

TKO SAM JA?

Published by: Sri Ramana Kshetra (Kanvasrama Trust), Varkala, Kerala, India

UVOD

Između 1901. i 1902. godine, kada je Śri Ramana Maharši živio u pećini Virupakša na Svetom Brijegu Arunačali, poklonik po imenu Śri M. Śivaprakaśam Pillai je bio privučen od Njega i pristupio Mu sa velikim brojem pitanja. Śri Bhagavan koji je u to vrijeme veoma malo govorio, ne zbog nekog zavjeta, već zbog toga što nije bio sklon govoru, odgovorio je na većinu njegovih pitanja pišući u pijesku, na škripljcu, ili na komadu papira. Učenja koja je Śri Śivaprakaśam Pillai ovako primio objavljena su prvi put 1923. godine u obliku pitanja i odgovora pod naslovom Nan Yar? (Tko sam ja?). Uskoro potom, Śri Bhagavan je sam preuredio i napisao ponovo ova pitanja i odgovore u obliku eseja, čime je od Nan Yar? načinio povezano i logički dosljedno izlaganje.

Pored verzije sa pitanjima i odgovorima koja sadrži dvadeset osam pitanja i danas se izdaje kao posebna knjižica, postoji jedna druga verzija koja sadrži samo četrnaest pitanja, koja se štampa sa Śri Ramana Vijayam (tamilskom biografijom Śri Bhagavana) i jedan prijevod na engleski koji je dat u Samospoznaji. Međutim, samo verzija u obliku eseja je uključena u Śri Ramana Nutrirattu (tamilskim sabranim djelima Śri Ramane) i pošto je ovu verziju priredio sam Śri Bhagavan, ona se smatra glavnom, autentičnom i izvornom verzijom.

Verzija u obliku eseja se većinom oslanja na verziju koja sadrži dvadeset osam pitanja i odgovora, međutim, dok ju je pripremao, Śri Bhagavan je napisao i dodao neke nove dijelove (kao što je cijeli prvi pasus), izostavio neke druge (kao što su odgovori na pitanja 4 i 5, prva rečenica iz odgovora pitanju 6, dijelovi odgovora pitanju 20. itd.) i preinačio, proširio i poboljšao neke dijelove (kao što je odgovor na pitanje 27). Međutim, većinu rečenica nije uopće izmijenio, već je jednostavno preuredio ideje i povezo ih u logičniji i čvršće povezan slijed.

Prvo pitanje koje je Śri Śivaprakaśam postavio, bilo je "Nan Yar?" (Tko sam ja?), na koje je Śri Bhagavan odgovorio, "Arive nan", što znači "Jedino je znanje Ja", "Samo znanje je Ja", ili "Znanje je uistinu Ja", pošto tamilska riječ "arivu" približno odgovara sanskrtskoj riječi "jñana" odnosno u engleskom "znanje". Zatim je Śivaprakaśam Pillai pitao: "Koja ja priroda (ovog) znanja?", a Śri Bhagavan je odgovorio: "Arivin swarupam sat-čit-anandam" (priroda ovog znanja je postojanje-svijest-blaženstvo). Izuzev ova dva odgovora, cjelina drugog pasusa zapravo nije sadržala odgovore Śri Bhagavana. Zato je On, kada mu je učenik Śri Śivaprakaśam Pillaija, Śri Manikkam Pillai prvi put donio rukopis ovog djela, upitao je sa čuđenjem: "Ja nisam to napisao, kako se to ovdje našlo?" Mannikam Pillai je objasnio: "Kada je Śivaprakaśam Pillai prepisivao Bhagavanove odgovore u svesku, dodao je ovaj dio, misleći da će mu pomoći da jasnije razumije onaj prvi odgovor". "O, da, on je već bio upoznat sa učenjem neti, neti" iz spisa, pa je iz tog razloga mislio tako", primijetio je Bhagavan. Kasnije, međutim, dok je pripremao verziju u obliku eseja, Śri Bhagavan nije izostavio ovaj dio, već je Svoje odgovore jednostavno označio masnim slovima.

Među svim proznim djelima Bhagavana, Nan Yar? neosporno zadržava istaknuto i nedostižno mjesto. Zaista, možemo ih smatrati za sam kamen temeljac Śri Bhagavanovih učenja, pošto su u ovih dvadeset kratkih pasusa sva Njegova učenja izložena sažeto u jasnom i nerazdvojnem obliku. Stoga je, zbog značajnosti ovog djela za koje veliku zahvalnost dugujemo Śivaprakaśam Pillaiju, ovdje dat jedan njegov prijevod na engleski jezik.

Pripremajući ovaj prijevod, nastojali smo da ga učinimo što je moguće preciznijim i vjernijim originalu na tamilskom jeziku, čak i po cijenu da to ponekad bude nauštrb ugladenog stila engleskog jezika. Podjela teksta na pasuse i rečenice i red rečenica točno odgovaraju originalu, i koliko god je moguće struktura svake rečenice je istog oblika kao i u originalu. Svi dijelovi koji su štampani masnim slovima u originalu, u ovom prijevodu su štampani kurzivom. U cjelini prvobitnog teksta samo je jedna riječ u zagradi, naime riječ "sja" (prakasikkum) nakon riječi "Jastvo se pojavljuje", u četvrtom pasusu. Svi drugi dijelovi koji su u ovom prijevodu u zagradi, uključeni su u njega da bi točno ukazali na tamilsku ili sanskrtsku riječ koja se koristi u originalu, ili da učine jasnijim značenje teksta i upotpune smisao rečenice koja u doslovnom prijevodu ne čini kompletnu ili jasno određenu razumljivu cjelinu na engleskom jeziku. Na sličan način su u prijevodu dodate fusnote kojih u originalu nema. Također su, za vrijeme prevođenja, brižljivo uspoređeni/konzultirani svi prijevodi ovog dijela kako se ni jedna njihova dobra strana (kao što su odgovarajuće riječi, obrazovanje rečenica itd.) ne bi propustila u ovom prijevodu.

Tko sam Ja?

Pošto sva živa bića (jive) žele da uvijek budu sretna, bez primjese žalosti, i u svakom postoji najviša ljubav (parama priya) samo za sebe, i pošto je samo sreća uzrok ljubavi, da bi se postigla ta sreća koja je sama njegova priroda i koju svakodnevno doživljava u dubokom snu, kada nema uma, za njega je neophodno da spozna sebe. Za to je glavno sredstvo (mukhya sadhana) ispitivanje (jñana vičara) u obliku "Tko sam ja".

Tko sam ja? Grubo tijelo, izgrađeno od sedam dhatua (hranjiva limfa, krv, mišići, salo, kosti, koštana srž i sjeme) nije "ja". Pet osjetilnih organa (jñanendriya), naime uši, koža, oči, jezik i nos, od kojih svaki pojedini saznanje jedno od pet odgovarajućih osjetilnih znanja (višaya), naime zvuk, dodir, vid, okus i miris, nisu "ja". Pet organa akcije (karmendriya), naime usta, noge, ruke, anus i genitalije, čije su odgovarajuće funkcije govor, hodanje, davanje, izlučivanje i uživanje, nisu "ja". Pet vitalnih dahova/vjetrova, kao što je prana, koji provode pet vitalnih funkcija, kao što je disanje, nisu "ja". Čak ni um, koji misli, nije "ja". Čak ni neznanje (u dubokom snu) u kome preostaju samo pritajene težnje prema osjetilnim znanjima (višaya-vasane) i koje je lišeno svih osjetilnih saznanja i svih akcija, nije "ja". Kad se riječima "nije ja, nije ja" porekne sve što je gore spomenuto, znanje/budnost koja jedino preostaje, je samo "ja". Priroda (ovog) znanja je postojanje-svijest-blaženstvo (sat-ĉit-ananda).

Kako realizirati Jastvo?

Kada je pojavni/vidljivi svijet odstranjen (kroz introverziju) i um nestane u tišini/spokojstvu, nastupit će realizacija istinskog/božanskog Jastva. Ako se rastvori um, koji je uzrok (i osnova) svakog znanja (svakog objektivnog znanja) i svake akcije, prestat će opažanje svijeta (jagat-drišti). Isto kao što se neće postići spoznaja užeta koje je osnova, ukoliko ne nestane spoznaja zmije koja je iluzija, tako neće biti postignuta ni spoznaja Jastva (swarupa-darśanam) koje je osnova, ukoliko ne prestane opažanje svijeta (jagat-drišti) koji je iluzija.

Ono što se zove um je lutajuća snaga/tendencija koja postoji u Jastvu (u atma-swarupam). Ona je uzrok svim mislima. Ako ostavimo po strani sve misli i pogledamo, ništa kao što je um neće preostati izdvojeno; dakle, misao je sama priroda (ili oblik) uma. Osim misli, nema ničeg takvog kao što je svijet. (*Nema svijeta osim svijeta misli.*) U dubokom snu nema misli, (i stoga) nema svijeta. Isto kao što pauk isprede nit iz sebe i ponovo je uvlači u sebe, um projicira svijet iz sebe da bi ga ponovo uvukao u sebe. Kada um izađe (osvane) iz Jastva, pojavljuje se svijet. Stoga, kada se svijet pojavljuje, Jastvo se ne pojavljuje; a kada se Jastvo pojavi (sja), svijet se ne pojavljuje. Ako nastavimo ispitivati prirodu uma, konačno ćemo otkriti da smo "mi" sami (ono što sada pogrešno smatramo za) um. Ono što se (tu) naziva "mi" zapravo je Jastvo (atma-swarupam). Um može postojati samo ukoliko se uvijek oslanja o nešto grubo (tj. tako što uvijek poistovjećuje jedno grubo ime-i-obličje, tijelo, sa "ja"); on ne može opstati sam. Ono što se naziva suptilno tijelo (sukšma śarira) ili duša (jiva) je samo um.

To što se u ovom tijelu javlja kao "ja" ("ja sam ovo tijelo") je um. Kada se ispituje "na kom mjestu u tijelu se misao 'ja' prvo pojavljuje?" pokazuje se da je to srce (hridayam). To je izvor (doslovno: mjesto rađanja) uma. Čak i ukoliko neprestano mislimo "ja-ja", to će nas odvesti na to mjesto (naše istinsko stanje, Jastvo). Od svih misli koje se pojavljuju u umu, misao "ja" (osjećaj "ja sam ovo tijelo") je prva misao. Tek nakon što se ova misao pojavi, pojavljuju se sve ostale. Tek nakon što se pojavi prvo lice (subjekt "ja", čiji je oblik osjećaj "ja sam ovo tijelo" ili "ja sam taj-i-taj"), pojavljuju se drugo i treće lice (objekti, "ti", "on", "ona", "ono", "ovo", "to" itd.); bez prvog lica, oni ne postoje.

Kako utišati um?

Um će potonuti (rastvorit će se) putem ispitivanja/istraživanja "Tko sam ja?". Misao "Tko sam ja?" (koja služi samo kao sredstvo da okrenemo pažnju prema sebi), nakon što uništi sve druge misli, i sama se konačno uništi kao štap koji se koristi za poticanje plamena pogrebne lomače. Ako se pojave druge misli (pokazujući na taj način da je pažnja usmjerena na Jastvo izgubljena), ne treba ih nastojati dovršiti, već ispitati: "Kome su se one javile?" Koga briga koliko se misli ovako javlja? (Način da se pažnja usmjerena na misli ponovno usmjeri na Jastvo je sljedeći:) Ako u samom trenutku kada se svaka pojedina misao pojavi, s punom budnošću ispitamo "Kome se ovo javilo?, znat ćemo "Meni". Ako tada ispitamo "Tko sam ja?", um (naša moć pažnje) će se okrenuti natrag (od misli) prema svom izvoru (Jastvu); (tada će, pošto nema nikoga da prijanja za nju) misao koja se pojavila, također potonuti. Kako nastavljate ovo primjenjivati, tako će narasti i moć uma da prebiva u svom izvoru. Kada um (pažnja), koja je suptilna, izađe kroz mozak i osjetilne organe (koji su grubi), pojavljuju se imena-i-obličja (objekti svijeta) koji su grubi; kad prebiva u srcu (svom izvoru, Jastvu), imena-i-obličja iščezavaju. Samo zadržavanje uma u srcu (putem gore opisane tehnike fiksiranja naše pažnje u Jastvu), ne dopuštajući da izađe, naziva se "Okrenutost Jastvu" (ahamukham) odnosno "introverzija" (antarmukham). Kada um bude ovako prebivao u srcu, nestankom "ja"-misli (misli "ja", ega), koja je korijen svih misli, samo vječno postojeće Jastvo će sjati. Samo/jedino mjesto (osnovno stanje) gdje ne postoji ni najmanji trag misli "ja" je Jastvo (swarupam). Samo se to naziva "Tišina" (maunam). Samo biti miran (summa iruppadu) na ovaj način se naziva "gledati očima znanja" (jñana-drišti). Biti miran znači učiniti da um potone u Jastvo (putem usmjeravanja pažnje na Jastvo). Za razliku od ovoga, znati misli drugih, znati tri vremena (prošlost, sadašnjost i budućnost), znati događanja na udaljenim mjestima – sve to nikada ne može biti jñana drišti. Telepatija, vidovitost itd. nisu uvid mudrosti; uvid mudrosti (jñana drišti) znači biti tih. Ostati tih znači držati um "potopljenim" tj. rastvoriti um u Jastvu.

Ono što stvarno postoji je samo/jedino Jastvo (atma swarupam). Svijet, duša i bog su priviđenja/uobrazilje u Njemu kao srebro u bisernoj ogrlici; ova tri se pojavljuju i nestaju istovremeno. Jastvo sâmo je svijet; Jastvo sâmo je "ja" (duša); sve je Vrhunsko Jastvo (šiva swarupam).

Za potapanje/rastvaranje uma ne postoji pogodnije sredstvo od ispitivanja (vičare). Ako se kontrolira drugim sredstvima, um će naizgled ostati potopljen, ali će se pojaviti ponovo. Um će potonuti i kontrolom daha (pranayamom); međutim, um će ostati potopljen samo dokle je i dah (prana) potopljen, a kada prana izađe/izroni, um se također pojavljuje/izlazi i luta pod uticajem težnji (vasana). Izvor uma i prane je jedan te isti, mada je i on sam prirode uma. Misao "ja" je uistinu prva misao uma; ona je sam ego (ahamkara). Dah se pojavljuje iz istog mjesta odakle i ego potječe. Zato, kada se um potopi, i prana će se potopiti, a kada se prana potopi, um će se također potopiti. Međutim, u dubokom snu (sušupti), iako se um potapa, prana se ne potapa (*tj. iako je um utišan, disanje ne prestaje*). To je tako uređeno prema Božjem planu radi zaštićivanja tijela i da ga drugi ne bi pogrešno smatrali mrtvim. Kada se um potopi/umiri u budnom stanju i u upijenosti u Jastvo (samadhi), prana se potapa. Prana/dah je grubi oblik uma. Um drži pranu u tijelu sve do trenutka smrti, a kada tijelo umre, um silom odnosi dah života. Stoga, pranayama je samo pomoć da se kontrolira um, no neće dovesti do uništenja uma (manonase).

Isto kao pranayama, meditacija na obličje Boga (murti-dhyana), ponavljanje svetih riječi (mantra-japa) i uređenje prehrane (aharanyama) su samo pomoć za kontrolu uma (ali nikada sami neće dovesti do njegovog uništenja). Putem murti-dhyane i mantra-jape um postiže jednousmjerenost (ekagram). Isto kao kada se slonu koji stalno luta (amo-tamo, pokušavajući da uhvati različite predmete) dade da svojom surlom drži lanac, pa produži svojim putem držeći samo njega umjesto da pokušava uhvatiti bilo što drugo, tako će se, i um koji uvijek luta, kada nauči držati se jednog imena i obličja (Boga), držati samo njega. Pošto se um razgranava u bezbrojne misli, svaka od njih postaje veoma slaba. Kako se sve više i više misli potapa, postiže se jednousmjerenost, a za um koji pri tome postaje snažan, lako je postići Samoispitivanje (atma vičaru). Putem umjerene prehrane čistom hranom (mita sattvika ahara-niyame), koja je najbolja od svih pravila, pošto se razvije satvički kvalitet uma, on postaje pomoć u Samoispitivanju.

Iako se težnje prema osjetilnim objektima (višaya vasane), koje se kroz vjekove stalno ponovo vraćaju, pojavljuju u velikom broju kao valovi na oceanu, one će sve nestati kako jača pažnja usmjerena na Jastvo (swarupa-dhyana). Ne dajući prostora čak ni toj misli koja se javlja u obliku sumnje, "Je li moguće uništiti sve ove težnje (vasane) i ostati samo kao Jastvo?", trebamo ustrajno održati pažnju čvrsto usmjerenu na Jastvo. Koliko god da je netko veliki grešnik, ako ne jadikuje "O, ja sam grešnik! Kako ja mogu postići spasenje?" već se potpuno odrekne čak i misli da je grešnik i bude postojan u pažnji usmjerenoj na Jastvo, on će zasigurno biti spašen.

Ispitivanje/istraživanje "Tko sam ja?" je neophodno sve dok u umu postoje težnje prema osjetilnim objektima (višaya vasane). Kako se misli pojavljuju, one se sve do jedne trebaju poništiti putem ispitivanja, odmah i tamo, na samom mjestu njihovog postanka. Ne vezivati se ni za što što-je-drugo (anya, što znači ni za jedan objekt koji bi bio u drugom ili trećem licu) je nevezanost (vairagya) odnosno bestrasnost (nirasa); ne napuštanje Jastva je znanje (jñana). U stvari, ova dva (bestrasnost i znanje) su jedno te isto. Kao što lovac na bisere, pričvrstivši kamen za svoj pojas zaroni u more i uzme biser koji leži na dnu, tako svatko, zaranjajući duboko u sebe s nevezanošću (vairagyom), može dostići biser Jastva. Ukoliko neprekidno njegujemo sjećanje na Jastvo (swarupa-smaranai, što znači sjećanje odnosno pažnju usmjerenu na sam osjećaj "ja") sve dok postignemo Jastvo, već je samo to dovoljno. Sve dok ga ima u tvrđavi, neprijatelj će i dalje izlaziti. Ukoliko ustrajemo u tome da ga dočekamo na mač čim se pojavi, kad god se pojavi, tvrđava će konačno pasti u naše ruke.

Bog i Guru zapravo nisu različiti. Baš kao što žrtva koja je pala u ralje tigra ne može pobjeći, tako će oni koji dođu naspram pogleda Guruove Milosti zasigurno biti izbavljeni i nikad napušteni; ipak, trebamo nepokolebljivo slijediti put koji je pokazao Guru.

Čvrsto i postojano obitavati u Jastvu (atma ništa), ne dopuštajući ni najmanju mogućnost da se pojavi ma koja druga misao osim misli o Jastvu (atma čintanai) čini samopredaju Bogu.

Kolikim god bremenom opteretili Boga, On će to sve podnijeti. Jedna jedina Vrhunska Sila Upravljanja (paramešwara śakti) izvodi sve aktivnosti; zašto bi mi onda, umjesto da Joj se predamo, stalno mislili, "Trebam učiniti ovo; trebam učiniti ono"? Kada znamo da vlak nosi sav teret, zašto mi koji u njemu putujemo, umjesto da ostavimo svoj mali teret i budemo sretni i bezbrižni, treba da trpimo noseći ga (naš teret) na glavi?

Što je sreća?

Ono što se zove srećom (sukham) je sâma priroda Jastva; sreća i Jastvo nisu različiti. Samo sreća Jastva (atma sukham) postoji; samo je ona stvarna. Ni u jednoj jedinoj zemaljskoj stvari nema nikakve sreće. Mi mislimo da izvlačimo sreću iz njih zbog našeg pogrešnog razlučivanja (aviveke). Kada um izađe, on doživljava patnju (dukham). U stvari, kad god su naše misli (želje) ispunjene, um, vraćajući se svom izvoru (Jastvu), doživljava

samo sreću Jastva. Slično tome, za vrijeme spavanja, upijenosti u Jastvo (samadhija) i nesvijesti, kada dođemo do onoga što volimo i kada zlo zadesi ono što ne volimo, um se introvertira i doživljava samo sreću Jastva. Na ovaj način, um luta bez odmora izlazeći i napuštajući Jastvo i vraćajući se (zatim ponovo) unutra. Sjena je predivna ispod drveta. Izvan nje, vreline sunca sve prži. Osoba koja luta, stiže u sjenu i osvježi se. Nakon nekog vremena, ona kreće van, no, u nemogućnosti da podnese vrelinu sunca, dolazi ponovo pod drvo. Na ovaj način, ona je zauzeta odlaskom iz sjene u vrelinu sunca i vraćanjem iz vrelina sunca u sjenu. Onaj tko se ponaša na takav način je osoba kojoj nedostaje razlučivanje (aviveki). No, osoba koja umije razlučivati (viveki) nikada neće napustiti sjenu. Slično tome, um Mudraca (jñani-ja) nikada ne napušta Brahmana (to jest, Jastvo). Međutim, um čovjeka u neznanju (ajñani-ja) je takav da pati lutajući po svijetu, a vraćajući se na neko vrijeme Brahmanu uživa u sreći. Ono što se naziva svijet, nije ništa drugo do misao. Kada svijet nestane, to jest, kada nema misli, um doživljava blaženstvo (anandu); kada se svijet pojavi, doživljava patnju.

Kao što u samom prisustvu sunca, koje izlazi bez želje (içche), namjere (sankalpe) i napora (yatnama), čilibar (uvečavajuća leća) emitira toplinu, lotos cvjeta, voda isparava i ljudi započinju, rade i prestaju raditi svoj posao, i isto kao što se igla pokreće pred magnetom, tako se putem utjecaja samog prisustva Boga, koji nema namjeru (sankalpu), duše (jive), kojima upravljaju tri božanske funkcije (muttozhil) odnosno pet božanskih funkcija (panćakritye) vrše svoje aktivnosti i prestaju da ih vrše u skladu sa svojom karmom (to jest, ne samo u skladu sa svojom prarabdha karmom odnosno sudbinom, već također i sa svojim purva karma-vasanama odnosno prethodnim težnjama prema akciji. Pri svemu tome, On (Bog) nema odluku. Ni jedna akcija (karma) nema na Njega utjecaja (doslovno: ne dodiruje ga). To je isto kao što akcije u svijetu nemaju utjecaja na sunce, i kao što dobre i loše osobine stalnih četiriju elemenata (naime zemlje, vode, zraka i vatre) nemaju utjecaja na sveprožimajući prostor (peti element).

Pošto se u svim spisima kaže da treba kontrolirati um kako bi se postiglo oslobođenje (mukti), kada dođemo do saznanja da je jedini konačni nalog (naređenje) spisa kontrola uma (mano-nigraha) beskrajno čitanje spisa je besplodno. Da bi kontrolirali um, potrebno je ispitati tko smo; kako (onda), umjesto (da vršimo samoispitivanje) da to spoznamo proučavanjem spisa? Ovo moramo saznati pomoću vlastitih očiju znanja (jñana-kana). Je li Rama potrebno ogledalo da bi znao da je Rama? Mi smo sami unutar pet omotača (panća koša); a spisi su izvan njih. Zato je besplodno ispitivati u spisima o sebi, o onom koga treba ispitati (na koga treba usmjeriti pažnju) ostavljajući po strani čak i ovih pet omotača. Jedino oslobođenje (mukti) je ispitati/istražiti "Tko sam ja koji sam u ropstvu?" i spoznati svoju stvarnu prirodu (swarupam). Samo držanje uma (pažnje) uvijek fiksiranog u Jastvu (u osjećaju "ja" se naziva Samoispitivanje (atma-vičara); dok je meditacija misliti za sebe da smo Apsolut (Brahman), koji je postojanje-svijest-blaženstvo (sat-çit-ananda). Sve što smo naučili, morat će jednom biti zaboravljeno.

Baš kao što je besplodno analizirati smeće koje treba sve izbaciti, isto tako je besplodno za onoga koji treba spoznati sebe da prebroji i ispita osobine tattvi (načela koja čine svijet, dušu i Boga) koje ga prekrivaju umjesto da ih sve zajedno odbaci. Trebamo smatrati da je univerzum (cijeli naš život u ovom svijetu) kao san.

Nema li razlike između budnosti i sanjanja?

Osim što budno stanje traje duže dok je san kratak; osim ove, nema nikakve razlike (među njima). U istoj mjeri u kojoj se čini da su stvarni događaji koji se odvijaju za vrijeme budnosti, čini nam se da su stvarni događaji koji se odvijaju u snu, sve dok traju. U snu um preuzima drugo tijelo. I u budnosti i u snu, misli i imena-i-obličja (objekti) nastaju istovremeno (te tako nema razlike između ova dva stanja).

Ne postoje dva uma, jedan dobar i drugi loš. Um je samo jedan. Postoje, međutim, dvije vrste težnji (vasana), povoljne (subha) i nepovoljne (asubha). Kada je um pod utjecajem povoljnih težnji, naziva se dobrim umom, a kada je pod utjecajem nepovoljnih težnji, lošim. Koliko god se drugi činili lošima, ne bismo trebali osjećati odbojnost prema njima. Odbojnost trebamo osjećati prema simpatiji/sviđanju i antipatiji/odbojnosti. Ne treba dozvoliti umu da se previše bavi svjetovnim stvarima. Koliko god je moguće, čovjek treba izbjegavati uplitanje u tuđe stvari. Sve što poklanjamo drugima, poklanjamo sebi samima. Ako bi se ova istina spoznala, tko bi, uistinu, išta odbio drugima?

Ako se mi pojavimo (ego), sve drugo se također pojavljuje; ako mi potonemo, sve se potapa. U mjeri u kojoj se ponašamo ponizno, uslijedit će dobro (i to samo u toj mjeri). Ako možemo ustrajati u kontroli uma (držati um potopljenim tj. utišanim), možemo živjeti bilo gdje.

Napomena: Yoga Centar održava Intenzive Prosvjetljenja te tako zainteresiranima daje mogućnost da nauče praksu samoistraživanja tj. samootkrivanja vlastite istinske prirode odnosno bezmisaonu kontemplaciju na "Tko sam ja?"