansi boja i to u svjetl(ij)im tonovima. Boje ne smiju biti umjetne ni agresivno svijetle ili blještave.

Boje se koriste gledanjem, učestalijim nošenjem odjeće određene boje, jedenje odgovarajuće hrane itd. Možete stvoriti ambijent bez neželjenih boja i izlagati se željenim bojama u kući, prirodi itd.



Premda bojama treba dulje vremena da bi se očitovao njihov utjecaj, pazite da ne pretjerate fokusirajući se topli ili na hladni dio spektra. Dugotrajno izbjegavanje neke boje uz istovremeno forsiranje nasuprotne/komplementarne – može vas izbaciti iz ravnoteže u suprotnom smjeru.

Opasnost da iz jedne krajnosti prijeđete u drugu ne postoji pri korištenju “planetarnih” mantri. Upotreba Mantri tradicionalno podrazumijeva Inicijaciju od strane Guru-a ili barem konzultaciju sa stručnjakom za vedsku astrologiju.

Neki od ovih Mantri mogu biti (i) Mokša Mantre tj. voditi vas k Oslobođenju, s tim da se u tu svrhu odabire samo jedna i neophodan je ozbiljan i predan rad.

Ako se samo želite malo zabavljati igrajući se sa planetarnim mantrama, mogli biste nedjeljom 27 puta glasno intonirati SUMMM..., u ponedjeljak SOMMM..., u utorak KUMMM..., u srijedu BUMMM..., u četvrtak GUMMM..., u petak ŠUMMM... i u subotu ŠAMMM... (odnosno RAMMM... za Rahu-a).

Možete glasno ili tiho ponavljati/vibrirati ove zvuke i 108 puta pa i više; i to svakog dana određenu Mantru. Ne trebate se bojati da će to izazvati neravnotežu.

Ukoliko se Mantra koristi kao sredstvo za korekciju horoskopa i to tako da se u određenom razdoblju ponovi propisan broj puta, najbolje je s tim završiti kad mjesec raste (kad se povećava prema Uštapu) tj. zaključno sa danom punog mjeseca, ili koji dan prije (uoči) punog mjeseca. Dobro je i započeti s Japom (mentalnim ponavljanjem Mantre) dok mjesec raste. Ovo, naravno ne znači da s Mantram smijete raditi samo 14 dana pa 14 dana morate pauzirati, pa idućih 14 dana opet možete nastaviti s Japom. Radite kontinuirano, s tim da, kad planirate završetak svog intenzivnog programa ponavljanja Mantre, završite to tijekom porasta mjeseca.

Sunce:

- * OM NAMO NARAYANAYA
- * AUM HRIM HRIM SURIYAYE NAMAH AUM
- * OM SURYAYA NAMAHA
- * OM NARAYANAYA NAMAHA
- * OM **SUM** (NAMAHA)
- * AUM HRIM HANSA SURIYAYE NAMAH AUM

Mjesec:

- * AUM NAMAH ŚIVAYA
- * AUM SOM SOMAYA NAMAH AUM
- * AUM ŚRIM KRIM ČAM ČANDRAYE NAMAH
- * OM **SOM** (NAMAHA)

Mars:

- * OM SUBRAMUNYAYA NAMAHA
- * OM ŚRI ANGARAKAYA NAMAHA
- * OM ŚARAVANA BHAVAYA NAMAHA



* OM **AM** (NAMAHA)

* OM **KUM** (NAMAHA)

Merkur:

* OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA

* OM ŚRI BUDHAYA NAMAHA

* OM **BUM** (NAMAHA)

Jupiter:

* OM ŚRI GURAVE NAMAHA

* AUM BRIM BRAHASPATAYE NAMAHA... AUM

* AUM BRIM BRIHASPATAYE NAMAHA... AUM

* OM **GUM** (NAMAHA)

Venera:

* OM ŚRI MAHALAKŠMIYAI NAMAHA

* OM ŚRI ŠUKRAYA NAMAHA

* OM **ŠUM** (NAMAHA)

Saturn:

* OM ŚRI HANUMATE NAMAHA

* OM ŠANAIŠČARAYA NAMAHA

* OM ŚRI ŠANAIŠWARAYA SWAHA

* OM **ŠAM** (NAMAHA)

Rahu:

* OM ŚRI RAHUBE NAMAHA

* AUM RAM RAHUBE NAMAHA AUM

* AUM... RANG RAHUBE NAMAHA AUM

* OM **RAM** (NAMAHA)

Ketu:

* OM **KAIM** KETAVE NAMAHA AUM

* OM GAM GANAPATAYAI NAMAHA

* AUM...NRING NRING NRING NARSINGHAYE (NRISIMHAYE) NAMAHA... AUM

* NARASIMHA TA VA DA SO HUM



- * OM KEM (NAMAHA)
- * JAYA GANEŠA

20.6 JYOTIŠ, AYURVEDA I BILJKE

* Mjesečeva hrana kao što je integralna riža smeđeg riža je (za većinu ljudi, i to pod uvjetom da je ne jedete u prevelikim količinama) dobra hrana za svaki dan tj. ne trebate ju ograničiti samo na (npr.) ponedjeljak.

To što smo ustanovili da pšenica više odgovara Suncu, ječam Jupiteru a proso Veneri, ne znači da te žitarice trebate jesti isključivo te dane. Nećete postići ravnotežu ako svakog pojedinog dana u tjednu forsirate jednu od sedam planeta, niti ćete postati uravnoteženi ako neku planetu forsirate svo vrijeme.

* Najbolji način da se pročistite je da umjereno jedete i pijete.

Povremena gladovanja (npr. svakog četvrtka, ili nedjeljom) također su dobar način da se pročistite. Treba jesti umjereno i gladovati, najbolje na dane Ekadašija¹⁶ i to, ako možete, čak i bez vode. Za vrijeme gladovanja ne smiju se koristiti nikakvi lijekovi ni multivitaminski preparati niti... (*Ako ste bolesni i neophodni su vam lijekovi za vas nije pravo gladovanje nego dijeta tj. prehrana primjerena vašoj bolesti.*) Nemojte koristiti čak niti pastu za zube niti žvakati žvakaće gume itd. Jedino što smijete uzimati je čista prokuhana voda i to samo onoliko koliko ste uistinu žedni.

Gladovanje izaziva pročišćavajuću krizu tj. čovjek se osjeća loše jer otrovi iz tkiva prelaze u krv, tek kasnije izlaze iz tijela van.

Posljednji obrok prije gladovanja, i prvi obrok nakon gladovanja neka bude voće, ili juha od integralnog žita (i mung graha) s povrćem ili nešto drugo što sadrži tvari dobre za optimalnu peristaltiku. Međutim, to ne smije biti ništa što bi izazvalo proljev tj. ne smiju se uzimati purgativi (čaj od sene i sl.). Za vrijeme gladovanja klistiranje je štetno tj. nemojte to činiti.

Važno je da se ne prejedete nakon gladovanja.

“Tko posti – dušu gosti“, govorio je moj pradjed.

Što se tiče gladovanja zbog uravnoteživanja neke planete, tradicionalno se savjetuje da to bude na dan dotične planete. Primjerice, petkom za Veneru.

Gladovanje je dobar način da utvrdite tko je gazda, Vi ili vaši instinkti/nagoni.

U kontekstu rada na snovima gladovanje je vrlo dobar način da pojačate svoj osjećaj odvojenosti/neovisnosti od tijela te tako lakše ovladate svjesnom i namjernom astralnom projekcijom.

* Svakodnevna prehrana treba biti takva da uskladi sve tri doše. Neke namirnice već same po sebi stvaraju optimalni balans (međuomjer) sve tri doše, a to su npr. neke vrste integralne riže, mung-grah, šparoga (asparagus), okra/bamija, nar (slatka sorta) i ghi (maslo) u količini od jedne do dvije žličice dnevno.

Isto vrijedi za nerafinirano suncokretno ulje iz prvog prešanja na hladno te za umjerene količine (*oko pola šalice ili 1,2 dcl nakon glavnog obroka*) svježeg lasija, izuzev za djecu mlađu od pet godina. Lasi (“buttermilk”) se priprema bućkanjem jednakih količina svježeg jogurta i vode do pojave tankog sloja masti na površini.

Karanfilčić/klinčić, kurkuma/turmerik, kardamom i morska sol su također vrlo dobri uravnoteživači tri doše ako se uzimaju (vrlo) malim količinama.

¹⁶ Ekadaši je otprilike 11. dan nakon punog mjeseca brojeći dan punog mjeseca kao prvi. * Ekadaši je također približno 11. dan nakon mlađaka brojeći dan mlađaka kao prvi. Gladovanje na te dane, s minimalnom količinom vode, je intenzivno čišćenje vatrom, metaboličkim ognjem.



* U tradiciji ayurvedske medicine nailazimo na podatak da se **gotu kola**¹⁷ (sansk. Brahmi) kombinirala sa biljkom **Šankhapushpi** (lat. Convolvulus pluricalis, Clitorea ternatea, Evolvulus alsinoides, Crotalaria verrucosa) i slatkim korijenom (lat. **Glycyrrhiza glabra**/uralensis, engl. Liquorice/Licorice), biljkom koja jača či/ki i blagotvorno djeluje na sve akupunkturne meridijane i organske sustave, osobito na timus (grudnu žlijezdu), slezenu i jetru. Ako se kombinacija ove tri biljke uzima 2-3 puta tjedno, tradicija tvrdi da vam se u roku od šest mjeseci pamćenje poboljša toliko da sve što jednom percipirate (čujete, vidite) zapamtite odmah, iz prve. Ukoliko se ta kombinacija uzima tijekom godinu dana, dugovječnost se navodno povećava na tisuću godina. Ovakve tvrdnje vjerojatno se ne mogu primijeniti na ljude sa suvremenim stilom življenja i u aktualnim okolnostima.

Korijen planinske biljke **Aśwagandha** (Withania somnifera) ayurvedski liječnici hvale kao "tisuću puta jačim od **ginsenga** (žen-šen), a tradicionalni tekstovi ga spominju kao univerzalno sredstvo za dug i zdrav život; koje se koriste kao sredstvo protiv opće slabosti; za jačanje mozga i živaca; protiv multiple skleroze; protiv anemije; protiv bolesti kože; za poboljšanje pamćenja, poboljšanje disanja, poboljšanje vida te za poboljšanje kvalitete sna itd.

* Budite svakog dana fizički aktivni; barem se pola sata žustro prošetajte kroz prirodu/zelenilo.

Neznalica (čovjek tame) se prejeda (umjesto da jede umjereno jer "tko posti dušu gosti", reče moj djed) i jede zatrovanu hranu (ako coca colu i druge toksine uopće smijemo ubrojiti u jela i pića), hranu bez životne snage (kao što su npr. čipsevi, flipsevi, smokiji), nadražujuću hranu koja potiče niske strasti (npr. crveni luk i češnjak), prerađenu (industrijski visoko-rafiniranu) i biološki obezvrijeđenu hranu (recimo, bijeli kruh koji je maltene posve lišen minerala i vitamina sadržanih u cjelovitom zrnju žita), neuravnoteženu hranu (gljive, npr., remete sve tri doše), pretjerano složenu hranu (kompliciranog sastava, sa kontradiktornim/inkompatibilnim sastojcima), hranu koja pomračuje svjesnost (riba je odličan primjer), genetski modificiranu hranu itd.

I onda otrovi zaposle vaš organizam prisiljavajući ga da troši toliko energije na detoksikaciju da vam ne preostaje puno za druge stvari, a kamoli za spiritualni razvoj. Loša hrana je loša; prejedanje (čak i kada se radi o najkvalitetnijoj hrani) je još lošije.

* Naglasak je (većine današnjih) proizvođača na težini i volumenu biljaka koje uzgajaju. Umjesto da proizvode kvalitetnije žito, oni žele veću masu. Umjesto da uzgoje bolje voće i povrće, oni žele što krupnije primjerke. Stoga ga tretiraju kemikalijama.

Umjesto harmoničnijeg i životom bogatijeg mlijeka, oni iz krave žele izmisti što više litara mlijeka, što veću količinu pa makar to bilo na račun (nauštrb) kvalitete. Zbog glupih ljudi mnoge krave žive neprirodno, a neke su i poludjele jer su ih takvi ljudi hranili.

Kao da je zarada (novac) sama sebi cilj. Pogledajte kakva je sudbina gramzljivih/pohlepnih ljudi. Bogatstvo nije i ne može biti sebi samom svrha. Nemamo ništa protiv bogatstva, samo napominjemo da nije svejedno na koji način stječete svoj imetak.

* Postoje biljke, kao što je primjerice **bamija** ili **okra** (Hibiscus/Abelmoschus Esculentus), koje uravnotežuju sve tri doše i hrane svih sedam dhatua. **Aloe Vera**/barbadensis¹⁸ je panacea u smislu da usklađuje sve tri doše. Divlje šparoge (**Asparagus tenuifolius**) također djeluju na isti način, ukoliko ih ne konzumirate u pretjeranim količinama.

Ipak, nijedna biljka/namirnica nema moć da sredi vaš cjelokupni život.

* Korak po korak, mijenjajte vaše ponašanje nabolje, vaš način razmišljanja...

Ja pamtim brzo, lako, točno i trajno. Memorija moja je superodlična. Mogu zapamtiti sve što hoću i prisjetiti se svega što namjeravam.

¹⁷ Više o gotu-koli vidi na webu Yoga Centra

¹⁸ S obzirom da se najkvalitetnija aloja ne može nabaviti u normalnoj trgovačkoj mreži, u svezi svježije aloje i preparata od nje i drugih biljaka kontaktirajte nas na tel. 01/2915701.



Ipak, ne tvrdim da je to rezultat isključivo toga što sam koristio gotu kolu, stajao na glavi, vježbao koncentraciju i prisjećanje, vježbao disanje i relaksaciju...

Ima tu još nešto, nešto što ja zovem predanost Apsolutnoj Istini ili posvećenost Svevišnjem.

Yogi će rado koristiti Brahmi, s tim da on zna da ga ona nije učinila, niti ga čini, Yogijem.

Brahmi¹⁹ (Centella Asiatica, Hydrocotyle Asiatica, Bacopa Monnieri) je učinkovit u liječenju bolesti kože, krvi i živčanog sustava (nervnog sistema); dobar je za povećanje inteligencije (povećava moć shvaćanja i razumijevanja), pomaže u transformaciji seksualnih fluida u veliku mentalnu moć (ojas śakti), pomaže pravilnom (harmoničnom, uravnoteženom) toku energije između desne i lijeve polutke mozga te povećava sjaj tijela i aure. Brahmi uravnotežuje nadi-je i aktivira Sahasraru (krunski centar, statički centar Kundalini Śakti).

Anuloma Viloma Pranayama (Naizmjenično nosno disanje) vam još više nego biljka Brahmi (na sanskritu to znači kozmička svijest) može olakšati skok u višu kastu tj. na višu razinu sposobnosti.

* Praksa Alternativnog nosnog disanja i povremena potrošnja biljke Brahmi doprinose povezivanju desne i lijeve polutke mozga. Istaknimo i činjenicu da se ljudi na različitim nivoima svjesnosti razlikuju po stupnju integriranosti/povezanosti moždanih hemisfera.

* Ljudi najnižeg nivoa žive u trajnom snu (kroničnoj "hipnozi"), oni iznad njih su budni jedino kad je fizičko tijelo budno, oni višeg nivoa su svjesni i na javi i za vrijeme sanjanja, a oni još višeg nivoa su kontinuirano svjesni (tj. čak i u dubokom snivanju bez sanjanja) i nazivamo ih bogoosobama. Oni malobrojni koji su nadišli čak i nivo bogoosobe, nazvani su Yogijima.

Piramida Evolucije Svjesnosti:

7°, 6° i 5° = Yogi :	<u>Transcendentalna stanja</u> : Sahaja Nirvikalpa Samadhi = Najviši Nivo, koji objedinjuje sve Nivoie Nirvikalpa Samadhi Savikalpa Samadhi
4° = Bogoosoba: (kasta zvana Brahmane)	Vrlo, vrlo svjestan u budnom stanju plus svjesnost u sanjanju i u spavanju bez snova. Sputan u daljnjem spiritualnom napretku svojom velikom erudicijom. (Tzv. obrazovanje je samo učena neukost.)
3° = Plemić, vođa (Kṣatriya):	Vrlo svjestan u budnom stanju plus svjesnost tokom sanjanja. Ograničen osjećajem vlastite važnosti (uobraženošću, taštinom, ponosom) zbog svog društvenog statusa i sl.
2° = Biznismen, privrednik (Vaiśya):	Svjestan samo tijekom stanja fizičke budnosti. Trči za osjetilnim zadovoljstvima. Sebičan i pod kontrolom hrane. Religiju ograničava uglavnom na kuhinju (zdravu prehranu) i crkvu. Pohlepa/gramzljivost zaustavlja njegov daljnji duhovni razvoj.
1° = Radnik, službenik (Śudra):	Sanja/spava i dok je budan. Boji se života i Boga. Strah ga sprječava da nađe sebe. Seksualna energija je uglavnom prigušena, potisnuta.
0° = Animalni čovjek: (predDharmična faza)	Nema osjećaj za Etičnost (Yamu i Niyamu) pa ne cijeni vrijednost čistog, svetog i jednostavnog života. Ne može funkcionirati čak ni kao pošten radnik; nije dobar čak ni za običnog slugu.

¹⁹ Zapravo se imenom Brahmi nazivaju dvije različite biljke sličnog djelovanja.



* Kaste su determinirane rođenjem no skok u višu kastu unutar aktualnog utjelovljenja je ipak moguć ako osoba, uz pomoć Gurua, uspije promijeniti genetsku strukturu i strukturu mozga, što uključuje/podrazumijeva bolju povezanost moždanih hemisfera.

* Ciklusi reinkarniranja i razne druge promjene (= tijekom vremena) sami po sebi su puke mehaničke modifikacije a ne svjesna Spiritualna Evolucija. Ipak, pojedinac istinski zainteresiran za ekspanziju vlastite svjesnosti može iskoristiti ove cikluse kao priliku/mogućnost da se probudi iz iluzije u kojoj živi i umire, iz cikličnosti linearnog vremena.

* Kasta tj. Nivo pojedinčeve svjesnosti, funkcija je njegove otvorenosti odn. predanosti Svevišnjem Bogu. Posvećenost Svevišnjem podrazumijeva neopiranje, neforsiranje i totalnu Brahmačarya-u.

** Bit će fantastično kad poslušate Glas Intuicije, kad vidite ove misli/riječi i osjetite da ima "nešto" u njima. Kad čujete zov Svevišnjeg te vizija Uzvišenog zasja ispred vas dok u nutrimi osjećate kako se u vama rasplamsava goruća čežnja za samonadilaženjem...*

Ako vam naše riječi zvuče istinito, ako vidite svjetlo u njima, ako ih osjećate bliskim, stupili ste u kontakt s nama jer ovo rezonira u vama.

Kad vas prijatelji bez težnje, puni sumnje počnu preispitivati: "Zašto si se povezala/o sa tim kvaziyogijima?", vi ćete sa sigurnošću znati da labudovi napuštaju niže jezero (stanište) zbog Višeg Nebeskog Doma. Čak i ako vaši prijatelji zasad nisu dozreli, jednom će nam se pridružiti.

** Slijedimo trag miomirisa vrline.*

Sazrijevamo od slabosti ka snazi...i od snage ka još većoj Snazi...

Postoji samo Jedan Put i to je Njegov Put, Put Svevišnjeg...

Ja sam tobože jedna kapljica sveoceanu svijesti, a ti si prividno zasebna kapljica u tom sveoceanu.

Ono po čemu se mi razlikujemo su nečistoće našeg tijela i uma.

Različiti smo po našoj lažnoj prirodi; tijelu i ličnosti, maski, fasadi.

Tko smo mi je različito. Što smo mi je Isto.

*Svi smo mi **zajedno** u Njemu Jedno.*

Jaya Bhagawan! (= Pobjeda Svevišnjem Bogu!)

20.7 GLADOVANJE ZA POČETNIKE

Ako ste bolesni, pitajte kompetentnu osobu smijete li gladovati/postiti. U pravilu, smijete postiti/gladovati samo ako ste zdravi. Ako niste zdravi, za vas je lagana bolesnička hrana (tj. specifična dijeta) a ne post. Točno je i da se mnoge bolesti mogu izliječiti gladovanjem, no o tome ovdje ne govorimo.

Najbolji način da se čovjek pročisti je umjerena prehrana. To je također i najbolji način za održavanje fizičke i psihičke čistoće nakon gladovanja. Pretrpani želudac je izvor svih zala.

Svrha gladovanja nije gubitak tjelesne mase. Svrha je detoksikacija odnosno PROČIŠĆENJE TIJELA, UMA I OSJEĆAJA.

Tokom gladovanja otrovi iz tkiva prelaziti će u krvotok i osjećati ćete se loše. To je pročišćavajuća kriza: osjećati ćete se zatrovano. Imat ćete vrtoglavicu, biti slabi i sumnjati u ispravnost pošćenja. Sve ovo izazvano je toksinima u vašem krvotoku.

Kao početnik, nemojte postiti preko tri dana.

Kroz tri dana organizam istroši zalihe ugljikohidrata (naravno, ukoliko stvarno gladujete a ne ako ste na tzv. gladovanju uz sokove koje je zapravo jedna od raznih vrsti dijetalne prehrane) i nakon toga ušli biste u drugi stadij gladovanja karakteriziran razgradnjom masti (i tzv. acidoznom krizom). Nakon trećeg dana prestali biste



osjećati glad (jedući, mi zapravo održavamo želju za hranom) ali ne i slabost. Već unutar sedam dana zalihe masti mogu biti potrošene (ako niste predebeli) i nakon toga ušli biste u treći stadij gladovanja. Kod tih dužih gladovanja jako je opasno pojesti čak i zalogaj hrane jer bi to pokrenulo peristaltiku i metaboličke procese putem kojih bi organizam počeo izjedati sam sebe umjesto da troši/sagorijeva ono što ga nepotrebno opterećuje. Drugim riječima, kad se organizam adaptira/prilagodi procesu gladovanja a vi mu "pomognete" pokojim zalogajom hrane, vi mu zapravo odmažete, štetite, stvarate poremećaj... Isto tako, kod dužih gladovanja je osobito bitno da postepeno (a ne odjednom) prijedete na normalnu umjerenu ishranu. To se obično postiže tako što se gladovanje prekida pijuckanjem manjih količina vodom razrijeđenih sokova od povrća ili od voća.

Dok postite nemojte uzimati sokove (ma koliko oni bili razrijeđeni) ni bilo koju drugu vrstu hrane, ni vitamine, minerale, droge, lijekove, alkohol, duhan, crnu kavu itd. Ne stavljajte u usta ni žvakaću gumu ni pastu za zube.

Operite zube čistom vodom i žlicom neoštrih rubova odstranite naslage na jeziku s tim da ne potežete od samog korijena jezika nego postružete samo onaj dio jezika kojeg možete isplaziti van usta. Učinite to pažljivo, pazeći da ne oštetite okusne pupoljke.

Već unutar prvih pet sati od propuštanja vašeg prvog obroka, možete posumnjati u svoju sposobnost da nastavite. Ignorirajte brige, sabotirajuće osjećaje i slične neopravdane zahtjeve vašeg tijela, tjelesnih nagona i uma. Zdrav čovjek lako može živjeti trideset dana samo na vodi.

Dok gladujete pijte mlaku/toplu prokuhanu vodu. Izbjegavajte vodovodnu i halogeniziranu vodu. Preferirajte (negaziranu) izvorsku vodu. Voda ne smije biti ustajala nego mora biti svježja, bogata/obogaćena kisikom.

Prije posta nemojte se prejedati da bi stvorili zalihe, a nakon posta nemojte pokušavati nadoknaditi nejedanje/gladovanje prejedanjem jer u tom slučaju poništavate dobrobit poščjenja. Za vrijeme gladovanja nemojte se klistirati. To ne samo da nije potrebno, nego bi bilo štetno.

Nikad (ni za vrijeme posta ni u bilo koje drugo vrijeme) se nemojte uzdržavati kad osjetite nagon za mokrenjem ili/i velikom nuždom nego ga poslušajte i odmah idite u WC. Bit će štetno po vaše zdravlje ako potiskujete ove prirodne nagone za eliminacijom.

Posljednji obrok prije gladovanja i prvi obrok nakon gladovanja neka sadrži balastne tvari (koje pokreću peristaltiku). Primjerice, današnji ručak od žitarica s povrćem mogao bi prethoditi gladovanju kojeg planirate za sutrašnji dan. Danas navečer biste mogli popiti nekofeinski biljni čaj s medom i limunom. Sutra postite. Prekosutra ujutro nakon izlaska Sunca mogli biste prekinuti jednodnevno gladovanje skromnim doručkom od voća (npr. jedna banana, ili jedna jabuka ili par preko noći namočenih suhих šljiva ili smokvi). Ni kao uvod u gladovanje niti za vrijeme gladovanja nemojte koristiti purgative (sredstva za čišćenje crijeva) kao što su npr. čaj od sene, gorka sol (MgSO₄) itd. To bi izazvalo proljev/dijareju i na taj način gubitak vode i elektrolita iz vašeg tijela.

Izbjegavajte gladovati u hladnoj okolini. Tijekom gladovanja bit će vam hladnije nego inače pa je poželjno da petotjedni program koji slijedi prođete u toplije godišnje doba. To je prednost i zbog toga što je ljeti više prane u atmosferi.

Menstruacija je prirodno pročišćenje i ne treba ju remetiti teškim vježbama, strogom askezom itd. Dakle, radije nemojte gladovati tijekom menstruacije.

Dok gladujete, nemojte raditi zahtjevne (teške) vježbe pranayame. Osobito nemojte prakticirati pranayame sa dugotrajnim zadržavanjem daha (osim ako vam se disanje zaustavi spontano) ni Surya Bhedana-*u* (pranayama u kojoj se svaki put udiše na desnu, a izdiše na lijevu nosnicu) jer bi to raspirilo metaboličku vatru, i bez odgovarajuće hrane (da zaposli metaboličku vatru) organizam bi počeo izjedati sam sebe. Ako već želite raditi vježbe namjernog disanja mogli biste prakticirati Ujjayi pranayamu u kombinaciji sa Khečari²⁰ mudrom (vrh jezika upire o svod usne šupljine dodirujući onaj dio nepca koji je istovremeno tvrd i gladak). Ovakav način

²⁰ Ukoliko u ustima osjetite gorak okus, bolje je da prekinete sa izvođenjem Khečari mudre. Gorki okus adrenalina na vašem jeziku mogao bi se javiti prilikom intenzivnih fizičkih naprezanja.

disanja spriječit će nepotrebnu dehidraciju (gubitak tjelesne tekućine), što je osobito bitno ako postite uzdržavajući se ne samo od hrane nego i od vode²¹.

Dok postite, slobodno možete raditi čak i teške poslove. Ipak, nemojte pretjerivati.

Ne morate postiti na neke posebne dane (npr. nedjeljom, ili na Ekadaši) premda neki dani imaju ili mogu imati prednost.

Gladovanje možete posvetiti nečemu. Npr., ako postite petkom (dan Venere) i smatrate to kao žrtvu za bolji odnos (sklad) s voljenom osobom – to će (ne samo posredno nego i izravno) doprinijeti harmoničnosti vaše veze.

Tijekom gladovanja²², izbjegavajte svjetovne ljude i previše pričanja. Radije se osamite (ili budite u društvu svetaca, koji podržavaju vaša uzvišena stremljenja). Usmjerite um ka Najvišem. Mentalno izražavajte svoje osjećaje zahvalnosti Svevišnjem, zahvaljujući Mu za sve što ste dobili u životu. Stav/osjećaj zahvalnosti osposobit će vas da primite još više. Također je preporučljivo da se posvetite bezglasnoj molitvi. Nemojte biti ograničeni poput bunarske žabe za koju ne postoji veći ocean od lokve vode u bunaru u kojem stanuje, i koja sva izvješća stanovnika pravog oceana smatra izmišljotinama. U sebi (mentalno) molite Svevišnjeg da vas vodi. Nisu toliko bitne riječi (misli) koje Mu upućujete koliko je bitan osjećaj jake čežnje za Njim, da vam se otkrije i progovori vam.

Ako je potrebno da Vas netko nadzire tokom gladovanja – dogovorite to.

Za vrijeme gladovanja doživjet ćete određeno iskustvo odvojenosti od vašeg tijela. Jednostavno primijetite da je tijelo tijelo, a Vi – Vi.

Kroz pošćenje, kriza u kojoj tijelo zahtijeva da jede a vi ignorirate njegov zahtjev, biva savladana. “Tko je gospodar, Vi ili vaša automatska potreba za hranom?” Odgovor: Vi ste gazda.

Da biste uspjeli u Yogi, morate imati visok stupanj ovladavanja nad vlastitim tijelom. Disciplina povremenog gladovanja (jednom tjedno, npr. četvrtkom; ili na Ekadaši) je korak u procesu ovladavanja tijelom i prema tome korak prema duhovnoj nadmoći.

Ako ne zbog sebe samih, učinite to meni (nekome) za ljubav.

Za domaći uradak:

Najprije proučite literaturu i od iskusnih stručnjaka zatražite odgovore na vaša pitanja u svezi pošćenja. Odredite kad ćete postiti i obavijestite vašeg instruktora/supervizora o svojoj odluci. Prvog tjedna postite jedan dan (24 sata) pijujući samo čistu vodu i to samo kada ste žedni. Vodite dnevnik o svojim osjećajima, mislima i iskustvima u svezi pošćenja. Odredite koje ćete dane postiti sljedećeg tjedna i recite to supervizoru koji vas podržava. Idući tjedan postite dva dana (48h) vodeći o tome dnevnik. Obavijestite vašeg instruktora koja tri dana (uzastopce) ćete odvojiti za post sljedećeg tjedna. Tog (trećeg) tjedna postite kontinuirano 72 sata i vodite dnevnik. Isto učinite i četvrtog i petog tjedna tj. postite po tri dana. (Nakon toga nemojte nastaviti s gladovanjem na ovakav način. Ako želite nastaviti, mogli biste gladovati svaki sedmi dan; recimo svake nedjelje u tjednu.) Na kraju svog programa gladovanja, predajte svoj dnevnik vašem Učitelju Yoge.

²¹ Gladovanje bez hrane i bez vode obično se prakticira na Ekadaši. To je jedanaesti dan brojeći dan mlađaka kao prvi i to je također jedanaesti dan brojeći dan punog mjeseca (uštapa) kao prvi dan. Drugim riječima, na datum mlađaka odnosno uštapa dodajte deset i dobit ćete datume Ekadašija. U slučaju da vam ti dani iz nekog razloga ne odgovaraju za potpuno gladovanje, barem izbjegavajte težu hranu i budite (primjerice) na voću ili voćnim sokovima.

²² Neki mediji uopće ne pokazuju vidovnjačke sposobnosti ako im želudac nije prazan. Tijekom gladovanja postat ćete receptivniji, prijemčiviji. Nedavno je M. Dupe (*ako ne znate značenje ove riječi na engleskom, potražite u rječniku*) tijekom trodnevnog gladovanja sreća nekog pseudomajstora ninjutsu-a i povjerovala njegovim bajkama o atlantskim učiteljima itd. (U tami neznanja, lako podložna seksualnoj hipnozi i opijena alkoholom seksa, mjesecima je “vježbala” s lažnim majstorom, izdajući/iznevjerivši svoje najviše ideale, obmanjujući i druge i samu sebe.) Međutim, veća otvorenost tokom gladovanja može biti i veća otvorenost za uzvišene mudrosti.

Ako želite eliminirati osjećaj gladi ili žeđi – jednostavno saberite pažnju na šupljinu grla. Ja sam to radio tako da sam se koncentrirao na osjećaj da udišem i izdišem kroz prednji dio vrata. (Počeo bih s namjernim disanjem, a potom pustio da disanje teče spontano uz namjerno izazvan osjećaj da dišem kroz grlo.)

Ili bih zamislio blistavu srebrnastu kuglu u predjelu grla i mentalno ponavljao OMMM HAMMM..., OMMM HAMMM..., OMMM HAMMM itd., osjećajući vibracije u području vrata odnosno unutar srebrnosive kugle.

Eliminiranje toksina (odnosno pročišćavanje) funkcija je grlene čakre.

Postoje i neki položaji prstiju (*hasta-e mudra-e*) koji pospješuju detoksikaciju odnosno odstranjenje otrova iz organizma. Primjerice, prislonite/priljubite jagodicu palca uz osnovu/bazu prstenjaka ostavljajući prste opušteno ispruženima. Učinak će biti jači ako isto napravite s obje ruke.

21 ASTRALNA PROJEKCIJA I RITMIČKO DISANJE

* Bezbriznost, nevinost i jednostavnost, moje su glavne “tehnike” za prodor/upad u Slobodu. Nevezanost za ideje i iskustva, predanost/posvećenost Svevišnjem i otvorenost za Nepoznato (otvorenost na svaku mogućnost tj. stanje bez unaprijed stvorenih ideja u svezi Apsolutne Istine) su moje “vozilo” ka Totalnoj Svijesti.

* Budite bez straha, požude/pohote i ponosa.

Odricanje od briga je glavna briga Yogija, ali to ne znači da je on nehajan u smislu da ne mari za svoje dužnosti i ne izvršava svoje obaveze.

Nevinost je nescijesnost spolne moći u smislu njenog nekorištenja.

To je također i način življenja koji nije egocentriran te stoga vodi u neovisnost od uzročno-posljedičnih lanaca karme.

Dostojanstvo Yogija isključuje svaki trag ponosa, brišući uobraženost, eliminirajući taštinu i odstranjujući osjećaj samovažnosti (vlastitog značaja).

* Sposobnost voljne (svjesne i namjerne) AP se može probuditi vježbanjem pranayame (praksom svjesnog disanja energije), relaksacijom (prakticirajući yoga-nidru ili lucidno sanjanje) i uvježbavanjem meditacije. Pokušavajući meditirati, vi zaboravljate na fizičku okolinu i svoje tijelo. Tada prerastate/nadilazite svoju uobičajenu/ograničenu svjesnost.

* Svjesno disanje, psihofizičko opuštanje, mentalna koncentracija (namjerna sabranost vaše pozornosti na izabrani entitet), kontemplacija... U tim jednostavnim stvarima prisutna je stvarna moć. U najjednostavnijim stvarima krije se najveća moć. Iznad svih moći je Moć moći, a To si Ti.

* Vrlo velika pomoć u ovladavanju AP-om je da dozvolite svom tijelu da ritmički udiše i izdiše glatkim (bez podrhtavanja), prelijevajućim (bez trzaja) dišnim pokretima. Disanje treba biti svjesno, spontano i slobodno. Neposredno prije lijeganja u postelju ili/i čim legnete u krevet na spavanje (s odlukom da postignete budnu, svjesnu AP) poželjno je da se fizički i psihički opustite i namjerno dišete tiho, polako, duboko i lako. Ovo će vam pomoći da si dopustite još dublju/veću relaksaciju.

* Svako stanje svjesnosti ima odgovarajući način i ritam disanja.

Namjerno dišući na određeni način i u određenom ritmu, vi izazivate odgovarajuće stanje svjesnosti. I obrnuto, određeno/specifično stanje uma ima za posljedicu točno određen kalup (obrazac) disanja. Stanje daha i stanje duha mijenjaju se paralelno. Kontrolirajući jedno – kontrolirate i drugo. Relaksacija i pravilno disanje su velika pomoć za postizanje AP.

Možete vježbati tehnike voljnog disanja (npr. *ujjayi* i *anuloma viloma pranayama-u*) ili/i meditaciju na spontano disanje.

Čitatelji zainteresirani za dublje proučavanje Yoga-disanja mogu pročitati zbirku skripti ENERGIJIZIRAJUĆE DISANJE (autora Swamija Brahmajñananande) kao i raznu drugu literaturu koja iscrpnije obrađuje tajne disanja energije i vladanje pranom.



* Savjetujem vam da prije izvođenja tehnike za AP bar nekoliko minuta provedete prakticirajući vježbe svjesnog disanja i relaksacije.

Mogli biste disati standardnim Yoga disanjem:

Nakon potpunog izdaha udišete kroz nos dišnim pokretima koji uključuju abdominalnu, torakalnu i klavikularnu fazu; s tim da se ova tri stadijuma ispunjavanja pluća dahom pretapaju jedan u drugi. Nakon udaha (a može i nakon izdaha) korisno je zadržati dah onoliko dugo koliko to možete, ali bez pretjerivanja.

Izdah ne smije trajati kraće od udaha. Usporite izdah tako da traje barem toliko koliko je trajao i udah, ili duplo duže. Primjerice, udišete tijekom 7 sekundi, tri sekunde ili koliko god vam je ugodno zadržavate dah u plućima a potom slijedi izdah u trajanju od 7 do 14 sekundi.

Standardno yoga-disanje detaljnije opisujemo u odjeljku 21.2 O PREPORAĐANJU (REBIRTHINGU) I PRANAYAMI.

21.1 PRESTANAK ILUZIJE FIZIČKE OGRANIČENOSTI

* Pranayama/svjesno disanje rezultira čistoćom i tako daje svjesnost o odvojenosti grubog tijela od suptilnih. Čistoća je ključ koji otvara vrata intenzivnije svjesnosti. Nije potrebno odvojiti grubo tijelo od suptilnog u prostoru da biste bili svjesni Astralnog svijeta. Naime, grubo i suptilno tijelo su odvojeni i dok se uzajamno prožimaju ili preklapaju u prostoru. Ta dva tijela se ne miješaju čak ni dok se podudaraju u prostoru jer je jedno u fizičkom a drugo u suptilnom prostoru. Ova dva tijela su uvijek odvojena pa i sada kada čitate ovaj tekst. Međutim, možda trenutačno niste svjesni ove činjenice.

Svjesno i namjerno disanje postepeno podiže vaš energetski nivo i tako vas čini sve više i više neovisnim od fizičkog tijela. Vi spoznajete da je tijelo tijelo, da je um um, a da ste vi – vi sami.

* Sad kad smo već naglasili značaj pranayame/disanja, spomenimo i to da vaše fizičko tijelo može prestati disati (bez štetnih posljedica po vaš život, bez opasnosti za vašu fizičku egzistenciju) ako počnete disati vašim astralnim tijelom. Dakle, nakon što ste postigli AP, vi možete započeti disati svojim suptilnim (astralnim) tijelom, a vaše fizičko tijelo će za to vrijeme biti bez vanjskih (bez vidljivih) znakova disanja. Ovo stanje obamrlosti fizičkog tijela prestat će kada prestanete disati izvan svojeg fizičkog tijela. Čim prestanete sa suptilnim disanjem (disanjem u vašem astralnom tijelu) i prenesete disanje u vaše fizičko tijelo, vratit ćete se u prethodno fiziološko stanje.

* Vi možete vježbati disanje suptilnim tijelom i kad niste izvan fizičkog tijela. To možete činiti tako što ćete zamišljati i osjećati da se vaše astralno tijelo širi (što više to bolje) tijekom fizičkog udisanja i da se skuplja za vrijeme dok vaše fizičko tijelo izdiše. Za vrijeme inspiracije (udisaja) imajte osjećaj ekspanzije/širenja, a za vrijeme ekspiriraja (izdisaja) osjećaj splašnjavanja. Izdišući neka se tijelo smanji na jednu jedinu točkicu svjetlosti, a udišući neka se prostre unedogled.

Ovaj postupak je sam po sebi dovoljan da prenese vašu pozornost s fizičkog tijela na suptilno, tj. da zaboravite gruba tjelesna ograničenja i postanete svjesni suptilnog tijela i suptilnog univerzuma. AP je upravo to – prestanak iluzije fizičke ograničenosti. Svako ograničenje, sve sputanosti, sva robovanja – puka su iluzija.

* Kad ste uravnoteženi, kad ste u skladu/harmoniji sa samim sobom – vi ste u harmoniji sa cijelim Univerzumom.

"Opustiti se" nije aktivna radnja nego pasivan proces u kojem dozvoljavate svom tijelu i umu da se smire i utišaju.

Opuštanje dovodi do savršene tjelesne, psihičke/mentalne i sveopće harmonije.

Relaksacija predstavlja ulazna vrata Yoge.

Relaksacija znači da minimalno koristite svoju volju (recimo, u svrhu usmjeravanja svoje pozornosti na određeni dio tijela ili na neki aspekt uma), a totalna relaksacija znači da uopće ne koristite svoju volju, da ne nastojite išta učiniti ili ne učiniti, da ne kontrolirate svoju pozornost, da dopuštate svojoj svjesnosti totalnu slobodu...

* Ustanovio/utvrdio sam da je dovoljno da prenesem svoju opuštenost na drugo ljudsko biće da bih – ako imam namjeru da navedem njegovo suptilno tijelo da ispliva iznad fizičkog – to i postigao.



Tijekom prepuštanja relaksaciji, pojedinac zaboravlja svoje fizičko tijelo, i ako uspije zadržati svjesnost – to je AP.

AP je vaša sposobnost da dozvolite vašem fizičkom tijelu da zaspi dok vi ostajete budni. Vaša namjera da to postignete je sama po sebi najjednostavnija i najmoćnija “tehnika”. Ostale tehnike su također djelotvorne, ali samo ako “iza” njih stoji (vaša = božja) namjera.

* Istinska namjera je nešto sasvim različito od puke želje.

Želja je očekivanje uz frustraciju; želja je ropstvo i tjeskoba; želja je strast i samomučenje. Želja je očekivanje i frustracija, iskušenje (da udovoljite svojim umišljenim potrebama) i samouništenje.

Namjera (nakana, intencija) je svijetli plamen težnje za Najvišim uz bezuvjetnu predanost Svevišnjem.

Ako ste zaista žedni, zar nećete odmah posegnuti za vodom istinskog blaženstva?

Pijte nektar božanskog savršenstva.

Zar ćete to – ako ste iskren aspirant ka/za Istinom – odlagati za neki drugi trenutak?

Dođite k Meni!

- OMMM... JA SAM VAZDA BUDAN SVJEDOK SVAKOG SNA ...OMMM...

21.2 O PREPORAĐANJU (REBIRTHINGU) I PRANAYAMI

Swami Brahmajñanananda, Majstor Yoge i dr. med., ujedno je i jedan od vodećih preporoditelja i tijekom 1980-ih i 1990-ih vježbao je i izvježbao/naučio veći broj ljudi da kvalitetno preporučaju druge ljude u Hrvatskoj i izvan Hrvatske. Međutim, još puno ranije on je redovito prakticirao vrlo napredne tehnike pranayame; u svrhu vlastitog samousavršavanja ili, preciznije rečeno, otkrivanja/prepoznavanja vlastitog savršenstva. (Jer, nesavršenstvo je samo djelomično doživljeno savršenstvo.)

I sad bi se mogli zapitati zašto netko tko zna/može više, preporučuje niže ili nudi manje? Ili, ako smo svjesni da Preporađanje nije krajnji domet znanosti o disanju, zbog čega se uopće zadržavamo na njemu? Pa, dio odgovora je prisutan u činjenici da prakticiranje superiornijih tehnika disanja energije (disanja uzduha bogatog tzv. negativnim ionima, kisikom života, vitalnom silom itd.) nije moguće za one koji se nisu adekvatno pripremili kroz praksu lakših tehnika.

Stoga, velika je prednost Preporađanja u njegovoj jednostavnosti i pristupačnosti (za sve koji su voljni da ga prihvate kao metodu samopoboljšanja) i u tome što priprema pojedinca za superiornije i zahtjevnije prakse pranayame. Pranayama je svjesno disanje prane, životodavne sile.

Onaj koji ne poklanja pozornost „sitnim” stvarima, ne može postići velike. Naime, zanemarujući detalje, on ignorira gradivne komponente veličanstvene cjeline. Tek kada znamo slova abecede – možemo pokušati pisati književna remek-djela. Preporađanje je tek jedno slovo abecede disanja.

⌘ *Pojedinci zainteresirani za učestvovanje na seansama Preporađanja trebali bi uzeti u obzir da najpoznatiji preporoditelji ne moraju nužno biti i najbolji. Dođete li u ruke nekog tko je razvikan kroz sredstva javnog informiranja, ima certifikat i ostale ”dokaze” – još uvijek nemate jamstvo da ste naišli na kompetentnog preporoditelja, a kamoli stručnjaka za pranayamu (tj. tehnike disanja uzduha, životne sile, željenih kvaliteta i...)* ili napredno Yoga-disanje koje nadilazi Preporađanje/Rebirthing.

Nekvalificirani preporoditelji su antireklama za Preporađanje jer klijenti steknu krivi dojam (loš prvi utisak) o Preporađanju. Samo iskren i iskusan aspirant za/ka Istini može razlučiti žito od kukolja.

⌘ *Sve ovo što se odnosi na preporađanje, u podjednakoj mjeri također vrijedi za slične tehnike kao što su: vivation (oživljavanje), holotropsko disanje, vatreno disanje (trbušni dah), prenatalno disanje itd.*

Često nailazimo na slične pa i istovjetne tehnike pod različitim imenima.

Termin PREPORAĐANJE ovdje koristimo kao opći termin za sve ovakve tehnike uključujući i preporađanje L. Orr-a, koje je Swamiji 1980-ih godina usavršio dodavanjem drugih elemenata, što se pokazalo vrlo plodonosnim obogaćivanjem.

⌘ **Prana je suptilni dah/zrak.**

Prana su ”svetlosne niti/vlakna” odnosno životodavna sila koja teče tim vlaknima koja nas povezuju.



Ātita ili struktura uma (=univerzuma) je ono što nas prividno razdvaja.

Ātita je mentalna građa, a prana je njena supstanca ili "materijalno-energetska" osnova.

☞ Dah i duh (um) izvire iz istog izvora. Dah je konj, a um je jahač. Kontrola daha pomaže u kontroliranju/obuzdavanju uma, a putem kontrole uma moguća je posvemašnja kontrola daha, koji je samo grubi oblik uma. Bilo koje specifično stanje svjesnosti analogno/podudarno je sa specifičnim stanjem disanja. Promjenom stanja svjesnosti automatski dolazi do određenih posljedičnih promjena u mehanizmu disanja. I obratno, promijenite li stanje (ritam disanja, dubinu disanja, način disanja, međuomjere različitih faza respiracije itd.) daha ili procese disanja – promijenit ćete stanje svjesnosti/uma. Dakle, duh (mentalne aktivnosti kao što su željenje i mišljenje) i dah (procesi respiracije) korespondiraju ili rade/teku paralelno. Kad je um stišan (bez mentalnih modifikacija) i disanje je smireno, a kad se um posve zaustavi (mentalnom koncentracijom i meditacijom) i disanje prestaje, a sa prekidom disanja zaustavljaju se i sve druge tjelesne aktivnosti uključujući i vitalne funkcije kao što je rad srca, metabolizam itd. Međutim, suptilno tijelo može nastaviti disati održavajući u životu prividno mrtvo grubo fizičko tijelo.

☞ Određene aktivnosti pojačavaju tok disanja kroz desnu (sunčevu, yang) nosnicu, a drugačije pak aktivnosti pojačat će tok disanja kroz lijevu (mjesječevu, yin) nosnicu. I obratno, namjerno disanje kroz određenu nosnicu izazvat će odgovarajući tip aktivnosti. I, naravno, postoje aktivnosti koje pobuđuju jednaku struju daha kroz obje nosnice odjednom i obratno. Vrijedi i obratno: Ako se **ida** (Mjesječev meridijan) i **pingala** (meridijan Sunca) uravnoteže, rezultat će biti sklad psihofizičkih funkcija/aktivnosti organizma i sveopća harmonija pojedinca sa samim sobom i okolinom.

☞ Pravilan nosni ciklus (kod zdravog čovjeka) podrazumijeva naizmjeničnu dominaciju lijeve i desne nosnice.

U periodu dok Mjesec raste, nakon izlaska Sunca počinje disanje kroz lijevu nosnicu i to traje oko dva sata (dok je protok daha kroz desnu nosnicu za to vrijeme znatno slabiji, gotovo ga i nema), zatim slijedi nekoliko minuta kad disanje ide podjednako kroz obje nosnice. Sljedeća dva sata struja zraka je izrazito jača kroz desnu nosnicu pa opet slijedi kratki period jednake prolaznosti, pa dvosatna dominacija lijeve strane itd.

Ovo se zbiva svakodnevno do punog mjeseca.

U periodu dok Mjesec opada, disanje živih bića nakon izlaska Sunca teče pretežno kroz desnu nosnicu, a zatim se (opet približno svakih dva sata) nosnice izmjenjuju u svojoj dominaciji funkcije.

Ātita organizam projicira se u unutrašnjosti nosa (slično akupunktornoj karti tabana, oka, ušnih školjki itd.) pa, ako je nosni ciklus poremećen, dolazi do bolesti. Odnosno, paralelno s pojavom bolesti remeti se i pravilnost nosnog ciklusa. Prednost je disanja kroz nos (u usporedbi s disanjem kroz usta) što usporava protok zraka i time omogućava bolju izmjenu plinova između zraka i tijela. Također, disanje kroz nos ovlažuje, pročišćava i zagrijava zrak i osigurava bolje upijanje prane iz zraka i optimalnu stimulaciju završetaka živaca i nadija (to su provodnici prane u suptilnom tijelu) u unutrašnjosti nosa. Značaj udisanja kroz nos može se vidjeti i iz činjenice da zamorac sa začepljenim nosnicama umire za tri dana, a pas (ako mu začepite nosnice) uginu za svega 24 sata.

Yogiji su razvili niz jednostavnih tehnika za uspostavljanje prohodnosti nosnica i održavanje čistoće nosnih kanala.

Oni su također izumili anuloma viloma pranayamu (naizmjenično nosno disanje) kao sredstvo za uravnoteženje yanga i yina ili postizanje balansa između Sunca i Mjeseca (plusa i minusa) kroz usklađivanje rada lijeve (ida) i desne (pingala) nosnice.

Ida je povezana sa Mjesecom i Merkurom, a pingala sa Suncem i Marsom. U skladu s tim, anuloma viloma pranayama može poslužiti kao lijek za astrološke nepravilnosti tj. kao sredstvo za korekciju vašeg horoskopa. Dakle, vi ste kadri izabrati za koje ćete se utjecaje, koliko i kada otvoriti.

Također, pranayamom možemo usmjeriti Kundalini (Prana Śakti) da se uzdiže kroz sušumnu ili središnji energetski meridijan/kanal. Na taj način vi ste iznad/izvan utjecaja planeta, Sunca i sunaca, Mjeseca, drugih satelita i svega ostalog.

Poznavanje tajni pranayame omogućuje muškarcu i ženi da, ako tako odluče, namjerno začnu dijete određenog spola i drugih željenih karakteristika.

Standardno yogičko disanje

Započnite s maksimalnim izdahom na kraju kojeg stegnite mišiće trbuha. Zatim opustite mišiće trbuha (s kojima ste istisnuli zaostake istrošenog zraka) pa će uslijed spuštanja dijafragme (mišićno-vezivna pregrada koja dijeli trbušnu šupljinu od grudne) zrak ulaziti u donje dijelove pluća. Taj se pokret pasivnog ispušćivanja trbuha glatko prelijeva u pokret razmicanja rebra, odnosno širenja grudnog koša.

Standardno yogičko disanje obavezno uključuje abdominalnu, torakalnu i klavikularnu komponentu disanja pri čemu se trbušna faza udaha pretapa u grudnu, a grudna u podizanje ključnih kostiju s tim da ramena ostaju opušteno spuštenu.

Zatim slijedi zadržavanje daha (koliko vam je ugodno) pa vrlo usporeni izdisaj pri kojem se spuštanje ključnih kostiju prelijeva u splašnjavanje grudnog koša i splašnjavanje grudnog koša u potiskivanje trbušne stijenke (muskulature trbušnog zida) ka kičmi.

Izdisaj je pasivan s tim da na kraju možete aktivno kontrahirati mišiće trbuha. Usporavanje izdisaja znači da, ako je udah trajao npr. sedam sekundi, onda (nakon zadržavanja daha nekoliko sekundi ili više) slijedi izdisaj u tajanju od sedam do četrnaest sekundi tj. izisaj je u pravilu duplo sporiji od udaha itreba trajati barem toliko dugo koliko i udisaj.

Standardno yogičko disanje kroz nos trebalo bi postati/bit i vaš uobičajen način disanja. Da biste to postigli, vježbajte ga u raznim situacijama (npr. dok sjedite čekajući na nešto) tokom dana. Svakodnevno ga vježbajte mnogo puta po nekoliko minuta. Dok to radite, nastojte biti što opušteniji i uspravne kičme, s tim da se leđima ne oslanjate na ikakav naslon.

⌘ Preporadanje (Rebirthing) nije isto što i standardno yogijsko disanje.

Preporadanje je tehnika svjesnog povezanog disanja i, s obzirom da ne uključuje zadržavanje daha (niti nakon udaha niti nakon izdaha), ono je prvenstveno namijenjeno pročišćenju. Ono primarno pročišćava tijelo i time (sekundarno) omogućuje i emotivnu i mentalnu čistoću. Čistoća osigurava ozdravljenje bolesnih i unapređuje zdravlje zdravih.

Disharmoničan ritam disanja i loš način disanja (automatski) znače i disharmoničan/poremećen stil življenja. Namjernim usklađivanjem daha i duha – mi možemo poboljšati i jedno i drugo.

⌘ Prana je suptilni zrak/dah.

Tehnike namjernog disanja (u bilo kojem obliku) su najmoćnija stvar koja se tiče tijela i uvelike doprinose psihofizičkom ozdravljenju i prerastanju ograničene/tjelesne svjesnosti. Naime, kad se tijelo (kroz voljno disanje) ispuni životom, pojedinac lakše osvještava svoja znanja i moći. On postaje sposoban da djeluje neovisno od tijela jer zna da je tijelo tijelo (i da on nije niti unutar niti izvan tijela), da je um (uključujući mentalnu prazninu tj. ništavilo duha) um i da je on – On sam.

(Dakle, ne relativno „ja” nego Apsolut tj. ne-egoično Ja. Relativno „ja” je lažno/prividno „ja” i postoji samo u relaciji s prividom tj. u odnosu na nekog naizgled drugog i ono što je tobože različito od „ja”. Sve relacije, uključujući i dualnost/dvojnost ili razgraničenje „ja” od „ne-ja” su iluzija.)

⌘ Glavna/primarna svrha raznoraznih tehnika namjernog disanja je podizanje općeg energetskog nivoa pojedinca.

Pranayamom pojedinac razvija i/ili stiče dovoljno životne sile, odmornosti i ornosti, poleta, vedrine i entuzijazma za postignuće onog što želi u životu. Drugim riječima, on postaje sposoban ostvariti svoje ciljeve u životu.

Da bi se povećao energetski napon smišljene su tehnike koje namjerno pojačavaju prirodnu polariziranost ljudskog organizma (kao što je naizmjenično nosno disanje koje, usput rečeno, stimulira mozak i usklađuje rad lijeve i desne moždane hemisfere) i stvaraju razliku potencijala. Recimo, u nekim tehnikama disanja udiše se kroz nos, a izdiše kroz usta. Pri tome biste mogli voljno kontrahirati/zgrčiti noge i održavati donju stranu tijela nepokretnom dok istodobno (za vrijeme udisanja i/ili zadržavanja daha) ruke ležerno pokrećete kružeći (iz ramena, sa minimumom mišićnog napora) unatrag.

Zatim biste, nakon nekoliko ovakvih ciklusa, mogli izvesti komplementarnu vježbu disanja. Ipak, ne preporučujem čitatelju da sam izmišlja tehnike samo na temelju njihovog opisa u literaturi niti da bez stručnog vodstva (iskusnog supervizora) radi tehnike samo na temelju njihovog opisa u literaturi.

Ne preporučujem da sami izmišljate ”nove tehnike” osim ako ste vrlo iskusni. A ako ste iskusni, vjerojatno ni nemate potrebu za izmišljanjem tobože još boljih tehnika jer ste shvatili da najveću vrijednost/moć imaju upravo one najjednostavnije. Može biti opasno i ako bez stručnog vodstva (iskusnog supervizora) radite tehnike samo na temelju njihovog opisa u literaturi.

⌘ Pravilno disanje znači dugo, uspješno i zdravo življenje.



Pranayama je ovladavanje životnom silom uz pomoć kontrole disanja/daha.

Pranayamom upijamo vitalnu silu iz zraka i uravnotežujemo yang i yin (parove komplementarnosti). Pranayama je praktična primjena znanja o međuovisnosti stanja svjesnosti i načina (i ritma) disanja.

Pranayamom možemo spriječiti gubitak energije, preusmjeravati energetske tokove i mijenjati psihofizičke stavove.

Pranayamom pročišćavamo tijelo, nadije (energetske provodnike ili kanale za protok prane u suptilnom tijelu) i um.

Pomoću pranayame možemo udisati pozitivne ideje (a izdisati neželjene) i zadobiti željene psihičke kvalitete.

Pranayama je i sredstvo za buđenje i uzdizanje Kundalini Šakti (primarne moći u čovjeku) tj. za ekspanziju svjesnosti.

Za bezopasnu praksu naprednijih tehnika disanja potrebni su određeni preduvjeti.

Ako se (sa stavom ravnodušnog svjedoka ili neutralnog promatrača) prati prirodni tijek disanja tj. ako se pozornost postojano održava na zvuku i/ili osjetu spontanog disanja – to uvodi u Meditaciju na disanje.

☞ S obzirom da je Preporađanje vrlo jednostavna tehnika, lako ga je kombinirati sa drugim tehnikama spiritualnog samorazvića. Pod nazivom "Preporađanje" Swami Brahmajñanananda (dr. med. Vlado Poznovija) je mnoštvo puta vodio spletove raznoraznih tehnika od kojih su neke prethodile Preporađanju, a neke slijedile neposredno nakon Preporađanja. Preporađanje, ili neka naprednija tehnika pranayame, je odličan uvod u kontemplaciju i meditaciju. Swamiji je koristio Preporađanje kao jednu u nizu/slijedu uzastopnih tehnika. Ovakvi nizovi ili serije su uključivale najbolje načine psihofizičkog opuštanja (relaksacije), tehnike za ostvarenje želja, razne pristupe kontemplaciji i meditaciji, itd.

Također, autor ovog teksta je odavno prezentirao svoje zamisli o korištenju flotariuma (tanka za plutanje, koji se koristi u svrhu izolacije osjetila od vanjskih podražaja) i uređaja za visenje naopačke u kombinaciji s pranayamom, meditacijom i drugim tehnikama. (Ove i druge zamisli Swamiji još uvijek nije ostvario zbog privremenog nedostatka materijalnih sredstava.)

Stoj na glavi i slični položaji djeluju pomlađujuće i lijek su za mnoge bolesti (no ne smije se pretjerivati tj. nemojte dubiti na glavi duže nego što vam preporuči vaš instruktor Yoge), a u Yogi su cijenjeni jer razvijaju sposobnosti kao što je ekstrasenzorna percepcija tj. jasnovidnost/vidovitost, sluhovitost/jasnoćujnost itd.

Naprave za visenje naopačke ne opterećuju vratni dio kralježnice (kao što je slučaj kod stava na glavi, siršasane), a mnoge vrste tih uređaja su dovoljno udobne da vam dopuste da si dopustite da se skroz opustite.

☞ *Šume su pluća ljudskih naselja.*

Ako je drveća malo – vitalni kapacitet grada je slab. Ako je drveće oboljelo (ako su pluća ljudskih naselja bolesna) mogu li onda ljudi biti zdravi?

☞ Mi možda živimo u državi koja je prilično siromašna da bi investirala u (npr. rad na snovima uz pomoć sofisticiranih uređaja) ono što bi je obogatilo. Međutim, istraživanje disanja ne zahtjeva nužno skupe uređaje i financijsku potporu vlade. Dovoljno je da istraživač ima čist, suptilan/profinjen i jednousmjeren (sabran) um, a u tome će mu pomoći preliminarnu tehniku disanja kao što su nadi šodhana ili Preporađanje. Pomozimo našem organizmu, našoj državi.

☞ Okoristite se drevnim tajnama pranayame (znanosti o svjesnom disanju prane) bez obzira da li one dolaze pod etiketom Swara Yoge, Kriya Yoge, Kundalini Yoge (Zapada ili Istoka) ili pod nekim drugim imenom. Pozivamo vas da ovladate dahom i duhom.

Što možete očekivati ako u svoj svakodnevni život integirate/uključite yogička saznanja o dahu i duhu tj. ako teoriju primijenite u praksi na ispravan način?

Posljedični simptomi vježbi disanja očituju se u promicanju/unapređenju zdravlja. Poboljšava se djelatna sposobnost pluća, srca (car organizma), jetre (carica), bubrega (prvi ministri), mozga (telekomunikacijska centrala) i živaca te ostalih organa. Dolazi do pročišćenja krvi, poboljšanja cirkulacije i uspostavljanja pravilne opskrbe tkiva kisikom i hranjivim tvarima. Dolazi do jačanja imuniteta i otpornosti prema svim bolestima.

☞ Pranayama osigurava pravilnu raspodjelu živčanih/nervnih struja u cijelom tijelu i dovodi do nestanka iscrpljenosti i umora.

Ona također normalizira tjelesnu težinu tj. kod gojaznih ljudi doći će do smanjenja tjelesnih masnoća i gubitka debljine.

Voljno disanje stvara osjećaj lakoće, daje dobar apetit i optimalan metabolizam, smanjuje količine fekalija i urina/mokraće, daje otpornost prema gladi i žeđi, olakšava prilagođavanje na promjene vanjske temperature i uzrokuje nestanak smrdljivog znoja i pojavu ugodnog (tjelesnog) mirisa.

Također dolazi do proljepšanja tijela:



Lice postaje vedro, oči postaju blistave, svijetle i sjajne. Nestaje grubost i hrapavost glasa. Yogi ima čist, zvonak, blag i melodiozan glas. On zrači misterioznom šarmom i privlačnošću. Zahvaljujući pranayami njegovo tijelo je postalo profinjnije, pokreti svjesniji i kretnje gracioznije/elegantnije.

☞ Yoga je uvijek strogo znanstvena i nudi nam optimalnu i mudro smišljenu sustavnu praksu ovladavanja duhom i dahom, uključujući ovladavanje životnom silom (pranom) koja se nalazi u uzduhu, vodi, hrani i cijelom Svemiru.

Pranayamom možemo uskladiti rad lijeve i desne polutke (hemisfere) mozga, uspostaviti sklad triju doša i postići ravnotežu yanga i yina.

Svjesnim i namjernim prakticiranjem disanja pojedinac razvija sposobnost svojevolutnog (namjernog) obuzdavanja osjetila i organa za akciju. Takav čovjek postaje dugovječniji, zadovoljniji i spokojniji. Čak i kad ne obraća pozornost na tjelesno disanje – tijelo mu diše glatkim (neistrzanim), nježnim pokretima koji se skladno prelijevaju jedan u drugi.

Tijelo mu diše tiho, polako, spontano, slobodno, glatko, duboko i lako.

Kad ovakav obrazac disanja bude dovoljno naučen i opetovan/ponavljan – tijelo ga može usvojiti kao uobičajeni, normalan i spontan način disanja. Ovaj model disanja dodaje godine (dugovječnost) ljudskom životu (vitalnosti) i više života njegovim godinama (kronološkoj dobi). I ne samo to. Postoje i više/naprednije forme pranayame koje mogu preobraziti čovjeka u natčovjeka.

☞ Pranayama omogućava praktičaru brzu akumulaciju velikih količina prane i razvoj mentalnih sposobnosti. To uključuje sposobnost izazivanja/demonstriranja psihičkih fenomena po volji. Ta savršenstva/moći proizlaze iz sabranosti (usredsređenosti, usredotočenosti, jednousmjerenosti) uma. A pranayama se može koristiti kao vježba za sticanje mentalne koncentracije. Na ovaj način, tehnike disanja poboljšavaju memoriju, zapamćivanje i prisjećanje. S obzirom da je vještina namjernog memoriranja direktno proporcionalna stupnju mentalne koncentracije – pojedinac koji je u stanju da voljno fokusira snage svog uma, može se odlično prisjetiti bilo čega. Dakle, pojedinac koji umije upravljati duhom/dahom pamti brzo, lako, točno i trajno.

☞ Zahvaljujući pranayami, tijelo i um postaju snažni, izdržljivi i puni energije. Čovjek postaje čist, svet i pun vrlina. Povećava mu se moć razlučivanja (intelekt postaje čist i jasan) i nepristrasnost za svjetovne stvari. Stiče mudrost, divovsku/gigantsku snagu volje i tiho „nutarnje” veselje/radost.

Njegovo tijelo, energetski kanali/provodnici i um postaju čisti: On ulazi u stanje Znanja iznad uma (bez misli i želja), u stanje ispunjenja/beželjnosti, u „stanje” čistog Zadovoljstva (=Bezuvjetnog Blaženstva) neograničenog ikakvim stanjima.

☞ Praktičar pranayame postaje sposoban da ostvari svoje ciljeve u životu i spozna svoju istovjetnost sa Sveopćim Postojanjem. On prepoznaje Vječnu Istinu tj. Nepromjenjivu Stvarnost. Ili, drugim riječima, budi se kao Sveocean Svijesti.

On otkriva krajnje božanstveno bogatstvo i beskrajno bogatstvo božanstvenosti.

Tako izdahnuvši i udahnuvši Svemir, pojedinac pronalazi svoju istovjetnost/jednost sa Krajnjom (Beskrajnom) Beskonačnošću ili Apsolutnim Savršenstvom.

Odličan udžbenik pranayame je Hathayogapradhipika.

☞ Čist zrak, čista voda, čista hrana, i čist okoliš općenito – neophodni su za duhovni rast i razvoj. Sveopće zagađenje kao što su toksične koncentracije teških metala, ispušni plinovi, štetni dimovi, čestice otrovne prašine i raznorazne druge prljavštine – ozbiljno srozavaju ionako slab spiritualni standard najvećeg dijela populacije na planetu Zemlji.

Gušimo našu Zemaljsku Majku. I trujemo našeg Nebeskog Oca.

Da bi porastao duševni nivo pojedinca prijeko je potrebno da on hrani svoj duh zdravim idejama. Suptilni dio hrane, vode i zraka postaje um (duh). Bolje rečeno, duh zraka (i hrane) postaje vaš duh i zato je bitno da udišete zdrav uzduh.

Jeste li i vi jedan od onih koji prave buku i zagađuju okolinu motornim vozilima i na druge načine?

Imate li dovoljno svjesnosti i savjesnosti da se odmah promijenite najbolje?

Ako je vaš odgovor potvrđan, pranayama vam može pomoći da (u sebi i izvan sebe) pronađete dovoljno snage i moći/sposobnosti da svoju odluku provedete u praksu na mudar i djelotvoran način i na svestranu korist za sve.

☞ Ako su drugi zlotvori (iz neznanja), mi ne moramo slijediti njihov primjer. Ali, idealne (s obzirom na naš cilj) modele ponašanja poželjno je oponašati bez obzira tko ih je uveo/inaugurirao.

Čist, svet i jednostavan način/stil življenja je najdjelotvornija duhovna vježba.



Specijalne duhovne (spiritualne) vježbe/tehnike služe samo tome da podrže idealan (ispravan) život i – s druge strane viđeno – čovjek može biti uspješan u prakticanju tih tehnika u onoj mjeri u kojoj je već usvojio optimalan stil življenja.

Meditacija na spontano disanje

Meditiraj na prirodno disanje ne pokušavajući mijenjati njegov ritam, ne nastojeći utjecati na način disanja, ne mijenjajući dubinu disanja ni bilo koji drugi parametar ili element disanja. Nemoj izazivati promjene svojevoljno niti svojom voljom održavaj postojeće stanje. Dopusti prirodan tok, dozvoli da božanska energija spontano struji.

Jednostavno budi svjestan/svjesna spontanog disanja. To je pretakanje božanskog (iz božanskog) u božansko. Saberi se na Prazninu (Mir, Tišinu) iz koje svaki udah/izdah izranja i u koju svaki dah uranja. Prebivaj u Sveoceanu Bezoblične Tišine "između" udara i izdaha. To prebivanje u Sveoceanu Bezoblične Tišine između svakog pojedinog udara i izdaha je Bezuvjetno Blaženstvo. Ta Praznina prije svakog udisaja (i nakon udisaja i prije izdisaja) i poslije svakog izdisaja, to je sve jedna te ista Praznina i To je Bezuvjetno Blaženstvo.

Nastavi tako jednom (ili dvaput) dnevno po 20-ak minuta meditirati na spontano disanje. Ostani bezbrižna/bezbrižan ako se disanje zaustavi. Kad disanje prestane i nestane vitalnih funkcija, nemoj se bojati: "Oh, preminut ću u Gospod(in)u!"

Nema opasnosti za tijelo čak i ako tako (do) tri tjedna spava u "zimskom snu", s vitalnim funkcijama na mikro-nivou tj. neprimjetnim običnom promatraču.

Otkrij da nema potrebe čak ni za disanjem.

Budi slobodno od tjelesnih ograničenja, od osjećaja i od konceptualnog uma i njegovih mentalnih stavova.

Upravo smo dali upute za meditaciju na spontano disanje.

* Na isti način kao na Prazninu (=Puninu) između sukcesivnih respiracija, možeš meditirati (i) na Prazninu/Puninu između (susjednih) spontanih misli:

Tišina (Bezmisaono Spokojstvo) — spontana misao — Tišina — spontana misao — Tišina...

Ovo Prebivanje u Sveoceanu Bezoblične Tišine na sanskr(i)tu se naziva **Śunyata**.

* Evo još jedne mogućnosti:

Śunyata — namjerna JA-misao — Śunyata — JA — Śunyata — JA — Śunyata...

* Ista kombinacija moguća je s Mantra-mišlju:

Śunyata — AUM (OM) — Śunyata — AUM (OM) — Śunyata — AUM (OM)...

* Otkrij da mišljenje nije neophodno.

Dosegni Znanje bez ikakvih procesa, supramentalnu Spoznaj.

☞ Budala koja misli da je Prosvijetljena (da je direktno tj. neposredno spoznala Apsolutnu Istinu) uistinu je budalasta/glupa, ali budala koja zna da ne zna barem je u tome mudra.

Ti želiš Najbolje! Pokloni si To!

☞ *Pravo Ja će uskrsnuti (osvanuti i progovoriti glasom Intuicije ili neposrednog iskustva) tek kad utihne emotivna buka svidanja/nesvidanja i mentalna buka mišljenja tj. ideja i želja koje plove poput oblaka na nebu vašeg uma.*

Kad se zaustave mentalne modifikacije (kad nestanu sve misli i želje) disanje se također (automatski i spontano) zaustavlja.

Spontani prestanak disanja jedan je od znakova da je um rastvoren u bezobličnoj tišini nepokretnog/stalnog Ja.

To Sveopće Ja je je neizrecivo riječima i (neiskazivo) mislima.

Ono je bezglasno i ne može se čuti (ni osjetiti, ni vidjeti) ušima, emocijama/osjećajima, umom ni intelektom. Ono je nečujno na svim nivoima. Njegov zvuk je Tišina.

Ovo neuobičajeno Ja je Bezuvjetno Blaženstvo nesputano imenima i formama.

To je spokojno nemisaono i bezmisaono Vječno (nepromjenjivo) Ja.

To je ujedno i bestjelesno i besmrtno Ja.

To je, isto tako, nelokalizirano i nelocirano, bespokretno i bezgranično Ja.

To je također nerazgraničeno/nerascjepkano i nedjeljivo neograničeno Ja.

To je Ja koje nije dio bilo čega drugog niti postoji u relaciji sa "ti", "on(a)", itd.

To je beskonačno i beskrajno Ja. To si Ti.





P.S.: Dođite na naše trosatne i četverosatne koktele tehnika (koji uključuju rebirthing ili slične tehnike). Kontaktirajte nas i posjetite.

Poželjno je da dođete neopterećenog želuca (ali ne trebate biti natašte, nema potrebe da budete gladni) zbog lakše mentalne koncentracije na izvođenje Rebirthinga i ostalih tehnika uz pomoć kojih će Swamiji oplemeniti Rebirthing.

Svaki put će Preporadađanje biti vođeno u kombinaciji s drugačijim takoreći čarobnim/magičnim tehnikama.

Ovo ste oduvijek željeli: Oživljavanje naguala. Formula ispunjenja vaših želja.

Čujte i progledajte: Samo ljudi koji imaju uključen prijemnik za prave stvari doći će na ovaj Rebirthing.

Jedino pojedinci koji imaju dovoljno dobru antenu Intuicije bit će oni koji će se okoristiti ovom prilikom da poboljšaju svoje živote. Ostali će vjerojatno nastaviti životariti na dosadašnji način tj. kažnjavajući sebe (pretežno) lošom karmom.

Sa sobom trebate ponijeti (bar jednu) deku na koju ćete leći i nešto čime ćete se pokriti/utoplititi.

Pozovite i prijateljice i prijatelje.

Naviknite sebe na rano jutarnje buđenje i ustajanje i tako povećajte svoje šanse da raskinete s lošim aspektima svoje prošlosti koji egzistiraju u sadašnjosti. Nadvladajte svoju tešku karmu povezanu sa navikom spavanja (čak i) nakon izlaska Sunca. Po jutru se dan poznaje.

Ljudi koji imaju naviku kasnog buđenja i ustajanja iz postelje, su ljudi s pretežno lošim karmičkim zapisima ili mentalnim impresijama. Oni bi si mogli izgraditi svjetliju sudbinu već samim tim da usvoje naviku ranog jutarnjeg dizanja iz kreveta. Ljudi koji su nagomilali dobru karmu, bez problema će doći i na preporadađanja koja smo utanačili u vrlo ranim jutarnjim terminima. Moguće je da sa našeg jutarnjeg preporadađanja ponese te sa sobom nešto puno bolje od dopunske dobre karme ili jakog aduta u rukavu. Dođite.

TKO RANO RANI...

Ujjayi pranayama

Ujjayi pranayama je standardno yogijsko disanje prilikom kojeg se (tijekom izdaha i tijekom udaha) čuje zvuk kojeg bi mogli definirati kao vrlo fino hrkanje bebe (malog djeteta) u dubokom snu bez snova. Međutim, "hrkanje" je zvuk proizveden podrhtavanjem uvule (resice koja visi sa stražnjeg dijela mekog nepca) u struji ulazećeg daha dok zvuk Ujjajija dolazi iz donjeg dijela grla i stvoren je trenjem prolazećeg daha o primaknute glasnice (glasne žice). Da su glasnice skoro sasvim primaknute, prolazak zraka bi kroz tako uzak prolaz bio vrlo spor i zvučao poput brujanja/zujanja pčela (Bhramari pranayama). Kod Ujjayi (=pobjedonosne, pobjedničke) pranayame, dah u nešto manjoj mjeri zapinje u grlu; otprilike onoliko koliki bi otpor struji daha izaz(i)valo stvaranje glasa "HHH..." za vrijeme udaha i za vrijeme izdaha. Jednostavno ostavite grlo u položaju za izgovaranje zvuka "HHH..." s tim da zatvorite usta. Ljude obično uputim da imitiraju zvuk kojeg ja stvaram dok radim ovu tehniku, to je najlakši način da to nauče. Ako su zbunjeni kažem im da kontinuirano izgovaraju fonem "H" (ili "K" ili "G") dok izdišu kroz usta pa da naglo zatvore usta održavajući unutarnje mišiće grla i dalje skupljenim/kontrahiranim kao kad su izdisali kroz usta.

Zatim im kažem da počnu udisati kroz nos održavajući i dalje položaj glasnica kao kad su izdisali proizvedeći zvuk "HHH..." i stežući mišiće trbuha da bi iz pluća izbacili sav istrošeni zrak. Premda je položaj glasnica isti i dok udišete i dok izdišete, zvuk će se ponešto razlikovati jer zrak svaki put struji u drugom/suprotnom smjeru. Disanje kroz usta i oblikovanje glasa "H" je samo moj trik, da olakšam ovladavanje ovom tehnikom onima koji misle da to ne mogu. Također je od pomoći navesti učenike da zapaze da je nemoguće proizvesti zvuk "Hadisanja" bez laganog stezanja mišića trbušnog zida (trbušne stijenke).

Uvijek dok radite tehniku Ujjayi disanja (a i dok ju ne radite), dišite kroz nos. Dok dišete normalno, normalno je da dišete kroz nos, a to vrijedi i za sve tehnike pranayame ukoliko nije rečeno drugačije. U Ujjayi pranayami produžavate zvuk "HHH..." tijekom cijelog udaha i tijekom cijelog izdaha. Lice, vilica (donja čeljust) i usne neka budu i ostanu opuštene. Disanje neka bude ravnomjerno (bez podrhtavanja, neistrzano, glatko...) i ritmičko. Dišite tiho, polako, spontano, slobodno, duboko, glatko i s lakoćom, lako.

Ujjayi se može raditi tako da udišete kroz nos, a izdišete kroz usta. Dok to radite saberite se na grlo, osjećajući strujanje daha i grleni zvuk. Koncentracija pažnje na grleni centar će poboljšati/pojačati detoksikaciju (odstranjenje otrova iz tijela).

Ujjayi pranayama spušta/uravnotežuje krvni tlak, poboljšava probavu, smanjuje štetnost štetnih utjecaja iz okoliša, čisti tijelo od otrova i pojačano ga snabdijeva/opskrbljuje kisikom i suptilnim zrakom (pranom). Ujjayi



pranayama usporava rad srca (što je pozitivno, korisno za produženje dugovječnosti) i blagotvorno utječe na cijelo tijelo, osobito na nervni sustav. Također povoljno djeluje na psihu i smiruje um.

Tokom Ujjayi pranayame možete zamišljati (mantrati) zvuk “SO” kao onomatopeju udisaja i zvuk “HAM” kao onomatopeju svakog pojedinog izdisaja.

Ujjayi pranayama se može kombinirati sa Khečari Mudrom koja se izvodi tako da podignete i zabacite jezik savijajući ga tako da njegova donja strana pritisne glatki dio donjeg nepca.

*(Ako izvodite **Khečari mudru** tokom fizičkih aktivnosti moguće je da u ustima osjetite gorak okus i u tom slučaju radije prekinite s izvođenjem ove mudre. Ovaj gorki okus povezan je s adrenalinom kojeg nadbubrežne žlijezde pojačano luče tokom napora.)*

Khečari mudra ima vrlo suptilan utjecaj na neuroendokrini sustav. Osobito snažno utječe na hipofizu (caricu sustava žlijezda s unutarnjim izlučivanjem) i odlična je poboljšanje vaše sposobnosti transmutiranja seksualne energije u veliku mentalnu moć.

U slučaju da je nepohodno udisati kroz usta, kao kod nekih stilova plivanja (gdje ste “prisiljeni” udisati kroz usta a izdisaji mogu ići kroz nos) Khečari Mudra će spriječiti isušivanje grla: suha sluznica učinila bi vas podložnijima infekcijama.

Pranayama sublimiranja seksualne energije

Kleknite u Vajrasanu (dijamant, munja).

Za vrijeme udaha, iz područja genitalija i anusa povlačimo vibrirajuću struju (osjećaj) i zvuk OM-a (auditivno) i rijeku svjetla (vizualno) uzduž kičme. Tako pospješujemo strujanje seksualne energije prema mozgu, odnosno njenu transmutaciju/preobrazbu u Ojas Śakti. Neka Kundalini Śakti (Evolutivna Sila) ejakulira uvis poput vulkanske erupcije. Evolutivna Sila se budi i podiže šikljajući uvis poput gejzira.

Za vrijeme zadržavanja daha nakon udaha zamišljamo da smo poprimili lik nekog božanstva (npr. Krista) ili sveca ili sl.

Osjećamo: Nema ni jednog dijela mog tijela koji nije božanski. Svaka čestica mog tijela je božanska. Ja sam utjelovljenje savršenog zdravlja, čarobne ljepote i neopisivog šarma. Ja sam snaga i moć. Savršenstvo...Bezuvjetno Blaženstvo...

Fizički, tijekom zadržavanja daha s nježnom snagom svjesno stegnite anus (kao kad bi htjeli zaustaviti ili prekinuti veliku nuždu) i uvucite trbušnu stijenku prema gore i unutra, prema kičmi. Zadržite ove kontrakcije s pola fizičke snage sve dok možete udobno (bez pretjeranog napora) zadržavati dah. Zatim opustite, i počnite sa polaganim, vrlo usporenim izdahom.

Za vrijeme izdaha osjećamo da u obliku sivocrnog dima²³ otpuštamo sve svoje grijehе, slabosti, lošu karmu, uznemiravajuće osjećaje (negativne emocije), ružne misli, svo zlo... Odstranjujemo požudu/pohotu, sklonost lošim navikama, patnju, umor, prljavštine, bolesti, otrove, pospanost... Sve to odlazi VAN, VAN, VAN... zauvijek! *(Predajemo to Svevišnjem! Neka Svevišnji transformira/preobrazi otrove u iscjeljujući nektar.)*

21.3 NITYA KRIYA

Krajem 1998. i tijekom 1999. god., Hrvatskoj javnosti je prezentiran niz tehnika višestruko djelotvornijih od preporoda (rebirthing).

Neke od tih tehnika su vođene pod imenom Dah Vječnosti.

Kao Četvrti stupanj Daha Vječnosti razvijena je NITYA KRIYA (Margaret's broom).

⌘ Svi učesnici, bez izuzetka, tokom izvođenja te tehnike doživljavaju ogroman tok prane (ki, či, životna sila, vitalna energija) koja čisti njihovo tijelo i duh.

Moćna struja božanske energije djeluje pročišćavajuće i donosi ozdravljenje i iscjeljenje tijela, duha i odnosa.

Međutim, Majstor-voditelj Nitya Kriye ne želi da mu ljudi dolaze iz zdravstvenih razloga ili iz bilo kojih drugorazrednih motiva.

Dođite samo ako želite nadići sva ograničenja tijela i uma.

²³ Također, možete izdisati glupost/tupost u obličju svinjica (prašćica), ljutnju u obliku zmijica, osjetilne strasti u formi ptičica itd.



Ako čeznete za ekspanzijom "vaše" svjesnosti – dođite i doživite blagodati spiritualne tehnologije XXI stoljeća!!!

☞ **Alternativni nazivi: SVEMIRSKI DAH (Ararita Kriya)**

HAMSA MUDRA (Stav/Uzlijetanje Labuda)

PURNA KRIYA (Dah Savršenstva)

ARARITA MUDRA (Magični Gest/Čin Jedinstva)

ANANDA KRIYA (Tehnika Blaženstva)

Udišući, udišete Boga u sebe; izdišući, izdišete sebe u Boga.

U svakodnevnom životu uvijek dišite kroz nos. U nekim stadijima Daha Vječnosti dišemo kroz usta pa zbog bržeg i većeg protoka zraka kroz respiratorni sustav možemo u kraćem vremenskom intervalu kompletirati ciklus. Ljudi koji nemaju uravnotežen protok zraka kroz lijevu (**ida**) i desnu (**pingala**) nosnicu – na ovaj način zaobilaze problem neuravnoteženosti ide (Mjesec, yin) i pingale (Sunce, yang).

☞ Svemirski Dah ili Dah Savršenstva vam omogućava znatno ubrza(va)nje spiritualnog razvoja kroz ekspanzije vaše svjesnosti u (za vas možda još uvijek) nepoznate dimenzije postojanja.

Ova tehnika uzdiže sve aspekte vašeg života na viši nivo.

Ona produbljuje osjećaj sreće i spokojstvo slobode.

Ostvarenje vaših ciljeva postaje poput igre. Vaša misija u ovom životu postaje vam jasnija i ispunjavate je sa zadovoljstvom i lakoćom.

Zapažate poboljšanje vaših veza s drugima kroz veće razumijevanje.

Postajete neustrašivi, neumorni/odmorni i uspješni u onom što poduzmete.

Prestajete doživljavati život kao patnju i prepoznajete postojanje kao čistu radost.

☞ Vizije budućnosti i iskrsavanje/oživljavanje sjećanja na prošle živote,

iskustvo nesupstancijalnosti (doživljaj nematerijalnosti tzv. fizičkog tijela i okoline), bilokacija/multilokacija i drugi paranormalni fenomeni postaju vam normalni dok izvodite Nitya Kriyu.

Tehnika djeluje antihipnotički pa spomenuta iskustva doživljavate pri punoj svjesnosti a ne u nekom (nesvjesnom) transu.

Za vrijeme izvođenja Nitya Kriye vaša svjesnost može barem na trenutak obuhvatiti cijeli sklop Svemira.

To iskustvo kozmičke svijesti neke su mi učesnice opisale izrazom "jedinstvo sa svepostojanjem".

- **Granica između svjesnog i nesvjesnog uma nije nepomična.** Stvarno razgraničenje uopće ne postoji. Svega možete postati/biti svjesni.

Svjesni um je univerzum misli. Nesvjesni um je skladište fiksnih stavova. Oni su uskladišteni na nivou temeljne čakre (Muladhara), gdje je i sjedište Kundalini kod običnih ljudi, koja kod njih u korijenu kičme spava sklopčana.

- Grčka riječ LOGOS (=Božja Moć, **Kundalini Śakti**) u Bibliji je prevedena riječju RIJEČ: "U početku bijaše Riječ, i Riječ bijaše s Bogom, i Riječ bijaše Bog." U osnovi nema razlike između Brahmana (Bog, Apsolut) i Njegove Śakti. Prana/Kundalini Śakti (Evolutivna Sila) se u nižim energetskim centrima očituje kao ogroman seksualni potencijal. Dah Vječnosti budi Evolutivnu silu i time povećava seksualni potencijal i tako daje bolju osnovu za spiritualni razvoj kroz transformaciju seksualne energije putem Brahmačarya-e (celibata).

Dah Vječnosti pročišćava tijelo, nadije i um i tako omogućuje neograničen porast energetskog nivoa i automatsku transformaciju grubljih oblika energije u suptilnije. Brahmačarya rezultira siddhijima (magijskim moćima) poput onih što su ih očitovali Mojsije, Isus Krist i drugi Majstori.

- Put iz Raja (Nebesa) do pakla ide kroz senzualnost (um gubi svoju snagu kroz osjetilna zadovoljstva). Čovjek tone u Smrt i biva podvrgnut recikliranju. Uzdizanje iz pakla prema Raju ide kroz voljnu purifikaciju. Pored kružnih obrtaja na relaciji Raj – Pakao, postoji i Put koji nema nikakve veze sa samsaričkim cikličkim talasanjima, a ulazak u njega ide kroz usta Sušumne (centralni energetski meridijan), što je moguće kroz buđenje i uzdizanje Evolutivne Sile Svijesti. Međutim, i za ovaj Put je potrebno da se namjerno uzdižete kroz voljnu pročišćavanje, da bi se Božja Milost mogla spustiti. (U tom smislu, može se reći da je ovaj Put dvosmjernan.) Napredovanje tim Putem, razumijevanje Puta i Cilja i postizanje Cilja (koji nije odvojen od Puta) možemo nazvati Yogom.
- U kojoj mjeri ŽELITE reducirati svoje seksualne aktivnosti da bi uštedenu energiju preusmjerili/kanalizirali u samorazvoj/samorazviće. Možda uopće ne želite smanjiti učestalost svojih seksualnih aktivnosti (snošaj,



masturbacija itd.), a možda želite ali se ne osjećate sposobnim. Možda pak želite seks ali se ni za to ne osjećate sposobnim. Dakle, neki žele ali (kao da) ne mogu, neki mogu i čine, a neki znaju da bi mogli ali to ne čine tj. mogu to ali su nadišli želje za tim.

Za spiritualni razvoj je potrebna seksualna energija plus njeno uzdržavanje (apstinencija od seksa) odnosno preusmjerenje tog goriva od seksualnih aktivnosti na/u spiritualni razvoj.

Swamiji zna da je malo tko sposoban za totalnu apstinenciju od seksa (Brahmačarya) i njegov Yoga-program to ni ne zahtijeva. Međutim, ako imate visoke ciljeve (čak i ako oni nisu duhovni, kao npr. želja za natprirodnim moćima) trebali biste biti vrlo ambiciozni u pokušajima da se usavršite u Brahmačaryi.

Bez odlučnosti – nema ni pobjede! Dajte sebi komandu!

Generalna preporuka za udate/oženjene:

Ograničite seks na dva puta mjesečno. Kad vam to postane lako, ograničite seks na jednom mjesečno. Sve dok vam seksualno uzdržavanje ne postane prirodno, možete protestirati da je ono ne prirodno. Ako u šumi izgradite kolibu od pruća i blata – na neki način ste išli protiv prirode. Priroda bi vas vjerojatno ostavila ispod drveća, u društvu komaraca itd.

Nakon 45-te nastojte biti u totalnom celibatu/Brahmačaryi.

Minimum etičkog minimuma u svezi seksa je nenasilje tj. neprisiljavanje drugih na seks i nečinjenje ičeg što bi vašeg partnera povrijedilo i za što nemate njegov/njen svjesni pristanak.

- Zbog čega se jedna osoba počinje ponašati kao neka ličnost, i to ličnost kojoj se zapravo opire, ne odobrava ju i ne prihvaća?

Recimo da ste htjeli nešto objasniti nekom heroju ali niste uspjeli jer vas je on lupio po glavi čim ste zaustili i vi ste pali u nesvijest. Proporcionalno vašem htijenju da mu prenesete to u prenošenju čega ste bili spriječeni – vi ćete se ponašati kao heroj ili heroina. Frustrirani zbog nepostignutog razumijevanja vi činite ovo: "Nisi me mogao/mogla shvatiti ili me nisi željela/želio prihvatiti. Hoću da me razumiješ i stoga ću ja postati ti i razumjet ću to za tebe, učinit ću to umjesto tebe." Primjerice, zbog frustracije što vas mama i tata ne razumiju – vi, srazmjerno svom htijenju da vas oni razumiju, postajete kombinacija ličnosti mame i tate da bi to razumjeli za njih. To, naravno, nije djelotvorno. Svi pokušaji da postanete druga individua osuđeni su na neuspjeh. Vi možete postati samo druga ličnost. Odigravate neku ličnost pokušavajući da putem nesvjesnog fiksnog stava isporučite neku poruku. To vam ne može i neće biti od stvarne pomoći. Nesvjesni svoje poistovjećenosti sa nekom ličnosti, vi ni ne primjećujete u kojem ste to mentalnom stavu i stavovima zarobljeni. I više ni sami **ne znate** koju to specifičnu poruku želite isporučiti/izraziti. Pronađite što je to što u osnovi želite iskomunicirati i izrazite to precizno i na najneposredniji način. Npr., vi ste u teškom tjelesnom stanju. Pronađite što mi to zapravo želite reći time što ste npr. debeli? Zašto ste bolesni? Zbog čega teško dišete?

Otkrijte poruku i izravno/direktno ju iskomunicirajte onom kojem je namijenjena odnosno onima kojih se to tiče, na koje se to odnosi. Ako pokušavate prenijeti sebe "zaobilazno" tj. putem automatskih krutih (*biti fiksiran u nefiksiranosti isto je tako nepoželjno kao i druge fiksiranosti*) i ograničenih mentalnih stavova u koje nehotice upadate – to će se očitovati kroz loša emotivna stanja i bolesno tijelo.

O tome što o stanju vaše svjesnosti govori vaš način disanja – vidite u knjizi BITI YOGI u poglavlju pod nazivom "Preporadanje: proslava oživljavajućeg daha". Autor je Swami Brahmajñanananda.

Ovdje (u tekstu koji slijedi) ćemo sada navesti odlomke iz prvih izvještaja nekolicine učesnika/učesnica eksperimentalne grupe, grupe pionira koji su svojim izvještajima doprinijeli razvoju odnosno usavršavanju **Daha Vječnosti**.

☸ "Tehnika se lako izvodi. Ništa mi nije bilo problem. Zamišljanje vrtloga iznad glave mi se najviše sviđa. Kod rađenja, imala sam doživljaj da sam taj svemir Ja, to beskrajno zvijezdama ispunjeno prostranstvo, a zatim je taj čitavi divni prizor završio u mom umu. Dosta dugo mi se činilo to doživljavanje i stapanje, (i) od svega skupa najupečatljivije. Dobro sam se osjećala. Nikakve mi se misli nisu javljale; nije bilo nikakvih mentalnih sadržaja. Bila sam najviše usmjerena na disanje, stalno ponavljajući u sebi SO-HAM i potpuno prepuštena Duhu Svetome da učini ono što je najpotrebnije i najbolje za mene. Iako nije bilo nikakvih specijalnih doživljavanja, znam da je puno učinjeno. Kod mene su ti pomaci veoma suptilni pa se teško ovako zapažaju – nisu toliko uočljivi kao kod početnika. Znam da se puno toga odvija na unutarnjem planu. Tehnika mi se dopala, mada nisam uočila bitniju razliku od prijašnjih. Sve su mi podjednako dobre i ne znam koju bih od njih izdvojila (mada sam kod NITYE 3 imala divna iskustva; ali mislim da to ovisi o stanju u kojem sam bila)."

Duh Sveti ili Logos (Riječ Božja) kojeg je upravo spomenula gđa Željka Schubert Avatara, isto je što i **Kundalini Śakti** (Evolutivna Sila) ili **Prana Śakti**, Božja Moć i Božanska Inteligencija.

☸ U drugim pak slučajevima, "svemirska iskustva" su više nalik na pustolovinu. Individua doživljava **vantjelesna iskustva** tijekom kojih roni pored planeta i zvijezda, kroz galaksije i dalje kroz svemir. U to su



uključeni susreti sa bićima iz drugih vremena i prostora i promatranje tekovina civilizacija različitih od naše. Npr.: "Vidjela sam sjajne, srebrne letjelice okružene jakom svjetlošću (blještavom, ali ne zasljepljujućom) i još neke koje ne mogu točno definirati. Tu su bili prisutni i neki čudni likovi, no ne znam..." (U sljedećoj seansi ista je osoba komunicirala s anđelima.) U istom se izvještaju dalje opisuju i fenomeni telepatije povezani sa primanjem i slanjem mentalnih poruka. Jasnovidno sagledavanje drugih kultura ne obuhvaća samo kulture udaljene u prostoru i vremenu, nego i vidovnjačko doživljavanje onih koje u paralelnim dimenzijama egzistiraju na fizičkom planu zajedno s našom.

Mi smo sposobni podesiti našu percepciju na bilo koju "RTV" frekvenciju.

☞ Um nije mozak, mozak je dio (fizičkog) tijela. Ego, (ličnost, lažno "ja") je dio uma.

Ljudsko biće je individua plus um plus tijelo.

Prana, ili životna sila, je povezanost/afinitet između individua koje nisu zauzele motrište tj. stanje bića. Neprosvijetljeni pojedinci povezani su kroz maglovitu zavjesu čitke ili mentalne građe. Oni su poput izoliranih otoka ili pileta koje još nije probilo ljusku jajeta iznutra prema van. Prosvijetljena individua nije zarobljena u čahuru svoga uma. Prosvijetljene individue su povezane supramentalno tj. bez posredstva uma. Na najvišem nivou mi smo povezani bez zamračujućeg vela neznanja tj. bez nesvjesnih mentalnih stavova i ograničavajućih (fiksni) točki motrišta. Ta vrsta povezanosti nije uvjetovana logikom; nije limitirana krutom strukturom razuma nego je transracionalna.

Glatki/slobodan tok Prane nazivamo Božanskom Ljubavlju.

☞ Iskustva kroz koja individua prolazi na Dahu Vječnosti uključuju i prolazak kroz razvojne/pročišćavajuće krize. To uključuje i oživljavanje potisnutih sjećanja, a to znači da mnogi neugodni doživljaji (pohranjeni u mračne podrumne zaborava) bivaju obasjani svjetlom svjesnosti. Evo jednog primjera:

"U prvom dijelu Četvrtog stupnja Daha Vječnosti osjećala sam doslovce kako primam energiju, vodim je svjesno do srčane čakre i predajem je dalje. Energija je u vrlo kratkom vremenu postala vrlo vrlo intenzivna, osjećala sam jako strujanje kroz cijelo tijelo, trnce, šum u ušima.

U drugom dijelu, svaki put kada bih vizualizirala blistavi disk na vrhu tjemena kako se vrti, kao da je počeo povlačiti nešto iz mene (nešto slično kao vadičep koji vrteći se izvlači čep iz boce). Ubrzavala sam disanje, jer sam osjetila da se ta 'masa' (ako ju tako mogu nazvati) penje prema grlu, a dolazila je iz predjela grudnog koša u kojem sam cijelo vrijeme imala osjećaj pritiska kao da mi netko sjedi na njima. Sve sam teže hvatala zrak, zatim sam osjetila kako mi nadolazi u grlo uz jaki šum u ušima i svjetlost za koju ne mogu reći da je bila zasljepljujuća. U toj svjetlosti mi se pojavila slika mene kao djevojčice od 7, 8 godina i moje majke koja me je tukla rukama gdje god je stigla, najviše po glavi. Plakala sam. Njeno lice je bilo iskrivljeno u bijesu i agresiji. Svjesno sam počela ponavljati da ju volim i da me prestane tući. Slala sam i njoj i sebi ljubav koliko sam najviše mogla u tom trenu. Najednom, kao da su do nje doprle moje riječi, pogledala me je začuđeno, a onda me je zagrlila i zajedno smo plakale. Nekako sam osjetila olakšanje i mogla sam sada uhvatiti zrak. Dišući dalje i vizualizirajući vir blistavog diska, osjećala sam da mi je lice počelo trnuti. Što sam jače vrtila disk, to mi se trnjenje i strujanje povećavalo, a moj udah postajao sve plići i teži. Jaka vrućina u obrazima, ponovo jak šum u ušima i oko cijele glave i svjetlost, ali puno jača, sjajnija. U svjetlosti slika žene crvenkaste kose, kako se utapa u jezeru. Zove u pomoć, no nikoga nema. Lamaće rukama, guta vodu, tone. Gušim se i hvatam zrak, ali mi to nekako teško ide. Činilo mi se da je prošlo dosta vremena dok nisam ponovo uspostavila dublje disanje. Na sličan način mi se u daljnjem disanju unutar svjetlosti pojavila slika dvorane za bal, 19. stoljeće, puno mlade gospode u lijepim odorama i gospođa u krinolinama koji plešu valcer. Jedna djevojka u prekrasnoj bijeloj haljini odjednom počinje posustajati u plesu, ruši se, oči joj se izvrću i pjena joj dolazi na usta. Samo jedna misao mi je toga trena došla i to – trovanje. Ponovo nisam mogla doći do zraka, osjećaj k'o riba na suhom. Hvatam zrak, a ono ništa ne ulazi. Nekako mi sada kada to pišem zvuči zastrašujuće, ali ne mogu reći da sam u svim tim trenucima inhibicije disanja osjećala strah. Ustvari sam znala da ću na kraju prodisati i to mi je samo davalo snagu i volju da prođem kroz krizu."

(Ista osoba je na Dahu Vječnosti ponovo proživjela/osvijestila traumu svog vlastitog rođenja, ali o tome smo dobili samo njeno usmeno izvješće koje ovdje nećemo pričavati.)

☞ Dah Vječnosti istodobno djeluje i smirujuće i poticajno/stimulirajuće. Um pojedinca postaje bistriji i mentalne sposobnosti se povećavaju/pojačavaju. Pojedinač osjeća mirnu snagu i sposobnost da je usmjerava i koristi onako kako sam odluči.

Evo jednog izvještaja:

"Na početku sam ležao k'o balvan, bez ikakvih mentalnih naprezanja (nisam se trudio). No mogu reći da sam ipak ušao duboko u relaksaciju i pred kraj se poprilično otvorio prema Najvišem te uspostavio kontakt sa Tim



izvan dometa mog uma. Moglo bi se reći da sam koristio volju da se predam, a onda se predavanje događalo a ja, kao neki pasivni svjedok, osjećao sam silnice u glavi i iznad nje. Kao da netko vuče moju energiju kroz tjemenu. To je jaki osjećaj i stvaran, možda i stvarniji od stvarnosti u tom trenutku; jer kad zaboraviš sve i ostane samo taj osjećaj, onda se može reći da je nešto vrlo realno zaokupilo našu pozornost. Kad smo počeli sa HAM-SO ritmom, primijetio sam kao da se nalazim u nekom bunilu, kao da sam tu a opet i daleko. Vaš glas je bio nekako drugačiji i prigušen. Trajalo je dugo no to mi nije puno smetalo. Bilo je toliko energije oko mene da je nisam mogao izdisati. I jako sam uživao. K'o kad nekom date kokain pa sav živne. A energija se može usporediti s onom kad tijelu daju elektrošokove na filmovima.

Onda smo krenuli na tjemenu vrtlog i opet nisam puno zamišljao vrtlog nego sam više disao. No i ono malo zamišljanja vrtloga me je izbacilo u nekakav svjetlosni prostor iz kojeg sam mogao birati kuda ću: u prošlost, budućnost; u druge galaksije... i slično. Ne kažem da su moje vizije prošlosti i budućnosti bile točne. Kažem da sam imao slobodu da biram. Bio sam defiksiran. Izabrao sam da radim Atma-vichara-u. I um pun energije vodio me prema mom istinskom ja. Zamislio sam da se probijam kroz astralni plan, nebo, uzročni nivo, i tako sam disao jako brzo i meditirao na Ja. Pa sam se probio do nivoa na kojem sam sposoban da se barem intelektualno riješim prostora i vremena. I ostala je ideja o ja i tama. U jednom trenutku ste rekli da otvorimo duhovne oči. Meni se činilo da su već otvorene. Onda sam se pitao tko sam ja i pomislio da NEMA ja i ja je nestao. I tako sam i dalje disao i disao (tko?) i super se osjećao te mi je došla ideja da u svijesti jedino želim ni pet ni šest nego samog Svevišnjeg. U praznoj svijesti punoj energije činio mi se taj priziv vrlo moćnim i otvorio sam se prema toj ideji. To je u moju svijest prizvalo prilično moćne osjećaje. Osjećao sam da kad bi u životnim situacijama djelovao iz tog stanja, da bih ih rješavao k'o od šale. Lako bih se obogatilo i osvojio tuđa srca. (Ne tuđa srca, jer su mi srca drugih bliska, nego srca drugih.)

Onda sam imao privatne razgovore s Bogom kao da sam si najbolji prijatelj s Njim. Kao npr.: 'Napokon si došao, dugo sam te čekao' i to. U jednom trenutku mi je palo na pamet da sam zaljubljen u Yogu. Nekoć sam uzeo LSD (trip) i u trenutku kad je počeo djelovati tražio sam Boga i ušao u kontemplaciju. Pogledao u nebo, ispružio ruke i imao osjećaj ogromne božje energije i spremnosti Boga da mi se ukaže s neba. Onda je moj prijatelj pogledao što radim i to me trgnulo iz razmatranja. To je jedno od najjačih iskustava. Iskustva s Nitya pranayamom su poprilično slična ovom s LSD-om.

Da se osvrnem i na ono što ste rekli da govorim čudnim jezicima. Ja sam mrmljao sebi u bradu i to mi je odgovaralo. No bitnije je stanje, mrmljanje je posljedica. Ja sam prizvao u svijest stanja koja definitivno ne odgovaraju onim u budnom stanju. To stanje je uzvišeno, moćno i mistično, lijepo. A mrmljanje je išlo uz to kao nešto popratno i nešto što odgovara tim stanjima."

☸ Veći broj iskustava možda se ne doimaju spektakularnim ali svakako imaju značajnu vrijednost za učesnice/učesnike:

"Na Dahu Vječnosti na kojem sam bila prvi puta u Čazmi, bio je dosta izražen osjećaj da se nešto izuzetno dogodilo a ne mogu definirati što. U svakom slučaju, danima nakon te tehnike sam se osjećala dobro i puna energije. Za vrijeme same tehnike doživjela sam iskustvo slično onom na Intenzivu Prosvjetljenja, kao nastavak. Nisam u stanju najbolje izraziti divna iskustva koja sam doživjela. Teško mi je to izverbalizirati. Potreba da se oslobodim osjećaja ograničenja u početku mi je djelovala kao potreba oslobađanja od tijela, ali mi je poslije to prešlo na slobodu od stavova, vjerovanja. Potom sam imala osjećaj kao da je neki kalup pao, da se raspao; a posljedica je bila da mi je sve nekako jasnije, kao da bolje razlučujem. Komunikacija s ljudima iz moje bliže okoline je postala kvalitetnija, sve je nekako bolje – jasnije, lakše; a to se odnosi i na lakše voljno usmjeravanje na nešto."

Nakon ponovnog sudjelovanja u Svemirskom Dahu, ista osoba je napisala sljedeće:

"U dijelu kad smo radili sa tjemenu rotorom/svastikom i promatranjem mentalnih sadržaja, javio se je osjećaj da sam u tijelu i izvan tijela istovremeno, kao da sam se proširila na sve strane od tijela. Bilo je ugodno. Dugo sam tako mirovala u tom stanju bez misli, vizija; za ništa se nisam vezala. Onda sam shvatila da mogu što god poželim, ali se ničeg nisam mogla sjetiti, pa sam ostala uživati u tom miru. Potom se javila ideja da sam u tijelu zato što ja to želim i da je to moja voljna odluka.

Nakon tehnike bih ostajala jako mirna i kada mi se pojavi nešto zbog čega okolina smatra da se treba brinuti. Osjećala sam se toliko dobro da sam sreću željela podijeliti s drugima. Osjećaj sreće je ostao i poslije razgovora sa drugima (i sada je prisutan). Primijetila sam da mi se želje ostvaruju jako brzo. Često mi se javljaju vidovnjačke vizije u budnom stanju i u snu i – sve one za koje sam u mogućnosti da ih provjerim pokazuju se točnima. Isto tako mi se javlja sposobnost primanja tuđih neizgovorenih misli. Nekad me to zbunjuje pa ne znam da li mi netko nešto govori ili misli."

☸ Evo još jednog izvještaja:

"Vezano uz Nitya pranayamu, ne mogu reći da sam doživjela nešto spektakularno za vrijeme samog izvođenja. Mogla sam se dobro opustiti i prepustiti tehnici a da opet ostanem svjesna cijelo vrijeme. Jedino što je bilo neobično je da sam pri kraju disanja uz zamišljanje svjetlosnog vira (uz uobičajeno odsustvo osjećaja o tijelu i

iskustvo privlačenja od tog vira) čula dosta neobičan dubok zvuk koji kao da su dolazili iz neke unutrašnjosti (npr. ako bih pokušala slikovito opisati to bi bio zvuk koji dolazi iz dubine nekog tunela a potječe od otvaranja debelih izuzetno teških kamenih vrata na dnu tunela) dok sam sve okolne zvukove i vaše instrukcije čula 'iz daljine'. Zanimljivo je da sam za to vrijeme imala neobično pravilan i brz ritam disanja koji bi mi u 'normalnim' okolnostima bio izuzetno naporan ali tada nisam osjećala bilo kakav napor, kao da nisam bila ja ta koja dišem. Istovremeno, imala sam osjećaj ljuljanja tako da mi je glava (a kasnije i cijelo tijelo) automatski (nenamjerno) počela okretati lijevo-desno. Kasnije kada smo prekinuli disanje, ostala sam negdje 'plutati', bila sam svjesna ali nisam mogla više prepoznati (a nisam se ni trudila) neke sadržaje koje bih sada mogla opisati riječima.

Ako i nemam neke posebne doživljaje za vrijeme tehnike zato se nakon svakog Daha osjećam vrlo posebno. Konkretno evo jučer i danas, sve mi je bilo 'ravno', sve mi je izgledalo lijepo, nikakvih problema, bez ikakvih misli, tada me nitko nije mogao 'izbaciti iz takta' ili izazvati neku neugodnu emotivnu reakciju, bila je to nevjerojatna otvorenost i lakoća postojanja. Takvo stanje mi se proteže i kroz dane nakon Daha samo u smanjenom intenzitetu. Svaka Nitya pranayama kao da pokrene neki proces u meni (proces otvaranja, otpuštanja unutrašnje napetosti i nekakvih pogrešnih mentalnih utisaka–samskara koji su zakopani negdje duboko), a dokaz da to nije samo moja fikcija je da i druge osobe (koje i ne znaju da se bavim yogom) primjećuju promjene (po mom osobnom sudu – nabolje). O povećanom nivou energije (možda malo i pretjeranom, tako da moram paziti da budem stalno zaokupljena nekim konstruktivnim aktivnostima) da i ne govorim. Isto tako mogu opaziti da mi je nakon svakog Daha Sadhana 'dublja' i lako postićem bezmisaono stanje, posebno za vrijeme Atma-Vičare što u mnogim drugim danima i nije baš tako lako."

"Za vrijeme rada sa tjemenom rotirajućom galaksijom čula sam kratke, odsječ(e)ne ali nježne zvuke zvona koji su se ponavljali u jednakim intervalima. Sigurna sam da nikako nisu mogli imati porijeklo u fizičkoj okolini, a zvučali su vrlo realno. To je trajalo neko vrijeme a onda kao da sam iznenada bila priključena na struju visokog napona. To je bilo toliko intenzivno i dugotrajno da sam mislila da ću se istopiti od tolike energije – snage koja je prolazila kroz mene. Osjećala sam intenzivne valove udara kako se kreću cijelim tijelom odozdo pa do vrha glave, tijelo je za to vrijeme bilo bez ikakve težine i imala sam osjećaj (i viđenje) kako se pretvaram u blještavo svjetlo. Cijeli osjećaj je bio dosta ugodan. Nakon što je sve to prošlo našla sam se u jednom 'plutajućem' stanju mira, bez misli, bez težine... Iz tog stanja povratio me je alarm uma koji je dao uzbunu jer je bilo čudno kako već određeno vrijeme ne dišem (a trebala bih po svim pravilima), i što je bilo najčudnije uopće mi se nije činilo da ću uskoro i imati potrebu da udahnem. Iako znam da sam tada trebala ostati mirna, nakon toga sam se uzburkala i natjerala da svjesno udahnem."

☞ Što se nazivlja tehnike tiče, naziv **HAMSA** znači labud, simbol Najvišeg.

Tehnika je nazvana tako jer u jednom stadiju (tzv. HAM-SO ili HAM-SAH faza tehnike) Majstor određuje ritam disanja učesnika glasno izgovarajući HAM-SO (odnosno SO-HAM) ili pljeskanjem.

HAM ili/i dvostruki pljesak označava početak izdisaja, a SO odnosno jednostruki pljesak signalizira tren započinjanja udara.

Kriya je pročišćavajuća aktivnost (fizičko i psihičko djelovanje) ili splet/skup tehnika.

Drugi razlog što je ovoj Kriji dato ime HAMSA je taj što je posvećena jednoj Majstorovoj učenici koja u svom vedskom horoskopu (Jyotiš) ima astrološku kombinaciju poznatu kao dvostruka Hamsa Maha-Puruša Yoga.

☞ **PURNA** znači Punina, Sveukupnost, Cjelovitost, Savršenstvo. Paradoksalno, Dah Savršenstva ili Punine mogli biste isto tako nazvati Dahom Praznine. (Zbog iskustva nesupstancijalnosti.) Međutim, **PURNA** se ovdje uglavnom odnosi na jednostavnu činjenicu da udah i izdah te uz-dah i niz-dah formiraju puni krug konačnosti koji se prostire u beskonačnost. Istodobno se uspostavlja ravnoteža/harmonija yanga i yina, plusa i minusa, aktivnog (muškog) i pasivnog (ženskog) principa itd.

☞ Jedna (te ista) Sila djeluje kroz kompletno postojanje i nepostojanje; kroz cjelokupni univerzum mase, energije, prostora i vremena; kroz sva imena i oblića; kroz cjelokupni spektar bića, stvari i pojava. Hoćete li to nazvati mojim umom ili vašim umom ili Božjim/Guruovim umom ili nekako drugačije? Promjena etikete/imena neće utjecati na tu Božansku Silu, ali može promijeniti vašu percepciju. Naš um zauzima iz trenu u tren drugačije stavove prema Vječno-Nepromjenjivom samo zato što izgleda da Ono mijenja imena i strukturu/odijela; samo zato što Ono kroz različite zvučne, vizuelne i druge forme prosijava u različitom stupnju. Međutim, Ono se mijenja jer ti mijenjaš motrišta ili mentalne stavove. Jedna Sila djeluje kroz mnoštvo, kroz privid različitosti i mnogostrukosti. Dobivaš rezultate već prema tome kako upotrebljavaš/koristiš tu Silu. U tome je tajna.

ARARITA KRIYA je grupna tehnika i zahtijeva znatan stupanj koordiniranosti i sinkroniziranosti učesnika. Jedinstvenost učesnika i njihova usklađenost čine čuda.

Čarobna riječ **ARARITA** je magijska formula oblikovana od prvih slova riječi sljedeće rečenice: "Achad Rayshethoh Achad Resh Iechidathoh Temurathoh Achad." To znači:

"Jedan je Njegov početak; Jedan je Njegova Osoba; Jedna je Njegova promjena (permutacija)."



☸ Krajem 1997. god., jedna poklonica i obožavateljica Majstora i izumitelja Nitya Kriye, zatražila Ga je inicijaciju. Majstor joj je dao da si sama izabere jedno od nekoliko spiritualnih imena koje joj je predložio. Ona je odlučila uzeti ime Nitya. Majstor je nazvao ovu tehniku Nitya Kriyom jer je vodi kao žrtvu za dobrobit te učenice. On to ne osjeća kao žrtvu a ona nije postala uobražena (ponosna, tašta) što ovaj koktel moćnih tehnika nosi njeno duhovno ime. Sada vam je razumljiv(iji) i razlog zbog kojeg tehnika nije naplaćivana. Majstor je izjavio da ne želi (ne traži) niti priželjkuje (niti očekuje) išta zauzvrat.

Inače, **NITYA** znači Vječnost, Neprolaznost, Nepromjenjivost, Neizmjenjivost, Svevremena Bezvremenost, Bezvremena Svevremenost...

To je Mir (Nepokretnost, Spokojstvo) koji objedinjuje sva kretanja;

Supramentalna Statična Tišina koja objedinjuje dinamičnost/buku svih misli.

☸ Preduvjet za učestvovanje na NITYA KRIYA-i je da prethodno prođete kroz barem jedan kvalitetni rebirthing/preporađanje. Ako ste bez većih teškoća prošli kroz vaše prvo preporađanje (=rebirthing), već nakon pauze od dva dana možete, ako tako odlučite, učestvovati na vašoj prvoj Nitya Kriya-i.

Da biste učestvovali na Dahu Savršenstva (Svemirskom Dahu), poželjno je da se predbilježite unaprijed.

Prijavite se tako što ćete popuniti sljedeći upitnik: navedite ime i prezime; datum, sat i mjesto rođenja; adrese prebivališta i boravišta, e-mail; broj telefona, mobitela i sl. Navedite činjenice o vašem zdravstvenom stanju; osobito je bitno da spomenete bolujete li od glaukoma, jeste li nositelj mikroba neke zarazne bolesti, imate li zdravo srce, da li ste liječeni od duševnih bolesti, da li ste ikad uzimali droge i koje, itd. Jeste li trudna? Također napišite nešto o svojim prethodnim spiritualnim treninzima. Uključite i opise za vas (po vašem vlastitom mišljenju) najznačajnijih spiritualnih iskustava, vaših vlastitih duhovnih iskustava.

☸ Dolazeći na NITYA KRIYA-u, sa sobom imajte dvije deke ili vreću za spavanje. Naime, ležat ćete na podu na onom što ponese sa sobom a trebat ćete se nečim i pokriti. U određenim fazama tehnike javlja se jak osjećaj hladnoće. Dođite u toploj i komotnoj odjeći. Poželjno je da sa sobom ponese hranu (npr. voće) jer ćete nakon tehnike osjetiti glad. Mogli biste ponijeti sa sobom i nešto što ćete staviti ispod glave, da vas dok ležite ne (na)žulja potiljak. Ako patite zbog viška sluzi (suviše kapha doše) preporučljivo je da ponese i maramice.

☸ Usmeno ili putem ovih pisanih riječi, vi ste pozvani. Ljudi koji su pozvani a (ipak kao da) nisu sposobni primiti Božju Milost, čije je srce zatvoreno za Svevišnjeg – oni će naći sve moguće izgovore (izlika, opravdanja, racionalizacije...) da ne dođu na Dah Vječnosti. Svi ostali su spremni da se okoriste blagodatima učestvovanja u NITYA KRIYA-i.

☸ Budi sretna i uspješna u svemu što odlučiš poduzeti/postići.

Budi hrabar i sposoban ostvariti svaku svoju namjeru i zamisao.

Prije dolaska na NITYA KRIYA-u razmislite što (uistinu) želite imati, (u)činiti i biti u životu. A potom stavite sebe na drugo/posljednje mjesto i donesite najnesebičniju moguću odluku. To treba biti supramentalna odluka (sankalpa) za dobrobit drugih. Odustanite od svake namjere da pomognete jednima na štetu drugih. Takva korist bila bi iluzorna. NITYA KRIYA je grupna tehnika i na vama je date sve od sebe. Povećanjem sposobnosti davanja omogućujete sebi da dobivate sve bolje i sve više i još više. Ovakav pristup eliminira griznju savjesti ili osjećaj krivnje, koji može smanjiti djelotvornost tehnike. Što vam je u većoj mjeri stalo do drugih – tim bolje za vas same. Dajući drugima – dajete sebi. Što god date – to postaje uistinu vaše. Dajte sebe i najbolje od sebe – ne razmišljajući o onom što bi trebali dobiti zauzvrat.

Vi ste Uzrok svih uzroka i posljedica.

☸ **Supramentalnu Odluku/Sankalpu** najbolje je triput ponoviti u trenucima prije i nakon relaksacije (Yoga Nidra), na početku i po završetku meditacije, kod utonuća u san (pri odlasku na spavanje) i ujutro odmah čim osjetite da se budite, prije obroka, dok umirete itd. Dok u mislima izgovarate odluku, ispočetka/najprije budite uključeni u tijelo i osjećajte sada i ovdje stanje ostvarenja vaše odluke. Potom se isključite iz tijela (kao da ste izašli iz njega i ono je ispred vas) tako da zamislite svoje tijelo u trodimenzionalnoj (3-D) viziji ispunjenja vašeg određenog cilja/odluke. Ne brinite ako je vaša imaginacija slaba; samo se bezbrižno opustite. Uključivši oblik svog tijela u statičnu sliku/viziju ili u zamišljanje nekog kratkog spota (kao EPP reklama koja konkretizira vašu težnju/namjeru) u kojem je vaš lik 'glavni' junak – vi na ovaj način dajete signal vašoj podsvijesti da to još nije materijalizirano tj. time ste poručili 'nesvjesnom umu' da vas tek treba dovesti do konkretne realizacije ili postignuća zamišljenog.

Uvijek kad želite promijeniti nešto na ovozemaljskom/materijalnom nivou (što uključuje i stanje fizičkog tijela i njegove interakcije ili odnose s fizičkim tjelesima drugih bića) postupite na ovaj način: Prvo se emotivno uživite dok ste uključeni u tijelo, a potom se distancirajte od svog tijela, kao da ste izvan tijela i promatrajte ga npr. Isusovim duhovnim očima/okom.



☸ Ovakav postupak nužan je u svim slučajevima kad je za ostvarenje vašeg cilja potrebno vrijeme, kad se rezultati trebaju pojaviti nakon nekog vremena.

Prvi dio postupka ili vizualizacija postignuća iz tijela (tj. vi ne vidite svoje oči čak ni u mašti jer jeste u mašti i maštate da vidite kroz njih), omogućuje mentalno i emotivno uživanje. U prvom dijelu vi sanjate/maštate i u tim snovima kao da ste smješteni u fizičkom tijelu kroz koje doživljavate san obistinjenja i koje se poput glavnog lika 'filma' nalazi u središtu zbivanja.

Drugi dio postupka stvara napon naglašavanjem razlike između imaginarnog i fizičkog stvarnog i time usmjerava vašu energiju prema materijalizaciji vaših snova na najbrži i najlakši način. U drugom dijelu vi gledate sebe 'tuđim/stranim' očima; kao da je vaše tijelo neke druge osobe koja je ispunila svoju želju a vi u tome ne učestvujete nego ste samo promatrač.

☸ Ponekad se dvije (ili više) sankalpi mogu ujediniti u jednu jedinstvenu viziju. Npr.: "Mi se uspješno uzajamno povezujemo." (Vizija suradnje, scene/prizori primjera razumijevanja.) Plus: "Mi s lakoćom ostvarujemo optimalne/najbolje uvjete za uzvišene spiritualne aktivnosti." Sada se prethodna vizija (povezana sa slikom dobrih međuljudskih odnosa) može pridružiti k (iskombinirati sa) sljedećoj: Dočarajte sebi viziju (vizija je snoviđenje, slika iz sna doživljena u budnom stanju) kako radimo zajedno npr. NITYA KRIYA-u u velikom, čistom i tihom prostoru; u našem vlastitom hramu/kući smještenoj na povučenoj i lako dostupnoj lokaciji/terenu, na idealnom mjestu u blizini grada.

(Pritom ste najprije u centru zbivanja, a zatim odlebdite prema periferiji udaljavajući se natraške od središta zbivanja i povlačeći se iz budućnosti u sadašnju sadašnjost.)

Međutim, ne komplicirajte previše. Najvažnija je vaša namjera. A tehnika svjesnog disanja energije dat će nam snagu da sa zadovoljstvom ostvarujemo naše ciljeve u životu.

☸ Općenito, bolje je da (zasad) bez dozvole Majstora ne govorite o načinu izvođenja NITYA KRIYA-e.

Izveštaj o samoj tehnici napišite unutar 24 sata od trena nakon što ste prošli kroz tehniku i odmah ga pošaljite Majstoru voditelju. Navedite egzaktnu verbalnu formulaciju SANKALPA-e i koji ste konkretni spot koristili ili koju ste statičku sliku/viziju zamišljali. Što ste vizualizirali i osjećali pri verbalizaciji (mentalnom izgovaranju odluke) dok ste bili uključeni u tijelo, i što ste zamišljali dok ste (u mašti) promatrali vaše/svoje tijelo u situaciji ispunjenja vaše želje. Napišite i koliko ste dugo vremena, koliko puta (barem približan broj) i u kojim situacijama ili/i u sklopu kojih tehnika radili sa istom ili sličnom odlukom te koja je to bila slična odluka i da li se već

ostvarila ili je na putu ostvarenja. Navedite jeste li ostali/ostale svjesne za vrijeme svih predstadija i stadija/faza NITYA KRIYA-e i koje ste poteškoće, lakoće i druga iskustva imali/imale.

Što se tiče naknadnih učinaka u danima i tjednima nakon učestvovanja u tehnici NITYA KRIYA-e, izvještaj o postefektima napišite kroz 3 do 4 tjedna, (ili) najkasnije nakon isteka šestog tjedna nakon učestvovanja u tehnici. Naglasite ako želite da određene dijelove vaših izvještaja Majstor zadrži za sebe, tako da bi bili sigurni da će ti odlomci ostati tajna odnosno privatna stvar između vas i Majstora voditelja NITYA KRIYA-e.

Izveštaje šalžite na adresu:

Swāmi Brahmajñānānanda (dr. med. V.P.)
43240 Čazma, Croatia, Europe



21.4 PRANAYAMA: TAJNE VLADANJA ENERGIJAMA DAHA I ZRAKA

- * Vivation, rebirthing, holotropsko disanje, vatreno disanje, prenatalno disanje
- * Alkemijsko magnetsko disanje: Pratiloma pranayama za upijanje vitalne energije iz zraka. Viloma pranayama ili isprekidano disanje.
- * Uravnotežavanje yanga i yina (parova komplementarnosti, polariteta) tehnikama naizmjeničnog nosnog disanja:
Anuloma Viloma, Sukh-Purvak ili ugodno ritmičko disanje.
- * Međuodnosi između trajanja udaha, zadržavanja daha nakon udaha, izdaha i privremenog prekida disanja poslije izdaha: **sama** (1:1:1:1) i **visama vritti**:
1:4:2:0; 2:4:1:0; 4:2:1:0; 1:4:2:1; 1:6:3:3; 1:6:4:2; 1:8:4:2 i drugi (među)omjeri.
- * Ritmovi kao što su 12:48:24 sekunde ili 24:96:48 ili 36:144:72 sekunde itd. i njima odgovarajući fenomeni i postignuća.
- * Pravilno disanje znači dugo, uspješno i zdravo življenje.
- * Međuovisnost načina i ritma disanja i stanja svjesnosti.
- * Preduvjeti za bezopasnu praksu naprednijih tehnika pranayame.
- * Meditacija na spontano disanje.
- * Nadgradnja mudri iz *Sudarśan kriya-e*, **Kundalini kriya-e**, **disanje kroz kosti**, **carska pranayama**, **pleksus solaris disanje**, **disanje za jačanje živčanog sustava**, **crvena pranayama**, **vokalno disanje**, **HA-disanje**, **pročišćavanje čakri**, **ispunjavajuće disanje...**

Napomena: Mi ne podučavamo Sudarśan kriya-u izuzev što neke tradicionalne elemente (mudre i ostalo) koji su ukomponirali u tu suvremenu tehniku katkad koristimo za pripremu početnika za naprednije tehnike, a najčešće čak ni to. Primjerice, umjesto prve tri mudre uključene u Sudarśan kriyu (koje primarno djeluju na fizičko tijelo), mi koristimo Dirgasvasa śarira mudru koja objedinjuje učinak sve te tri mudre pa nastavljamo s mudrama koje (nadilaze domet spomenutih mudri u smislu da) primarno djeluju na suptilno tijelo i Suśumna nadi, a koje nisu uključene u Sudarśan kriyu. (Ovdje valja napomenuti da su nadiji psihički žilci, a čakre psihički centri koji ne pripadaju fizičkom tijelu nego suptilnom tijelu.) Na skali suptilnosti djelovanja mudre su negdje između asana i pranayame s tim da treba uzeti u obzir da postoje razne kategorije mudri pa ova izjava ne vrijedi baš za sve njih. Mi cijenimo Sudarśan kriyu i slične tehnike jer mogu poslužiti kao "odskočna daska" ili kao uvod ("za zagrijavanje") u serije naprednijih praksi koje se na njih mogu nadovezati. Mnogima možemo preporučiti Sudarśan kriyu no ona nije neophodan uvod niti preduvjet za ono što mi nudimo.

- * Bandhe (energetski pečati) ili zatvaranja izlaznih "ventila" (odlaznih kanala) tj. "otvora" kroz koje čovjek gubi životnu energiju.
- * Mudre su psihofizički stavovi i preusmjerenja energetskih tokova.
- * Tradicionalne tehnike pranayame (ovladavanja životnom silom) uz pomoć kontrole disanja/daha:
Surya (Sunce) i **Āndra** (Mjesec) **Bhedana**, **Ujjayi** (pobjedničko/pobjedonosno, koje donosi uspjeh), **Śitkari**, **Śitali**, "Kobrini" dahovi, Babaji-jeve kriye, **Kapalabhati** ("blistava lubanja", tehnike za pročišćenje mozga i uma). **Bhastrika** ("kovački mijeh", I – V stupanj), **Bhramari** ("zujanje/brujanje pčela", sve varijante), **Murĉha** (trans/nesvjestica), **Plavini** (lebdenje)... Zadobivanje željenih psihičkih kvaliteta posredstvom pranayame.
- * Pranayama kao pročištač tijela, nadija (energetskih vodiča u suptilnom tijelu) i uma: **Nadi Śodhana** udružena s autosugestijama odnosno pozitivnim idejama/imaginacijama.
- * Pranayama kao sredstvo za buđenje/uzdizanje Kundalini Śakti (primarne moći u čovjeku) tj. ekspanziju svjesnosti.
- * Kombinirane tehnike (bandhe, mudre, kriye) kao što su npr. Maha Veda ("veliko znanje"), **Maha Bheda** ("veliko prodiranje/prodor"), **Akaśi Mudra**, **Viparita Karani Mudra** kao Mudra Besmrtnosti (koja, pored ostalih učinaka, ima i učinak podmlađivanja) i ostale.

* * *



Napomene u vezi biljaka *brahmi* i *šankhapušpi* i drugog bilja za poboljšanje sadhane

Kada sam u 20. stoljeću napisao prvo izdanje knjige *Yoga budnog sanjanja* u njemu je bila prisutna terminološka zbrka u vezi s latinskim i nelatinskim imenima nekih biljaka i ja sam zato u jednoj fusnoti naveo da postoje barem dvije različite biljke koje se nazivaju *brahmi*. Jedna od te dvije biljke je mandukaparni (gotu kola ili na latinskom ***Centella asiatica*** ili ***Hydrocotyle asiatica*** ili ***Trisanthus cochinchinensis***), a druga je ***Bacopa monnieri*** čiji su sinonimi *Bacopa monniera*, *Bramia monnieri*, *Gratiola monnieri*, *Herpestes monnieri*, *Herpestis fauriei*, *Herpestis monniera*, *Herpestris monnieri*, *Lysimachia monnieri* i *Moniera euneifolia*. Obje te biljke imaju slično djelovanje s tim da ja preferiram pripravke biljke *Bacopa monnieri* jer već po okusu osjećam da na mene ima snažnije djelovanje od biljke mandukaparni. Međutim, ne tvrdim da je ono što je bolje za mene automatski bolje i za vas.

Također postoji više različitih biljaka koje su nazvane **šankhapušpi**: *Evolvulus alsinoides*, blue-flowered var. *Convolvus pluricaulis*, *Convolvus microphyllus*, *Canscora decussata*, *Clitoria ternatea*, *Crotalaria verucosa*...

Čaraka samhita sutra je zbirka znanstvenih traktata o medicini i umijeću življenja napisana puno prije pojave suvremene školske/službene medicine koja kod nas ima monopol i koja se u mnogim državama silom nameće kao znanstvenija alternativa tradicionalnim medicinama. Uz **Čaraka kolekciju** drevnih medicinskih tekstova postoje i druge važne zbirke tekstova o tradicionalnoj indijskoj medicini. To su **Aštanga Hridayam** i **Sušruta**

samhita (http://en.wikipedia.org/wiki/Sushruta_Samhita)

Shankhapushpi is quoted in Charaka samhita sutra (http://en.wikipedia.org/wiki/Charaka_Samhita) to be the single greatest herb for enhancing all three aspects of mind power – learning, memory, and recall. It helps the quality of sleep by improving mind-body coordination.

Čini se da **Čaraka** zbirka pod imenom **šankhapušpi** govori o *Evolvulus alsinoides*, ali ne mogu posve isključiti ni da je riječ o *Convolvus pluricaulis*. Usput rečeno, **Šanka-pušpi** znači **školkja-cvijet** pa nije čudno da su tim imenom nazvane različite

biljke: <http://www.toddcaldecott.com/index.php/herbs/learning-herbs/330-shankapushpi>

Najbolje je da imate svoj vlastiti vrt s voćem i orašastim voćem, povrćem, grahoricama, žitom, uljaricama i ljekovitim biljem. Neka vam se mahunarke penju po klipovima kukuruza i suncokreta, a vinova loza (crno grožđe) po stablima oraha. Da ne brinete o svemu sami, udružite se s drugim plemenitim i produhovljenim ljudima.

Koji su biljni pripravci najbolji za vas ovisi o mnogim faktorima, i o tome se morate savjetovati s pojedincem koji dobro poznaje ljekovito bilje i medicinu. Divlje bilje posjeduje vrlo snažnu životnu snagu (pranu), a isto vrijedi i za svježe bilje uzgojeno s ljubavlju te osobito za posvećeno bilje (na primjer, bilje napunjeno/prožeto vibracijama mantri za jačanje bilja). Ljekovito bilje ne djeluje samo na fizičkom planu, nego i na vitalnom/astralnom nivou.

Ljekovito bilje vam može pomoći da pročistite tijelo i um. Put u viša (nebeska i rajska) stanja svijesti vodi kroz voljnu purifikaciju/pročišćenje. Ljekovito bilje vrlo blagotvorno djeluje na pročišćeni organizam tako da će u slučaju pojave bolesti ljekovito bilje brže i lakše izliječiti osobu čije je tijelo manje onečišćeno/zagađeno toksinima.

Većina sintetskih farmaceutskih lijekova su snažni otrovi koji samo potiskuju simptome te ometaju prirodnije načine liječenja/ozdravljenja. Pod prirodnijim načinima liječenja podrazumijevamo uglavnom one koje preferiraju tradicionalna umijeća liječenja kao što su siddha medicina, ayurveda, unani medicina...

Vi imate puno pravo da (financijski i na druge načine) podržavate onaj sustav medicine za koji osjećate da je najbolji ili da podjednako podržavate sve medicinske sustave. Bilo bi nepravедno da vam itko uskrati mogućnost izbora. Stoga poštene državne vlasti ne bi smjele favorizirati ijedan sustav liječenja i prevencije bolesti na račun drugog. U protivnom, to bi bilo kao da favoriziraju neku specifičnu religiju nauštrb univerzalne religije.

Kako ćete znati da li se neka metoda prirodnog liječenja i uzimanje farmakokemijskih lijekova/droga uzajamno nadopunjavaju ili su nespojive? Ako ste poznavatelj sveopće medicine i umijeća ispravnog življenja, onda vam ne moramo odgovoriti na to pitanje. Ako pak niste -- potražite čiste duše koje će vam prenijeti mudrost koja vodi k miru, snazi i dugom sretnom životu. Evo vam nekih općih savjeta o unaprjeđenju zdravlja: <http://www.yogacentar.hr/ozdravljenje.html>

Već prije tinejdžerske dobi sam sa žarom/gorljivošću postojano prakticirao yogu (vježbe purifikacije, tehnike yoga-disanja, psihički trening yogija i drugo) i s ljubavlju sam studirao ljekovito bilje i primjenjivao ga na sebi i drugima.



Pojedine biljke i kombinacije bilja uvelike podržavaju sadhanu (spiritualna nastojanja, rad na duhovnom razvoju) i to su primjerice:

Evolvulus alsinoides (šankha-pušpi, višnukranta), **Bacopa monnieri** (brahmi), **Acorus calamus** (iđirot, vaća), **Nardostachys jatamansi** (jatamansi, bhutajata, tapasvini), **Convolvulus pluricaulis/microphyllus** (šankhava, mangalyakusuma), blue-flowered variety **Clitoria ternatea** (girikarnika, aparajita), **Canscora decussata** (šankhini), **Centella/Hydrocotyle asiatica** (manduka-parni), **Celastrus paniculatus** (jyotišmati), **Mucuna pruriens** (atmagupta, kapikačču), **Tinospora cordifolia** (gudući, amrita), **Terminalia arjuna** (arjuna), **Sida cordifolia** (bala), **Eclipta alba** (bhringaraj), **Glycyrrhiza glabra** (yašti-madhu, sladić), **Withania somnifera** (ašvagandha), **Santalum album** (bijeli sandal, čandana), **Ocimum gratissimum** (vana tulsi, divlji tip svetog bosiljka), **Ocimum sanctum/tenuiflorum** (purple-leaved "Krišna tulasi", green-leaved "Lakšmi tulasi"; "Rama tulsi" has light green leaves and is larger in size & "Šyama tulsi" has dark green leaves), **Onosma bracteatum** (gojihva, gobhi, kharaparnini, gajaban), **Scutellaria lateriflora** (blue skullcap), **Phyllanthus niruri** (bhumyamalaki), **Commiphora wightii/mukul** (guggulu), **Aloe arborescens** & **Aloe barbadensis Miller** (kumari), **Cinnamomum camphora** (karpura; prirodni kamfor iz eteričnog ulja kamforovca), **Boswellia serrata** (šallaki; tamjan), **Crocus sativus** (nagakešara, domaći jesenji šafran), **Rosa centifolia/damascena** (šatapatri, pupoljci i latice ruže), **Leptadenia reticulata** (jivanti), korijander (<http://www.holisticonline.com/herbal-med/Herbs/h142.htm>), kurkuma, kardamom...

Biljni prašci se mogu pomiješati i tako možemo dobiti djelotvorne biljne mješavine kao što su **Saraswati čurna**, **avipatkar čurna**, **trikatu** (mješavina jednakih dijelova pippalija, crnog papra i đumbira koja se koristi kao začim za poboljšanje metaboličke vatre), **triphal**, **dašamula** itd. Biljno-mineralni preparati/formule su npr. **arogyavardhini vati**, **gokšuradi guggulu**, **mahayogaraj guggulu**, **simhanada guggulu**, **šilajit**...

Naše samoniklo/divlje jestivo bilje je puno životne snage i nutrijenata (vitamina, mineralnih soli...) i ja sam imao običaj otići prije ručka u voćnjak ili na livadu iza moje kuće i ubrati si primjerice tratinčice (*Bellis perennis L.*), dobričicu (*Glechoma hederacea L.*), mlade listove stolisnika (*Achillea millefolium L.*) i drugo svježe bilje i nasjeckati si to u jelo.

Uzmite u obzir da određene ljekovite i jestive biljke mogu biti štetne ili opasne za trudnice, dojilje, djecu, vrlo mršave osobe, osobe s nekim bolestima... Za određene tipove ljudi i osobe u posebnim psihofiziološkim stanjima pojedino ljekovito bilje i biljni pripravci/preparati mogu biti riskantni čak i u malim količinama.

Vrlo moćni ljekoviti pripravci su medicinski biljni ghi (ghi je pročišćeno maslo dobiveno iz nesoljenog kravljeg maslaca: http://www.yogacentar.hr/ozdravljenje_04.html) i ayurvedska medicinska biljna vina (koja nisu isto što i tinkture ili alkoholature).

Ghrita je biljni preparat dobiven ukuhavanjem bilja u maslu/ghi-ju. U ghiju se ukuhavaju biljni prašci ili dekoti (uvarci tvrdih dijelova biljke). Nježniji/finiji dijelovi biljaka (cvijeće, tanko lišće) mogu biti dodani u ghi izravno ili se upotrebljavaju svježi biljni sokovi. Ghi je lakoprobavljiva masnoća koja hrani sedam dhatua i prenosi liposolubilne ljekovite biljne sastojke u najdublja tkiva. Nazivi nekih ghrita su **brahmi gritha**, **arjuna ghrita**, **phalkalyan ghrita**, **ašwagandhadi ghrita**, **triphal ghrita** i **mahatriphala ghrita**. Osim za unutarnju/peroralnu primjenu, neke ghrite primjenjuju se i za vanjsku upotrebu kao što je mazanje na kožu ili ukapavanje rastaljenog mlakog medicinskog ghija (ghrite) u nosnice.

Arišta i **asava** su nazivi za dugovječna biljna vina koja se troše u malim količinama i obično sadrže malu količinu alkohola nastalog fermentiranjem bilja. Primjeri su **arjunarišta**, **ašwagandharištam**, **ašokarišta**, **dašamularištam**, **saraswatarišta**, **abhayarišta**, **kumaryasava (kumari asava)**, **balasava**, **čandanasava**, **bhallatakasava**, **drakšasava**, **pañčasava iamritharištam**.

Mi nismo ljudska bića koja ponekad imaju spiritualno iskustvo; mi smo spiritualna bića koja privremeno imaju ljudsko iskustvo... Želje za imenom (slavom, popularnošću), imetkom (novcem, profitom) i svjetovnim položajem kontrole-moći-utjecaja zarobljavaju ljude. Život većine njih se svodi na hranu, spavanje i seks. Za kontemplaciju kao da nikad nemaju vremena, a iskrene molitve poteku iz njihovog srca uglavnom kad su u nevoljama. Robovanje osjetilnim zadovoljstvima i nemirnom umu neki čak smatraju slobodom.

Duhovna srca mnogih su zakržljala i njihov život vodi neznački um. Njihov um obično vjeruje da je u pravu i sumnjičav je prema onom što ga nadilazi. Svjetovna osoba se zatvara za božanstvenost koja nadilazi uske/ograničene okvire njezine logike i istovremeno sebe može smatrati objektivnim filozofom, racionalnim znanstvenikom i tome slično. Je li takvo društvo zdravo i jesu li takvi ljudi mirni i

sretni?! Je li rješenje vaših problema u povećanju poreza/nameta i u "darežljivosti" usmjeravanjem tuđeg novca u nebožanske svrhe? Je li ključ našeg napretka u sputavajućim/ograničavajućim birokratskim propisima?

Zdrav zdravstveni sustav (medicinari, ministarstvo zdravstva/zdravlja, zdravstveno osiguranje, itd.) bi pored zdravih lijekova trebao zagovarati i ozdravljajući način življenja koji uključuje i meditaciju i posvećenost/predanost Najvišem idealu u svakodnevnom životu. Sami smo odgovorni za naše zdravlje, a zdravstveno-društvene sustave financiramo da bi nam pomogli da budemo zdraviji. Čist, svet (etičko ponašanje) i jednostavan stil življenja bitan je i za poboljšanje našeg zdravlja i za našu spiritualnu evoluciju (duhovni razvoj).

Društvo koje ima mudre lidere čija su srca ispunjena čistom ljubavlju, vođe čija su djela, riječi i misli usklađeni i posvećeni uzvišenom idealu -- takvo društvo je osuđeno na materijalni i spiritualni prosperitet. Što je lider nesebičniji, to je veća njegova sposobnost da djelotvorno vodi ljude prema sveopćoj dobrobiti. Sebičnost nas slabi i sužava našu svjesnost, a nesebičnost nas jača te budi i uzdiže našu svjesnost. Zemlja i Nebo su vječni jer ne žive za sebe.

YOGA CENTAR, ZAGREB

