

PRAKSA

JOGE

Svami Śivananda



A DIVINE LIFE SOCIETY PUBLICATION

Praksa
JOGE

Śri Svami Šivananda



Izdajatelj:

SKUPNOST ZA BOŽANSKO ŽIVLJENJE
P.O. SHIVANANDANAGAR-249 192
Distt. Tehri-Garhwal, Uttaranchal, Himalaja, Indija

Osma izdaja: 2006

[2.000 izvodov]

V slovenščino prevedel: Rajko Jerama
(učitelj joge in meditacije)
(Sedež miru in meditacije Kranj)

©The Divine Life Trust Society

ISBN 81-7052-013-4

CENA: = 95/-

Izdal Svami Vimalananda za
Skupnost za Božansko življenje, Šivanandanagar,
in natisnjeno v tiskarni Yoga-Vedanta Forest Academy Press,
Šivanandanagar, Distt. Tehri-Garhwal, Uttarakhand,
Himalaja, Indija

ZALOŽNIKOVA OPOMBA

Ta knjiga *Praksa joge* spada med zgodnejša dela izpod peresa Njegove svetosti Šri Svamija Šivananda-dži Maharadža in je morda najstarejše. Pred mnogimi leti je izšla v dveh zvezkih in že dolgo ni več v tisku. Zdaj je zopet pred nami, le da v enem samem zvezku, v celoti.

Iz vsebine knjige je razvidno, da zajema različna področja, kar je izvrstno za seznanitev s potjo duhovnega načina življenja. Moč in prepričljivi izrazi Svamidžija sta novost zlasti v njegovih spisih, namenjenih kot splošno navodilo za vsakogar. Značilnost vseh njegovih predhodnih spisov je bila predvsem navdušujoče svarilo glede nujnosti iskanja duha v življenju, s čemer se začne pričujoča knjiga. Tovrstnemu uvodu običajno sledijo filozofija, etika in praktična navodila, ki v vsakem njegovem spisu vedno zavzemajo pomembno mesto. Tu gre za izjemen primer svetnika, ki iz svojih izkušenj neposredno nagovarja ljudi, ki so lačni in žejni trajnega zdravila in tolažbe sredi sveta mračnih pričakovanj in upov, ki ponujajo le malo zadovoljstva. Človek si mora opasati svoja ledja, da bi sam nekaj *naredil*, namesto da zgolj čaka čudež, ki naj bi se zgodil v toku evolucije narave. To *početje* je rezultat vsakogaršnega zdravega bitja, katerega obnovitev na trdnem in racionalnem temelju tvori filozofijo duhovnega življenja in služi kot nauk vsem posvečenim jogi.

Prepričani smo, da bo pričujoča knjiga vir navdiha za začetnike, hkrati pa ostala splošni vodnik tudi za napredne iskalce Resnice.

- SKUPNOST ZA BOŽANSKO ŽIVLJENJE

UVOD

Za pravilno misleče moške in ženske v splošnem velja, da uresničitev božje zavesti sprejmejo kot *summum bonum* obstoja, se pravi konec in cilj človeškega življenja, in potemtakem se jasno in obširno poznavanje različnih načinov in sredstev za doseg tega cilja ne bo izkazalo za nezaželeno. Dokler se duhovni iskalci s pomočjo nedvoumnih izrazov ne spoznajo s to natančno znanostjo, kakor so jo modrijani in svetniki že v davni dobi doumeli in vadili, bo izredno težko, če ne celo nemogoče, da bi dosegli mir, radost, blaženost, nesmrtnost in božjo zavest.

Iskreno sem prepričan, da bo ta knjiga dober pripomoček vsem vrstam aspirantov oziroma duhovnih iskalcev. Na kratko povzema številne praktične lekcije o karma jogi, bhakti jogi, radža jogi in džnana jogi. Ta knjiga bo nedvomno pomagala iskalcem na poti džñāne, da bi uživali v najvišji blaženosti intenzivne meditacije. Sledilci radža joge Maharši Patandžalija bodo v tej knjigi našli enako zanimive in dragocene 'lekcije' za doseganje popolne koncentracije in blaženega stanja nirvikalpa samadhija. Poleg tega bo služila kot božanska luč vsem bhaktam, da svoje misli usmerijo v bleščečo slavo svoje *Išta devate*. Učenci karma joge in hatha joge bodo našli veliko informacij in znanja, ki jim bo v neprecenljivo korist. Za duhovne aspirante bo ta knjiga darilo iz dežele bogov.

Če bo en samcati posameznik s pridom uporabil to knjigo, bodo moja iskrena prizadevanja služiti izraženemu Brahmanu (*Brahma-karma*) - človeštvu in svetu nasploh - več kot bogato poplačana.

Končni pomen Vedante je, da je dživa identična Brahmanu, katerega bistvena narava je *sat-čit-ananda*. Toda zaradi sile *avidje* (nevednosti) se posamična duša identificira s telesom, misleč, da živi le skozi življenjsko razdobje fizičnega telesa. V primežu možganov si domišlja, da ima le toliko znanja, kolikor ga lahko zaobjamejo možgani. Odnesejo jo čutni užitki, sredi katerih se vrtinči, kakor da iz njih sestoji resnična blaženost. Ko se zbudi iz sanj o nižjih telesnih stvareh in pogleda v višji svet duha, odkrije svoje zablode in ugotovi, da je istoveten z Brahmanom. Do tega odkritja mora priti vsaka utelešena duša skozi tri glavne duri glave, srca in *mūladhare*. Pri tem razseka srčni vozle (hridaja-granthi) in spozna svoj vseobsegajoči značaj; se skozi *sahasraro* dvigne nad možgane in doseže vsevednost in mojstrstvo nad skrivnostno silo, imenovano *kundalini*, ki leži v *mūladhara* čakri.

Psihologi nam pravijo, da želja, kadar je nadzorovana, vodi do razvoja volje, ki v izjemni meri pripelje do vsemogočnosti. Obvladana kundalini vodi do neomejenih moči, kot so *anima*, *mahima* itd. To zavojevanje je zlahka dosegljivo, če se dvignemo nad želje čutov. Slednje se najbolje doseže s stalno meditacijo, nenehno jogijsko prakso in kontemplacijo. Vse to bo pomagalo pri osvojitvi *deha-adhjase*, pri odstranjevanju tančice nevednosti in pri končni vzpostavitvi v *sat-čit-anandi* Brahmanu.

V glavnem obstajajo štiri poti in vse vodijo k istemu cilju - doseganju Božje zavesti. Poti so različne, a cilj vseh enak. Štiri poti, ki so zasidrane v različnih stališčih, se imenujejo *karma joga*, namenjena dejavnemu človeku, *bhakti joga*, ki ustreza predanemu človeku, *radža joga* za mističnega človeka in *džñāna joga* za človeka ostrega razuma. Štiri poti si nikakor ne nasprotujejo, temveč se dopolnjujejo. Označujejo različne metode hindujske religije in kažejo, da so med seboj v srečnem sožitju. Religija mora vzgajati in razvijati celotnega človeka - njegovo glavo, srce in roke. Enostranski razvoj ni hvalevreden. Človek mora imeti Šankarovo pamet, Budovo srčnost in Džanakovo pridnost. Karma joga odstranjuje nečistoče uma in razvija srce. Bhakti joga odpravi opletanje uma. Radža joga ga ustali in razvija koncentracijo. Džñāna joga odstrani tančico nevednosti in prinaša spoznanje Sebe. Zato je treba vaditi vse štiri joge. Džñāna joga bi morala biti osrednji steber, preostale joge pa pomožna sredstva za hiter razvoj in napredek aspiranta na duhovni poti.

Delovanje, čustva in inteligenca so trije konji, povezani s tem telesnim vozom. Delovati morajo v popolnem sozvočju. Le tako lahko voz gladko teče. Celosten razvoj je nujen. Vedanta brez predanosti je suhoparna. Zato je bhakti brez džñāne nepopolna. Kako lahko nekdo, ki je spoznal svojo enost Atmana, opusti služenje svetu, ki je pravzaprav Atman v izraženi obliki? Bhakti nikakor ni ločena od džñāne, temveč je izredno koristna za njeno popolno doseganje.

Bhakti ni v nasprotju z džñāno. Obstaja vzajemna odvisnost med njima. Obe vodita k istemu cilju. Bhakti in džñāna nista nezdružljivi kakor npr. kislina in alkalna snov. Nekdo lahko združuje bhakti jogo z džñāna jogo. Sad bhakti je džñāna. *Para bhakti* in džñāna sta eno. Popolno znanje je ljubezen. Popolna ljubezen je znanje. Šri Šankara, advaita kevala džñāni, je bil velik bhakta Gospoda Harija, Hare in Devi. Džñāna Deva iz Alande, veliki jogi, je bil bhakta Gospoda Krišne. Šri Gauranga je bil prefinjen advaita vedantični učenjak, a je kljub temu plesal na ulicah in prepeval Harijevo ime. Bhakti je torej mogoče združiti z džñāno za še večjo prednost.

"Svetim spisom ni konca in kraja; veliko je treba spoznati; čas je malo; ovir je veliko; tisto, kar je bistvo, je treba dojeti, tako kot to stori labod v primeru mleka, pomešanega z vodo."

O bralci, sinovi nektarja! Prebudite se. Odprite oči. Ne zapravljajte vsega svojega življenja za preučevanje oceana svetih spisov. Jaz sem vaš dobrotnik. Sem kozmični prijatelj. Lahko vam pomagam pri zastavljenem cilju. Asimilirajte, kar ste se naučili. Uporabite to v praksi. Korak za korakom se povzpnite po jogijski lestvici in dosežite vrhunsko stanje Božje zavesti. Nikoli, nikoli ne pozabite zadnje besede Ved: *Tat Tvam Asi* - dragi bratje, Ti si To.

Sarve Bhavantu Sukhinah!
Om Śantih, Śantih, Śantih!

VSEBINA

Založnikova opomba	iii
Uvod	v
1. poglavje CILJ JOGE	
Definicija joge	3
Joga in džñāna	3
Beda posvetnega življenja	6
Cilj življenja	10
Uresničitev Boga	10
2. poglavje TEMELJ JOGE	
Potreba po guruju	11
Izbor kandidatov	12
Zaupanje v svete spise	13
Brahmačarja	13
Odsotnost brahmačarje	18
Mitahara	18
Opuščanje soli	20
Odrekanje - njeno služenje Brahma-džñāni	20
Triletna osama	22
Sadhana čatuštaja	23
3. poglavje ETIČNA KULTURA	
Sledi moralnemu življenju	25
Dharma in adharna	26
Izoblikuj svoj značaj	28
Nadziraj slabe navade	31
Odpravi negativne lastnosti	36
Ohranjaj svojo energijo	40
4. poglavje PRIPRAVA NA JOGO	
Očiščenje	49
Etično usposabljanje	49
Pomembnost <i>jame</i> in <i>nijame</i>	50

Uniči nečistoče	51
Goji vrline	51
Razvij potrpežljivost	52
Medicinska pomoč za čitta-suddhi	53
Trataka	53
Kaj je bhakti?	54
Sadovi bhakti	54
Značilnosti bhakte	55
Džapa	55
5. poglavje	
JOGIJSKE TELESNE VAJE IN PRANAJAMA	
Koristi jogijskih vaj	56
Padmasana	57
Siddhasana	57
Siršasana	57
Sarvangasana	59
Paščimottanasana	60
Sukhapurvaka pranajama	60
Bhastrika pranajama	61
Sitali pranajama	61
Maha mudra	61
Uddijana bandha	61
6. poglavje	
UM IN NJEGOVE FUNKCIJE	
Bistvo sadhane	62
Razvoj uma	62
Teorija zaznavanja	64
Čisti in nečisti um	65
Džnanijev um	66
Um - prestrašena ptica	67
Um - poredna opica	67
Um - igrivi otrok	68
Um - podivjani bik	69
Um - divji žrebec	69
Vedno nadzoruj indrije	71
Obvladuj tavajoči um	72
Kultura mišljenja	77
Miselna tovarna	80
Kultura spomina	83
Pomembne vaje	88
Navodila glede spomina	92
Kultura volje	98
Kako razviti voljo	99

Navodila za razvijanje volje	100
7. poglavje ZAKON KARME	
Narava	107
Zakon karme	110
Človek je gospodar svoje usode	114
Človek lahko preraste okolje	115
8. poglavje OVIRE V JOGI	
<i>Moha</i> - navezanost	120
Slabo zdravje	123
Nečista in nezmerna hrana... ..	124
Vpliv <i>tamasa</i>	125
Dvom	127
<i>Višaja-aśakti</i>	127
<i>Manoradžja</i>	128
Vandranje	128
Nihanje	129
Slaba družba	130
Tako imenovani prijatelji	130
Blebetanje	131
Naziv in slava	131
Nerednost in prenehanje sadhane	133
Pomanjkanje učitelja	134
Strah	135
Jeza	137
Sila <i>samskar</i>	138
<i>Samskara-rakša</i>	140
Nevarnost druženja	140
Pratipakša-bhavana	144
9. poglavje MEDITACIJA	
Kraji za meditacijo	146
Brahmamuhurta	147
Soba za meditacijo	147
Čas za meditacijo	148
Koliko ur meditirati	149
Trije instrumentalni vzroki	149
Meditacija in delovanje	150
Elementali	152
Pravi počitek v meditaciji	152

Spomin v meditaciji	153
Nasveti o meditaciji	153
Navodila za meditacijo	157
Praktični napotki	163
Meditacija o vrtnici	167
Meditacija o bivolu	168
Meditacija o Mahatmi Gandhiju	169
Meditacija o <i>Virat-puruši</i>	170
Meditacija o božanskih pesmih	170
Meditacija o verzih Gite	171
Meditacija o Gajatri	171
Meditacija o <i>mahavakji</i>	173
Koncentracija na dihanje	174
Meditacija na <i>soham</i>	175
<i>Saguna</i> meditacija	175
<i>Nirguna</i> meditacija	176
Pozitivna meditacija	178
Negativna meditacija	179
Saguna in nirguna meditacija	179
10. poglavje	
POSEBNA SADHANA	
<i>Mauna</i>	183
<i>Antaranga sadhana</i>	183
<i>Svara sadhana</i>	184
Prebujanje kundalinija	186
<i>Laja joga</i>	187
Avtosugestija	188
11. poglavje	
JOGA MODROSTI	
Teorija vedante	191
Pomembne kvalifikacije	193
Džñāna joga sadhana	195
Tvoja resnična narava	197
Preostanek nevednosti	198
Pet ovojnic	200
Dživa v spanju	202
Sat-čit-ananda	203
<i>Svarupa džñāna</i>	204
Narava mokše	204
Kozmična zavest	206
Vsevednost	210
<i>Adžati-vada</i>	211
<i>Brahmakara vritti</i>	213

Usoda Brahmakara vrittija	214
Narava dživanmukte	216
Kdo je džñāni	217
Vedantična meditacija	218
Savikalpa in nirvikalpa samadhi	219
12. poglavje MISTIČNE IZKUŠNJE	
Zvoki anahate	222
Gibanja uma	222
Občutek ločenosti	223
Materializacija	224
Astralno potovanje	224
Luči v meditaciji	225
Bleščeče luči	226
DODATKI 1. dodatek	
VPRAŠANJA IN ODGOVORI	231
2. dodatek VENEC JOGE	
Pravi guru	242
Psevdo-guruji	243
Življenje v ašramu	246
Nasveti učencem sannjase	248
Zdravje in joga	251
Jogijske moči	254
Posebna navodila	256
3. dodatek ŽIVLJENJA VELIKIH SVETNIKOV	
Šankaračarja in njegov učenec	265
Ekanath	266
Džada Bharata	268
Kabirjeva metoda sadhane	270
Tiruvalluvarjeva žena	270
Drona in njegovi učenci	271
Gladstone in Balfour	272
Ranti Deva	272
Nama Deva	273
Tukaram	274

Damadži	275
Nandana	275
Svami Krišna Ašram	276
Siddharudha Svami	277
4. dodatek ANEKNOTE	
Brahminski duhovnik	278
Vojak bhakta	279
Svetnik	280
SLOVAR	282

ŚRI SVAMI ŠIVANANDA

Rojen 8. septembra 1887 v ugledni družini modreca Appajja Dikšitarja in številnih drugih priznanih svetnikov in razumnikov, je bil Śri Svami Šivananda naravno nadarjen za življenje posvečeno študiju in praksi vedante. Pridruženo temu je imel prirojeno željo, da bi služil vsem, in prirojen občutek enotnosti z vsem človeštvom.

Njegova strast do služenja ga je pritegnila k poklicu zdravnika in kmalu se je usmeril tja, kjer je menil, da bo njegovo služenje najbolj potrebno. Malezija ga je poklicala. Pred tem je urejal medicinski bilten in veliko pisal o zdravstvenih problemih. Ugotovil je, da ljudje najbolj potrebujejo pravo znanje: širjenje tega znanja je spoznal za svoje poslanstvo.

To je bila privolitev Boga in njegov blagoslov, da se je zdravnik telesa in duha odpovedal svoji karieri in sprejel življenje odrekanja, da bi se usposobil za dušno oskrbo človeka. Leta 1924 se je naselil v Rišikeshu, kjer je izvajal strogo pokoro in kmalu zasijal kot velik jogi, svetnik, modrec in dživanmukta.

Leta 1932 je Svami Šivananda ustanovil Šivanandašram. In štiri leta kasneje se je rodila Skupnost božanskega življenja. Leta 1948 je bila organizirana Gozdna akademija Joga-Vedanta. Njen cilj in namen sta bila širjenje duhovnega znanja in usposabljanje ljudi glede joge in vedante. Leta 1950 se je Svamidži lotil bliskovite turneje po Indiji in Cejlonu. Leta 1953 je Svamidži sklical "Svetovni parlament religij". Svamidži je avtor več kot 300 knjig in ima učence po vsem svetu, ki pripadajo vsem narodnostim, religijam in prepričanjem. Branje Svamidžijeve literature pomeni piti iz vrelnca najvišje modrosti. 14. julija, 1963 je Svamidži vstopil v mahasamadhi.

PRAKSA JOGE

1. poglavje

CILJ JOGE

Definicija joge

Izraz 'joga' izhaja iz sanskrtskega korena 'judž', ki pomeni 'združiti'. V duhovnem smislu je to proces, s katerim jogi uresniči istovetnost dživatme in Paramatme. Joga pomeni združitev z Gospodom. To je cilj človeškega življenja. Joga je adhatmična znanost, ki uči metodo združevanja človeškega duha z Bogom. Joga je božanska znanost, ki ločuje dživo od pojavnega sveta čutnih predmetov in jo poveže z Absolutom.

Harmonija je joga. Joga je enost z Brahmanom. Joga je združitev z Brahmanom. Bivanje v Brahmanu je joga. Joga je zedinjenost, homogenost, enakost z Brahmanom. V *Patandžalijevih joga sutrah* je zapisano: "V času združitve videc (puruša) počiva v svojem nespremenjenem stanju."

V *Dattatreja samhiti* boste našli: "*Sarvačinta paritjagat nisčinta joga ućjate* – stanje, v katerem ni sankalpa-vikalpe, kot posledica odpovedi tvorni volji, se imenuje joga." Ponovno je opredeljeno: "*Joga-samadhih samatavastha dživatma-paramatmanoh* – dživatma postane identična z Brahmanom. To je joga." Bhagavad Gita pravi: "*Jogah karmasu kausalam* – joga je večina delovanja" in "*Samatvam joga ućjate* – ravnovesje se imenuje Yoga." Kako se to stanje joge doseže, je opisano na naslednjih straneh.

Splošno pomensko se joga nanaša na karma jogo in bhakti jogo, radža jogo, džñāna jogo, hatha jogo, mantra jogo in laja jogo. V ožjem smislu pomeni aštanga jogo ali radža jogo Maharši Patandžlija.

Besedo joga se v sekundarnem pomenu uporablja tudi za vse dejavnike, ki sestavljajo jogo, ki so koristni za končni dosežek ali izpolnitev joge. Jogi je tisti, ki je dosegel najvišji samadhi.

Joga in džñāna

Džñāna joga je kraljevska pot in je opisana v vseh praktičnih obravnavah Vedante. Začetna točka je poslušanje besedil Vedante iz ust globokega in razumevajočega učitelja. Samo Upanišade lahko dajo natančno znanje o Brahmanu. Pravilno poslušanje od začetka do konca bo poslušalca prepričalo, da je končni pomen vseh svetih besedil v doseganju istovetnosti individualne duše z Brahmanom. Dvom glede veljavnosti

besedil vedante, ki so priznani vir Brahme džñāne, se ob poslušanju razblini. Drugi korak je premislek o slišnem. Razumu je dovoljeno, da z vseh strani preuči pomen besedil Vedante. Vse morebitne dvome v zvezi z naravo Brahmana, ki je predmet raziskovanja, so odpravljeni z razumskimi sklepi. Prepričanje o absolutni naravi Jaza, ki sledi poslušanju in razmisleku, zatem potrdimo še z izkušnjo, ki temelji na podlagi globoke meditacije o Jazu. Stalna meditacija odpravi vse možne oblike sprevrženega znanja in ovir (*viparita- bhavana*) v obliki vtisov dejanj in razkriva pravo naravo Jaza. V trenutku, ko je absolutni značaj Jaza spoznan, se pojavni svet umiri skupaj s svojim vzrokom, *majo*. Cilj je tedaj dosežen in iskalec postane popoln Paramahansa. "Ko vidimo Brahmana kot najvišjega in najnižjega povsod, so vsi vozli našega srca presekanj, vse žalosti se razblinijo, vsi dvomi izginejo in naša dela postanejo nična." – Mundaka upanišada, III-ii, 8.

Isti cilj lahko jogiji dosežejo tudi s kontemplacijo Brahmana brez lastnosti. Sveta besedila, denimo to pred nami, očitno kažejo, da je kontemplativna predanost Absolutnemu drugo sredstvo osvoboditve: "Dotični Vzrok lahko dojamemo s premislekom o Njegovi naravi s pomočjo besedil Vedante, pa tudi s kontemplacijo Njegove absolutne narave."

"Cilj, ki ga dosežejo filozofski poizvedovalci, dosežejo tudi preišljevalci."

Besedilo *šrutijev*, ki zanika kontemplacijo Brahmana, naj bo razumljeno v smislu, da je Brahmana kot takega nemogoče kontemplirati. Podobno velja za besedilo, ki navaja nezmožnost Njegovega spoznavanja, kar pomeni, da po svoji absolutni naravi nikoli ne more postati predmet spoznanja. Vse metode spoznavanja in kontemplacije Brahmana temeljijo na tistem vidiku Brahmana, ki je zelo blizu Absolutu. Ta vidik izgine, ko spoznavalec ali preišljevalec preneha obstajati kot neodvisna entiteta.

V liniji joge se od iskalca ne zahteva izostrenega intelekta. Zadostuje, da je popolnoma moralen, samo-obvladan in predan svojemu učitelju. Tudi učitelju ni treba biti tako učen in poglobljen kot v prvem primeru. Biti mora vedenjsko čist in temeljito poznati tradicionalno izročilo.

Popoln modrec džñāna joge, ki je učen in moralen, lahko daje lekcije filozofije in kontemplacije celo dvema svojima učencema povsem različnih umskih sposobnosti.

Četudi je kontemplacija sredstvo osvoboditve, nazadnje lahko opazimo, da ni tako učinkovita in pomembna kakor filozofska preiskava; ker človek po odstranitvi preprek greha lažje spozna Brahmana s slednjim kakor s prvim. Tistemu, ki s pomočjo kontemplacije stremi k uresničitvi Brahmana, svetujemo, naj nadaljuje z znanstveno metodo Patandžalija.

POMEMBNA RAZLIKA

Joga zatre mentalne spremembe. Jogi trudoma začepi svoj um; tako kot začepimo zamašek. On poskuša povsem izprazniti svoj um.

Džñāni se med meditacijo oziroma v fazi nididhjasane niti malo ne ukvarja z umom, čeprav ga je uvodoma s pomočjo *same* trudoma umiril. Počiva v Brahmanu skozi Brahmakara-vritti, ki se ustvari s poslušanjem *mahavakje*, denimo '*Tat tvam asi*' ali '*Aham Brahma asmi*'.

Ta Brahmakara-vritti je satvična modifikacija, *parinama* satvične antahkarane, ki ovija, obdaja in objema Brahmana. Džñāni ostaja *sakṣī* ali tiha priča mentalnih modifikacij (ne zatre vrittijev, kakor to stori jogi). ter uporablja um in telo kot orodje. Džñāni je vedno v samadhiju, tudi med delom, medtem ko lahko jogi vstopi v samadhi le v zaprtih prostorih, sedeč v asani (džada samadhi). Jogi je v budnem stanju, ko ni v transu ali ko zapusti samadhi, podvržen *majī*. Džñāni ne želi sedeti v asani. On je v samadhiju tudi med hojo (*čaitanja samadhi*). Jogi ne more delati, medtem ko je v samadhiju, medtem ko džñāni lahko. Metoda se razlikuje. Jogi ima um pod nadzorom. Džñāni ima dvojno zavest, tako kot izurjen človek tipka na pisalni stroj ali igra na klavir, gospodična pa se ukvarja s pletenjem ali vezenjem, hkrati pa se oba pogovarjata s svojimi sosedi. Za džñānija ne obstaja "v transu" in "izven transa". Vedno je v samadhiju. Kadar dela, ga *maja* sploh ne prizadeva.

Med jogo in vedanto obstaja razlika na samem začetku. Radža jogi začne z buddhijem in voljo; ali pravilneje rečeno, začne neposredno z Atmanom. Džñāna jogi razsoja, razmišlja, razločuje, analizira in sintetizira. To je metoda *savitarka*. Uporablja doktrino '*neti-neti*' - niti to, niti to; jaz nisem telo; jaz nisem um; jaz sem sat-čit-ananda – aham Brahma asmi. Kar misli, to tudi postane. On namreč skladno z *Bhramara-kita njajo* nenehno in intenzivno misli, da je Brahman, in postane Brahman. Radža jogi vse vrittije pretvori v en sam vritti, savikalpa samadhi, in s tem, ko se odpove tudi temu zadnjemu vrittiju, vstopi v nirvikalpa samadhi in tedaj spozna, da je Brahman.

Džñāni doseže takojšnji *mukti*. Jogi gre skozi različne stopnje, od čakre do čakre, znanstveno. Prečka raven za ravnjo. Oba se srečata na stičišču, suddha Brahman.

Beda posvetnega življenja

Glede na to, da ste v spreminjajočem se svetu z vseh strani močno obdani in se vrtinčite v različnih pogojih, vas stalno premetavajo zablode in trpinčijo bolečine, kakor prašni delček peska, ki lebdi sredi velikega kamna. Ko zdaj pomisliš na večnost časa, kakršen je v svoji pravi naravi, teh sto let

človeškega življenja lahko označiš kot trenutek. Če je tako, čemu potem tako zelo ceniš svoje življenje, ki je zavoljo silnih želja obupno na vse vrste načinov? Ali je še kdo v življenju tako ponižan kakor ti, ki si razvajen zaradi svojega grobega uma? Fuj za tako neenakopravno življenje, katerega ni mogoče šteti za pomembnega. Če primerjamo to Zemljo z nešteti vesolji, jo lahko štejete le za atom. Res je presenetljivo, da visoko ceniš to vesolje, polno bolečin. V tem arhaičnem vesolju ne moreš najti niti enega predmeta, ki je sladek in koristen dlje od pomežika. V tem smislu je res čudovito videti raznolikost vesolja. Celo največje osebe bodo sčasoma postale najnižje med vsemi. Vsi užitki, pa tudi veliki ljudje in njim podobni so stvar preteklosti. Kje je potemtakem gotovost obstoja vseh predmetov zdaj? Neštete dežele s svojimi vladarji in bogastvom so vse izginile kakor sipek pesek; nebeški svetovi (*devaloke*) s svojimi Indrami in bogastvom so vsi izginili ko blisk na svodu nad nami; nedoločljive so meje števila vesolj, njihovih stvarnikov (Brahm), kokonov sveta in dživ, ki so prišli in izginili. Kje so torej vsi predmeti, ki so izginili izpred oči? Kje je potem stalnost tega zemeljskega življenja? Do tega nevednega stanja si se ponižal zgolj zaradi svojih želja, podeljenih iluziji dolgih sanj telesne utvare sredi temne noči neresnične *maje*. Dovolj, dovolj je bilo vseh smrti, ki si jih doživel v prejšnjih življenjih. Na tej zemlji ni niti enega vrednega predmeta, bodisi na začetku, vmes ali na koncu. Ali niso vsi ustvarjeni predmeti prevlečeni z lakom uničenja? V svojem vsakdanjem življenju lastno telo uporabljaš za grozljiva grešna dejanja, prepovedano početje in neizmerne razvade. V mladosti si obdan z nevednostjo; v odrasli dobi se zapleteš v žensko mrežo; v starosti stokaš pod bremeni samsare in šibkosti. Na koncu umreš. Kdaj boš našel čas, da se posvetiš vrlinam in krepostnim dejanjem, če si vseskozi tako zaposlen? Kako se je zgodilo, da se ta *maja* poigrava in pleše na tem svetu? Ta prikazen tvojega uma pleše v gledališču tega vesolja na glasbo čutnih organov. Če so med odpiranjem in zapiranjem vek rojeni in uničeni številni Brahme, kaj si ti, mali jaz, pred njimi?

Samo ponavljaš ista včerajšnja dejanja in žanješ trenutno srečo, užite stvari pa se spet ponovijo. Včeraj videno se danes spet prikaže. Ponovno si nadeneš okraske, s katerimi si se sinoči z navdušenjem okinčal. Toda celo inteligentnim osebam se ne zagnusijo in brez sramu vedno znova uživajo v njih. Kakor nevedni otroci, ki vedno znova okušajo sladkarije, ki trenutno nudijo sladkost, tudi ti trpiš, ker ne poznaš prave poti. Dnevi, tedni, meseci, leta in *juge* se vrstijo znova in znova kakor prej in nič novega se ne pojavi. Bogastvo, ki edinole povzroči, da se v možganih vrtinčijo množice misli, ti ne bo prineslo blaženosti. To bogastvo, po katerem hlepi um in je po svoji naravi zelo minljivo, je popolnoma neuporabno kakor s kačo ovito socvetje vzpenjalke, ki se razrašča po zidu. Prana, ki je kakor kaplja deževnice, ki kapne s konca na glavo obrnjenega lista, izven sezone zapusti telo. To življenje je minljivo ko jesenski oblaki ali svetilka brez *ghija* ali oceanski valovi. Življenje in smrt sta dve dejanji v prizoru (drami) Žonglerja (Brahmana). V resnici nihče ne pride ali odide. Življenja onih, ki so se osvobodili ponovnega rojstva, so resnična in najplemenitejša; življenja

drugih pa so kakor življenja starih oslov. Ničesar ni tako škodljivega kot to življenje, ki je po svoji naravi pokvarljivo in minljivo v podeljevanju užitkov. Ogenj želja vas je dovolj opekel. V trenutnem stanju vas celo kopanje v ambroziji ne bo ohladilo. Te nenehne želje so tiste, ki povzročijo bolečino ponovnega rojstva, najtežjo med vsemi bolečinami. To telo, ki sestoji iz mišic, črevesja, urina in blata ter je podvrženo spremembam, saj je enkrat debelo, drugič vitko, "zasije" v tem zemeljskem obstoju preprosto zato, da bi prestajalo bolečine. Koliko lepote se pravzaprav lahko užije v tem telesu, zgrajenim iz krvi, mesa in kosti, ki je nagnjeno k gnitju, ki je enako za bogate in revne in ki je podvrženo rasti in razpadu? To telo je lažna zračna vreča, napolnjena z gnilo zelenjavo, urinom, fekalijami in različnimi vrstami nečistoč.

Kakšno srečo je mogoče dobiti skozi na vrvice obešene lutke ženskih teles, sestavljenih iz sklepov, mišic, kosti in mesa? Kje je lepota ženske? Resnična lepota je izžarevanje notranjega Atmana. Poglejte stanje oči, obraza in telesa ženske po teden dni trajajočem vročičnem napadu. Kam je izginila lepota? Kakšno je stanje telesa, če se tri dni ne okopamo? Smrad je ogaben. Poglej na senilno žensko, staro 85 let, ki sedi na vogalu z vnetimi očmi, skrčenimi lici in kožo. Kje je lepota v tem senilnem, nagubanem stanju? Analizirajte ženske organe, spoznajte njihove njihovo pravo naravo in se jim popolnoma odpovejte. Če začnete secirati to telo na meso, kri, kosti, boste v kratkem zasovražili željo po ženskah. Ljubezen in navezanost na žensko uniči buddhi, mukti in krepostna dejanja ter povzročita krčenje srca.

Če poželenje po ženskah, ki vse užitke napaja, usahne, potem bodo izginile vse posvetne sponse, ki imajo podlago v umu. Celo najbolj virulenten strup ni strup; toda čutni predmeti so resnično takšni; prvi oskruni samo eno telo, medtem ko drugo oskrunja mnoga telesa v vseh zaporednih rojstvih. Ste igračkasti pes, ki ga je razvadila ženska kaprica. Ste suženj želja, čustev in strasti. Kdaj se boš dvignil iz tega bednega stanja? Osebe, ki kljub spoznanju glede odsotnosti sreče tako v preteklih kakor tudi v sedanjih škodljivih predmetih sveta, pri čemer se nenehno zapletajo vanje s svojimi naklonjenimi mislimi, si zaslužijo naziv osla, če ne še kaj hujšega. Če ne nimate *viveke*, če se ne trudite po svojih najboljših močeh za odrešitev, če svoje življenje preživite v jedenju, pitju in spanju, ste dvoživka. Rekel bi, da ste slabši od živali. Kajti morali se boste naučiti nekaj lekcij od živali, ki imajo nadzor nad sabo.

Na eni strani so škorpionovi piki. Muhe, hrošči, komarji in trnje vas vznemirjajo na drugem vogalu. Sonce vas opeče poleti, pozimi pa drgetate od mrzlice. Gripa, kuga, vnetje slepiča, gangrena, ošpice in druge bolezni so pripravljene, da vas požrejo. Strah, zabloda, žalost, beda in nesreča vas morijo vsak trenutek.

Želje, jeza, ljubosumje, skrbi, tesnoba in skrbi vas mučijo prav sako sekundo. Smrt oseb, ki ste jih najbolj ljubili, vam povzroči hud šok. Vendar se nikoli ne boste odrekli bežnim čutim užitkom tega neresničnega, zemeljskega obstoja. Takšna je zavajajoča globina čutnega užitka. Govorili boste prek *ahankare*: "Oh, jaz sem mogočen človek. Sem zelo inteligenten. Lahko storim kar koli. Ni lšvare." Sukal boš svoje lepljive muštace in ko te bo škorpiljon ostro pičil, boš grenko vzkliknil: "O Narajana, pomagaj mi." Če lasje osivijo, boš izumil različna barvila, da bi jih počrnil. Izumil boš "tonik iz opičjih žlez" za pomladitev. Če ti izpadejo zobje, si boš dal vdlati nove umetne zobe. Ljudje ne opustijo "volje do življenja in uživanja". Zares prave pokveke! Brezupni primerki!

Globoko premislite. Sprašujte se. Presodite. Neprestano imejte satsango. Opravljajte nesebično služenje, *niškama jadžňjo*. Razvijajte štiri sredstva kvalifikacije, *sadhana čatuštaja*. Študirajte Gito, Brahma sutre, ducat klasičnih Upanišad, Joga-Vasišto in Viveka Čudamani Śri Šankare. Odpravite svoje dvome z obračanjem na učene sanjasije. Obrnite se na šravano, manano, nididhjasano. Odstranite tančico nevednosti in se spočijte v stanju saččidanande. "Atma va are draštaujah šrotaujo mantaujo nididhjasitaujah. – Jaz moramo videti, slišati ter misliti Nanj, dovolj poglobljeno." (Brihadaranjaka upaniššada, IV-5.

Opomba: poželenje je močna sila, katere se je zelo težko znebiti. Torej naj večini od vas predočim naslednjo miselno sliko. Žensko je treba zares častiti kot Mater ali Śakti. Ona je Stvarnica in Negovalka veselja. Njo je treba častiti. V Indiji se religija ohranja prav s pomočjo ženske pobožnosti. Predanost je temeljna značilnost hindujskih žensk. Sovražite poželenje, vendar nikoli žensk.

Cilj življenja

Atman, naš resnični Jaz, je Brahman. Je čist, nedeljiv, vseprisoten, vsemogočen, čist in popoln. Je obstoj-znanje-blaženost Absoluta. Je brezčasen, brez prostora, brez vzroka, svoboden in samosijajen.

V gibanju narave se Jaz predstavlja na različne načine. V fizični zavesti Atman postane materialno Bitje, *annamaja puruša*. V vitalni zavesti postane *pranamaja puruša*. V mentalni zavesti postane *manomaja puruša*. V nadmentalni zavesti, pod prevlado Resnice, postane *vidžňānamaja puruša*. V zavesti univerzalne blagoslovljenosti postane povsem blažen, vse uživajoči *ananandamaja puruša*. V zavesti, ki je lastna božanskemu samozavedanju, postane vsezavedajoča Duša, Izvor in Gospodar veselja, *Čaitanja Puruša*. V zavesti, ki je lastna stanju čistega, božanskega obstoja, je *Sat Puruša*. Človek lahko ima eno ali vsa ta izkustva, saj je v svojem bistvu božanski.

Uresničitev Boga

Radža Džanaka je Boga spoznal v trenutku. Radža Khatvanga se je samouresničil v eni muhurti. Radža Parikšit ga je spoznal v enem tednu. Svami Rama Tirtha je potreboval dve leti. Realizacija sploh ni težka. Enostavnejša od česar koli drugega. Je celo lažja od učenje logike ali matematike. Ko enkrat discipliniraš svoj um in ga usmeriš na lakšjo, bo preprosto ostal fiksiran nanjo brez kakršnih koli težav. Um je dober tovariš. Odvisno od tega, kako ga usposobite. Je precej voljan in poslušen služabnik. Nič ni tako prijetno kakor meditacija. V celoti Ananda. Zgolj radost. Zgolj sreča. Le odločno moraš začeti. To je tisto, kar se želi. Črpajte navdih iz življenj *mahatm*, kot so Śri Aurobindo, Śri Ramana Maharši ali Siddharudha Svamidži. Obstaja veliko gorečih sadhakov, praviloma vsi izobraženi in plemeniti sanjasiji. Gibajte se v njihovi bližini. Razčistite svoje dvome. Usvojite metodo. Gojite intelektualno prepričanje, intelektualno razumevanje Atmana, Brahmana. Prakticirajte nididhjasano. Pogumno korakajte s praporom šradde, grbom vairagje in trakom Pranava Omkara po brahmičnem polju nididhjasane. Čaka vas resnična zmaga v doseganju Brahma Sakšatkare. Potrudite se. Prebudite se, vstanite in se ne ustavljajte, dokler ne prispete na cilj. V dveh ali treh letih boste samouresničeni, če ste goreči in iskreni.

2. poglavje TEMELJ JOGE

Potreba po guruju

*Taduiddhi pranipatena pariprasnena sevaja;
Upadeśkhjanti te džñānam džñāninastattva darśinah.*

"Vedi to: po poti izkazovanja spoštovanja, spraševanja in služenja, od poznavalcev, ki so izkusili Resničnost, prejel boš znanje." - Gita, IV-34.

Prisluhni besedam Joga-Vasište: "Pravemu raziskovalcu znanja, bodo gurujeve besede omogočile, da spozna svoje lastni Jaz. Ačarjeva milost, harmonično povezana z njegovim učencem, bo slednjemu na skrivnosten način omogočila neposredno zaznati brahmično načelo: notri, čeprav je nemogoče, da bi Guru bodisi pokazal na Brahmana kot to ali ono bodisi da bi učenec razumel, kakšen je, še preden bi le-Tega neposredno zaznal. To stanje je zelo redko dosegljivo brez pomoči Guruja in duhovnih knjig. Če se vse troje združi, t.j. ačarja, džñāna-šastre in pravi učenec, potem je gotovo, da bo položaj onkraj vsake sužnosti dosežen."

Guru je tisti, ki odstrani *avarano* ali tančico nevednosti. Preden se približaš Guruju, moraš gojiti predanost Guruju, odstraniti bi moral *malo* ali umazanijo z niškama karma jogo in prakticiranjem *jame* in *nijame*, *vikšepo* oz. raztresenost pa z *upasano* in jogo. Biti moraš utrjen v mentalni resnicoljubnosti in mentalni brahmačarji. Biti moraš prost džive-bhavane. Potem bo Guru začel s *šravano* in te poučil skrivnost 'Tat Tvam Asi' *mahavakje*. Seveda ne smeš pozabiti, da ti Guru lahko podeli parokša džñāno, lahko odpravi tvoje dvome, kljub vsemu pa je iskreni individualni napor nujno potreben. Ne nasedaj lažnemu vtisu, da lahko s tem, ko prineseš pet vrčev vode iz Gangesa, dosežeš mukti po zaslugi gurujeve milosti. V nekem smislu ti noben Guru, niti Išvara ne moreta dati mukti. To je prepuščeno vašemu lastnemu prizadevanju. Šastre prikazujejo pot, Guru pokaže obraz Brahmana, na vas pa je, da se boste potrudili osebno seznaniti z Brahmanom prek zadostne mere *nididhjasane*. Ne delajte te resne napake, da, če boste ostali tihi in se pretvarjali v služenju, boste užili mukti po Gurujevi milosti. *Sat-čit-anando* morate okusiti sami s svojo divja drišti: "Paśjanti džñāna čakśusah" (Gita, XV-10). Šastre predpisujejo *šravano*, *manano* in *nididhjasano*. Če bi lahko pridobili mukti zgolj s *šravano* iz Gurujevih ust, potem bi bilo odveč dodajati *manano* in *nididhjasano*. *Manana* in *nididhjasana* sta prepuščeni aspirantu za njegovo lastno prizadevanje.

Uddharedātmānātmānam, Nātmānam avasādajet.

"Naj človek dvigne z Atmanom svoj jaz, naj svojega Jaza (Atmana) ne poniža;" - Gita, VI-5.

V podporo zgornjemu mnenju pozorno prisluhnite naslednjemu citatu iz Joga-Vasište: "Znotraj sebe naj vsakdo spozna To s svojo lastno džñāno, s pomočjo ačarje in razumevanjem pravega pomena šrutijev."

Izbor kandidatov

Ničesar ni možno storiti glede človeka, katerega cilj je denar in čigar misli so osredotočene na ženske ali užitek. Ničesar, prav ničesar, tudi ko gre za moškega, v katerem prevladujejo močne višaja-samskare in pri katerem je prisoten bahirmukha-vritti in za povrh v svoji duši daje zatočišče poželenju in jezi (kama-krodha-parajana) – (Gita, XVI-12). Ničesar ne morete storiti v primeru človeka, ki je popolnoma zadovoljen s plitkimi užitki tega drobnega, ubogega posvetnega obstoja. Če mu izročite izvod Avadhuta Gite avtorja Śri Dattatreje ali izvod Vivekačudamani izpod peresa Śri Šankare, ki vsebujeta dragulje neprecenljive vrednosti, mladeniču, staremu 25 let, ki se je pravkar vrnil iz Anglije z britanskimi kvalifikacijami in ki se je pravkar poročil z mlado damo, pri kateri vasane silovito zapolnjujejo njen sistem, bo knjigo preprosto vrgel v koš za smeti. Nikoli ga ne bo zanimala. Njegove misli so zatopljene v neatmične predmete. Njegov mentalni tok teče v drugo smer. Džñāna-šastre, kot so Joga Vasišta, Gita, Upanišade itd., so za tega človeka neuporabne.

Vendar če temu človeku damo isto knjigo čez dvajset let, ko trpi za kronično porabo, ko je izgubil ženo in edinega sina, ga bo nedvomno veliko bolj zanimala. Vplivate lahko na človeka, katerega zorni kot se je popolnoma spremenil. (1) Vedantične samskare (vtisi ki jih povzročita poslušanje in študij vedantskih knjig), (2) Antarmukha-vritti (ko je um nagnjen k introspekciji in introviziji) in 3) Mokša-parajanata ali cilj osvoboditve kot edino pribežališče, so tri pomembne kvalifikacije za iskalca Brahma-džñāne. Precej zlahka lahko vplivate na človeka, ki ima te tri kvalifikacije, saj je njegov um dozeten za spoznanje.

Zaupanje v svete spise

Brahmana se je treba naučiti s pomočjo šrutijev; neodvisno razmišljanje in sklepanje nimata ničesar skupnega s tem. Badarajana vedno išče zatočišče v besedah Ved. Šrutiji so nezmotljivi in avtoritativni. Šruti pramana je nadrejena zaznavanju. Slednje pripelje do napak. Zaznavanje kozarca je v resnici zaznavanje kozarca minus ostali svet. Posoda in preostali svet sta neposredno predstavljena umu. Šele tedaj je možno zaznavanje. Kako lahko atomski um vidi preostali svet? To je nemogoče.

Zato zaznavanje ni tako avtoritativno in zanesljivo kakor so to šrutiji. Vidite modro barvo v akaši. To je napačno pripisovanje oz. adhjaso. Ne morete se zanašati na *pramano* zaznavanja. Šrutiji so razodetja. So neposredne superintuitivne izkušnje rišijev ali modrecev. Šrutiji podajajo natančno znanje o Brahmanu. Hkrati odstranijo vaš pramanagata-sandeha, dvom o veljavnosti vedantskih besedil. Bog ali Brahman je *atindrija*, zunaj dosega čutov; *avang-mano-gočara*, zunaj dosega uma in govora. Šruti je osnova nididhjasane. Brahmakara-vritti nastane ob poslušanju mahavakij, denimo 'Tat Tvam Asi', 'Aham Brahma Asmi', iz šrutijev. Džñāna joga je nemogoča brez šravane in manane. Nekateri učeni bedaki, modri bedaki, ki se pretvarjajo, da imajo razum, medtem ko v resnici svoje domislice in preference zamenjujejo z razumom, izjavljajo, da bodo sprejeli le tisti del šrutijev, ki nagovarja razum. Nikoli se ne bodo rešili iz tega kroga posvetnega prerajanja (samsare-čakre). Samo neodvisno sklepanje in razmišljanje ne zadostuje na duhovni poti. Nepogrešljivo je potrebna vera.

Brahmačarja*

O Saumja! Dragi duhovneži, sinovi nektarja, otroci nesmrtnosti ! Danes moje srce prekipeva od veselja. Skupaj z vsemi vami se vedno znova radostim, kajti zdaj sem dobil redko in čudovito priložnost, da se vam na uslugo.

*Predavanje na srednji šoli Dharma Sabha, Lakhimpur-Kheri, 9. 12. 1932.

Danes vas želim nagovoriti o najpomembnejši temi, življenjsko pomembni temi, in sicer o brahmačarji. Brahmačarja je čistost v mislih, besedah in dejanjih. Brahmačarja je celibat, vzdržnost. Vključuje nadzor ne le nad spolim oz. reproduktivnim organom, ampak zajema tudi vse druge organe. To je opredelitev brahmačarje v širšem pomenu besede. Brahmačarja vključuje izgradnjo značaja ali pravilno oblikovanje značaja. Brahmačarja je *sine qua non*, najpomembnejša. Je *véliki desideratum*, stvar, ki je najbolj zaželena. Je življenjskega pomena. Pravijo, da je znanje moč. Toda jaz pogumno trdim, prepričan skozi praktične izkušnje, da je značaj moč in da značaj prevlada nad znanjem.

Vsak od vas bi si moral po svojih najboljših močeh prizadevati, da pravilno izoblikuje svoj značaj. Vse vaše življenje in uspeh v življenju bosta v celoti odvisna od oblikovanja vašega značaja. Vsi sijajni ljudje na tem svetu so dosegli svojo veličino s pomočjo značaja, poudarjam samo z značajem. Izjemne osebnosti tega sveta so si pridobili lovorike slave, ugleda in časti samo z značajem.

Bog je *rasa* ali bistvo. "*Raso vai sah*" - Rasa je virja. Z doseganjem *rase* lahko dosežeš večno blaženost, - "*Rasam hi eva ajam labdhua anandi bhavati.*"

Virjo ali življenjsko moč dosežeš tako, da se utrdiš v brahmačarji in obratno. Brahmačarja je ačara ali ravnanje, s katerim dosežeš ali pridobiš Brahmana (Boga, obstoj), zato je rečeno: "*Ačarah prathamam dharmam* - prva in glavna dolžnost brahmačarje je doseganje ačare."

Na podlagi samega doseganja ali vzpostavljanja ačare lahko dosežeš polno starost, večno srečo, slavo in moškost. Polno starost lahko dosežete, tudi če ste brez vseh drugih lastnosti, samo z vzpostavitvijo ačare. Pri ačari gre oblikovanje značaja. Imeti morate dober značaj, sicer boste izgubili brahmačarjo ali virjo, življenjsko energijo, in si s tem priklicali zgodnjo smrt. Šrutiji razglašajo, da je za človeka polna življenjska doba sto let. To lahko dosežete že zgolj z vzpostavitvijo brahmačarje.

Zapomniti si morate še eno stvar: "Skrivnosti dolgoživosti lahko temeljijo predvsem na preudarnosti pri izbiri hrane in pijače, zmernosti, treznosti, čistosti, vse to pospremljeno z optimističnim pogledom na življenje, zato niti požrešneži ali pijanci niti brezdnežji, niti razvajenci ne morejo upravičeno upati, da bodo dosegli polno starost."

In tako prvi indijski zakonodajalec Manu pravi, da morajo učenci med šolanjem pridobiti navado nadzora nad svojimi čutnimi organi tako, da se odpovedo pijači, mesu in dišavam, cvetličnemu okrasju, alkoholu in seksu, pekoči hrani in vsem nasilnim dejanjem, pa tudi olju, šminki, nošnji čevljev, dežnikov itd., igranju na srečo, obrekovanju, lažem, gledanju žensk, medsebojnim udarcem in spanju z drugimi. Učenec ne sme nikoli, niti v sanjah, poskusiti izpustiti svoje virje. Če to stori prostovoljno ali zavestno, ne opravi svoje dolžnosti. To je zanj smrt. To je greh. Je padla žrtev. Če se mu to pripeti v sanjah, bi moral moliti k Bogu in se s tem učvrstiti v pridobivanje virje. Samo z brahmačarjo si lahko zagotoviš telesni, umski in duhovni napredek v življenju. Vi bi morali s polnim srcem in predanostjo moliti k Bogu.

V nadaljevanju je navedenih osem ang, udov brahmačarje. To je osem vrst prekinitev, tako rekoč, v akhandi oziroma neprekinjenemu toku prakse brahmačarje. Tem osmim prekinitvam se morate skrbno izogibati z iskrenim naporom in čuječo previdnostjo.

1. Daršana - gledanje dekleta ali ženske s poželjivim srcem.
2. Sparšana - dotikanje.
3. Keli - igranje z njo.
4. Kirtana - hvaljenje njenih lastnosti pred prijatelji.
5. Guhja-bhašana - pogovarjanje z njo na samem.

6. Sankalpa - misel ali spomin nanjo.
7. Adhjasasaja - močna želja po telesnem stiku z njo.
8. Krija nivritti - spolno uživanje. *

Džñāni oz. poznavalec Brahmana, ki je ustaljen v svoji svarupi, je edini pravi brahmačari višjega ranga.

Celo gospodar, ki se ljubi s svojo zakonito ženo v predpisanih dnevih (*ritu*) zaradi nadaljevanja potomstva in ohranitve svoje rodovne linije, prav tako upravičeno velja za pravega brahmačarija, v skladu z družinsko etiko.

Dragi moji bratje, vitalna energija, *virja*, ki podpira vaše življenje, ki je prana vseh pran, ki sije v vaših iskrivih očeh, ki žari v vaših sijočih licih, je največji zaklad za vas. Dobro si zapomnite to točko. To je kvintesenca krvi. Ena kapljica semena je izdelana iz 40 kapljic krvi. Zapomnite se, kako dragocena je ta tekočina, se pravi virja! Ali ste v celoti dojeli pomen in vrednost tega vitalnega bistva življenja? Virja je vsa moč. Virja je ves denar. Virja je Bog. Virja je Sita. Virja je Radha. Virja je Durga. Virja je Bog v gibanju. Virja je dinamična volja. Virja je Atma-bala (sila duše). Virja je Božji vibhuti. Gita pravi: "*Pauruṣam nriṣu* - jaz sem seme ali potentnost v ljudeh." Virja je bistvo življenja, misli, inteligence in zavesti.

Ko jo enkrat izgubimo, je do izteka življenja ne uspemo povrniti z zaužitjem kakršne koli količino mandljev, živčnih tonikov, mleka, smetane, sira ali čjavana-praše ali makaradhvadže. Ta tekočina, če jo skrbno hranite, vam služi kot glavni ključ, s katerim lahko odprete vrata božanskega kraljestva ali elizejske blaženosti in za vsakovrstne višje dosežke v življenju.

Slab spomin, prezgodnja starost, impotenca, različne vrste očesnih bolezni in obolenj živčevja so posledica prekomerne izgube te življenjsko pomembne tekočine. Pretresljivo je videti, da je veliko naših mladostnikov, ki zaradi izgube te življenjsko pomembne tekočine hodi s tresočimi se nogami, z bledimi obrazi, namesto da bi skakali sem ter tja z okretnimi in hitrimi koraki, z živahnostjo in vitalnostjo kakor veverica.

Zelo skrbno varujte to življenjsko tekočino, dragi bratje. Postanite jogiji s čistostjo misli, besed in dejanj. Urdhvaretas je tisti, pri katerem se pretaka semenska energija navzgor do možganov, kjer se shrani kot odžas šakti, ki se uporablja za kontemplativne namene pri vadbi meditacije.

Pri urdhvaretasu se semenska energija pretvori v duhovno energijo, odžas. Proces transmutacije se imenuje "spolna sublimacija". Urdhvaretas nima mokrih sanj. Kot tak ne le pretvori seme v odžas, ampak tudi preverja s svojo jogijsko močjo, s čistostjo misli, besed in dejanjem, zaustavi samo nastajanje semena v testisih.

*Ta pravila veljajo tudi za ženske v odnosu do moških.

To je velika skrivnost. Alopatski zdravniki verjamejo, da celo pri urdhvaretih med celibatom poteka tvorba semena in da se tekočina ponovno absorbira v kri. To je zmota. Ne razumejo notranjih jogijskih skrivnosti. Tičijo v temi. Njihov pogled se dotika le grobe sfere vesolja. Z jogijskim uvidom ali jogijskim čakšujem (notranje oko modrosti) izurjen jogi prodre v subtilno, skrito naravo stvari. Pridobi nadzor nad astralno naravo semena in s tem prepreči nastanek same tekočine. Seme izhaja iz samega kostnega mozga. V subtilnem stanju ga najdemo v vseh telesnih celicah.

Obstajata dve vrsti brahmačarje, in sicer fizična in mentalna. Fizična vključuje nadzor nad telesom. Mentalna pa nadzor nad slabimi mislimi. Pri mentalni brahmačarji v um ne vstopijo nobene slabe misli. Umska brahmačarja je nekoliko težja od fizične brahmačarje, vendar se z iskrenim prizadevanjem lahko dobro ustalite v mentalni brahmačarji. Pred seboj morate ohraniti zamisel o mentalni brahmačarji. Potem jo boste kmalu uresničili. O tem ni nobenega dvoma.

Džapa, vadba asan, muder, pranajame, pratjahare, dharane, same, dame, študij Gite, Ramajane in drugih svetih spisov, satvična hrana, kirtana (petje Gospodovega imena), popolna zaposlenost uma s takšnim ali drugačnim delom, molitev, meditacija, vičara, izogibanje slabi družbi, vse naštetu te bo popeljalo zelo daleč pri doseganju ali vzpostavljanju brahmačarje.

Navedel vam bom seznam satvičnih prehranskih izdelkov. Uživajte mleko, sadje, riž, mungo fižol (mung dāl), ječmen, pšenični kruh, mandlje, sladkorne bonbone, smetano, sir, maslo, zeleno zelenjavo, črni poper itd.

Odpovejte se čebuli in česnu. Čebula in česen sta slabša kakor meso. Odpovejte se mesu, ribam, alkoholnim pijačam in kajenju. Meso lahko rodi znanstvenika, nikoli pa ne filozofa, modreca ali satvične osebe. Meso vzbuja strasti. Odpovejte se gorčici, olju, asafoetidi in čiliju, močno začinjenih jedi, pekočega karija, čatnijev, čaja, kave itd.

Siršasana in sarvangasana vam bosta v veliko pomoč pri tem, da boste urdhvaretas. Imenujeta se tudi viparita-karani mudra. Posebej so jih oblikovali naši stari rišiji, kot so Gheranda, Matsjendra in Gorakša, da bi nas naredili urdhvaretas jogije.

Med vsemi vami je morda skrit Shakespeare ali Kalidasa, skriti Wordsworth ali Valmiki, potencialni svetnik, potencialni Xavier, Akhanda Brahmačari, kot je Bhišma, Hanuman, Lakšmana, Svami Dajananda, Višvamitra ali Vasištha, morda sijajen znanstvenik, kot je Dr. J. C. Bose ali Faraday, ali jogi, kot sta Džnana Deva ali Gorakhnath, filozof, kot so Sokrat, Kant, Šankara ali Ramanudža, bhakta, kot so Tulasi Das, Ram Das ali Ekanath.

Prebudite torej svoje skrite sposobnosti, vse opisane potencialne energije s pomočjo brahmačarje ter hitro dosežite Božjo zavest in premagajte tegobe tega posvetnega življenja z njegovim spremljajočim zlom rojstva, smrti, strahu, žalosti itd.

Odsotnost brahmačarje

Odsotnost brahmačarje je resna težava. Brez prakse celibata ni možen noben duhovni napredek. Sperma je dinamična sila. Preoblikovati ga je treba v odžas šakti. Tisti, ki si zelo želijo uresničitve Boga, bi morali neprekinjeno gojiti celibat. Družinski gospodarji prelomijo zaobljube brahmačarje zaradi svoje šibkosti in zato ne dosegajo nobenega napredka v duhovnih praksah. Splezajo dva klina po duhovni lestvi in takoj padejo na tla zaradi pomanjkanja brahmačarje. Trošenje semena povzroča živčno šibkost, izčrpanost in prezgodnjo smrt. Spolni akt uničuje vitalnost duha in telesa, pokvari spomin, razumevanje in intelekt ter upočasni duhovni napredek. Ni mi treba obširno govoriti o pomenu brahmačarje in slabostih, ki jih prinaša odsotnost brahmačarje, kajti v vseh svojih pismih opominjam o tej temi. Tudi tukaj vam bom povedal nekaj pomembnih metod, s katerimi lahko ohranimo to semensko moč in jo pretvorimo v odžas-šakti.

Dosledno upoštevajte zaobljubo brahmačarje. Naj mož in žena razumeta in se zavedata njenega pomena in slave. Spominjajte se svetnikov brahmačarijev in od tod črpajte navdih. Post obvladuje strast. Umirja čustva. Ko se postite, ne dovolite, da bi um razmišljal o živilih in okusnih jedeh. Izogibajte se pretiranemu postu. To bo povzročilo šibkost. Prilagojena dieta je izredno pomembna. Uživajte satvično hrano, kot so mleko, pšenica, leča itd. Odpovejte se pekočemu kariju in čatnijem, pijači, mesu, kajenju itd. Ne družite se z ženskami in jih ne glejte niti na sliki. Veliko vadite džapo. Vadite koncentracijo, asane in pranajamo. Zelo dejavno zaposlite svoj um s koristnim delom ali jogijskimi praksami. Sposobni boste obvladati svojo strast, če boste dosledno upoštevali zgornja navodila do zadnje črke. Če vam ne bo uspelo, se mi lahko smejite. Blagor človeku, ki obvladuje svojo strast, saj bo kmalu uresničil Boga.

Mitahara

Mitahara je zmernost v hrani in pijači. Težka hrana povzroči tamasično stanje in vodi le v zaspanost. Že rahla preobremenitev želodca zmoti meditacijo. Um je neposredno povezan z gastritičnimi živci v trebuhu. S težkim želodcem boste čutili precejšnje nelagodje pri asanah. Lotevala se vas bo tudi zaspanost. V Giti boste našli:

*Nātjaśnatastu jogaṣṭi na čaikāntamaṣṇataḥ;
Na čātisuapnaśilasja džāgrato naiiva ča Ardžuna.*

"Za jogo ni, kdor je preveč in ne kdor sploh ne je, Ardžuna; pa tudi tisti ne, ki je prekomerno nagnjen k spanju ali ki ostaja buden." (VI-16)

*Juktāhāravihārasja juktačeṣṭasja karmasu;
juktasuapnāvabodhasja jogo bhavati dukkhahā.*

"Za tistega, ki zmeren je v hrani in zabavi, zmeren v naporih delovanja, zmeren v spanju in budnosti, zanj je primerna joga, ki odpravi žalost."(VI-17)

Mitahara pomeni napolniti polovico želodca z trdno hrano, četrtno z vodo, preostanek pa je prost za širjenje želodčnih plinov. Popolnoma satvičen opoldanski jogijski jedilnik sestoji iz polovice krožnika mleka z nekaj riža in sladkorja, kar aspirantu nudi idealna hranila. Vzemite pol žlice mleka le pred spanjem. To bo zelo dobro vplivalo na sadhano. Nočni obroki morajo biti zelo, zelo lahki.

Obstaja splošno zmotno prepričanje, da je za zdravje in moč potrebna velika količina hrane. Ampak največ je odvisno od asimilacije in absorpcije. Na splošno glavna hrana pri številnih osebah odide neprebavljena skupaj z blatom. Ljudje imajo zvečine navado, da si nabašajo želodec. Navsezadnje je za človeka na tej zemlji potrebno zelo malo. Mleko, mandlji, ghi, skuta itd. sploh niso tako nujni za rast, zdravje in moč. Bogati ljudje slepo hlatajo po teh stvarih, ker so sužnji želja. Razglejte se po Maharaštri in Pandžabu, kjer žilavi kmetje pri svojih 83-ih letih živijo od kruha in malo čatnija ali dhāla. Ne uživajo ghīja, mleka ali skute. Neumni zdravniki se veliko ukvarjajo s kaloričnostjo, vrednostjo hrane različnih vrst hrane, vitaminsko teorijo, itd. Vse to je umska domišljija. To je bolj *pratibhasika* kakor resničnost. Če ne boste uživali mleka in ghīja, boste morali zaužiti veliko količino kruha in dhāla. Slednji je veliko bolj hranljiv kakor mleko. Je zelo, zelo nasiten. Ker mleko vsebuje veliko količino beljakovin, zadostuje za prehrano že manjša količina. Medtem ko morate v primeru kruha vzeti večjo količino. Če vzamete 2 kruha z mlekom in ghījem, boste morali vzeti 5 ali 6 kruhov s 4 žlicami dhāla. To je vse. Če boste dodali še 4 kruhe, boste nadomestili mleko in ghī. Vse to poseganje po mleku in ghīju je preprosto čista duševna šibkost. Sploh ne bi smeli razviti nobene navade. Navada pomeni suženjstvo. Navada pomeni šibko voljo, suženjsko miselnost. Ljudje s suženjsko miselnostjo so popolnoma neprimerni za prostost, za osvoboditev.

Jezik je vaš največji sovražnik. Je velik prijatelj razmnoževalnega čuta. Ker oba izhajata iz istega starša, *tanmatre* vode. Nadzor nad jezikom pomeni nadzor nad vsemi čutili. To je skrivnost. Nekoč je nek iskalec prišel k Gospodu Šivi po navodila. Slednji ni rekel niti besede. Prijel se je za jezik z eno roko, z drugo pa je držal reproduktivni organ, in to dvojce pokazal obiskovalcu. Aspirant je razumel tiha navodila Gospoda Šive in popolnoma obvladal ta dva organa. To ga je pripeljalo do nadzora vseh

drugih čutov, kar mu je prineslo nadzor nad umom, notranji mir in končno mokšo.

Opuščanje soli

Sol je velik sovražnik. Spodbuja čustva in strasti. Sandilja Riši nam v Jogatattva upanišadi svetuje, naj opustimo sol. Tisti, ki izvajajo khečari mudro, ne smejo uživati soli. Celo ob morski obali ne bi smeli živeti, saj jim bo morski vetrič dražil tanko sluznico grla. Takšen je poguben vpliv soli. Kačji ugriz in pik škorpijona na človeka, ki se je odpovedal soli, ne bosta imela nobenega vpliva. Če vprašate alopatskega zdravnika o tem, kako se odpovedati soli, vas bo po nepotrebnem svaril. To je neumen človek. Nima pojma o jogijskih načelih in praksah. Predstavil bo teorijo želodčne prebave. Rekel bo: "Sol v trebuhu vstopa v sestavo klorovodikove kisline želodčnih sokov in zaradi opuščanja soli boste torej dobili dispepsijo." Popolna neumnost. Mahatma Gandhi-dži se je za več let odpovedal soli. Jogananda, Bengalec Sannjasi iz Lucknowa, je za več let opustil sol. Oba sta bila zdrava in močna. Takih primerov je nešteto. Sam sem nekaterim osebam uvedel dieto brez soli. Vsi so se dobro počutili. Prenehanje uživanja soli zelo pomaga pri meditaciji. Ohranja hladne živce in um. Na začetku boste kakšen mesec dni morda nekoliko trpeli zaradi stare navade. Potem bo vse v najlepšem redu. Zelenjavo, dhal in druge stvari lahko jemljete brez soli. Čez čas boste v njih lepo uživali. Tisti, ki so se odpovedali soli, lahko kruhu dodajo sladkor. To je koristen odklon.

Odrekanje - služenje tega Brahma-džñāni

Kar zadeva usposobljenost za odrekanje, bi moral človek predhodno doseči popolno čistost uma, stabilnost intelekta, razločevanje med naravo in duhom, odpor do posvetnih užitkov vseh vrst, *śad-sampatti* (šest vrst moralnega bogastva) in gorečo željo po osvoboditvi. Če človek ne doseže teh kvalifikacij, odrekanje aktivnim življenjskim dolžnostim ne prinese zelenega učinka. Vendar obstaja ena izjema. Če je človek dosegel petinsedemdeset let, se lahko odreče svetu ne glede na pomanjkanje teh kvalifikacij. Kajti v tem primeru je njegova starost zadostno jamstvo, da ne bo nikoli postal žrtev čutnih užitkov. Svoje zadnje dneve tako lahko mirno preživi v kontemplaciji in prestopi v novo življenje višjega etičnega razvoja. Za preostali svet vedska religija zagotavlja vrsto notranjega odrekanja, ki neposredno služi gnozi. Prva vrsta odrekanja, ki vključuje opustitev vseh aktivnih dolžnosti in čutnih užitkov, se deli na ti dve:

(1) Vividiša sanjasa ali odrekanje z namenom spoznati Brahmana

(2) Vidvat sanjasa ali odpoved poznavalca Brahmana.

Druga vrsta odrekanja je odprta za vse. Ko človek spozna svojo istovetnost z Brahmanom, je upravičen, da se odpove svetu, a ne zaradi sledenja vedске odredbe, temveč v skladu z absolutno naravo Jaza.

Nekateri menijo, da so grehi, ki blokirajo vzpon znanja, dveh vrst:

(1) tisti, ki jih je mogoče uničiti z opravljanjem svetih dolžnosti,

(2) tisti, ki jih je mogoče pregnati z odpovedjo le tem.

Za doseganje čistosti uma je potrebno oboje. Pri tem je treba zagotoviti, da je čistost uma, ki nastopi pred odpovedjo, drugačne narave, kajti goreča ljubezen do čutnih užitkov, nepoštenost in druge slabosti, ki jih obsoja znanost o etiki, skozi uničenje latentnih vtisov zla izgubijo svojo oblast nad selivskim egom, kar oblikuje, tako rekoč, drugo naravo, s poštnim in iskrenim opravljanjem življenjskih dolžnosti.

Umirjenost, prepoznanje naše prirojene svobode, požrtvovalnost, in druge višje vrline so rezultati odrekanja. Zato sta tako delovanje in nedelovanje v pravem pomenu besede koristna za gnozo, in sicer po istem kanalu čistega uma.

Zagovorniki tega stališča vidijo skrajno nujnost odrekanja in zato domnevajo, da se je Radža Džanaka (in druge dživanmukte) moral odreči svetu v nekem predhodnem življenju.

Drugi pa menijo, da je odrekanje koristno za gnozo, in sicer ne ker ustvarja čistost uma, ki je bistvena za rast znanja, ampak zato, ker je ena od bistvenih kvalifikacij iskalca odrešitve, ki jo izreka beseda uparati (absolutni mir) v vedskem besedilu, ki predpisuje kvalifikacije za kontemplanta Brahmana.

Tretje stališče je, da nobena vrsta skrivnih zaslug, ki jih sledilci šole Mimamse imenujejo *apurva*, bodisi v obliki čistosti uma ali mirnosti, ne izhaja iz odpovedi. Popolno znanje zahteva nenehno poslušanje, razmišljanje in kontemplacijo, ki jo lahko zagotovimo le v četrtem obdobju življenja.

Triletna osama

Ekanath je živel v svetu skupaj z ženo in otroki, vasil jogo predanosti in dosegel sajudžjo. Radža Džanaka je vladal Mithili in je sredi zaposlenosti s kraljevanjem dosegel džñāno. Svami Vidjaranja, avtor slovitega Pančadasi, je bil Divan v Vidžajanagaru. Delal je kot državni minister, praktical je meditacijo in, ostajajoč v svetu, uresničil Boga. Osrednji nauk Gite je uresničiti sebe v svetu in skozi svet.

Ovire za jogo ne prihajajo od zunaj, temveč od znotraj. Če ti je uspelo doseči popolno pratjaharo, lahko ostaneš, kjerkoli želiš. Vse to je nedvomno res. Toda le prisluhnite drugemu delu zgodbe. Ne bodite enostranski. Poglejte na drugo stran stran štita.

Temu je verjeti, zveni v redu, vendar za večino ljudi ni izvedljivo. Lažje je reči, kakor storiti. Šri Aurobindo je pridigal o uresničenju sredi dejavnosti, vendar se je za vrsto let zaprl v sobo. Koliko Džanakov, Ekanatov in Vidjaranj imamo! Ti ljudje so bili v resnici joga-bhrašti-ji. To je razlog, zakaj so lahko v svetu prakticirali meditacijo. To je za veliko večino popolnoma nemogoče. Služiti Bogu in mamonu hkrati, je izjemno težko. Um se lahko posveča samo enemu. Gospod Jezus je izginil za osemnajst let. Lord Buda se je za osem let umaknil v samoto v gozd Uruvala, kjer je današnja Bhodgaya. Svami Rama Tirtha je bil samotar v Brahmapuri dve leti. Mnogi so se v obdobju sadhane zatekli v samoto. Gautama Riši v svojih njaja sutrah piše, da so gorske votline, peščena rečna obrežja in planinska pobočja vsa zelo ugodna za meditacijo. Pričneš lahko v svetu, toda ob napredovanju se moraš premakniti v primerne kraje z gorsko pokrajino, ob morju, kraje ob bregovih čudovitih rek, kot sta Narmada ali Ganges. Ti vzbujajo blagodejen, vznesen vpliv. Običajni svet nudi precej neugodno okolje, ki vznemirja in podžiga živce, samskare, želje in čute. Prisluhnite besedam Švetasvatara upanišade: "Na ravnem mestu, brez kamenčkov, ognja in gramoza, ob umu prijetnimi zvoki vode in gajev, ne bolečem za oči in umaknjen v pred vetrom zaščiteni votlino, naj človek v mislih posveti se Bogu." Umik v gozd je kot vstop na univerzo za opravljanje visokošolskega študija. Dosežite samospoznanje in ga razširite po svetu. To je prava džñāna jadžñā. To je najboljša od vseh pomoči. Če lahko odstranite avidjo, ki je osnovni vzrok človeškega trpljenja, če lahko spremenite psihologijo petdesetih oseb, je to pravo služenje državi. Gradnja bolnišnic, vodenje kšetre je zgolj socialni čistilni servis. Ne morete izkoreniniti zla. Premaknete ga z enega vogala na drugega, tako kakor se pri protinu seli bolečina in oteklina z gležnja na koleno.

Sadhana čatuštaja ŠTIRJE NAČINI ODREŠITVE

Aspirant mora imeti te štiri kvalifikacije, in sicer: *viveko*, *vairagjo*, *śat-sampatti* in *mumukšutvo*.

Zmožnost razlikovanja med Atmanom (Jazom) in anatmanom (ne-jazom), Sat (resničnim) in asat (neresničnim), Nitja (večnim) in anitja (ne-večnim), spreminjajočim se in nespremenljivim, ter drik (subjektom) in drišjo (predmet), se imenuje viveka. Ta je rezultat čistosti srca (čitta-suddhi) na podlagi niškama karme, nesebičnega dela.

Vairagja je brezbriznost do uživanja predmetov tako tukaj kakor tudi v višjih svetovih. Kar si želimo, je viveka-purvaka-vairagja (vairagja kot rezultat viveke), opisana kot:

*"Brahma satjam džagat mithja,
dživo brahma eva na aparah"*

"Brahman je resničen, svet je pojava, dživa je identična Brahmanu, ni drugačna." Samo ta vrsta vairagje bo resnično pomagala sadhaku.

*"Vairagjasja phalam bodham
bodhasja uparatih phalam."*

"Resnica te prave vairagje je Brahma-džñāna; in sad tega spoznanja je skrajno zadovoljstvo, stanje, v katerem ostajamo polni (paripurna)." Gre za popolno uničenje čutnih želja. Izgine celo spomin na preteklo čutno vdajanje.

Obstajajo štiri vrste vairagje:

1. mridu (blaga), 2. madhjama (srednja), 3. adhimatra (intenzivna) in 4. para (najvišja).

Para-vairagja je tista zbranost, ki nastopi po Brahma-džñāni.

Naslednjih šest vrlin (šat-sampat), vzeti skupaj, velja za eno kvalifikacijo:

(a) *Sama* - mirnost, umirjenost uma. To se nanaša na nadzor uma.

(b) *Dama* - samonadzor. To se nanaša na obvladovanje čutov.

(c) *Uparati* - mirnost.

(d) *Titikša* - moč vzdržljivosti, stalno ravnovesje uma sredi užitkov, bolečine, vročine in mraza itd.

(e) *Šraddha* - vera v svete spise in Gurujeve besede.

(f) *Samadhana* - uravnovešenost uma, umirjenost in moč koncentracije.

Četrta kvalifikacija, mumukšutva, je intenzivno hrepenenje po osvoboditvi.

3. poglavje

ETIČNA KULTURA

Sledi moralnemu življenju

Atman je osnova vsega. Obstaja intimni odnos med Atmanom in voljo. Volja je zgolj Atman, t.j. Bog, v gibanju oz. manifestirani obliki. Nobena duhovna kultura ali kultura volje ni možna brez etične kulture. Ta bo povzročila etično popolnost. Etični človek je močnejši od intelektualca. Etična kultura prinaša različne vrste siddhijev. Če preučite Patandžalijeve joga-sutre, boste našli jasen opis moči, ki se pojavijo ob upoštevanju *jame*, torej prakse *ahimse*, *satje*, *asteja*, *brahmačarje* in *aparigrahe*. *Jama* je prvi korak v radža jogi. To je samcati temelj joge.

Ni nujno, da je filozof moralen in etičen človek; vendar duhovni človek mora biti nujno moralen. Moralnost gre vstrec z duhovnostjo. Moralnost sobiva z duhovnostjo. Sedemnajsto poglavje Gite omenja tri vrste tapasa (strogosti), in sicer telesno, verbalno in duševno; v radža jogi kot ekvivalent tega nastopa vadba *jame*; za budiste pa je to plemenita osemdelna pot. Vse naštetu je idealno prilagojeno razvoju moralne plati človeka. Sadačara ali pravilno ravnanje si prizadeva, da bi človek postal moralen, zato da bo lahko postal *uttama adhikari* za sprejem *Atma-džñāne*, najvišje *tattve* oziroma *samouresničitve*.

Vedno se morate potruditi, da boste po svojih najboljših močeh govorili resnico za vsako ceno. Na začetku lahko izgubite svoj dohodek. Toda na dolgi rok boste zmagovalci. Spoznali boste resnico Upanišad: "*Satjameva džajate na anritam* - samo resnica zmaga, ne pa laž." Celu odvetnik, ki govori resnico na sodišču, ki ne kliče lažnih prič, lahko izgubi primer na začetku, ampak kasneje ga bodo sodniki in stranke cenili. K njemu se bo zgrinjalo na tisoče primerov. Sprva bo moral nekaj žrtvovati. Odvetniki se običajno pritožujejo: ""Kaj lahko storimo? Naš poklic je takšen. Mi moramo lagati. Drugače bomo izgubili svoje primere." To so vsi lažni izgovori. V Uttar Pradešu je bil odvetnik. Bil je mentalni sanjasi, ki je opravljal odvetniško prakso. Bil je prijatelj in dobrotnik sanjasijev in javnosti. Nikoli ni treniral lažnih prič. Nikoli se ni loteval kriminalnih primerov, a je bil kljub temu vodja odvetništva in so ga spoštovali sodniki, stranke in njegovi kolegi. Tudi premožen je bil. O moji prijatelji, odvetniki! Ali boste sledili pravkar omenjenu plemenitemu zgledu odvetnika? Bodite resnicoljubni. Dosegli boste mir, bogastvo in vse. Ne morite svoje duše (*atmahatja*) skozi služenje denarja z nezakonitimi sredstvi, da bi imeli udobno življenje in da bi zadovoljil svojo ženo. Življenje na tem svetu je minljivo kakor mehurček. Prizadevajte si postati božanski. *Satja* je najpomembnejši element, če hočeš biti moralen.

Različne formule: "Ahimsa paramo dharmah – nenasilje je najvišja vrlina; Satjam vada – govori resnico; Dharmam čara – vrši krepostna dejanja; ljubi svojega bližnjega kakor sebe"; vse to je najbolje začrtano za razvoj moralnosti človeških bitij. Moralnost je osnova za uresničevanje atmične zedinjenosti ali enosti življenja ali advaitičnega občutka enakosti povsod. Etična kultura pripravi človeka na vedantično spoznanje: "Sarvam khalvidam Brahma - vse je Brahman."

Aspiranti dandanes delajo napako, ko naenkrat preskakujejo v dhjano in samadhi takoj po odhodu od doma, ne da bi prej opravili kakršno koli etično očiščenje. Um pa ostaja v istem stanju, čeprav so meditacijo izvajali petnajst let. V sebi imajo enako sovraštvo, željo, ljubosumje, idejo o superiornosti, dambho, egoizem itd. Meditacija ali samadhi nista mogoča brez etične kulture. Samadhi bo prišel sam od sebe, ko boste imeli etično popolnost. V tujih deželah je veliko okultistov, vendar ne kažejo nobenih duhovnih izboljšav, saj nimajo moralne oziroma etične kulture.

Dharma in adharna

Dharma in adharna (prav in narobe) sta relativna pojma. To je zelo težko natančno opredeliti. Včasih so celo modreci zmedeni pri ugotavljanju, kaj je v nekaterih posebnih okoliščinah prav in kaj narobe. Riši Kanada, avtor Vaisešika suter, pravi: "Dharma je to, kar prinaša *nisrejo* in *abhjudajo* (najvišjo blaženost in vzvišenost). Prav je tisto, kar te povzdigne in približa Bogu. Tisto, kar te povleče navzdol in oddaljuje od Boga, je napačno. To, kar je storjeno v strogem skladu z navodili šaster, je pravilno in kar se počne v nasprotju z navodili šaster, je napačno. Ta je eden od načinov opredelitve teh pojmov. Delati skladno z božansko voljo je pravilno; delati v nasprotju z božansko voljo je narobe.

Splošnemu sloju človeštva je precej težko ugotoviti, kaj točno je božja volja v določenih dejanjih. Zategadelj, pravijo modrijani, bi se morali ljudje po nasvet zatekati k šastram, učenim panditom in uresničenim osebam. Čisti človek, ki je več let izvajal niškama karma jogo in ki že dolgo časa časti Boga, zlahka zazna božansko voljo, ko želi opraviti določena dejanja. Lahko sliši notranji, šepetavi, drobn glas. Običajni ljudje ne morejo pravilno slišati tega božanskega glasu iz notranjosti. Glas nečistega uma zmotno zamenjajo za božanski glas. Nižji nagonski um jih bo zavedel.

Tisto delo, ki um navda z vzvišenostjo, veseljem in mirom, je pravilno; tisto, ki prinaša depresijo, bolečino in nemir, pa je napačno. To je enostaven način za ugotavljanje, kaj je prav in kaj narobe. Sebičnost zamegljuje razumevanje. Če ima človek samo kanček sebičnosti v sebi, ne more ugotoviti, kaj je prav in kaj narobe. To zahteva čist, subtilen in oster intelekt. To najdemo v Giti: "Tisti, kateremu sta energija in vzdržnost

domača in ve, kaj naj stori in česa ni treba, ter je poznavalec strahu in neustrašnosti, suženjstva in svobode, njegov razum je čist (satvičen).

Tisti, ki napačno razume dobro in slabo ter tudi, kaj bi bilo treba storiti in česa ne bi smeli storiti, ta je strasten (radžasičen).

Tisti, ki je zavrit v temo, misli, da je narobe dejansko prav, in vse stvari vidi preobrnjeno, njegov razum sestoji iz teme (tamasičen)."

Modreci so podali še različne druge definicije, da bi pomagali učencem na poti pravičnosti. V Svetem pismu nas prosijo, naj z drugim ravnamo tako, kot želimo, da drugi ravnajo z nami. Ta je zelo dobra maksima. Bistvo *sadačare* je tukaj. Če ga kdo zelo skrbno udejanja, ne bo storil nobenega napačnega dejanja. Če je dobro utrjen v ahimsi, v mislih, besedah in dejanjih, ne more nikoli storiti ničesar narobe. To je razlog, zakaj je Maharši Patandžali pripisal ahimsi tako velik pomen. Ahimsa zaseda prvo mesto v praksi *jame*. Nuditi užitek drugim je prav. Širiti trpljenje in povzročati bolečino drugim je napačno. Posameznik lahko sledi temu v vsakodnevnem obnašanju do drugih in bo napredoval na duhovni poti. Ne opravljajte dejanj, ki vam prinašajo sram in strah. Če se boste držali tega pravila, boste povsem varni. Držite se vsakega pravila, ki godi vaši vesti in razumu, ter mu z zaupanjem pozorno sledite. Razvili se boste in dosegli prebivališče večne radosti.

Zdaj vam bom povedal še eno pomembno stvar. To sem že poudaril, da sta prav in narobe relativna pojma. Spreminjata se glede na čas, posebne okoliščine, *varno* (kasto) in ašramo (stopnjo). Morala je spremenljiv, relativen pojem. Tisti strasten moški, ki pogosto nadleguje svojo zakonito ženo, da bi potešil svojo strast, je bolj nemoralen od nekoga, ki enkrat letno zaide v kupleraj. Moški, ki se nenehno ukvarja z nemoralnimi mislimi, je pravzaprav največji nemoralnež.

Ali zdaj jasno vidite subtilno razliko? Za kralja kšatrijo je ubiti sovražnika povsem pravilno. Brahman ali sanjasi bi moral vaditi strogo strpnost in odpuščanje. Govoriti neresnico za obvarovanje življenja mahatme ali svojega Guruja, ki ga je državni uradnik nepravilno obtožil, je pravilno. Neresnica je v tem posebnem primeru postala resnica. Govoriti resnico, ki prinaša škodo mnogim, je v bistvu neresnica. Ubiti roparja, ki je vsakodnevno moril popotnike, je oblika ahimse. Himsa v določenih okoliščinah postane ahimsa. Vzeti v ozir vsako točko in jo znati razločevati je nujno. Razlikujte med prav in narobe, nakar se odločite le za pravo stvar. To vam bo pomagalo pri doseganju etične popolnosti.

Izoblikuj svoj značaj

Človek lahko umre, a njegov značaj ostane. Njegove misli ostanejo. Značaj je tisti, ki človeku podeli resnično moč in oblast. Značaj je moč. Brez značaja je doseganje znanja nemogoče. Človek brez značaja je praktično mrtev za ta svet. Skupnost ga ignorira in prezira. Če hočete v življenju

uspeti, če hočete vplivati na druge, če hočete napredovati na duhovni poti, če hočete doseči uresničenje Boga, mora vaš značaj biti neomadeževan, brezhiben. Značaj je srž človeka. Je nekaj, kar ga preživi. Šri Šankare, Bude, Jezusa se še danes spominjamo, ker so imeli čudovit značaj. Vplivali so na ljudi in spreobračali druge z močjo svojega značaja.

Denar se skriva pred značajem. Značaj je mogočna duševna moč. Je kot sladka roža, ki svoj vonj širi daleč naokoli. Človek plemenitih lastnosti in dobrega značaja ima izjemno privlačno osebnost. Slednja ni nič drugega kakor samo značaj. Človek je lahko spreten umetnik. Lahko je spreten pesnik. Lahko je velik pesnik. Lahko je velik znanstvenik. Če nima značaja, nima pravega položaja v družbi. Ljudje bodo pljuvali nanj.

Značaj je širok pojem. V ožjem vidiku pomeni moralni značaj. Ko rečemo, da je gospod Ram Narajan značajski človek, imamo v mislih, da je strogo moralen človek. V širšem smislu se od značajskega človeka pričakuje, da bo prijazen, usmiljen in resnicoljuben, velikodušen, popustljiv in strpen. Od njega se pričakuje, da ima vse satvične lastnosti. Lahko je strogo moralen. To je ena izmed pomembnih kvalifikacij. Toda če govori namerne laži, če je sebičen in pohlepen, če prizadene čustva drugih, potem ga brž označimo za človeka slabega značaja. Človek, ki želi razviti svoj značaj, mora biti vsestranski človek. Imeti mora vse lastnosti, ki so omenjene v 13. in 16. poglavju Gite. Potem je popoln človek. Potem je človek popolnega značaja. Kot tak mora imeti naslednje vrline: ponižnost, neškodljivost, odpuščanje, služenje učitelju, čistost, vztrajnost, samoobvladovanje, brezbržnost do čutnih predmetov, odsotnost egoizma, uvid v bolečino in zlo rojstva, smrti, starosti in bolezni, pa tudi neustrašnost, čistost življenja, dajanje miloščine, preučevanje svetih spisov, strogost, iskrenost, odrekanje, mirnost, sočutje do živih bitij, nepokroviteljstvo, blagost, skromnost, živahnost, trdnost in odsotnost zavisti, ponosa, krivoverstva in jeze.

Seješ dejanje in žanješ navado. Seješ navado in žanješ značaj. Posejte značaj in poželi boste usodo. Vtisi misli, čustev in dejanj se shranijo v podzavest (*čitta*). Vse, kar mislite in storite, se neizbrisno vtisne tja. Lahko umrete, a vtisi ostanejo. To so tisti vtisi, ki vas vračajo v to vesolje.

Nepoštenjak ni večni nepoštenjak. Prostitutka ni večna prostitutka. Postavite te ljudi v družbo svetnikov. Preoblikovali se bodo na novo in spremenili v svetnike s krepostnimi značilnostmi. Ropar Ratnakar se je spremenil v modreca Valmikija. Jagai in Madai, ki sta v Nitjanando metala kamenje, sta postala njegova iskrena častilca. Spremenile so se njihove mentalne podobe, ideali in misli. Njihove navade so se popolnoma spremenile. Vsakdo je sposoben spremeniti svoj slab značaj in misli. Če dobre misli in dobri ideali zamenjajo zlobne misli in napačna čustva, bo človek napredoval po poti vrlin. Lažnivec bo postal resnicoljuben človek. Lopov bo postal svetnik.

Metoda pratipakša bhavana ali razmišljanje o nasprotnih lastnostih lahko spremeni človekove navade, lastnosti in značaj. Z vztrajno prakso lahko dosežemo uspeh. Za to je potreben določen čas. Razmišljajte o pogumu in resnici. Postali boste hraber in resnicoljuben človek. Strah in navada laganja bosta postopoma izginila. Mislite o zadovoljstvu in brahmačarji. Pohlep in poželenje bosta popolnoma izginila. Ta metoda je precej znanstvena. Na splošno nevedni ljudje, ki nimajo znanja o podzavestnem umu in jogijskih metodah spreminjanja navad in značaja, mislijo, da bodo svoje stare slabe lastnosti ohranili vse življenje. To je žalostna zmeta. Značaj je rezultat vaših misli, idealov in miselnih slik. Če spremenite svoje misli in podobe, se bo spremenil tudi vaš značaj. Ta trditev naj vas prepriča in trdno verjemite vanjo.

Tukaj vam bom predstavil prakso. Denimo, da želite razviti pogum. Povedal sem vam že, da je podzavestni um vaš voljni služabnik in morate vedeti, kako iz podzavesti izvleči njegovo sodelovanje. Vzpostavil bo nov značaj, nove ideale, nove miselne slike in nove navade v umu. Prva stvar je, da morate imeti močno željo, da bi imeli to vrlino - pogum. Šele tedaj bo zlahka dosegljivo. Postrežba lahko pride le če obstaja povpraševanje. To je zakon. Če notri nimate želje po razvoju te lastnosti, najprej poskusite ustvariti željo. To željo lahko ustvarite tako, da vedno znova razmišljate o neizmernih prednostih, ki jih prinaša ta plemenita lastnost. Poleg si boste morali predstavljati slabosti te lastnosti, strahu. Ko bo vzniknila močna želja, vam bo pomagala volja. Volja sledi želji, tako kot pes sledi gospodarju. Občutite, da dejansko imate to vrlino. Miselno večkrat ponovite besedi "OM POGUM" . Občutite, da dejansko posedujete to krepost. Predstavljajte si, da imate to vrlino, in jo poskusite izraziti v vsakdanjih dejanjih in poskusnih pogojih. Imejte jasno izraženo miselno podobo te vrline. Počasi se bo ta vrlina razvila. Hladnokrvno čakajte. Ne ustrašite se, če ne boste dosegli prkičnega uspeha v nekaj dneh. Sila stare napačne samskare plašnosti in strahu je namreč prisotna. Sčasoma bo pobudo prevzela nova samskara poguma. Vedno pozitivno premaga negativno. To je zakon narave. Močno verjemite in samozavestno pričakujte, da boste postali pogumni. Razvijajte svojo pozornost v tej smeri. V kratkem času boste zagotovo uspeli. Podobno lahko razvijete katero koli dobro vrlino ali značaj.

Oblikovanje značaja je oblikovanje navad. Spreminjanje značaja je spreminjanje navad. Z voljo, interesom, pozornostjo in vero jih lahko kadar koli preoblikujemo. Nove, zdrave, močne in krepostne navade bodo zamenjale stare, bolezenske, nenormalne in zle navade. Cilj joge je spremeniti stare navade. Posvetne navade lahko spremenimo v božanske, krepostne navade s pomočjo predanosti, molitve, vičare, pa tudi z nesebičnim služenjem v duhu odrekanja. Razvoj drugih vrline, kot so prijateljstvo, usmiljenje in ljubezen, skupaj z vadbo treh *tapas*-ov (strogosti), omenjenih v 17. pogl. Gite, bo uspešno tlakovalo pot oblikovanja značaja.

Tukaj je še ena učinkovita metoda za oblikovanje vašega značaja. Bodite v družbi modrecev in svetnikov. Spremenili se boste pod vplivom njihovih močnih duhovnih tokov. Nikoli se ne pritožujte: "Dandanes ni možno najti dobrih mahatm." To je le vaša zmeta. Pokažite interes in mi zaupljivo sledite. Pokazal vam bom na tisoče dobrih mahatm. Opustite svojo drznost in trmo. Bodite ponižni in iskreni. Ustrezno zgradite svoj značaj. To vam bo prineslo uspeh v življenju. Značaj je znak svetosti. Odstranite stare slabe navade. Vzpostavite krepostne, zdrave navade. Značaj vam bo pomagal doseči življenjski cilj. Značaj je vaše bistvo.

Nadzor nad slabimi navadami

To je kali juga. To je doba znanstvenih odkritij. To je doba nove mode in sloga. Obstaja sodobna civilizacija. To je doba letal, kinematografov in radijskih sprejemnikov. Dharma je začela propadati. Ljudje delujejo v skladu s svojimi muhami in fantazijami. Nobenega nadzora ni. Vsak človek je guru. Ne želi nobenih verskih navodil. Strast preveva vsakogar. Razsodnost, pravilno razmišljanje in vičara so jo popihale. Cilj življenja je jesti, piti in se razmnoževati. Mokša je postala neobstoječa in sanje vizionarjev. Zle navade vseh vrst so se prikradle med vse.

Prijatelj ne pozdravi drugega prijatelja z božjimi imeni: "Džej Šri Krišna ali džej Ram-dži", ampak s cigareto ali žganjem. Reče: "Pridi, gospod Naidu! Prižgi cigareto. Spij kozrec gin squasha." Alkohol je tak hudič, da če enkrat vstopi v človeka, ga nikoli več ne zapusti, in revež postane potrjen pijanec. Celo naše hindujske dame iz velikih družin so se vdale alkoholu in kajenju. Sprva zaužijejo majhne odmerke, da vzbudijo strast, kmalu pa se ga navadijo. Alkohol je smrtno nevaren strup, ki uničuje možganske celice in živce. Hitro povzroči številne živčne bolezni. Pijanca stežka popravimo in ozdravimo. Navada postane zelo močna. Nobena hipnotična sugestija ne more pomagati. Pijanec je razvalina in grožnja družbi. Združenje za zmernost ni naredilo veliko dobrega za državo. Človek mora biti na samem začetku zelo previden. Izogibati se mora družbi pijancev.

Potem pride še ena slaba navada, kajenje. Kadilci vnesejo malce filozofije in zdravniškega mnenja v podporo svoji grdi razvadi. Pravijo: "Kajenje ohranja črevesje odprto. Zjutraj imam dobro peristaltiko. To je zelo razveseljivo. Je dobro za pljuča, možgane in srce. Ko se po kajenju usedem za meditacijo, lahko lepo meditiram."

Lepa filozofija! Prinašajo domiselne argumente v podporo svojim razvadam. Te trdovratne navade ne morejo opustiti. So močni kadilci, ki bodo v nekaj urah pokadili škatlico cigaret. S to navado začnejo že v zgodnjem otroštvu. Majhen deček dobi radovednost za kajenje. Skrivaj vzame cigareto iz žepa svojega strica in prvič poskusi kaditi. Pri tem občuti

majhno žgečkanje živcev in vsak dan nadaljuje s krajo. Čez nekaj časa ne more ne more več shajati z nekaj cigaretami. Začne krasti denar, da bi nabavil velik paket za samostojno kajenje. Njegov oče in bratje so močni kadilci. Za te majhne dečke so kot guruji umetnosti kajenja. Kako grdo stanje! Strašno!

Ti starši so v celoti odgovorni za slabo vedenje svojih otrok. Vsako opojno sredstvo kmalu učvrsti slabo navado in človek se ji težko odreče. Postane suženj kajenja. *Maja* ravno skozi te navade povzroča opustošenje. To je njena skrivnost delovanja. Od kajenja ne boste imeli niti trohice koristi. Dajte no, opustite to napačno in neumno predstavo. Kajenje prinaša razdražljivo srce, "tobačno srce", slabovidnost in druge bolezni oči ter zastrupitev z nikotinom. Postopoma se razvijejo različne bolezni živčevja in impotenca.

Zdaj nastopi še ena slaba navada - žvečenje betelovih listov. Zagovorniki te zlobne navade tako kakor kadilci servirajo svojo filozofijo. Pravijo: "Betel je dober spodbujevalec želodca. Prebavlja hrano in zagotavlja dober apetit. Oglejte si njihove čudovite rdeče zobe in načine govorjenja z betelom v ustih! Njihovi jeziki postanejo debeli. Ne morejo pravilno izgovarjati besed. Ob sebi želijo imeti posodo za pljunke. To je umazana navada. Vedno imajo zelo umazane prostore. Denar je preprosto zapravljen. Lahko bi ga dobro uporabili za nakup upanišad in drugih filozofskih knjig. Ljudje postanejo sužnji betela; niti nekaj minut ne morejo zdržati brez žvečenja. Vzamejo betel skupaj s tobakom. To je še ena slaba navada. Nekateri Bengalci skupaj z betelom jemljejo kokain. To je še hujša navada. Kokainsko navado je zelo težko opustiti. Nekateri uporabljajo razne smrdljive njuhance, da bi dražili vohalne živce. Tudi to je grda navada. V žepih morajo nositi smrdljivo latrino. Njihovo celotno telo in obleke ogabno smrdijo. Ne morete se jim niti približati. Ko jim zmanjka zaloga njuhanca, izgubijo lastno spoštovanje. Na ulici bodo proti vsakomur stegnili roko, da bi dobili ščepec njuhanca. Postanejo dolgočasni. Ne morejo delati brez njuhanca. Kako slaboten postane človek zaradi te slabe navade! Žalostno res! Gandža (*Cannabis Indica*), opij, čharas so druga opojna sredstva. Nekateri sadhuji jih uživajo v izobilju. Ljudje uživajo celo opij, da bi ohranili vznesenost duha in postali spolno vznemirjeni pred združitvijo. Sadhuji trdijo, da gandža ustvari umsko osredotočenje. To je navadna neumnost. Kdor je pod vplivom alkohola, ne more opazovati gibanja uma. To ni osredotočenost. Občutijo nekaj vznemirjenja duha kot pri alkoholu. Tudi to je najhujša slaba navada. Vsa ta opojna sredstva zastrupljajo sistem in človeka naredijo neprimernega za duhovne prakse. Postali so sužnji teh opojnih substanc. Razvili so slabe navade. Zapravljajo denar v napačne namene.

Ljudje, ki pogosto pijejo močan čaj ali cele lonce kave, razvijejo slabo navado. Postali so sužnji čaja in kave. Ob zdravi zmernosti pa pomagata težkim delavcem. Toda stvar je v tem, da človek izgubi moč volje in se težko upre zdrs v nezmernost. Tu nastopijo težave. Postane suženj. Če

lahko ostaneš gospodar in če se temu lahko v vsakem trenutku odpoveš, potem ni nobene škode.

Branje romanov je še ena slaba navada. Tisti, ki imajo navado brati romane, ki se ukvarjajo s strastjo in ljubeznijo, ne morejo ostati niti za sekundo brez romana v rokah. Vedno hočejo, da bi jim živce razburkali s kakšnimi senzacionalnimi občutki. Branje romanov napolni njihove misli z nizkimi, poželjivimi mislimi in vzbuja strast. Je velik sovražnik miru.

Mnogi ljudje zdaj ustanavljajo knjižnice za distribucijo romanov v zameno za majhno naročnino, ki znaša štiri *anne* na mesec, ne da bi se zavedali, koliko škode delajo državi. Bolje bi bilo, da si poiščejo drug poklic za preživljanje. S širjenjem ničvrednih romanov, ki pri bralcih razplamtevajo strasti, pokvarijo mladino. Vse ozračje je onesnaženo. Doletela jih bo huda kazen v neki obliki. Tudi branje časopisov je slaba navada. Ljudje ne morejo izpustiti časopisov, tudi ko jedo hrano. Vedno radi slišijo kakšno senzacionalno novico. Dolgčas jim je, kadar ne berejo časopisov. Ne morejo zaspati, če ne preberejo dnevnih novic. So povsem neprimerni za odmaknjeno meditativno življenje. Pošljite jih v samoto za tri dni. Počutili se bodo kakor 'ribe na suhem'. Branje časopisov povzroči, da se um vedno pozunanji, kar oživlja posvetne samskare, in zavoljo tega človek pozabi na Boga.

Kinematografi v človeku ustvarjajo slabo navado. Ne zdrži niti en dan, ne da bi se udeležil predstave. Njegove oči želijo videti nekaj napol golih slik, lotosove plese in mešanico barv. Všeč mu je sladka glasba. Mladike in mladeniči postanejo strastni, ko vidijo igralce v filmih, kako se poljubljajo in In objemajo. Tisti, ki se želijo slediti duhovni liniji, bi se morali popolnoma izogibati kinematografov. Ne bi smeli obiskovati tudi tako imenovanih verskih filmov. Resnično verskih filmov ni. To je zgolj trik za privabljanje ljudi in zbiranje denarja. Kakšna je duhovna raven tamkajšnjih igralcev? Samo duhovni ljudje lahko izpovejo impresivne zgodbe z dobro moralno, ki lahko navdušijo misli gledalcev.

Spanje podnevi je še ena slaba navada. Skrajšuje življenje. Pomeni znatno izgubo časa. Prinaša lenobo in malodušje. To razvija gastritis, dispepsijo in številne druge bolezni. Če želite hiter duhovni napredek, bi takšno početje morali popolnoma opustiti. Iztrgajte vsak trenutek in ga pravilno izkoristite. Življenje je bežno, časa je malo, smrt čaka. Kako srečen je človek, ki je popolnoma brez ene same slabe navade! V življenju lahko doseže velik uspeh in se pridno ukvarja z jogijsko sadhano.

Velika večina ljudi ima slabo navado, da uporablja sleng in stalno vnaša žaljivke v svoj pogovor. Ko so razdraženi in jezni, iz sebe izlivajo poplavo grdih besed. Tega ni mogoče opisati. Obstajajo ljudje, ki vsako sekundo uporabljajo besede, kot je "*sala*". Pri nekaterih ljudeh postane običajno, kakor da bi rekel "glej". V hindujščini '*sala*' pomeni svak. Če koga pokličete

z izrazom 'sala', bo postal zelo besen. Ljudje imajo vulgarno navado in uporabljajo te slengovske izraze. Človek s prefinjenim okusom, kulturo in uglajenostjo ne more nikoli izreči takšnih besed. Angleži zelo pogosto uporabljajo te besede: "Prekleti bedak; kurbin sin." Angleška vojska uporablja besedo "prekleta" vsako sekundo. Ne morejo govoriti brez besede "damn" v stavku. Tudi to je zelo slaba navada. Glej otroke na ulicah. Prepirajo se, ravsajo in uporabljajo nespodobne besede. Ko kateri koli Anglež pride v Indijo ali katero koli novo državo, se najprej poskuša naučiti nekaj nespodobnih besed. Poglejte človeško naravo! Noče se naučiti božjih imen. Ko voznik vprege zasuče bikov rep; ko *tongavala* biča konja, pridejo besede: "*sala, badmaš, suvarka-bačča* (sin prašiča)."

Starši naj ustavijo svoje otroke, kadar izrečejo kakšno slabo besedo. Sami ne bi smeli uporabljati nobenih slabih besed. Sami postanejo guruji za te otroke. Otroci jih preprosto posnemajo. Otroci imajo močno sposobnost posnemanja. Vadite uporabo besed, kot so: "Hare Ram, Hare Krišna, hej Prabhu," vedno, tudi ko se pogovarjate. Te besede ponavljajte vsako sekundo. Vadite tudi svoje otroke. To bo že samo po sebi tvorilo neke vrste džapo ali spomin na Boga. Trenirajte svoj um. Zaustavite tudi vse ljudi, ki zaradi slabe navade pogosto uporabljajo vulgarne besede. To je najbolj pomembna dolžnost staršev. Vsaka zdrava navada, zasejana v mislih, se v otrocih trdno ukorenini.

Nekateri se svojih slabih navad sploh ne zavedajo in številni jih ne prepoznajo za slabe. Če jo prepoznajo kot slabo, potem je popravljanje zelo preprosto. Advokat je bil strašen kadilec petnajst let. Z močno voljo je v eni potezi popolnoma opustil kajenje. V Madrasu je bil policijski inšpektor. Imel je slabe navade, povezane s pitjem in kajenjem. Z odločnostjo je opustil navadi. Od tistega dne ju ni več ponavljal. Najprej se zavedajte, da imate slabo navado, nato pa si močno zaželite, da jo za vsako ceno opustite. Vaš uspeh je že tu. Močno si zaželite: "To slabo navado bom opustil še to sekundo." Uspelo ti bo. Bolje je opustiti vsako slabo navado naenkrat. Poskus počasnega opuščanja s postopnim zmanjševanjem običajno ne obrodi uspeha. Pazite se ponovitev. Odločno obrnite proč obraz, ko se poskuša majhna skušnjava ponovno pojaviti. Naj bo um v celoti zaposlen s svojim delom. Bodite zaposleni. Izrazite močno željo: "Moram postati velik človek že sedaj." Vse te razvade se bodo razbežale. Občutite močno: "Postati moram duhovni človek." Vse te slabe navade bodo izginile.

Za izkoreninjenje svojih navad uporabi svoj podzavestni um. To je tvoj intimni prijatelj in dober tovariš. Ohrani prijateljstvo z njim. Uredil bo zadeve. Vzpostavi nove zdrave navade. Razvijaj tudi svojo voljo. Opusti slabo družbo. Vedno imejte satsango. Bivaj med mahatmami. Njihovi močni tokovi bodo odplaknili tvoje slabe navade. Pod soncem ni nič nemogoče.

Kjer je volja, je tudi pot. Prejel sem veliko pisem tistih, ki so opustili slabe navade, da so posegali po ovčetini, ribah, alkoholu, cigaretah, itd. Na začetku jim je težko, a ko jim uspe, se zavedo velikanske koristi in sreče.

Odpravite negativne lastnosti

Sramežljivost je velika ovira na poti do uspeha v življenju. Gre za obliko plahosti ali majhnega strahu. Skoraj vsi fantje imajo to slabost. To je ženska lastnost. To je svabhava žensk. Sramežljivost se pokaže, kadar je človek na napačni poti. Vsakdo ve, da je cilj življenja uresničitev Boga, pa vendar se človek ukvarja s spolnimi zadevami. To napačno dejanje ustvarja sramežljivost, ko se človek pojavi pred drugimi. Sramežljiv fant ali moški ne more pogumno izraziti svojih misli pred nobeno osebo. Ne more zreti neposredno v oči drugega človeka. Z vami se bo pogovarjal gledajoč v tla. Ne more se prosto približati nobenemu tujcu. Sramežljiv človek se ne znajde dobro v nobenem poslu ali pisarni. Skromnost ni sramežljivost. Skromnost je spodobnost ali čistost. Ta izvira iz vljudnosti in uglajenega značaja. Nekateri ženske so na začetku zelo sramežljive pri pogovoru z moškimi, ko pridejo ven, po smrti svojih mož. Postopoma postanejo pogumne in sramežljivost izgine. Tisti, ki so sramežljivi, naj se poskušajo pogovarjati z drugimi pogumno. Morajo jim znati pogledati neposredno v obraz. Sramežljivost je velika slabost. Hitro jo je treba izkoreniniti z gojenjem poguma.

Plahost je tudi slabost. To je medlost srca. To je oblika strahu. Podobna je sramežljivosti. Plašen človek ima srce-zajca. Neprimeren je za javne dejavnosti in vse vrste avanturističnih dejavnosti. Je krastača, ki živi v majhnem vodnjaku. Ne more postati uspešen človek v življenju. Ne more pogumno govoriti s svojimi nadrejenimi. Ne more pogumno ravnati s svojimi poslovnimi strankami. Kako naj potem pričakuje blaginjo? Strah ga je, da bo izgubil svoje življenje. Zelo je navezan na svojo ženo, otroke in premoženje. Strah ga je javnega mnenja. S poudarkom in močjo mu ne uspe spregovoriti niti par besed. Plašen človek je bolj ali manj podoben ženski. Plahost je treba odpraviti z razvijanjem poguma. Plahost je prekletstvo. Oslabi človeka. Blokira rast. Predstavlja oviro za človekov uspeh.

Pesimizem je še ena nezaželena negativna lastnost. To je duševna naravnost, ki se preveč ozira na temno plat stvari. To je doktrina, po kateri je ves svet prej slab kot dober. To je depresiven pogled na življenje. Budisti pridigajo pesimizem. Vedantinci so čudoviti optimisti, čeprav pravijo, da je svet nerealen. Govorijo o vairagji, da bi ustvarili odpor do ničvrednega življenja na tem svetu in da bi ustvarili okus za nesmrtno, blaženo življenje v Brahmanu. Nasprotje pesimizma je optimizem. Ta vedno gleda na svetlo stran slike. Pesimist je vedno mračen, depresiven, lenoben in letargičen. Veselost mu je neznana. S tem okuži tudi druge.

Pesimizem je epidemija, nalezljiva bolezen. Pesimist ne more doseči uspeha na tem svetu. Postanite močan optimist in se veselite vseprisotnega Atmana. Poskusite biti veseli v vseh življenjskih razmerah. Prakticirajte to.

Nekateri ljudje so pretirano lahkoverni. Tudi to je slabo. Drugi jih zlahka prevarajo. Človeka morate popolnoma razumeti. Poznati morate njegovo naravo, lastnosti, preteklost in vedenje. Večkrat ga morate preizkusiti. Ko ste popolnoma zadovoljni, mu lahko popolnoma zaupate. Lahko da je globok človek. Morda si bo nadel lažen videz, kasneje pa se bo pokazal v povsem drugi luči. Morali ga boste pozorno opazovati, ga spremljati od blizu in o njem poslušati od več drugih oseb, s katerimi se je družil. Človek ne more dolgo skrivati svoje narave. Njegov obraz je oglasna deska, ki beleži vsa njegova notranja čustva in misli, skratka vse kar se dogaja v njegovi notranji duševni tovarni. Po natančnem pregledu in preizkusu bi morali zaupati drugemu človeku.

Prevelika sumničavost je prav tako slaba. To je nasprotje pretirane zaupljivosti. Um se vedno nagiba v skrajnosti. Mož vedno sumi svojo ženo. Žena sumi svojega moža. V slučaju družinskih ljudi so boj in težave vedno pri hiši. Lastnik sumi svoje služabnike. Kako se lahko posel nadaljuje? Svet temelji na zaupanju. Direktorji največjih indijskih železnic so živeli v Angliji. Niso podrobno vedeli, kaj točno se dogaja v Indiji. Kljub temu so železnice delovale nemoteno. Direktorji so zaupali zastopnikom, prometnikom in drugim uradnikom. Ti pa so zaupali podrejenemu osebju.

Številni delničarji posestev kave in čaja na Cejlonu so stalno v Ameriki ali Angliji, poslovanje pa poteka dobro. Poslovanje poteka na podlagi zaupanja. Če so ljudje preveč nezaupljivi, se bodo vedno dogajala trenja in razprtije. Začrtajte meje in ga preizkusite. Ne zahajajte v skrajnosti. Ne bodite preveč nezaupljivi ali pretirano sumničavi. Držite se zlate sredine.

Potem pride še ena nezaželena lastnost - nestrpnost. Obstaja verska nestrpnost. Obstaja nestrpnost znotraj skupnosti. Obstajajo nestrpnosti vseh vrst. Nestrpnost je ozkoglednost. To je nerazumna nenaklonjenost do majhnih stvari. Sikh lahko pije alkohol. To se mu ne zdi slabo ali sporno. spornega. Toda brž ko vidi koga kaditi, postane nestrpen. Brahmin iz Maharaštre lahko zagreši vse vrste napak, vendar bo nestrpen do kašmirskega pundita, ki jé meso. Madraški brahman lahko v restavraciji naroči kar koli, vendar pa bo nestrpen do Bengalca, ki si izbere ribo. Ves nemir in boj na tem svetu izvira iz nestrpnosti.

Anglež je nestrpen do Irca ali Nemca. Hindujec pa je nestrpen do muslimana in obratno. Pripadnik arja samadž gibanja je nestrpen do privržencev sanatane in obratno. To je posledica nevednosti. Kako je lahko človek, ki vidi edino Resnico, nestrpen"? Vse te majhne razlike so zgolj proizvod misli. Bodite široki. Sprejmite vse. Vključite vse. Ljubite vse. Služite vsem. Uglejte Gospoda v vsakomur. Združite se z vsemi. V vsem, v vsakem obrazu uzrite Boga. Prepoznajte notranjo navzočnost, ki preveva vse.

Spremenite zorni kot opazovanja ali miselno naravnost. Bodite liberalni in katoliški v svojih pogledih. Podrite vse zapreke, ki ločujejo človeka od človeka. Srkajte večno, atmično blaženost. Postanite povsem strpni. Oprostite "otročkim dušam", ki se borijo na poti in delajo napake. Pozabite in odpustite.

Mnogi so preobremenjeni s tem, da so slabši od drugih. Ideja o superiornosti in inferiornosti je spet miselna stvaritev. Manjvreden človek lahko postane boljši, če se potrudi, se bori in razvija vrline. Višji človek lahko postane notranji človek, če izgubi svoje imetje in razvije vrline. Nikdar ne mislite, da ste manjvredni ali boljši od kogar koli. Če mislite, da ste nad nekom, boste postali prezirljivi do drugih. Ideje o večvrednosti in manjvrednosti so posledica nevednosti. Razvijte izenačeno gledanje. Živite v pravem duhu Gite. Poslušajte, kaj pravi Gita: "V brahminu, navdanim z učenostjo in ponižnostjo, v kravi, v slonu in v psu, še celo v nekom, ki je izgubil svojo kasto, razsvetljeni opažajo isto." Namadev je tekel s skodelico ghīja za psom da bi z njim namazal kruh. Rekel je: "O pes, ti si oblika mojega Krišne. Od tega suhega kruha te bo bolelo grlo. Prosim, dovoli mi, da ga namažem z ghījem." Šri Ekanath je osla odžejal z gangesovo vodo, ki jo je na rami nosil iz Kašija, da bi v 3000 km oddaljenem Ramešvaramu z njo opravil obred *abišeke*. Kje je nadrejenost in podrejenost, ko povsod opaziš en sam Jaz? Spremeni svoj zorni kot in počivaj v miru.

Potem je tu še ena zlobna lastnost - depresija. Ljudje imajo veliko denarja, a so kljub temu vedno depresivni. Nadanejo si otožen, namrgoden videz. Vedno so mračni. To je nevarna epidemija. Mračnjak širi turobnost in depresijo povsod. Ne more se lotiti nobenega dela. Je nedejaven in poln malodušja. Depresija mu popije vso energijo. Pomislite na vrline, vedrino. Ustvarite si miselno sliko veselja in okoli nje se bo razvila navada veselja. Nasmehnite se in se krohotajte. Nasmehnite se vsakomur, ki ga srečate na na cesti. Človek, ki je vedno veselega obraza, izžareva radost za druge.

Nekateri ne uspejo sprejeti jasne odločitve o določeni pomembni zadevi. Nimajo samostojne moči presoje. Zadevo bodo preprosto odlašali. Ne bodo sprejeli dokončne trdne odločitve. Človek, ki je nagnjen k neodločnosti, ne bo nikoli uspel pri nobenem poskusu, kerl bo poln dvomov in strahov. Odlašanje je prijatelj neodločnosti. Priložnost se bo izmuznila. Pozimi bo prepozno za nabiranje medu. O zadevi morate nekaj časa razmišljati in nato sprejeti dokončno odločitev. Takoj morate uporabiti svojo voljo in poskušati uresničiti zadevo. Le tako vam bo uspelo. Odvečno razmišljanje bo zadevo sesulo. Pri pomembnih zadevah se lahko posvetujte z nekaterimi starejšimi, ki imajo izkušnje na tem področju, in ki so vaši pravi dobrotniki.

Brezskrbnost in pozabljivost sta nadaljnji dve slabi lastnosti, ki stojita na poti do uspeha. Brezskrben človek ne more opraviti nobenega dejanja na pravilen način. To sta lastnosti, ki ju rojeva *tamas*. Izpeljava in vztrajnost

sta brezskrbnežem neznani. Nadrejeni so nezadovoljni s človekom, ki je brezskrben in pozabljiv. Temu človeku primanjkuje pozornosti. Pozabljiv človek običajno izgubi ključ, čevlje in dežnik. Ne zmore pravočasno predložiti dokumentov in zapisnikov uradniku. Je frfotav. Upoštevajte lekcije o kulturi spomina, ki so podane na naslednjih straneh, in v kratkem času boste imeli dober spomin. Gojite močno željo, da bi odstranili ti dve napaki in da bi razvili skrbnost in dober spomin. To je pomembno. Potem bosta volja in podzavest opravila delo namesto vas. Vedno zavežite ključ rob oblačil, takoj ko zaklenete vrata. Hranite denar v notranjem žepu. Očala hranite v stranskem žepu. Vedno preštejte pakete, kadarkoli greste na izlet. Redno vodite račune. Dnevno si beležite predmete, ki jih morate urediti.

Mnogi ljudje so vedno nesamozavestni. Nimajo zadostne samopodobe. Imajo energijo, zmogljivosti in sposobnosti. Vendar nimajo zaupanja v svoje moči in sposobnosti ter posledično doseganje uspeha. To je nekakšna slabost, ki v vseh poskusih prinaša neuspehe. Na govorniškem odru se pojavi človek, ki želi imeti predavanje. Je sposoben človek. Je izobražen. Vendar je nesamozavesten. Bedasto misli, da ne more pripraviti impresivnega govora. Brž ko se v njegovem umu pojavi takšna negativna misel, postane nervozen, zatika se mu in sestopi z govorniškega odra. Ta neuspeh je posledica njegovega pomanjkanja samozavesti. Morda imate bolj malo zmogljivosti, vendar morate biti popolnoma prepričani, da boste uspeli v svojem poskusu. Obstajajo ljudje, ki imajo zelo malo gradiva in zmogljivosti, pa vendar navdušujejo občinstvo. To je rezultat njihove samozavesti. Samozavest je svojevrstna moč. Samozavest razvija voljo. Vedno mislite: "Uspelo mi bo. Popolnoma sem prepričan v svoj uspeh." Nikoli ne daj prostora, da v um vstopi negativna lastnost, nezaupljivost. Samozavest je že pol uspeha. Docela spoznaj svojo pravo vrednost. Samozavesten človek je vedno uspešen v svojih poskusih.

Ohranjaj svojo energijo

Ohranjanje energije v tem telesu je nadvse pomembno. Omenjeno zadeva predvsem študente, profesorje, zdravnike, odvetnike, inženirje in vse poslovneže, skratka vse in vsakogar. Mnogi ne vedo, kako varčevati z energijo in jo razporejati v skladu s potrebami. Ne vedo, kako pretvoriti eno obliko energije v drugo. Zaradi tega se večina ljudi na svetu ne uvršča med genije ali čudežne otroke. Če resnično želite postati velik človek, če želite doseči nekaj velikega in vzvišenega, vam bo ohranjanje energije v veliko pomoč. Poznati morate različne načine, kako se energijo zapravlja in kako jo lahko pretvorimo v koristno energijo, namenjeno duhovnemu prizadevanju za razvoj višjih notranjih jogijskih sposobnosti. Kmet si prizadeva prihraniti vsako kapljico vode, da bi jo pravilno uporabil na svojih poljih in vrtu. Inženir se trudi izkoristiti energijo slapu za različne namene in jo pretvori v električno energijo. Če to velja za fizično energijo,

kaj šele reči o umski in duševni energiji, ki mirujeta oziroma sta latentni v človeku.

Velik človek ni tisti, ki ima ogromno bogastvo. Resnično velik je tisti človek, ki ima dobro, ljubeče srce in duh služenja, hkrati pa pozna šastre in goji vrline ahimse, brahmačarje, satje itd. Lahko je zelo reven. Lahko je videti grd. Nikomur ni mar zanj. Lahko je oblečen v cape. Vendar je za ta svet zelo velik človek. Vsem in vsakomur je drag.

Jogi ali džñāni ne zapravi niti drobca svoje energije za nekoristen namen. Vso ohranjeno energijo porabi za Atma-vičaro in duhovna prizadevanja. Slavni gospod Ford je dobro poznal to znanost. To je razlog, zakaj je postal eden najbogatejših ljudi tega sveta. Tudi Sir J. C. Bose je v celoti poznal to umetnost. Ohranjeno energijo je izkoristil v svojem laboratoriju pri izumih in odkritjih.

Na splošno večini ljudi energija odteka skozi te kanale. Ti so najpomembnejši. Obstaja še veliko drugih minornih stvari. Če ne zajezite odtekanje energija prek teh pomembnih kanalov, potem boste zlahka preperečili njeno zapravljjanje skozi manj pomembne, v kolikor se to ne bo zgodilo samodejno. Zaprtje teh glavnih kanalov bo povzročilo zaprtje drugih kanalov. Tako kot nadzornik, ki vodi oddelek za namakanje kanalov, uporabi zapornice v kanalih, da vodo usmeri na kmetijska zemljišča lastnikov, tako tudi jogi zapre vse odprtine, skozi katere uhaja psihična in fizična energija, in oboje pretvori v odžas-šakti in ohranjeno energijo porabi za duhovno udejstvovanje. Glavna kanali, po katerih se energija izgublja, so naslednji:

1. Reprodukcijski organi.
2. Jezik.
3. Um.

Zdaj bom omenil različne načine, na katere zgornji kanali porabljajo energijo. Slišali boste tudi koristne predloge in vaje za učinkovito ohranjanje celotne energije. Če vam katera izmed metod ne ustreza, izberite katero koli drugo metodo. Reproductivni organ požre največ energije, in sicer zaradi prepogostih spolnih odnosov. Mladi moški se ne zavedajo vrednosti semenske tekočine. To dinamično energijo zapravljajo z nezmernim spolnim odnosom. Njihovi živci so zelo žgečkljivi. Postanejo opiti. Kako huda napaka! To je zločin, ki si zasluži najstrožjo kazen. So ubijalci Atmana. Ko je ta energija enkrat zapravljena, je ni mogoče povrniti na noben drug način. Govora je o najdragocenejši energiji na vsem svetu. En spolni odnos popolnoma pretrese možgane in živčni sistem. Neumno si domišljajo, da si lahko izgubljeno energijo povrnejo z uživanjem mleka, mandljev in makaradhvadža. To je zmeta. Po najboljših močeh se moraš potruditi, da očuvaš vsako kapljico semena, čeprav si poročen moški. Samouresničitev je cilj življenja. Ideja nadaljevanja rodu je puranska

zgodba. Šrutiji odločno pravijo: "V trenutku, ko se pojavi vairagja, se takoj odreci svetu." Sadašiva Brahman, eden največjih jogijev, je svojo mlado ženo zapustil v trenutku, ko je pridobil vairagjo. Po njeni puberteti je ni več videl. Nič ga ni prizadelo. Nihče se ni mogel pritoževati, da mu je spodletelo izpolniti dolžnost. Najvišja dolžnost zate je samouresničitev. Kdor je uresničil Atmana, očisti svoj rod do 108 generacije nazaj. To je vrhuska usluga, ki jo lahko opraviš za svoje prednike. V primerjavi s tem sta služenje očetu z denarjem ali šamponiranje njegovih nog zgolj otroška igra. Tovrstno fizično služenje je puhlo.

Moj prijatelj gospod Ijer, odvetnik na Višjem sodišču v Madrasu, prvi sin velikega Šastrija, bo zdaj vstal in odločno spregovoril z retoriko in v visokem, bombastičnem slogu: "Ta Svamidži ne ve ničesar o *Manu smriti* ali Yajnavalkya smriti. Moj oče ve vse. On je slavni Šastri. Do 75. leta starosti moramo kot gospodar pri hiši slediti družinskemu življenju. Potem bi morali privzeti življenje *vanaprasthe*, pred smrtjo pa bi morali sprejeti sanjase." Gospod Ijer je navsezadnje sin ortodoksnega brahmana. Je knjižni molj in spominja na žabo iz majhnega vodnjaka. Ima zelo ozko srce. Njegov življenjski krog se vrti okoli njegovih šestih hčera in petorice sinov. Govoril bo o visoki filozofiji. Citiral bo svete spise. Toda njegov um je poln vasan. Njegova filozofija je doma le v kuhinji. Ker velika večina ljudi ni sposobna obvladati strasti, so rišiji oblikovali grihastha ašramo. Če je človek že od rojstva nagnjen k duhovnosti in njegov um preplavljata vairagja in viveka, ne more ostati v grihastha ašramu niti za sekundo. Sprejel bo sanjase in, bivajoč v gozdovih, bo svoj čas preživel ob šravani, manani in nididhjasani. Deležen bo preskoka v napredovanju iz naishtika brahmačarje. Ni mu treba vstopiti v družinsko življenje kot hišni gospodar in zapravljati svoje dragocene energije. Človek, ki obvladuje svojo semensko moč in jo pretvori v odžas-šakti, je najsrečnejši in najmočnejši človek na zemlji, saj lahko zapoveduje petim elementom. Je dokaz proti vsem skušnjavam tega sveta. On lahko uspe na katerem koli področju življenja. Krasila ga bo popolno koncentracijo uma.

Za ohranjanje te življenjske energije so predlagane številne jogijske metode. Podrobneje so opisane v knjigi z naslovom: "Brahmačarja". Vendar naj vam povem nekaj pomembnih točk. Ohranite um popolnoma zaposlen. To je najboljša panacea ali suvereno zdravilo za ohranjanje Brahmačarje. Vadite džapo, meditacijo, priporočam tudi branje verskih knjig, kirtan, molitev, satsang, nesebično služenje, religiozne debate, itd. Vedno nosite kaupino oziroma ledveni povoj. To je prav tako znanstveno in duhovno. Če ste poročen moški, spite v ločeni sobi, stran od žene. Spremenite svoje navade takoj.

Previdno izbirajte svoje tovariše. Opustite drame, filme, branje romanov in drugih ljubezenskih zgodb. Ne uporabljajte mil, dišav in cvetja. Držite se *maune*. Ne težite k druženju s komer koli. Berite dobre, navdihujoče in religiozne. Kadar se pojavijo želje v umu, jih ne skušajte uresničiti. Takoj jih zatrite. Izogibajte se ženski družbi. Brez šal in smeha. Vse to so le zunanji

izrazi poželenja. Ko hodite po ulici, ne glejte sem ter tja ko opica. Ne glejte ženske - celo njene fotografije ali slike.

Energija uhaja skozi usta predvsem zaradi praznih pogovorov in klevetanja, obsojanja, razpihovaja škandalov in vsemi vrstami nekoristnih posvetnih pogovorov. Nečimrni učenjaki se zapletajo v vroče razprave, da bi pokazali svojo pedantnost. S tem ne pridobijo ničesar, le zapravljajo svojo energijo po nepotrebem. Tako kot pohlepen človek skrbno kopiči svoje bogastvo in ne mara zapraviti niti enega samega cekina, saj meni, da je denar njegova kri, tako tudi aspiranti prihranijo celo najmanjšo količino energije in jo uporabijo za dobre namene.

Energija je v celoti denar. Ljudje ne razumejo vrednosti energije. Zelo lahkomišlno jo zapravljajo. Razmetavajo jo kakor razsipni sin. Na stara leta se pokesajo in postanejo šibki. Toda za nabiranje medu je pozimi prepozno. Nikoli ne poslušajo besed starešin in modrecev, ko so polnokrvni, ko njihova lica rožnato žarijo, ko so njihove muštace zlepljene z lepilom, ko njihova srca bijejo s polno energijo. Postanejo arogantni, samovoljni, trmasti in vročekrvni. Nikoli se ne smete spuščati v nepotrebne razprave. Razprave se končajo s sovražnostjo. Preveč smeha je še en način zapravljanja energije skozi usta. Človek, ki vedno izbruhne v smeh, ne more vplivati na ljudi. Potrebujete mirnost, resnost in dostojanstveno držo, če želite narediti vtis na ljudi in nanje vplivati. Brezbrižni ljudje in brezdelneži, ki sedijo ob cestah in v javnih gostilnah, se brez razloga in takta smejiijo kakor divjaki iz džungle. Smeh duhovnega človeka je precej drugačne narave. Izraža občutek strahospoštovanja in veličine. Zbuja vznemirjenje in veselje pri drugih. Toda smeh teh brezdelnežev je odvraten in srce parajoč. Pozorno opazujte razliko. Poskusite biti resni in se občasno nasmehnite. Vendar ne poskušajte imitirati nedeljskega obraza duhovnika. Bodite povsem naravni. Razmišljajte o Atmanu. Razvijajte krepostne lastnosti. Ničesar nenaravnega vam ni treba privzemati. Hinavstvo ali pretvarjanje, da ste nekaj, kar v resnici niste, je najnevarnejši in najhujši zločin. To je zares zavržno. Džñāni se smeje s svojimi očmi. Le neumen človek, ki bruhne v smeh. Nasmeh skozi oči izjemno deluje na ljudi. Vi ga boste morali gojiti postopoma. Če se smejite, vam ne uhaja nobena energija. Morda je to za vas nekaj novega. Spada med duhovne ljudi.

V pogovoru uporabljajte odmerjene besede. Ne govorite veliko. Poskusite končati pogovor končati v nekaj minutah. Pravilno razumite naravo človeka, ko pride k vam na razgovor. Govorite vljudno in z velikim spoštovanjem do njega, zatem pa ga odslovite in prihranite energijo. Ne spuščajte se v dolge, nepotrebne debate in razprave. Človek je družabna žival. Nagnjen je k veliko govorjenja. Je zelo zgovoren. Ta govorniška navada je zakoreninjena v njem. Zelo ga moti, kadar ne more dobiti družbe. Ne zna se umakniti v samoto. Upoštevanje *maune* je smrt in najhujša kazen zanj. Ženske so še bolj klepetave. Vedno povzročijo kakšen nepotreben prepir v hiši. Spokojnost doma je motena zaradi pretiranega govorjenja. Vedno predpišem vadbo *maune* za vse in vsakogar, saj to

pomaga pri ohranjanju energije, razvijanju volje in uživanju miru. Z zaobljubo molka se zlahka izognemo vsakovrstnim preprirom in nesporazumom, jezi, itd. *Mauna* podeli največjo moč. Vsi člani v hiši naj se držijo molčečnosti dve uri dnevno in šest ur ob nedeljah ter cel teden ob daljših počitnicah. Tudi sicer se morajo pogovarjati čim manj. Govorite nežno. Med mauno morate živeti sami. Ne zahajajte v družbo. Svojih idej ne izražajte niti s kretnjami. "

Drugi kanal izdatnega trošenja energije je um. Potrata je posledica ohlapnega razmišljanja, skrbi, jeze in strahu. Tako kot se energijo zapravlja s pretiranim govorjenjem, se energijo zapravlja tudi z ohlapnim razmišljanjem. Če to miselno energijo ohranjamo tako, da se izogibamo ohlapnemu razmišljanju in skrbem, jo bo ostalo dovolj na zalogi, uporabna za različne namene. Če to energijo varčujete, se boste počutili zelo močnega. Ne boste čutili izčrpanosti, tudi če boste imeli ogromno dela. Zelo pozorno boste morali paziti na svoje misli z introspekcijo in meditacijo. Morali boste preusmeriti miselno energijo v koristno razmišljanje. Prišlo bo do nekaj borbe na začetku. Po določenem času bo um naravno razmišljal o ugodnih, koristnih predmetih.

Naslednja stvar je skrb. Človek dobro ve, da bo dobil denarno nakazilo šele prihodnji četrtek, pa se bo kljub temu vsak dan vznemirjal in bo štirikrat dnevno obiskal pošto in večkrat vprašal poštarja. Vse to so skrbi. Človek ve, da je vse že urejeno s prarabdho. Ve, da Bog zagotavlja hrano za žabo, ki ostaja skrita med plastmi kamenja, in otroku v maternici. O tej temi bo govoril ure in ure, pa vendar ga bo skrbelo, kaj bo naslednji dan jedel, oblekel in podobno. Njegova vera je zelo majhna. Ima navado skrbeti. Energija skozi ta kanal močno uhaja. Preveč želja prinaša skrbi. Poslovnež se zapleta zaradi odpiranja prevelikega števila poslovalnic na različnih krajih. Njegova skrb se skokovito stopnjuje. To si je ustvaril sam. Veliko ljudi je v skrbeh, ker si lažno predstavljajo, da so slabši od drugih. Predstava o manjvrednosti in večvrednosti prinaša težave in skrbi. Ideje o večvrednosti in manjvrednosti so zgolj mentalne kreacije. Povsem iluzorna zadeva. Vse razlike so neresnične. Nikoli ne mislite, da ste slabši od kogarkoli. Nikoli tudi ne mislite, da ste večvredni. Če boste mislili, da ste boljši od drugih, se boste do njih začeli obnašati prezirljivo. Odstranite te ideje iz svojega uma. To povzroča nekoristne skrbi. Z nenehno meditacijo in koncentracijo boste morali um odvrniti od vseh nepotrebnih skrbi. Če ste zadovoljni, potem skrbi zlahka premagate. Znebiti se morate vseh vrst umskih slabosti, vraževerja, lažnih in izkrivljenih predstav, strahu in napačnih samskar. Ko se v umu pojavijo želje, jih ne poskušajte izpolniti. S postopno prakso lahko želje zmanjšamo. Če ustavite želje, lahko uničite skrbi in prihranite energijo.

Zdaj pridejo na vrsto namišljene fobije ali strahovi vseh vrst. Energija uhaja v to smer. Človek razmišlja: "Zbolel bom za pljučnico. Zdaj imam vročino in kašelj." Po nepotrebnem ga je strah. A vsaka bolezen se z (napačnim)

razmišljanjem še okrepi. Običajna bolezen zaradi nepotrebne strahu postane huda. Drugega človeka je strah kritike. Kaj je sploh kritika? To je le zvok. Je le le vibracija v etru. Zakaj se tako obremenjuješ? Zakaj si besen, če te kdo označi za psa? Saj ti naenkrat ne zrastejo štiri tace. Ali pač? Začneš se boriti z njim. Tvoje oči postanejo rdeče. Vračaš mu s tem, da ga imenuješ osel. On se razjezi. Prepira se s teboj. Postaneta smrtonosna sovražnika. Ko narediš vičaro, to ni nič. Na ta način človek ustvarja težave in trpljenje. Opusti vse strahove. Vzdigni glavo kakor lev. Zatrdi: "Jaz sem utelešenje poguma. Nič ne more vplivati name. Sem nepremagljiv. Jaz sem nesmrtni Atman." Potegni pogum iz svoje notranjosti. Mnogi ljudje so tako plašni, da si ponoči ne upajo stopiti na plano in urinirati. Ponoči jih je strah gibanja po bazarjih. Celo če zagledajo mačko ponoči, se tresejo. Kakšna sramota! So tako plašni, da ne sprejmejo donosne službe v drugih okrožjih ali zveznih državah. Z majhno plačo bodo gnili v svojem domačem kraju. So utelešenje plahosti in ženske narave. So brkate-dame. Nekateri sanjasiji ponavljajo: "Śivoham, Śivoham", vendar se tresejo od strahu, ko so postavljeni pred majhen preizkus. Znojijo se in trepetajo, kadar jih obiše kakršna koli grozeča nevarnost. To so zenana-vedantinci. Ubogi nesrečni primerki. Vedno pravim, da lahko ropar postane dober vedantinec, če se njegova energija prične pretakati v duhovno smer, ker je popolnoma neustrašen in nima deha-adhjase. To je največja kvalifikacija za aspiranta. Vsi strahovi so namišljeni. Nimajo realne osnove. Ko začneš resno razmišljati, se bodo razblinili kakor sneg pred soncem. Pomisli, da se ti približuje tiger ali lev in se boš moral soočiti z njim. Pomisli, da stojiš pred brzostrelko in in te bo zdaj zdaj odpihnilo. Črpaj pogum. Pomisli na Atmana. Pomisli na šloke oziroma kitice v 2. poglavju Gite, ki govorijo o nesmrtnosti duše. Vedno znova pomisli na vzvišene šloke iz Avadhuta Gite, ki govorijo o *akšara-Atmanu*. Počasi boš postal bolj hraber, čeprav ne naenkrat. Ugotovil boš, da pridobivaš pogum.

Človek zapravi veliko energije, ker se zelo pogosto jezi zaradi drobnih stvari. Celoten živčni sistem je razdražen in pretresen. Če to jezo nadzorujemo z brahmačarjo, kšamo, ljubeznijo in vičaro, lahko človek premakne goro. Jeza izbruhne tako nenadoma, da jo je težko obrzdati. Impulzi so zelo močni in ti impulzi nas nosijo. Če je človek previden, če ohranja svojo virjo, če razvija kšamo, če je vedno na preži, če opazuje svoje misli in dejanja, lahko pridobi ogromno moči in obvlada jezo. Jeza je največji sovražnik človeka na tej zemlji. Kdor je obvladal jezo, je že obvladal svoj um. Tri četrtine sadhane se s tem konča.

Skoraj vsi ljudje imajo navado, da se jim strese neke dela telesa, čeprav mirno sedijo. Prakriti si želi gibanja. To je njena svabhava. Človek, ki sedi na stolu in bere knjigo, trese stegna in noge. Ti se premikajo nezavedno. Tega gibanja ne more ustaviti, saj je postalo zakoreninjena navada. Energija uhaja tudi po tem kanalu. To je treba preprečiti. Opazuj različne dele telesa in jih umiri. Nekateri ljudje zibajo telo s strani na stran ali naprej in nazaj. Jogi ne bo nikoli počel tega. Sedel bo mirno in spokojno pri

čemer se noben del telesa ne bo po nepotrebnem premikal v katero koli smer. Lahko obsedi kakor kip.

Sadhuji imajo navado tavanja in z odvečno hojo zapravljajo svojo energijo. Ne morejo prakticirati nobene meditacije. Brž ko dospejo v vas, se počutijo precej utrujene in začnejo spati. V teh okoliščinah sadhana ni mogoča. Aspirant v čisti nivritti-margi se mora držati enega kraja in vaditi koncentracijo in meditacijo. Izogibati se mora predolgemu pešačenju. To vsakogar izčrpa in ga naredi neprimerne za aktivno delo.

Na zgornjih straneh sem podrobno opisal vse glavne odtoke energije in praktične, enostavne metode za ohranjanje energije. Na naslednjih straneh boste našli številna druga koristna navodila za ohranjanje energije. Ta navodila boste morali vsakodnevno uporabljati v praksi. Varčevati morate z vso energijo in jo uporabiti za višje duhovne namene in dosežke v življenju. Vedeti morate, kako uravnati energijo. Nekateri ljudje v uvodu porabijo preveč energije za nepomembne zadeve, in ravno v času, ko želijo manifestirati svoje polne moči in polno energijo, se počutijo že precej izčrpani. Krasiti vas morata daljnovidnost in globoko razmišljanje.

V celoti razumite namen in cilj življenja. Naj vas skušnjave ne odnesejo. Maja je zelo močna. Bodite in živite v družbi mahatme. To je močna trdnjava, ki vas bo zaščitila v začetni fazi rasti. Razvijajte svoje notranje sposobnosti. Ohranite svojo energijo. Pridobite znanje o Jazu. Atman je samozadosten. Vse lahko dobite tukaj. Razvijte vrline. Spomnite se osnove in vira. Ideal imejte vedno pred očmi. Uresničujte ga. Dvignite se nad posvetnost. Postanite velikodušna oseba. Prizadevajte si nestrpno in goreče doseči življenjski cilj. Določite svoj namen in cilj in zagotovo boste uspeli.

Na duhovni poti je veliko preprek, ob katere se spotikajo aspiranti. V naslednjem poglavju vam bom opisal paleto ovir skupaj s primernimi metodami za njihovo uničenje. Iskrenim aspirantom bo ta tema v veliko pomoč.

4. poglavje

PRIPRAVA NA JOGO

Očiščenje

Očiščenje je prvi del joge. Sredstva se razlikujejo pri radža jogi, bhakti jogi, hatha jogi in karma jogi. V radža jogi, Maharši Patandžali to imenuje krija joga, ki jo definira na naslednji način:

"Tapah svadhjajesvarapranidhanani krija-jogah – tapas (strogosti, pokora), študij in izročanje sadov dela Bogu, se imenuje krija joga." Pravila jame, nijame, asane, pranajame spadajo pod pokoro ali tapas. V hatha jogi obstaja šest očiščevalnih dejanj, in sicer dhauti, bhasti, neti, trataka, nauli in kapalabhati.

Obstajata dve vrsti očiščevanja: notranje ali umsko in zunanje ali fizično. Umsko očiščenje je pomembnejše. Telesna čistost je prav tako potrebna. Tega se lotimo z vzpostavitvijo notranje, umske čistosti, vedrino uma, osredotočenostjo, zavojevanjem (nemirnih) čutov in sposobnostjo za uresničitev Atmana. Praksa krija joge uniči hibe in moteče dejavnike v umu, s čemer ga pripravi za vstop v samadhi. V Giti (verzi 14-16, XVII. pogl.) najdemo definicijo tapas telesa, govora in uma.

Etično usposabljanje

Jama in nijama sta temelj joge. Očistita srce, čitto in um. Odpravljata človekovo kruto naravo. Dharana, dhjana in samadhi so popolnoma nemogoči brez te osnovne kvalifikacije. Če ste v njih utrjeni, bo samodejno sledil tudi samadhi.

"Ahimsa-satja-asteja-brahmačarja-aparigraha jamah: nenasilje, resnicoljubje, nekradljivost, vzdržnost in zavračanje (luksusa) oz. odsotnost kopičenja tvorijo jama."

"Sauča-santoša-tapah-svadhjaja-lšvarapranidhanana nijamah: notranja in zunanja čistosta, zadovoljstvo, tapas, študij in čaščenja Boga tvorijo nijamo."

Med vsemi temi so ahimsa, satja in brahmačarja zelo, zelo pomembne. Pri brahmačarji se v um ne sme pojaviti niti ideja poželenja. Pravi brahmačari ne bo imel niti najmanj razlike v občutkih, ko se dotakne kamna, knjige, drevesa ali ženske. To je znak popolnega celibata.

Pomen jame in nijama

Nek zdravnik je zanemaril ustrezen študij fiziologije, ki zajema delovanje različnih notranjih organov ali drobovja. Ker je zanemaril fiziologijo, ni mogel razumeti patologije, ki predstavlja bolezensko fiziologijo. Zanemaril

je pravilen študij patologije. Ni mogel pravilno razumeti diagnoze, s pomočjo katere se da razlikovati različne bolezni. Zanimaril je natančno preučevanje razpoznavne diagnoze in medicine. Zaradi tega bolezni ni znal pravilno obravnavati.

Če želite pravilno zdraviti primer, se morate dobro spoznati tako na diagnozo kakor tudi na medicino. Če želite diagnosticirati bolezen, morate pravilno poznati patologijo. Če želite poznati patologijo, morate dobro poznati fiziologijo.

Na splošno se nevedni ljudje za začetek poskušajo lotiti meditacije in nato zaman poskušajo vstopiti v samadhi. Brez pravega etičnega usposabljanja. Nimajo štirih sredstev ali kvalifikacij. Nimajo titikše in drugih telesnih treningov. Jama in nijama sta temelj radža joge. Viveka in vairagja sta temelj džñāna joge.

Če želite izkusiti samadhi, morate proces dhjane dobro poznati. Če želite vaditi dhjano, morate natančno poznati metodo dharane. Če želite usvojiti dharano, morate natančno poznati metodo pratjahare. Za uspeh pri pratjahari morate poznati pranajamo. Če želite vaditi pranajamo, morate dobro poznati asane. Preden se lotite le-teh, morate vaditi jamo in nijamo. Nima smisla skakati v dhjano brez različnih predhodnih praks. Znašli se boste v enakem položaju kakor ubogi zdravnik, ki ni znal diagnosticirati in pravilno zdraviti primera, ker je zanemaril študij fiziologije, patologije in medicine.

Podobno velja za džñāna jogo. Če želite sakšatkara oz. samouresničitev, morate dobro poznati proces nididhjasane. Če želite nididhjasano, morate poznati manano. Če želite manano, morate poznati šravano. Če želite šravano, morate razviti mumukšutvo, za le-to pa potrebujete samadhano, šraddho in uparati. Za uparati morate imeti *titikšo*, *damo* in *samo*. Če želite to, morate imeti vairagjo. Če želite vairagjo, morate imeti viveko. Viveka in vairagja sta osnova, na kateri nididhjasana stoji kot nadgradnja. Brez jame, nijame, viveke in vairagje ne boste ničesar dosegli.

Uničite nečistoče

Um ima tri vrste doš ali nečistoč, in sicer, malá, vikšepa in avarana. Šest strasti imenujemo malá. Mala je nečistost uma. To so: kama, krodha, lobha, moha, mada in matsarja. Odstranitev *male* pomeni očiščenje antahkarane (*čitta-suddhi*). Očiščenje je prvi del joge. Ko je antahkarana očiščena, se pojavi naravna težnja po osvoboditvi in popolnosti (*siddhi*). Samo izničenje *male* je mokša. Želja je tista, ki žene čute. Sattva-suddhi sestoji iz odprave teh strasti in nadzora čutov. Teh šest strasti je resna ovira za jogo. Treba jih je temeljito izkoreniniti. Popolnoma je treba pomesti z njimi. Ne smete dovoliti, da bi se nekje pritajile. Poleg zgornjih šestih strasti, obstaja še

sedem drugih vrst nečistoč, in sicer: dambha, darpa, asuja, iršja, ahankara, raga in dveša.

Kama je želja različnih oblik. V posebnem pomenu pomeni poželenje. Krodha je jeza. Lobha je požrešnost. Moha je zabloda in zaljubljenost. Mada je ponos. Matsarja je zavist. Dambha je aroganca. Darpa je nečimrno vedenje, ko moški misli, da je boljši od vseh. Asuja je variacija zavisti, kadar je človek vznemirjen ob gledanju drugih oseb, ki so srečne in prav tako uživajo kakor on sam. Iršja je stanje privoščljivosti trpljenja drugim ljudem, pri čemer gre spet za variacijo zavisti. Ahankara je egoizem. Raga je navezanost. Dveša je odpor oz. odbojnost do nečesa.

Malo se lahko odstrani z niškama karmo in z razvijanjem različnih omenjenih vrlin. Vikšepa je nihanje ali premetavanje uma. To je mogoče odpraviti z upasano, pranava-džapo, koncentracijo in meditacijo. Avarana je tančica nevednosti, katero se odstrani s študijem vedске literature, meditacijo in samospoznanjem.

Gojite vrline

Razvijanje vrlin znatno pomaga pri doseganju umirjenosti čitte. To je učinkovita metoda za uničenje zlobnih vrittijev. "*Maitri karuna mudita upekšanam sukha dukkha punja-apunja višajanam bhavanatasčitta-prasadanam*: Prijateljstvo, usmiljenje, veselje in ravnodušje do predmetov, bodisi dobrih ali slabih, ki nas osrečijo ali onesrečijo, pomirijo čitto. Te lastnosti odženejo sovraštvo, ljubosumje in jezo, itd. Vsako vrlino lahko gojimo v srcu, tako kot se sadijo vrtnice na vrtu. Če začneš prakticirati dobrodelnost, bo tvoja požrešnost izginila. Razvoj ponižnosti bo uničil samovšečnost. Titikša, strpnost, potrpežljivost, vztrajnost, živahna volja, samozaupanje, vse to je potrebno za sadhake. Z ljubeznijo, ponižnostjo in prijaznostjo lahko osvojite ves svet. Plemenitost, dobrohotnost, univerzalna ljubezen in pretanjen intelekt so štiri pomembne lastnosti, ki jih najdemo pri človeku, ki je dosegel višja stanja v jogi. Takšen človek bo jedro privlačnosti za tisoče, podobno kakor je sladka melodija flavte privlačna za krave.

Skopušnik je zelo daleč od Boga. Bog je skopuhu tako blizu kakor je severni tečaj južnemu. Razviti morate univerzalno ljubezen, spontano velikodušnost in liberalnost, izenačeno gledanje, stalno umsko ravnovesje, duh služenja itd., preden boste pripravljeni na dharano, dhjano in samadhi.

Razvijte potrpežljivost

Obstaja igra s kartami, s katero lahko razvijete potrpežljivost uma. Igra jo en sam posameznik. Vsak od vas bi moral poznati to igro. Na voljo je 9 vrstic kart. Karte lahko premikate iz ene vrste v drugo. Lahko zmanjšate ali

odprete nove vrstice, vendar število ne sme presegati 9. Poskušati jih morate razporediti zapovrstjo od kralja, dame, poba, 10, 9, 8 itd. V štiri kolone kar, srcev, pikov in križev. To je tehnika igre.

Če ima aspirant na voljo nekoliko tovrstnega razvedrila, ne bo osamljen v odsotnosti prijateljev, saj se mu odsvetuje prazno govorjenje z njimi. Živeti mora sam. Na začetku, ko je prikrajšan za vire svojih užitkov, ga boli. Zato se v prvih dneh svoje sadhane, ko se po meditaciji počuti utrujenega, ko si želi malo rekreacije in sprostitve uma, lahko zateče k tej igri. Običajni ljudje morda ne bodo mogli razumeti koristnosti te igre. Namenjena je razvoju potrpežljivosti, koncentracije in kot koristno nadomestilo za prijetno družbo.

Igra je neke vrste razvedrilo, oblika umske rekreacije po opravljeni džapi, svadhaji in dolgi meditaciji. To je koristno v slučaju družinskih ljudi. Ne morete se učiti ali opravljati džape vseh 24 ur. Um se počuti naveličano, utrujeno. Želi raznolikost, nove občutke. Namesto da bi se jalovo pogovarjali z ljudmi drugačne miselnosti in v neprijetni družbi, lahko družinske osebe-aspiranti preživijo kratek čas v tej igri. Ko jih prevzame resnično zanimanje in užitek v meditaciji, ko se navadi na dolge ure meditacije, džape itd., lahko to igro opusti.

Zdravstvena pomoč za čitta-suddhi

Imejte nekaj zdravil, majhno homeopatsko škatlico ali majhno škatlico 12 biokemičnih tkivnih zdravil ali alopatsko skrinjico, ki vsebuje epsomsko sol, tablete aspirina, amritandžan, tablete kinina, borovo sol v prahu, borovo mazilo, jodovo tinkturo, vazelin, vinsko kislino, kalijev permanganat, poveoje, bombaž itd. Naučite se odmerkov in načina zdravljenja bolezni ter uporabe zgoraj navedenih zdravil. To je najboljša oblika niškama-karme za čitta-suddhi oziroma očiščenje uma.

Univerzalna ljubezen, spontana radodarnost, vrhunsko nesebično služenje revnim in svetim ljudem, od prihodnosti distanciran duh, žrtvovanje ali deljenje z drugimi tistega, kar imamo, skrajna ponižnost, brezstrastna narava, popolno poznavanje šaster in filozofije - to so redke vrline svetega človeka.

Te krepostne lastnosti so bistvene za duhovni napredek. Razvijajte jih počasi eno za drugo. nekaj penijev Od vsake rupije svojega dohodka oddvojite nekaj centov za dobrodelnost. To počnite brez prestanka. Dobrodelnost je velika očiščevalka. Razširi srce. Služite svetnikom, onemoglim bolnikom, ostarelim in slepim. Nikoli se ne približajte bolniku ali sanjasiju s prazno roko. Ne kopičite denarja. To je velik greh. Denar je namenjen kozmični uporabi. Ne jejte ničesar, preden del tega ne razdelite

drugim. Če obdržite več, kot je potrebno, storite greh. Služite vsem. V vsem služite Gospodu. Bodite prijazni do vseh. Služite revnim narajanom.

Svet se ne razlikuje od Brahmana. V Brahma-bhavi svet ne preneha obstajati, temveč se v njej razblini ideja, da je svet neka drugačna entiteta od Brahmana, in pojavi se nova zavest, da je Brahman *sarvatva*. Pozorno si zapomnite to idejo: "Vse je Jaz. Vse je eno. Vse je Brahman." Če boste negovali to idejo, bo vaše nesebično služenje popolno.

Trataka

Trataka je srepo gledanje v določeno točko ali predmet brez mežikanja. To je posebej namenjeno razvijanju koncentracije. Čeprav je to ena od šatkarm (šesterice očiščevalnih vaj) hatha joge, je hkrati zelo koristna za učence džñāna joge, bhakti joge in radža joge. Ni nobene druge učinkovite učinkovitejše za nadzor uma. Vztrajna postopna vadba izboljšuje vid. Odpravi vse težave z očmi. Mnogi so odvrkli očala, ko so se začeli ukvarjati s to prakso, ki razvija tudi moč volje. Odpravlja vikšepo. Umirja um. Razvija jasnovidnost, branje misli, psihične moči in druge siddhije.

Pred seboj namestite sliko Gospoda Krišne, Rame, Narajane, Devi ali svojega izbranega božanstva. Neprestano jo glejte, ne da bi pomežiknili. Zrite v glavo, nato v telo in nato v noge. Ponavljajte isti postopek znova in znova. Ko se vaš um umiri, zrite samo v izbrano točko. Bodite vztrajni, dokler ne začnejo teči solze. Nato zaprite oči in v mislih vizualizirajte sliko.

Tratako lahko izvajate na črni piki na beli steni pred seboj. Na list papirja narišite sliko OM (ॐ) in naredite tratako. Lahko jo izvajate v točki med obrvema in na konici nosu, notranjih čakrah, soncu, zvezdi ali svetilki. Za opis ostalih petih očiščevalnih vaj hatha joge si lahko preberete mojo knjigo *Kundalini joga*.

Vse to so vrste tapasa, ki jih Patandžali uvršča v sistem krija joge kot del pripravljalnega procesa. Tapas je intenzivna strogost. Obvladovanje čutov v katerem koli obsegu je strogost. Nadzor govora in uma je največja strogost.

Kaj je bhakti?

Išvara-pranidhana je oblika bhakti joge. Bhakti je tanka svilena nit *preme*, ki povezuje srce bhakte z Gospodovimi lotosovimi stopali. Bhakti je intenzivna predanost in najvišja navezanost na Boga. Bhakti je najvišja ljubezen do Boga. To je spontan izliv Preme do Ljubljenega. Je čista, nesebična, božanska ljubezen ali suddha prema. To je ljubezen zaradi ljubezni same. Pri tem ni niti kančka pogajanja ali pričakovanja česar koli. Tega višjega čustva se ne da opisati z besedami. Častilec (bhakta) ga

mora iskreno začutiti. Bhakti je sveto višje čustvo z vzvišenim pridihom, ki bhakto združuje z Gospodom.

Sadovi bhakti

Bhakti zmehta srce in odpravlja ljubosumje, sovraštvo in poželenje, jezo, egoizem, ponos, aroganco itd. Vliva veselje, božansko ekstazo, blaženost in znanje. Predanemu častilcu pomaga, da je vedno v občestvu z Gospodom. Vse skrbi, strahovi in tesnobe, duševne muke in stiske docela izginejo. Bhakto osvobodi iz samsaričnega kolesa rojstev in smrti. Doseže nesmrtno bivališče večnega miru, blaženosti in znanja.

Značilnosti bhakte

Bhakta ima te značilnosti. Ima izenačeno gledanje na vse. Do nikogar ne goji sovraštva. Ima zgleden značaj. On ni na nič navezan. Nima ideje o 'moj-e'. Njegov um je uravnotežen v bolečini in užitku, vročini in mrazu, ob pohvali in graji. Na denar gleda kot na prgišče kamnov. Ne čuti niti jeze niti poželenja. Na vse ženske gleda kakor na lastno mater. Na njegovih ustnicah je vedno ime Gospoda Harija. Vedno vzdržuje notranje življenje ali antarmukha vritti. Poln je miru in blaženosti.

Džapa

Džapa je ponavljanje katere koli mantrre ali Božjega imena. Obstajajo tri različne džape: *vaikhari* (verbalna), *upamsu* (šepetaje) in *manasik* (mentalna). Sadovi upamsu džape so tisočkrat večji kot pri vaikhari.

Učinkovitost džape je poudarjena glede na stopnjo koncentracije. Um mora biti osredotočen na Božanstvo. Le tako boste uresničili največje koristi mantrre. Vsaka mantra ima ogromno moč. Mantra je gmota *tedžasa* ali sijajne energije. Preoblikuje mentalno substanco tako, da ustvarja določeno miselno gibanje. Ritmične vibracije, ki nastanejo s ponavljanjem mantrre, uravnavajo nestalne vibracije *panča koš* (petih ovojnic). Brzda naravne težnje objektivnih misli uma. Pomaga sadhana-šakti in jo krepi. Sadhana-šakti se okrepi z mantra-šakti. Mantra prebudi nadčloveške moči, ko je enkrat prebujena mantra-čaitanja .

Očisti um, odstrani *malo* oz. nečistočo in grehe. To očisti *nadije* in pranamaja-košo. Pri večini oseb zadostuje za pridobitev čitta-suddhi približno leto ali dva džape katere koli mantrre. Mantra končno popelje aspiranta k njegovemu izbranemu božanstvu (išta devata).

Mantrro ponavljajte nekaj tisočkrat na dan. Glede na svoje nagnjenje in okus izberite katero koli od naslednjih mantrre. Imejte šraddho in močno željo po osvoboditvi.

Mantra ponavljajte čim bolj zbrano. Uporabite mālō (rožni venec) iz 108 kroglic. Džapa naj ne bo niti zelo počasna niti prehitra. Prahlada je bil deležen Harijevega *daršana* s ponavljanjem mantre Narajana, Dhruva pa s ponavljanjem mantre Gospoda Rame. Zakaj ne bi tudi vi prečkali te strašne samsare z metodo džape?

5. poglavje

JOGIJSKE TELESNE VAJE IN PRANAJAMA

Koristi jogijskih vaj

Izvajanje jogijskih vaj prispeva k zdravju in dolgoživosti. Uravnava delovanje srca, pljuč in možganov. Spodbuja prebavo in kroženje krvi. Odstranjuje vse vrste bolezni. Njegov cilj je omogočiti človeku, da ima visok standard zdravja in vitalnosti.

Te vaje sestavljajo vadbo asan in pranajame, mudre in bandhe. Kot predhodnica tem naj učenci vadijo *šat karme* ali šest očiščevalnih vaj, in sicer, dhauti, basti, neti, nauli, trataka in kapalabhati. Za napredovanje na višje stopnje duhovne poti se je treba lotiti dharane, dhjane in samadhija. Za zagotovitev uspeha in popolnosti je zaželena čudovita kombinacija različnih vaj bhakti joge, radža joge in džñāna joge.

Maharši Patandžali to opredeljuje kot "*Sthirasukham asanam*". Vsaka stabilna, udobna drža je asana. Vadba asan je pomembna za hatha jogije, radža jogije in bhakte, ki meditirajo o saguna Brahmanu. Za džñānija ni potrebna nobena specifična asana. Meditira lahko celo v spalni drži. (*murdhasana*), ležeč v fotelju ali med hojo. Na splošno osebe po 40. letu starosti težko tri ure neprekinjeno sedijo v *padmasani*. Kostni in mišični postanejo toge. Starejše osebe, ko se utrudijo po uri, se lahko naslonijo na steno in iztegnje noge, nekje je v kotu sobe, kjer mu obe steni nudita stransko oporo. To je najbolj udobna drža. Če meditirajo v spalni drži, jih brž preseneti spanec. To je težava. Biti morajo na preži. Mladi naj za meditativne namene vadijo padmo ali siddha asano, pa še različne druge asane, ki so namenjene vzdrževanju brahmačarje in dobrega zdravja.

Asana džajo ali asana siddhi ste osvojili, če lahko neprekinjeno polne tri ure sedite kot kip. V prvem letu tečaja predpišem triurno vadbo asan. Ko med tako dolgo vadbo asan začutite bolečine v nogah, si za nekaj minut pretegnite noge in se ponovno usedite v asano. V enem letu boste popolni pri izvedbi asan.

Padmasana

Padmasana pomeni "lotosov položaj". Znana je tudi kot kamalāsana. Padmasana in siddhasana sta najprimernejši za namene džape, meditacije in za vadbo pranajame.

Sedite na tleh tako, da noge iztegnete naprej. Nato desno stopalo položite na levo stegno, levo stopalo pa na desno stegno. Roke držite na kolenskih sklepkih.

Lahko prekrižate prste in sklenjene dlani držite nad levim gležnjem. Obrnite se proti severu ali vzhodu.

Siddhasana

Poleg padmasane je siddhasana najpomembnejša. Če obvladate to asano, boste pridobili veliko siddhijev. Celo debeli ljudje z velikimi stegni lahko zlahka izvajajo to asano. Mladi brahmačariji, ki se poskušajo ustaliti v celibatu naj vadijo to asano.

Eno peto položite na zadnjik, drugo peto pa držite pri korenu reproduktivnega organa. Stopala ali noge naj bodo tako lepo položene, da se gleženjski sklepi dotikajo drug drugega. Roke lahko položite kot pri padmasani.

Knjige o hatha jogi obilno hvalijo prednosti in koristi padma in siddha asane. Kdor četrť ure dnevno sedi z zaprtimi očmi v kateri izmed obeh, osredotočen na Boga, uniči vse grehe in doseže mokšo. Ti asani sta koristni za zdravljenje revmatizma in nasploh ohranjata sistem v dobrem stanju. Čistita in krepita živce nog in stegen. Zelo sta primerni za vzdrževanje brahmačarje.

Širšasana

Razgrnite štirikotno odejo. Sedite na obeh kolenih. Prekrižajte prste in jih položite na tla do komolca. Zgornji del glave držite na sklenjenih prstih ali med obema rokama. Počasi dvignite noge do navpične lege. Bodite stanovitni, dokler lahko, nato pa počasi spustite noge. Asano izvajajte zelo počasi, brez sunkov. Med stojo na glavi dihajte počasi skozi nos in nikoli skozi usta.

Ko se začnete učiti te asane, lahko položite dlani na tla, vsako na svojo stran glave. To vam bo olajšalo prakticiranje. Ko se naučite ravnotežja, lahko začnete metodo s sklenjenimi prsti. Prosite prijatelja, naj vam pridriži noge ali si pomagajte s steno, v začetni fazi vadbe.

Pandit Raghunath Šastri v Badri Narajanu ima zelo rad to asano in jo izvaja po 2 do 3 ure naenkrat. Pravi, da to samo po sebi vodi v naravno pranajamo in samadhi. Noben dodaten napor ni potreben. V Varanasiju živi jogi, ki skozi vstopi v samadhi. Če opazujete dihanje, boste opazili, da postaja vse finejše. Na začetku vadbe utegnejo nastati manjše težave pri dihanju. Z napredovanjem v praksi pa to izgine. V tej asani boste odkrili pravi užitek, vznemirjenje duha. Śri P.V. Ačarja izvaja to asano 45 minut zjutraj in zvečer tik pred meditacijo. Ugotavlja, da je to zelo koristno za meditativne namene, saj se možganski centri prekrvavijo. To mi je omenjal zelo pogosto. Delujejo zelo učinkovito. V tej asani lahko možgani namreč

črpajo veliko prane in krvi. Med vadbo lahko precej jasno slišite zvoke *anahate*. Prisluhnite jim. Besede ne morejo ustrezno opisati blagodejnih rezultatov in učinkov. To je *panacea*, vsestransko zdravilo, suverena učinkovina za vse bolezni. Spomin se čudovito izboljša. To izboljša psihične sposobnosti. Sedenje v meditaciji, ki sledi širšasani, prinaša mnoge koristi. Spolno energijo pretvori v odžas-šakti, duhovno energijo. Krepi, spodbuja, in oživlja.

V Jogatattva upanišadi je rečeno: "Prvi dan naj se jogi za trenutek postavi na glavo z dvignjenimi stopali. To obdobje potem vsak dan postopoma podaljšuje. Gube in sivi lasje bodo izginili v treh mesecih. Kdor jo vadi vsak dan tri ure, premaga čas."

To zelo pomaga pri brahmačarji. Prebuja kundalini šakti. Odpravlja zastoje v testisih in preprečuje mokre sanje, spermatorrhoea. Izboljša vid. Śri Takore Dvarak Singhdži iz Sitapurja, si je z izvajanjem te asane znatno izboljšal vid. Odpravi lahko vse bolezni oči, ušes, nosu, glave, grla in želodca, genitalno-urinarne sistema, jeter, vranice in pljuč. Ugodno deluje na gluhotu, gonorejo, sladkorno bolezen, astmo, tuberkulozo, zaprtje, ledvične kolike, sifilis itd. Je močan očičevalc krvi, možganski in živčni tonik. Povečuje prebavne ogejn, *džatharagni*. To asano sem predstavil v Sitapurju. Tam zdaj vlada širšasansko vzdušje. Mnogi jo sistematično vadijo in spoznavajo njene čudežne učinke. Odvetniki, okultisti in misleci bodo izjemno cenili to asano.

Sarvangasana

To je še ena pomembna asana. Ležite na hrbtu. Počasi dvignite noge povsem navpično. Hrbet podprite z obema rokama. To je lahka asana. Širšasana je nekoliko težja. Osredotočite svoj um na vratni predel ščitnice. To asano vadite od 5 do 20 minuti, dvakrat na dan. Pri tem pritisnite brado ob prsni koš. Nato počasi spustite noge.

Ti dve asani sta mi zelo všeč. Osebam, ki se obrnejo name, v glavnem priporočam ti dve asani v kombinaciji s paščimotanasano. Začel sem izvajati širšo-sarvango propagando. Samo te tri asane vas lahko ohranijo popolnoma zdrave. Ni vam treba hoditi na dolge sprehode ali se ukvarjati s telesno vadbo. Telesna vadba potegne prano ven. Asane jo kanalizirajo v notranjost. Asana razporedi prano povsem enakomerno po različnih telesne sisteme. Zato so učinki v teh dveh primerih različni. Asana ni le fizična, ampak tudi duhovna, saj prebuja kačjo moč, kundalini šakti, in tvori tretji ud radža joge. Določena asana odpravlja določeno bolezen. Spoznajte čudovito moč asan. Sarvangasana centralizira krvni obtok v hrbtenici in lepo hrani vse živčne končiče v hrbtenjači. Razen s to asano živčni končiči nimajo prilike za zadostno prekravljenost.

Pri tej praksi je ščitnica, ki se nahaja malo nad dnem vratu, ustrezno oskrbovana. Ščitnica je endokrino žlezo brez kanalov, a s skrivnostnim

notranjim izločanjem, ki se absorbira neposredno v kri. Ščitnica ima čudovito vlogo tako pri telesni presnovi, kakor tudi pri rasti, zgradbi in razvoju. Metabolizem je vsota konstruktivnih in destruktivnih sprememb, ki se dogajajo v telesu. Ta ščitnica deluje v povezavi z drugimi žlezami brez kanalov, kot so hipofiza, epifiza, nadledvične žleze, jetra, vranica, testisi itd. Če je ščitnica obolela, vse druge žleze trpijo. Nastane začaran krog. Sarvangasana ohranja zdravje ščitnico. Zdrava ščitnica pomeni zdravo delovanje vseh organov v telesu.

Sarvangasana ohranja hrbtenico zelo prožno. Elastičnost hrbtenice pomeni večno mladost. Sarvangasana prebudi kundalini, preprečuje mokre sanje, odpravlja zaprtje, pomaga pri prebavi, poživilja srce, čisti kri, tonizira živce in možgane in odpravlja vse bolezni. Sarvangasana daje energijo, spodbuja in oživlja. Tečaj sirša-sarvanga deluje na telo zelo pomlajevalno, v izogib presajanju opičjih žlez.

Paščimottanasana

Vsedi se na tla in iztegni obe nogi, ki naj bosta togi kakor palica. Z rokama se primi prstov na nogah. Čelo počasi položi na obe kolena. Lahko se upognete še bolj in držite glavo med stegni. To zmanjšuje količino maščobe in spodbuja prebavni ogenj. To je koristno pri vseh boleznih in za zdravljenje povečane vranice.

Sukhapurvaka pranajama

(ENOSTAVNA IN UDOBNA PRANAJAMA)

V sobi za meditacijo se pred sliko svoje *lšta devate* (izbranega božanstva) vsedi v položaj padmasane ali siddhasane. S palcem zapri desno nosnico. Zelo, zelo počasi vdihni zrak skozi levo nosnico. Potem z mezinco in prstancem desne roke zapri levo nosnico. Zrak zadrži tako dolgo, kolikor je še udobno. Nakar po odmiku palca zelo, zelo počasi izdihni skozi nosnico. Polovica postopka je končana. Zatem potegni zrak skozi desno nosnico. Zadrži ga kakor prej in ga zelo, zelo počasi izdihni skozi levo nosnico. Vse teh šest korakov sestavlja eno pranajamo. Naredi 20 krogov zjutraj in prav toliko zvečer. Postopoma povečuj število. Vzdržuj občutje (bhavo) oz. miselno naravnost, da vse *daivi sampat* (božanske lastnosti), npr. usmiljenje, ljubezen, odpuščanje, mir, veselje itd, ob vdihu vstopijo v vaš sistem in vse *asuri sampat* (demonске lastnosti, kot so poželenje, jeza, pohlep itd. skupaj z izdihom odidejo. Ponavljajte OM ali Gajatri ali katero koli mantra med *purako* (vdihom), *kumbhako* (zadrževanjem) in *rečako* (izdihom). Sadhaki, ki delajo težka dela, lahko dnevno opravijo 320 kumbhak v štirih seansah, torej po 80 med vsakim sedenjem.

Ta pranajama odpravlja vse bolezni in čisti nadije, umirja um v zbranost, izboljšuje prebavo, povečuje prebavni ogenj in apetit, pomaga ohranjati

brahmačarjo in prebudi kundalini, ki spi v *muladhara čakri*. Čiščenje nadijev se bo hitro začelo. Izkusili boste celo levitacijo (dvig telesa v zrak).

Bhastrika pranajama

Kakor se kovačev meh nenehno širi in krči, podobno počasi vdihujete zrak z obema nosnicama in napolnite abdomen, se pravi trebuh; nato ga hitro iztisnite (pri tem ustvarite zvok, podoben mehu). Desetkrat do dvajsetkrat hitro vdihnite in izdihnite.

Nato izvajajte kumbhako tako dolgo, kakor zmorete, po globokem vdihu in počasi izdihujete. Bhastriko izvajajte trikrat. Nikdar vas ne bodo mučile nobene bolezni. Vedno boste zdravi. To lajša vnetje grla, povečuje prebavni ogenj, uničuje sluz, odpravlja bolezni nosu in prsnega koša in odpravlja astmo, tuberkulozo itd. Spodbuja dober apetit.

Sitali pranajama

Skozi usta (s stisnjenimi ustnicami in jezikom) vdihnemo zrak s sikajočim zvokom *su* in počasi napolnimo pljuča. Zadržite ga tako dolgo, kolikor vam je udobno. Zatem počasi izdihnite skozi obe nosnici. To izvajajte vsak dan. Na ta način se prečisti kri ter prežene žejo in lakoto. Odpravlja bolezni, kot so prebavne motnje, žolčne težave, sluz, *gulmo*, *plih*, tuberkulozo, vročino in druge bolezni.

Maha mudra

Z levo peto pritisnite na zadnjično odprtino. Iztegnite desno nogo. Z obema rokama se primite za prste na nogi. Stisnite brado ob prsni koš. Stisnite grlo (ne da bi izdihnili) in uprite pogled med obrvi. Praksa te mudre zdravi tuberkulozo, zaprtje, povečanje vranice, prebavne motnje in vročino. Pravzaprav zdravi vse bolezni.

Uddijana bandha

Izdihnite. Mišično steno trebuha potegnite notri, da se dotakne hrbtenice. Izvajajte pet ali šestkrat na dan. To zmanjšuje količino maščobe, odpravlja zaprtje, povečuje prebavni ogenj, zmanjšuje povečanje vranice in navlaži črevesje. Kdor to izvaja, premaga smrt. To združeno prano-apano preusmeri v sušumno. To je najboljša od vseh *bandh*. To je zelo dobro za zdravje. Izvajajte jo vsak dan. Spodbuja dober apetit.

6. poglavje

UM IN NJEGOVE FUNKCIJE

Bistvo sadhane

Radža jogi se skozi osem stopenj počasi vzpenja po jogijski lestvici, in sicer... jama, nijama, asana, pranajama, pratjahara, dharana, dhjana in samadhi. Najprej se loti etičnega usposabljanja in z namenom tovrstnega očiščenja izvaja vaje *jame* in *nijame*. Temu sledijo umirjeni položaji, asane. Potem vadi pranajamo, da umiri svoj um in očisti nadije. Nazadje z vadbo pratjahare, dharane in dhjane doseže samadhi. S pomočjo *samjame* pridobi različne siddhije. Skratka, brzda vse mentalne modifikacije, ki izhajajo iz uma.

Hatha joga se ukvarja s fizičnim telesom in nadzorom dihanja. Radža joga se ukvarja z umom. Radža joga in hatha joga sta soodvisni. Radža joga in hatha joga sta nujno komplementarni. Nihče ne more postati popoln jogi brez poznavanja in prakticiranja obeh. Pravilna radža joga se začne tam, kjer se pravilno izvajana hatha joga konča. Hatha jogi začne svojo sadhano s telesom in prano, radža jogi pa z umom, džñāna jogi pa z buddhijem in voljo. To je glavna razlika. Da bi dosegli uspeh v radža jogi, bi morali temeljito poznati skrivnosti uma in način, na katerega ga je mogoče nadzorovati.

Učenec hatha joge bi moral poskušati prebuditi kundalini šakti, ki miruje v muladhara čakri, s pomočjo asan, pranajame, muder in bandh. Poskušal naj bi združiti prano in apano ter ju združeni poslati skozi sušumna nadi. Z zadrževanjem diha se poveča toplota, pri čemer *vaju* (zrak) skupaj s kundalini energijo vzdizno napreduje skozi različne čakre do sahasrara čakre. Ko se *kundalini* združi v sahasrara čakri z Gospodom Šivo, jogi doseže samadhi in uživa vrhunski mir, blaženost in nesmrtnost.

Razvoj uma

Um se 'predstavlja' v treh različnih fazah. Začne se z zdravo pametjo, ki jemlje stvari takšne, kakršne se zdijo čutom. Pri tem se sploh ne sprašuje, ali so resnične ali idealne; ali so izolirane same zase ali povezane z nekim temeljnim načelom. Večina ljudi nikoli ne preseže, ker tega dejansko ni sposobna, zdravorazumskega pogleda na svet. Menijo, da vse znanje prihaja od zunaj in da človeški možgani pasivno sprejemajo vtise o zunanjih stvareh.

Ko zdrava pamet doseže zadostno rast, se pri peščici inteligentnih prebudi znanstveni razum ali znanstveno razumevanje. Svet, ki se je zdravemu razumu zdel kot niz zaporednih dogodkov brez bistvene vzajemne

povezave med njimi, se zdaj začne obravnavati kot stalen niz različnih pojavov, ki jih povezuje zakon vzročnosti. Nič ni svobodno, vse je iz nuje vpeto. Če vpeljemo potrebne vzroke, bo sledil zeleni učinek. Znanstveniki menijo, da človeški um ne more preseči teh pojavov in njihovih enotnih zakonov. Kaj je *noumenon* (lat.) oziroma oživljajoče počelo teh zakonov, je točka, kjer se znanstveno razumevanje ustavi. Vse, kar je onkraj tega, je *terra incognita*.

Viveka ali filozofski čut nato priskoči na pomoč znanstvenemu obupancu, kar je posledica tega, da je misleči ego ujet v okove nujnosti. Razmišljajoči ego - subjekt - odlikuje notranje prepričanje, da je svoboden, čeprav se giblje v sferi zunanjih predmetov, ki jih tako rekoč veže zakon nujnosti. Zunanje načelo, imenovano um, ki po (nepisanem) pravilu ne razlikuje med subjektom in objektom, mu je vsililo to pomanjkanje svobode, ki se dozdeva kot garanje. Filozofski čut ali razum poskuša raziskati načelo zedinjenosti, ki je referenčna točka vseh različnih eksistenc in ki presega navidezno različnost stvari. Vse razlike črpajo svoj pomen, sam lastni obstoj, iz te resnične istovetnosti subjekta in objekta, ki sta bila označena kot antagonistični načeli.

Um (kot antahkarana ali čitta) ima dele. Zaradi tega ni nekaj večnega, saj ima začetek in omejen obseg, ki je stvar končnih razsežnosti. Je sijoč, prozoren in lahek, kot so sončni žarki, pa tudi gibljiv. Je nekakšna sevalna snov. Um je po svoji bistveni naravi zavest. Radžasični um je atomski. Sattvični um je vseobsegajoč. Um je torej atomski (*anu*) kakor šivankino uho in hkrati vseprežemajoč (*vibhu*). Um je atomičen, ker lahko pozna le eno stvar naenkrat. Je kakor vratar, ki lahko naenkrat dovoli vstop le eni osebi, eni ideji. Ko je *mala* oziroma nečistost odstranjena, postane satvičen in vseprežemajoč. Sattva je um jogijev. Nadum je Brahman. Umsko življenje je eno. Zaradi vritti bhede (vidik delovanja), en um prevzame štiri imena, in sicer: manas, buddhi, čitta in ahamkara. Um ni tog, v smislu stalno enake konfiguracije, ampak je elastičen. Dejansko se razteza ko žarek (čeprav v dejanju spoznanja ne zapusti telesa v celoti), do predmeta zaznave, ga ovije in privzame njegovo obliko. Vedanta ne trdi, da um izhaja iz materije v fizičnem smislu, ampak v osnovi in v bistvu sta eno, in sicer čista zavest (čit), ki se poudarja ali napaja na en ali drug način. Sta različna načina ene same moči (šakti), nekakšna 'snov-energija'.

Teorija zaznavanja

Um (antahkarana) je sestavljen iz delov in se lahko giblje v prostoru. Um se spreminja in razlikuje. Um se lahko premika s kraja na kraj in privzame obliko zaznavnih predmetov. To gibanje do predmeta in privzemanje njegove oblike se dejansko zgodi. V naravi ni nič statičnega. Zlasti um se vseskozi zavestno ali nezavedno spreminja. Um je sijoča, prozorna in lahka snov in zato skozi čutni organ lahko potuje podobno svetlobnemu žarku.

Um je torej aktivna sila, oblika splošne dejavne moči ali šakti. Kot možgani (organ uma) ostaja zaprt v organski, trdni ovojnici in zaradi te navidezne zaprtosti ga domišljija rada naslika kot izoliranega od zunanjega sveta, čeprav je ta dejansko v stalnem stiku z njim prek subtilne in stalne izmenjave tajnih dejavnosti. Um ni nekaj statičnega, pasivnega in le sprejemljiv. Dejavno sodeluje pri zaznavanju tako zaradi svoje dejavnosti in obenem zaradi narave te dejavnosti, ki jo povzročajo njegove latentne težnje, samskare. Naslednji znani odlomek iz Vedantaparibhaše opisuje zaznavanje.

"Kakor lahko voda iz rezervoarja teče skozi kanal na parcelo in privzame njegovo obliko (kvadratno, trikotno ali kakršno koli drugo obliko), tako se sijoči um (*taidžasa antahkarana*) prelije skozi oko ali kateri koli drug organ zaznave do kraja, kjer je predmet in se preoblikuje v obliko tega predmeta. Ta modifikacija antahkarane se imenuje vritti. Prof. P. N. Mukopadhjaja ugotavlja: "Zahodna psihologija nam nudi enostranski pogled na zaznavanje: zunanji dražljaj, ki deluje na čutilo, npr. etrski val, ki deluje na mrežnico. Um se pozunanji oz. izstopi kot sevalna energija in privzame obliko predmeta. Antahkarana naj bi bila stvar, ki, bodisi da je satvična (zavest-razkrivajoča) in taidžasična (sevalna), lahko izstopi oz. se pozunanji in vdre v tamasično (zakrivajočo skorjo zavesti v obliki predmeta, t.j. *višaja čaitanja*), jo ovije in prežame s svojo lastno svetlostjo (nekako tako kot rentgenski žarki, ki so sami po sebi navadno nevidni, a nepresojne reči naredijo prosojne) in s tem odkrije bistveno istovetnost med seboj in objektom; in prav odkrivanje te bistvene istovetnosti med zavestjo kot spoznavalcem (pramatri čaitanja) in zavestjo kot spoznanim (*višaja čaitanja*) ter med zavestjo kot védenjem (pramana čaitanja) in zavestjo kot objektom (*višaja čaitanja*) je bistvo zaznavanja po mnenju vedante."

Čisti in nečisti um

Obstajata dve vrsti uma ali bolje rečeno dva vidika uma, višji manas in nižji manas. Teozofi ta nižji manas označujejo z izrazom kama manas, um želja. Nižji manas je znan pod imeni asuddha manas, nečisti um, nagonski um, vegetativni um itd. Višji manas nosi ime satvični um, suddha manas ali nadzavestni um. Pod izničenjem uma je mišljeno uničenje nižjega uma, torej nagonskega uma. Satvični um se vedno obdrži tudi pri džñāniju. On uporablja um in telo kot orodje. Poznamo uničenje uma z obliko (svarupanasa) in brez nje (arupanasa). Svarupanasa ali popolno izničenje uma se zgodi v *videha kaivalji*. Uničenje uma z obliko in brez oblike se imenujeta gauna manonasa in mukhja manonasa. Śri Rama pravi Śri Hanumanu v Muktikopanišadi: "Uničenje manasa se zgodi na dva načina, in sicer z obliko in brez oblike. Uničenje tistega z obliko se nanaša na dživanmukto, medtem ko se uničenje tistega brez oblike nanaša na videhamukto." Ko je *mala* popolnoma odstranjena, nagonski um umre, in sattvični um, višji manas ostane. Ko dživanmukta zapusti telo, se višji

manas popolnoma izniči. Absorbira se v Brahmanu, saj se pretvori v Čaitanjo. Čisti um je Brahman sam. Tako kot se kafa v prisotnosti ognja spremeni v ogenj in absorbira v ogenj, ko zgori, tako tudi um, ko je očiščen, privzame naravo Brahmana. Tako kot voda v posodi, ko vanjo vržemo košček soli, postane slana, tako tudi um v prisotnosti Brahmana, ko je prečiščen, postane po svoji naravi enak Brahmanu.

Po odstranitvi šestih strasti iz uma ta očiščeni um postane vaš Guru. Za vsak dvom je iz uma slišati glas, kadar se v vašem buddhiju pojavi dvom, se vsakič oglasi um, zato se usposabite za pozorno in natančno poslušanje subtilnega, tihega glasu. Vse znanje prihaja od znotraj.

Um pri džñāniju

Tako kot um v globokem spanju zavzame finejše stanje, je pri džñāniju um ravno tako v subtilnem stanju.

V nirvikalpa samadhiju um ni popolnoma uničen. Zavzame takšno fino stanje kakor v globokem spanju. V nasprotnem primeru je različna dejanja, ki jih opravlja džñāni, recimo prehranjevanje, kopanje, iztrebljanje, itd., nemogoče pravilno razložiti. Džñānijevo telo se obdrži za uživanje prarabdhe. Uživanje je mogoče doseči le prek vrittijev. Užitek in bolečino je mogoče izkusiti le prek vrittijev. Zato se džñāniju pojavijo ti vrittiji, da bi izkusil svojo prarabdho. To ga ne prizadeva, saj se stalno istoveti s svarupo, Brahmanom in ne s tem telesom. To je povsem drugo vprašanje. Toda telo bo zagotovo prizadeto, če se razvije karbunkel.

Um, brez vrittijev, s samskarami, je poimenovan samo kot potencialni um. Um se druži z dvema stvarima, bodisi s predmeti prek vrittijev med zaznavanjem ali s samskarami. V savikalpa samadhiju obstaja ta oblika potencialnega uma. Radža jogi v savikalpa samadhiju deluje s pomočjo tega potencialnega uma. Če je tudi ta potencialni um uničen, vstopite v čisti nirvikalpa samadhi.

Džñāni vstopi v nirvikalpa samadhi ali asampradžnjata samadhi ali nirbidža samadhi (samadhi brez semen ali samskare) s preprosto mislijo. Hatha jogi vstopi v samadhi s prebujanjem kundalinija. Vstopiti v samadhi s preprosto mislijo je veliko težje kakor s prebujanjem kundalinija.

Osa si najde gosenico (ki bo gostila ličinke njenih izležanih jajčec) in jo položi v satovje, močno jo večkrat piči ter zapre odprtino v satju. Gosenica ne more pozabiti bolečega osjega pika. Neprestano se spominja ose in z nenehnim razmišljanjem o njej se "razvije" v oso in se izvali iz satovja. Tako ima tudi aspirant džñāna joge pred seboj mentalno sliko upanišadskega Brahmana, ki se je izoblikovala s pomočjo šravane in manane, in, skladno s to analogijo, nenehno meditira o tej sliki in postane

ta slika, Brahman. Kakor razmišlja, takšen tudi postane. Um postane to, o čemer intenzivno meditira. Neskončno se razširi in se zlije z Brahmanom. Um je atomski in tudi vseobsegajoč. Um se lahko naenkrat ukvarja le z enim sporočilom ki ga prejme prek čutil. Ne more istočasno videti, slišati, vonjati. Torej je um atomičen. Ko je očiščen s samadhijem, se razširi in postane vseobsegajoč.

Ko stojiš na morski obali in opazuješ neizmerno morje, se um razširi. Počutiš se zelo navdušenega. Podoben užitek nastopi ob razširitvi uma, ko se ozreš naokoli z vrha hribovja Mussorie. Ko se ti odpre razgled na prostrane radžastanske ravnice, se um razširi. Ko prideš iz meditacijske sobe in pogledaš neskončno modro nebo, se um se razširi. Pozoren bodi na tovrstna doživetja.

Um - prestrašena ptica

Lačen jastreb preganja ptico, da bi jo ujel. Ptica pobegne in prileti v sobo, da bi se zaščitila. Ko pride ven, jo spet preganja jastreb. Spet pobegne v notranjost hiše. Kasneje spet pride ven. Ponovno jo preganja jastreb. Ptica se ustraši in postane nemirna. Podobno je z umom novincev na začetku meditacije. Poskuša iti v *jathasthano*, spet izstopi in kot prestrašena ptica frfota od predmeta do predmeta. Spet se nekoliko približa svojemu prvotnemu sedežu. Spet pride ven. S stalno in vztrajno prakso boste morali odmakniti um stran od čutnih predmetov in ga z nenehno nididhjasano trdno usmeriti na Atmana. Razmišljanje, koncentracija, prizadevanje za ločevanje od telesa in bhavana tvojega bitja - tihe priče umskih sprememb, morajo iti z roko v roki. Subtilen intelekt, izostren z meditacijo, močjo in naporom so bistveni dejavniki uspeha. Izjemna potrpežljivost, *dhriti*, *utsaha*, lastnost vitalne volje, so absolutno nujni za doseg cilja. Te vrline je treba gojiti počasi in vztrajno. Izogibajte se nepotrebnim skrbem. Ne bodite nervozni. Ne bodite nedejavni. Ne zapravljajte časa. Ne skrbite, če pride do zamude pri nadaljnjem napredku. Hladno počakajte. Zagotovo vam bo uspelo, če ste iskreni, če imate močno *mumukšutvo*, če imate močno *vairagjo*. Ptica je poskušala izprazniti oceansko vodovje s travno bilko. Nič je ni zaustavilo pri tem izpraznjevanju, ki se ga je lotila s podvojeno energijo. Zgledujte se po njej glede močne potrpežljivosti in vztrajnosti.

Um - poredna opica

Morate si zapomniti, da so mladi brahmačariji vedno nagajivi. Igrali se bodo skrivalnice. Nekoč je brahmačari skupaj z nekaj ljudmi v čolnu prečkal Ganges iz Svargašrama do Muni-ki-Retija. V čolnu je bila tudi mlada opica. V čolnu je bil tudi prodajalec likerja s svojim lončkom likerja. Opica je po mili volji skrnila nekaj likerja iz lonca. Nagajivi brahmačari se je igral z opico. Tam je bil tudi škorpion, ki je opico ostro pičil v nogo.

Brahmačari je iz metle vzela sirkovo ščetino in opico zbadel v obraz. Poglejte, kaj je sledilo. Opica je že po naravi nagajiva. Popila je kar nekaj opojnega likerja. Pičil jo je škorpion. In še deček jo je dražil z ostrim predmetom. Predstavljajte si, kakšno je bilo njeno duševno stanje. Opica je postala izjemno nemirna in hrupna. Skakala je z enega vogala čolna na drugega. Ustvarila je veliko zmešnjavo. Vsi potniki so se premaknili na eno stran čolna in čoln se je prevrnil.

Podobno velja za človeka s čustvenim umom. Um je že sicer zasičen s strastmi, čustvi, vasanami, samskarami, občutki in čustvi. Vanj potisnete različne strasti vzbujajoče stvari, hrano, poživila, itd. Gibljete se sredi vznemirljivega okolja na prireditvah, v gledališču, kinodvoranah. Prebirate vznemirljive romane. Pogovarjate se o posvetnih temah. Torej, vaš položaj ni v ničemer boljši od položaja opice, ki je prevrnila čoln. Niti za sekundo nimate duševnega miru. Mučijo vas skrbi, tesnoba in težave. Premetavajo vas sem ter tja. Kama, krodha, raga in dveša. Vrtite se v večnem krogu samsare. Dosežite mentalno vairagjo, mentalno sanjaso. Vadite jogo, meditacijo, nididhjasano. Najprej si zagotovite sadhana čatuštaj. Samo meditacija vas lahko reši, s tem da uniči opičjo naravo vašega uma.

Um - igrivi otrok

"Opazuj in moli." To je nasvet Gospoda Jezusa. Opazujte svoj um - njegove vrittije ali misli. Preženite jih. Izrinite jih. Izničite misli. Ubijte jih. To je dosegljivo bodisi z jogo ali z voljo v primeru filozofa. Če ste po značaju vdani, molite k Bogu in se mu popolno brezpogojno predajte; to je ideal saranagati, atmanivedana, atmasamarpana. Išta devata vam bo pomagal. Če boste med meditacijo opazovali um, boste opazili, da se obnaša natančno tako kakor majhen otrok. Otroku namerava jesti oglje. Potegneta ga proč in mu daste sladkarije. Ko sladkarij zmanjka, spet steče k pepelu. Podobno tudi um steče k starim rečem, ki jih je prej užival. Nenehno in intenzivno razmišlja o njih. To je njegova stara navada. Nikoli ga ne bo zapustila. Poskuša hoditi po starem tiru. Na začetku meditacije, denimo 5 minut prepuščen novemu kanalu, hodi po novi poti saguna murtija ali nirguna, neskončne svetlobe, nakar spet teče za starimi predmeti. Otroku, ki poskuša hoditi, naredi nekaj korakov in pade. Spet vstane in spet pade. Ravno tako um meditira o lakšji (Išvaru ali Brahmanu), nekaj minut in se spet vgrezne v močvirni, blatni ribnik predmetov. Morali ga boste znova dvigniti iz umazane, blatne močvare, v katero je padel. Prepričajte ga s pozitivnimi vzvišenimi mislimi, da bo postal veder, zabaven in razposajen. Privzdigniti in razširiti ga boste morali z vzvišenimi mislimi, kakor deček v svoji igri *gulli danda* ob pomoči udarca s svojo dolgo palico vrže manjšo palčko v zrak. Povzdignite um z vzvišenimi, duhovnimi mislimi, ga razširite z Brahmakara vritti ter ga z vztrajno in stalno vajo usmerite na Atmana.

Um - divji bik

Neki gospodar je imel zelo divjega bika. Nikoli ni jedel trave ali česar koli pri domači hiši. Vandal je okoli sosedovih hiš, po poljih sosedov, uničeval njihov pridelek in se pasel po njihovih nasadih. Lastnik se je na vso moč trudil, da bi tega divjega bika nahranil na svojem posestvu. Nudil mu je okusne izvlečke bombažnih semen, stročnice in otrobe, svežo travo itd. Takoj ko ga je izpustil, je takoj stekel na stara polja. Gospodar je bika spet pripeljal nazaj in ga lepo nahranil v svoji ogradi. Čez nekaj dni je bik začel uživati hrano znotraj domače ograde, nikoli ni pobegnil na tuja polja.

Podobno je mogoče precej zlahka nadzorovati tudi tavajoči um. Za stanovitnega sadhaka ni večjih težav. Um je kakor divji bik. Najprej ga usmerite na saguna murti, bodisi na Krišno, Ramo ali Čaturbhudža Maha Višnuja. Takoj ko um pobegne, ga potegnite nazaj in znova fiksirajte na murti, tako kot je to storil gospodar s svojim divjim bikom. Ko se s stalno vajo izpopolnite v dharani, se lahko lotite nirguna meditacije - meditacije na abstraktno idejo, kot je: "Jaz sem neskončna, vseprežemajoča Svetloba." Ob ponavljajoči se vaji um sčasoma ne bo več utekal k predmetom. Pravo srečo bo našel v svoji notranjosti in se zlil z Brahmanom.

Um - divji žrebec

Recimo, da je v vašem hlevu divji, neukročeni žrebec. Bil je pripeljan na pašo itd. Noče se vrniti v hlev. Silovito poskakuje sem ter tja po livadi pred vašim bungalovom. Obstajata dva načina, kako konja prisiliti, da vstopi v hlev. Prva je nasilna, brutalna metoda, pri kateri se konja strogo biča. Druga je nežna metoda, pri kateri mu pred gobec pomulimo malo trave ali kuhanega graha. Ne dovolite mu, da bi jedel. Preprosto mu jo pokažite. Poskusil jo bo jesti. Sledil vam bo. Odpeljite ga v hlev. Zapahnite vrata.

Nediscipliniran um je podoben divjemu žrebcu. Pranajama in druge hatha jogijske sadhane so nasilne in brutalne v nekem smislu. Nežna metoda je razvoj *samata* stanja uma. Ko boste vzpostavili stanje samata, boste deležni novega užitka, neskončne blaženosti. Samata stanje bo dosegljivo s počasnim umskim urjenjem. Dva umska tokova, raga-dveša, privlačnost in odbojnost, je treba uničiti. Samata stanje krepi moč volje. Vsakovrstna čustva izvirajo iz tega samcatega čustva, raga-dveše. To so ti tokovi, ki vas vlečejo k dejavnosti. So sovražniki predanosti samemu sebi. Uniči želje in ego. Pokončaj abhiniveso, željnega življenja, predmetov in čutnih užitkov. Razvijaj viveko, vairagjo, titikšo, udasinato in vičaro. Stalno se udeležuj satange. Ti tokovi bodo usahnili. Prav ti tokovi ustvarjajo ideje o užitku in bolečini, prijatelju in sovražniku, vročini in mrazu, dobrem in slabem, različne *dvandve*. Ti pari nasprotij so iluzorni. Užitek lahko spremenite v bolečino in bolečino v užitek. Vegetarijanec odide v Anglijo, da bi nadaljeval študij. Ob druženju z ljudmi, ki uživajo meso, začne okušati

meso. To mu takoj povzroči bolečino, odpor in slabost. Še naprej jemlje meso. Po nekaj tednih mu postane meso zelo všeč. Po šestih mesecih lahko naenkrat zaužije 4 kg surovega mesa in postane zaprisežen mesojedec. Podobno je tudi s pitjem. Absolutni nealkoholik postane trdovraten, *pukka*, uveljavljen pijanec. V obeh slučajih predmeta, meso in alkohol, ki sta bila nekoč predmet sovraštva in bolečine, zdaj zbudjata užitek in ljubezen ter sta postala predmeta užitka in navezanosti. Bolečino ste spremenili v užitek tako, da ste spremenili svojo predstavo, način razmišljanja o teh dveh predmetih.

Recimo, da imate radi čaj in ste stopili na duhovno pot. Vaš guru pravi: "Ne pijte čaja. To pokvari sistem. To povzroča spermatorrhoeo, mokre sanje. Ni dober za duhovno prakso." Takoj ko slišite te besede, se odrečete čaju. Spremenili ste svojo predstavo o čaju. Ista stvar, ki vam je nudila užitek, vam zdaj zbuja bolečino. Preobrnil ste užitek v bolečino. Nekaterim mleko nudi užitek, drugim bolečino. Kadar je človek zdrav, mu nudi užitek, ko ga pesti vročica, pa povzroči bolečino. Mleko nudi užitek, ko spiješ prvo skodelico. Druga in tretja skodelica povzroči bruhanje. Kaj je zdaj to? To je *maja*. Užitek in bolečina sta relativna pojma. Užitek in bolečina nista v predmetih, ampak sta v umu (zaradi rage, dveše). Mango ni sladek. Ideja o mangu je sladka. To si vedno zapomnite. Maja vas nateguje. Čutila vas zavajajo na debelo. Um vara, zapeljuje, goljufa, preveličuje, pretirava, po nepotrebnem zganja vik in krik. Bodite vedno na preži. Dobro in slabo je samo v umu. Kreposti in grehi so v le v umu. Prijatelj in sovražnik sta le v mislih. Oseba, ki je vaš sovražnik, je prijatelj druge osebe. Ista oseba, ki je bila prej prijatelj, je zdaj sovražnik. Raga, dveša nimata nobene resnične svarupe. So iluzorni. Uničite ju. Počivajte v stanju *samata*. Dosežite stanje nirdvandva. Počivajte v miru.

Vedno nadzoruj indrije

To je zelo, zelo pomembno. V duhovnem svetu ne morete storiti ničesar brez popolnega nadzora nad čutili. *Sthita pradžñjā* se imenuje tisti, ki obvladuje indrije. Brez popolne pratjahare se nikoli ne uspete dvigniti nad telesno zavest. Pratjahara postane mogoča le s samoobvladovanjem, z obvladovanjem indrij. Tudi dharane ne morete izvajati brez obvladovanja čutov. Osnovna viveka se bo verjetno izničila, če boste znova sprostili indrije. Tudi duhovne samskare bodo izbrisane ob radžasičnem uporju indrij. Zato je vedno treba biti zelo previden pri obvladovanju teh sovražnikov miru. Celo džñāna jogiji morajo nadzorovati indrije. Obvladovanje indrij je tako imenovana *dama*. To je ena od šestih kvalifikacij učencev džñāna joge. Jezik je najhujši sovražnik. Obvladovanje jezika pomeni obvladovanje vseh indrij. Za tri leta se odpovejte soli. Jezik bo na ta način zlahka obvladan. Uživate mleko, riž, sadje, neslan dhāl, neslano zelenjavo, sladkor itd. Držite se *moune* (molčečnosti) dve leti. Na ta način lahko dobite nadzor nad vag-indrijo. Poskusite tri ure neprekinjeno sedeti v asani.

Spravili boste pod nadzor noge, ki povzročajo neprekinjene gibe telesa. Pranajama, postenje, siršasana, sarvangasana, siddhasana vsi pomagajo pri nadzoru reproduktivnih organov. Trataka ne dopušča očem, da bi divje begale po prostoru. Med gibanjem izvajajte tratak na konici nosu. Za uvod bo *joni mudra* bo pomagala pri nadzoru ušes. Spite na grobi podlogi. Tako lahko nadzorujete vse telesne organe.

Obvladuj tavajoči um

Poznati morate navade in muhe uma. Potem boste zlahka obvladovali um, krepili voljo in spomin. Ena od pomembnih navad uma je tavanje. Ne more se držati ene točke. Je kakor zrak. Ardžuna pravi v Giti: "*Čančalam hi manah Krišna pramathi balavad dridham, tasjaham nigrham manje vajoriva suduškaram* – Ker um je omahljiv, o Krišna, razposajen, silen in trmoglav; jaz menim, da tako kot veter je neukrotljiv." Gospod Krišna daje odgovor: "Ni dvoma, o močno oboroženi, da nemirni um težko je ukrotljiv, vendar z vajo in nenavezanostjo, o Kuntin sin, zadržati ga je moč." (poglavje VI-34, 35) Gospod Krišna jasno opiše načine, kako omejiti tavajoče navade uma. Za nadzor uma sta potrebna uničenje želja in obvladovanje čutov. Želja je tista, zaradi katere je um vedno nemiren. Čuti tečejo za predmeti in tudi um sledi čutom, tako kakor pes sledi gospodarju. Žarki uma se razpršijo v čutnih predmetih. Vsi umski žarki se razpršijo ob pridobivanju, posedovanju in uživanju čutnih predmetov. Zdaj um razmišlja o tem, da bi slišal prijetno glasbo. Nemudoma izda ukaz karma-indrijam in džñāna-indrijam. Stopala rečejo: "Spoštovani gospod Um, mi smo vedno pripravljena, da te popeljemo do radia. Čakamo le na tvoj ukaz. Pojdi z nami. Kreni." Zdaj se pridruži tudi uho: "Zdaj, gospod, čakam le na tvojo družbo. Sem bolj navdušen in nestrpen kakor ti. Nestrpno pričakujem, kdaj mi boš izdal ukaz." Ta mali brezupni dživa se ujame v mrežo tega uma. Čez nekaj časa jezik reče: "Zakaj si krut in pristranski do mene? Tudi jaz sem ti enako drag prijatelj kakor ušesa ali noge. Sedaj pa pojdimo v restavracijo City ali v hotel Tadž Mahal. Tam si lahko privoščiš prvovrstni trojanski krof in kašmirska jabolka."

Čez nekaj časa se vzburi še reproduktivni organ, ker je prijatelj gospoda Jezika. Oba organa sta rojena iz istega vira, iste tanmatre-vode. Jezik je rojen iz satvičnega dela; zato postane džñāna indrija ali zaznavni organ. Reprodukivni organ je rojen iz radžasičnega dela, zato postane karma indrija ali organ delovanja. Ko pojedete bogat, obilen radžasični obrok, se reproduktivni organ vzburi in postanete zelo strastni. Gospod Jezik pravi: "Ne ignoriraj me. Tudi sam sem tvoj najboljši prijatelj. To telo ohranjam pri življenju. Če ne bom sprejel nobene hrane, bo to telo propadlo in ti ga boš moral zapustiti." Razmnoževalni organ pravi: "Jaz edini ohranjam to svetovno predstavo. Ta svet se bo brez moje dejavnosti končal. Samo zaradi mene se ljudje razmnožujejo. Zato pojdite z mano. Pridružite se mi in me zadovoljite, kakor v slučaju ušes in jezika." Tako človek teče za

petimi vrstami čutnih užitkov in se niti za trenutek ne spočije. Um teče po teh kanalih v družbi petih džñāna indrij in male džive.

Če torej želiš ustaviti to tavanje uma, se boš moral najprej odreči vsem vrstam želja in nadzorovati čute. Potem boš uspešen pri svoji praksi koncentracije, meditacije in kulture volje. Med svojo predavateljsko turo po Utar Pradešu, Pandžabu, Kašmirju in Andhra Pradešu sem naletel na več izobraženih ljudi. Vprašali so me: "Dragi svamidži, kako se osredotočiti in meditirati? Mi meditiramo že polnih dvanajst let. Nismo opazili nobenega izboljšanja." Preprost razlog je v tem, da ne vadijo meditacije na pravi, znanstveni način. Sebe niso očistili. Niso se odrekli željam tega sveta. Niso disciplinirali čutov. Brez predhodnega usposabljanja in discipline iščejo zbranost. Ali je to mogoče? To je nekaj podobnega, kot da bi poskušali zvezati razjarjenega slona s tankim kosom svilene niti. Zato je Gospod Krišna podal metodo, kako obrzdati tavajočo naravo uma: "Ko brez pridržkov opusti vse želje, iz katerih vzgib (za delovanje) se rodi, in nadzira domovanje čutov z vseh strani zgolj z uma pomočjo. Naj se postopoma umakne zahvaljujoč razumu, ki potrpljenja mu ne manjka; ko enkrat učvrsti svoj um v Atmanu, naj sploh ne misli več. Karkoli že povzroči, da nemiren in muhast um odtava proč, odtod potegnjenega naj privede pod oblast samcatega Atmana."

Pozorno si zapomnite besede iz navodil Gospoda Krišne: "Vse želje je treba brez pridržkov opustiti." Večina sadhakov obdrži nekaj želja za svoje zadovoljstvo. Nekateri želje se pritajijo v umu. Družinski ljudje, ki vadijo koncentracijo, ne morejo opustiti nekaterih svojih želja. Hranijo jih za svojo skrivno zadovoljitev. Zato jim energija uhaja in ne dosežejo izboljšanja. Dvignejo se za pet klinov in nenadoma zdrsnejo z duhovne lestve. Popolna brezstrastnost je potrebna za brzdanje tavajočega uma ali mentalnega nihanja oz. premetavanja. Čutila se mora brzdati z vseh strani. Podčrtajte si besede "z vseh strani". Nadzor enega samega čuta ne bo dovolj. Nadzorovati je treba vse čute z vseh strani. To je še ena pomembna točka. Naj vas ne odvrne dejstvo, da gre za težko in naporno prakso. Morali boste potrpežljivo čakati na rezultate. Nekateri ljudje se preveč zaženejo in potem prehitro opustijo sadhano. Tri mesece vadijo koncentracijo šest ur dnevno. Ko vidijo, da niso dosegli ničesar oprijemljivega v smislu siddhijev, opustijo vadbo. Zategadelj Gospod Krišna pravi: "Po malem izvajajte prakso in bodite stanovitni pri tem."? Abhjaso je sestavljena iz tega, da vedno znova pripeljemo um nazaj na točko in ga tam učvrstimo. To se imenuje dharana v filozofiji joge. Dharana pomeni fiksiranje ali osredotočanje uma na točko ali *lakšjo*. Ko tavajoči um postane osredotočen, se to stanje imenuje *ekagrata* ali enotočkovnost uma.

Koncentracija je za začetnike odvrtna in naporna. Vendar je najbolj zanimiva in koristna znanost na svetu. Ko človek napreduje v koncentraciji; ko pokaže resnično zanimanje, ko spozna nekaj koristi, se ji ne želi odpovedati. Niti en dan ne more biti brez nje. Če mu kakšen dan ne uspe vaditi, postane nemiren. Koncentracija prinaša najvišjo radost, duhovno

moč, neizmerno blaženost in brezmejen večni mir. Koncentracija prinaša globoko spoznanje resnice, globok notranji uvid, intuicijo in občestvo z Bogom. To je čudovita znanost. Težko bi primerno opisal vse njene prednosti.

Koncentracija na stol v resnici pomeni pridobivanje popolnega, podrobnega poznavanja stola, njegovih različnih delov, specifikaciji lesa, iz katerega je izdelan, kot so devadaru, palisander itd., izdelave ali obdelave, njegove trajnosti, stroškovne cene, stopnje udobja za hrbet, roke itd., ali je stol lahek ali masiven ali prenosen za potovanja, ali je mogoče njegove dele ločiti in jih spet sestaviti, ali je izdelan po sodobnih metodah in je odporen proti hroščem, kakšna vrsta zaščitnega laka mu daje trpežnost, itd. Ko se osredotočite na stol, naj vas zaposlijo samo tovrstne misli. Um na splošno divje in naključno blodi. Ko razmišlja o enem predmetu, v sekundi zapusti trenutni predmet in kakor opica steče k drugemu, nato k tretjemu predmetu in tako naprej. Na posamezni točki ali predmetu se ne zadrži za nekaj časa.

Če pozorno opazujete tavajoči um, boste ugotovili, da obstaja povezava, čeprav um divje blodi kakor neukročena opica. Zakon asociiranja deluje vedno, čeprav so povezave pretrgane. Um lahko pomisli na knjigo, potem na knjigarno, v kateri je knjigo kupil, nato na prijatelja, ki ga je srečal na železniški postaji, ko jo je kupoval, potem na železnico, na direktorje železnic, ki živijo v Londonu. Ob misli na London se lahko pojavi ideja o drsanju. Od drsanja lahko preskoči na Alpe. Lahko pomisli na borovce, na bolnišnico za zdravljenje tuberkuloze, zdravljenje na prostem. Misel na borovce ga bo spomnila na Almoro in njeno okolico, kjer rastejo borovci. Misel na Almoro bo obudila spomin na Svamija Vivekanando, ki je ustanovil advaita ašram v Majavati blizu Almore. Lahko se pomudi ob nekaterih božanskih idejah o koncentraciji in meditaciji na nedvojnega Brahmana. Nenadoma lahko pade v nizke čutne kanale. Lahko pomisli na prostitutke iz Almore. Pojavijo se mu poželjive misli.

Vse to se bo zgodilo v trenutku. Um deluje in se giblje z izjemno hitrostjo, katere si ne moremo niti predstavljati. Ujame en predmet in ustvari eno zamisel in s pomočjo asociacij zapusti ta predmet in to zamisel ter skoči na drug predmet in drugo idejo. V vsem tem njegovem potepanju je opazna nekakšna koncentracija, čeprav ta ni neprekinjena. Ko misel teče po določenem tiru neprekinjeno, na enem samem predmetu, kakor curek olja, potem to postane koncentracija. Aspirant bi moral svoj um povleči nazaj, kadarkoli zbeži ven, in ga vrniti v isti kanal, na isto linijo mišljenja na en predmet, na eno idejo. To je duhovna sadhana. To je joga-abhjasas. To sta dharana in dhjana. To bo privedlo do samadhija ali nadzavestnega stanja.

Glavni cilj pri koncentraciji je vedno znova pripeljati um v isto točko oziroma k istemu predmetu, tako da uvodoma omejimo njegovo gibanje v

majhnem krogu. Napočil bo čas, ko se bo um oklepal ene same točke. To bo sad vaše nenehne in dolgotrajne sadhane. Veselje bo tedaj nepopisno. Ko meditirate na stol, povabite vse misli, povezane s stolom, in se zadržujte na teh mislih. Ne dovolite dostopa nobeni drugi misli, povezani s kakšnim drugim predmetom. Obstajati mora le ena miselna linija, in sicdr tako neprekinjena kakor zvok zvona. Lahko je več zamisli povezanih z enim predmetom. To ni pomembno. Lahko zmanjšate število zamisli in pridete do ene zamisli o enem predmetu. Ko tudi ta ideja umre, vstopite v samadhi. Ko obdržite eno idejo, je to savikalpa samadhi - nižja stopnja. Kadar ni niti ene ideje, um postane prazen. Nastane mentalna praznina. Filozofija radža joge temu pravi stopnja brezmiselnosti. V tej fazi se boste morali dvigniti nad ta prazen vritti in se poistovetiti z Najvišjim purušo ali Brahmanom, tiho pričo uma, ki daje moč in svetlobo temu umu. Edino tedaj boste dosegli najvišji cilj življenja. Um je *džada* (nečuten), vendar se pojavlja kot čaitanja, ker si izposodi svetlobo iz svoje adhištane oziroma vira - Atmana, tako kakor si voda, izpostavljena soncu, izposodi toploto od sonca. Ker je v umu odsev inteligence iz ozadja, vira tega uma, ta nečuten um daje videz inteligentnosti. To je dejanska resnica. To je odločna, pristna filozofija hindujskih modrecev. Zahodni psihologi in okultisti so še vedno nevedni. Tavajo v popolni temi. Pravijo: "Ničesar ni onkraj uma in razuma. Razum je najvišji." Naj gojijo svoja prepričanja. Prej ali slej bodo morali priznati zgornjo resnico. Ni druge poti. Nekateri filozofi in psihologi so prepričani, da je um izloček možganov. Kako napačno in divje pojmovanje! Priznali so prisotnost podzavestnega uma, "teorijo dvojnega uma", ki je znana hindujskim modrecem že od nekdaj. Um ni samosijajen kakor je samozadostno žareči Atman oziroma Najvišji duh. Šopiri se v izposojenih peresih. Podoben je žarečemu črvu v deževnem obdobju. Atman je Sonce vseh sonc, Svetloba vseh luči. Je param džjoti, ananta džjoti in svajam džjoti. Ko se osredotočite na stol, si ne dovolite misliti na noben drug predmet. Vedno znova usmerjajte um na predmet koncentracije. Ko meditirate na vrtnico, mislite na vrtnico in samo nanjo. Ko razmišljate o osebi in njenih lastnostih, mislite samo na to osebo. Ko razmišljate o knjigi, pomislite na vse zadeve, povezane edinole s to knjigo. Ko razmišljate o radiu ali telefonu, mislite samo na radio oziroma telefon. Izčrpajte vse zadeve, povezane z obravnavano temo. Za koncentracijo si lahko izberete katero koli vsebino, ki je umu prijetna. Zlagoma se boste lahko lotili tudi docela neprijetnih predmetov, če boste zanj izkazali ponavljajoče se zanimanje. Tudi ko se lotite poljubne dejavnosti, se z vsem svojim srcem, umom in dušo usmerite izključno na delo. Opravljajte ga s popolno zbranostjo. Kar drugi lahko opravi v šestih urah, lahko vi brez težav in na popoln, urejen način končate v pol ure. To je jogijska dejavnost. Imeli vas bodo za izkušenega jogija. Tudi kadar se učite, ta predmet preučujte s popolno zbranostjo. Ne dovolite, da bi um begal naokoli. Izključiti morate vse zunanje zvoke. Ne dovolite svojim ušesom, da bi bila pozorna na zunanje zvoke. Zazrite se v eno točko. Ne dovolite, da bi oči blodile. Ko preučujete neko temo, ne razmišljajte o telefonu, sladkarijah ali prijatelju. Za vas mora biti ves svet zaenkrat mrtev. Takšna mora biti

osredotočenost. S stalno in neomajno prakso jo boste dosegli.

Vedno nemirni um se umiri, ko vse želje izginejo. Želje rojevajo nove sankalpe. Človek opravlja dejanja za pridobitev zelenih predmetov. Tako je ujet v kolo samsare. To kolo se ustavi, ko izginejo vasane.

Ahankara, sankalpa, vasana in prana so tesno povezani z umom. Brez teh štirih um ne more obstajati. Prana je življenje uma. Ahankara je korenina uma. Sankalpa so veje umskega drevesa. Vasana je seme uma. To globoko ukoreninjeno samsarično drevo strašne adžñāne ima um za svoje korenine. Razbohoti se na vse strani z vejami, polnimi cvetov, vejic, plodov itd. S tem ko je ta korenina - um - uničena, bo uničeno tudi drevo samsare, drevo rojstva in smrti. Presekaj to korenino-um s sekiro Brahma-džñāne. Z nožem viveke in vairagje odrežite veje - sankalpe.

Kultura mišljenja

To je bistvena tema. To umetnost pozna zelo malo ljudi. Celotno izobraženi ljudje se ne zavedajo te temeljne izobrazbe. Vsi so vajeni naključno razmišljati. Paleta ohlapnih misli različnih vrst vstopi v miselno tovarno in jo zapusti. Ni ne reda ne harmonije. Ni ne ritma ne razmisleka. Ni niti usklajenosti niti organiziranega dela. Vse teče v kaosu in popolni zmeda. Ni nobene razjasnitve idej. Niti dve minuti vam ne uspe razmišljati o eni tematiki na urejen in sistematičen način. Ne razumete namreč zakonov mišljenja in zakonov miselne ravni. V vaši notranjosti je navaden zverinjak. Vse vrste čutnih misli se borijo med seboj, da bi vstopile v um čutnih ljudi in tam prevladale. Očesna indrija se bori, da bi prinesla svoje misli. Želi imeti videnje. Ušesna indrija želi slišati radijsko glasbo in tako naprej. Pri veliki večini oseb v umu obstajajo le nizkotne misli, poželjive misli, misli sovraštva, ljubosumja in strahu. Niti za sekundo jih ne obide ena samcata vzvišena božanska misel. Njihove misli so tako uokvirjene, da mentalna energija teče le po čutnih tirnicah.

Vsak človek ima svoj mentalni svet, svoj način mišljenja, svoj način razumevanja stvari in svoj način delovanja. Tako kot se obraz in glas vsakega človeka razlikujeta od drugega, se tudi način razmišljanja in razumevanja razlikujeta pri vsakem posamezniku. To je razlog, zakaj zlahka pride do nesporazuma med prijatelji. Eden ne more pravilno razumeti pogledov drugega. Trenje, razdor in prepir se brž pojavijo tudi med trdnimi prijatelji. Prijateljstvo ne traja dolgo časa. Človek mora biti usklajen z duševnimi vibracijami ali miselnimi vibracijami drugega človeka. Le tedaj človek zlahka razume drugega. Poželjive, sovražne, ljubosumne in sebične misli ustvarjajo izkrivljene podobe v umu in so vzrok za zameglitev razumevanja, izkrivljeno pamet, izgubo spomina in zmedo v umu.

Vsaka misel ima podobo, obliko, razsežnost, težo, obliko, barvo, itd. Misel je prav tako snov kakor kos kamna. Misel se giblje in prehaja od enega človeka k drugemu. Misel vpliva na ljudi. Človek z močno mislijo lahko zlahka vpliva na ljudi s šibkejšimi mislimi. Telepatija je veja okultne znanosti, v kateri lahko jogi posreduje sporočila kateremu koli človeku širom po svetu. Telepatija je bil prvi radijski sistem na tem svetu, ki so ga poznali jogiji in okultisti v davnih časih.

Jezna ali sovražna misel izstreli puščice iz mentalne tovarne proti osebi, na katero cilja, škoduje posamezniku, vnaša razdor in neubranost v miselni svet, nakar se vrne nazaj k pošiljatelju in škoduje tudi njemu. Kdor razume učinek in moč misli, bo zelo previden pri generiranju svojih misli v svojem miselnem laboratoriju. Človek mora razviti sposobnost proizvodnje čistih, satvičnih misli z dolgotrajno mentalno disciplino, prilagojeno dieto, dobro družbo in seveda s študijem duhovnih knjig, džapo, meditacijo, pranajamo, molitvijo itd. Dober človek lahko s plemenitimi mislimi pomaga svojemu prijatelju, čeprav ta živi daleč proč. Ne smeš dovoliti, da bi se kakšna slaba misel pritihotapila v tvojo miselno tovarno. Vedno pazi na svoje misli. Izogibaj se nesmiselnemu in nizkotnemu mišljenju, skratka ohranjaj svojo miselno energijo. Predvsem pa ne troši energije z jalovim razmišljanjem.

Vedno se ukvarjaj s krepostnimi dejanji in študijem verskih knjig. Na ta način lahko gojiš dobre, vzvišene misli. Uniči naključno razmišljanje. Izberi predmet in razmišljaj o njegovih različnih vidikih in kaj prinaša. Ko razmišljaš o enem predmetu, ne dovoli, da v tvoj um vstopijo še kakšne druge misli. Spet povrni um na obravnavano temo. Vzemimo na primer, da začneš razmišljati o življenju in nauku Šri Šankaračarje. Razmišljaj o njegovem rojstnem kraju, njegovem zgodnjem življenju, njegovem značaju, osebnosti, vrlinah, pridigah in pismih, njegovi filozofiji, nekaterih njegovih pomembnih citatih, siddhijih, ki jih je od časa do časa izkazoval, njegovi *digvidžaji*, njegovih štirih učencih, njegovih štirih samostanih, njegovem komentarju Gite, Upanišad in Brahma-suter. Miselno se loti teh naštetih elementov zapovrstjo. Izčrpaj jih. Vedno znova se v umu vrni k točki. Zatem se loti drugega predmeta. S to vajo boš razvil organizirano razmišljanje. Miselne podobe bodo pridobile moč. Postale bodo jasne in dobro opredeljene. Pri običajnih ljudeh so mentalne podobe izkrivljene in nedoločene. Vsaka misel ima svojo podobo. Miza je mentalna podoba in za nameček še nekaj zunanjega. Vsi zunanji predmeti imajo svoje dvojnike v umu. Zenica je majhna okrogla stvar v očesu. Mrežnica je majhna struktura. Kako je možno, da se slika velike gore, ki jo vidimo skozi majhno odprtino ali strukturo, vtisne v um? Kako velika oblika gore vstopi skozi majhno odprtino v očesu? To je prav čudovito in čudežno. Podoba gore že obstaja v umu. Um je kakor veliko platno, ki vsebuje vse slike predmetov, ki jih vidimo zunaj.

Poznati morate mentalne zakone, tj. zakon asociacije, zakon relativnosti in zakon sosedstva. Potem lahko zlahka razvijete kulturo mišljenja. Lahko si

zapomnite stvari s pomočjo zakona asociacij. Brahmačarja in čista satvična prehrana sta bistvenega pomena za kulturo mišljenja.

Um ni nič drugega kot zbirka samskar. Ni nič drugega kot zbirka želja, ki nastanejo zaradi stika z različnimi predmeti. Prav tako je zbirka čustev, ki jih vzbujajo posvetne zadeve. Je zbirka od različnih predmetov zbranih idej. Zdaj se te želje, ideje in občutki nenehno spreminjajo. Stare želje nenehno odhajajo iz svojega skladišča in nadomestijo jih nove. Če vse misli odstranimo, potem ne ostane nič, čemur bi lahko rekli um. Misli so potemtakem um. Ne obstaja nič takega, kot je svet, neodvisen od misli in ločen od njih. Dve misli, ne glede na to, kako tesno sta povezani med seboj, ne moreta soobstajati istočasno.

Tovarna misli

Zdaj vas bom popeljal do opisa najbolj čudovite mentalne tovarne, ki je zelo blizu vas, ki je čudež vseh čudežev. Celo zagrizen materialist, če je zelo iskren, se bo v sekundi spreobrnil v popolnega teista, če za hip zapre oči za in resno razmisli o delovanju te čudovite tovarne.

Obstaja direktor te miselne tovarne in neposredno zaznavanje tega direktorja, s prečiščevanjem uma in duhovnimi praksami koncentracije in meditacije, lahko prinese samouresničitev, svobodo, popolnost in nesmrtnost. Zelo pogosto moram udrihati po vašem umu glede pomembnosti samouresničenja, ki edino lahko prinese pravo blaženost, in mu vbijati dejstvo o obstoju Boga, ki je vir tega uma, volje in spomina. On je tisti, ki daje svetlobo in moč temu malemu umu. Nikar ne pozabite tega. Brahman (Absolut) je tiha priča te tovarne. Hiranjagarbha je vrhovni direktor te tovarne. Hiranjagarbha je vsota vseh umov. On mora upravljati in nadzorovati celotno kozmično tovarno. Vsak človek ima svojo lastno individualno miselno tovarno. Tisti, ki prebiva v umu, ki je v tem umu, a slednjemu ni poznan, čigar telo je um in ki od znotraj vlada umu, je vaš Jaz (Atman), notranji vladar (*antarjami*), nesmrtni (*amritam*). Pozdrav temu Notranjemu vladarju, ki razsvetljuje um in mentalno tovarno.

Podobno kakor se kos železa premakne ob prisotnosti magneta, se tudi ta nerazumni um giblje in deluje v prisotnosti Notranjega vladarja. Te točke zahodni psihologi, racionalisti, svobodomisleci, komunisti in socialisti niso pravilno razumeli. Zato so nemirni in tavajo v popolni temi. Vibracija psihične ali subtilne prane proizvaja misli v umu.

Če lahko jasnovidno vizualizirate notranje delovanje te miselne tovarne, boste osupli. Tako kot upravljavec v telefonskem vozlišču priključuje in izključuje različne stikala, ko prejema sporočila iz različnih centrov, tako tudi um vklaplja in izklaplja stikala. Ko želite videti neko stvar, um vstavi vtič v druge štiri centre sluha, vonja, okusa in otipa. Ko želite nekaj slišati,

priključi druge štiri centre. To počne s svetlobno hitrostjo. Jasno lahko vidite neštete predalčke v podzavestnem umu ali čitti, kjer so različne vrste stvari zabeležene v popolnem redu. Sortirane so, grupirane in označene s točnimi imeni. Videli boste, da podzavestnemu umu vse to uspe z ogromno dejavnostjo in natančnostjo, podobno glavni sortirnici na poštnem vlaku. En vtis se dvigne kot miselni val in priplava na površje uma, da bi žgečkal d živo in jo spodbudil k dejanjem. Videli boste različno obarvane misli. Če se pojavi duhovna ali sveta misel, boste opazili, da je misel obarvana s čudovito rumeno barvo. Če je misel jezna, bodo iz misli švigale temno rdeče puščice. Videli boste različne odtenke barv glede na naravo misli. Odkrili boste popoln red v vesolju. Delovanje je zelo gladko in harmonično, ker je v ozadju *antarjami*. On usmerja in vodi. Tako kot ob kraljevi prisotnosti *divan* in drugi uradniki delajo gladko, tako tudi v prisotnosti Notranjega vladarja, notri vsebovane, prežemajoče Navzočnosti, um in druge notranje zmožnosti delujejo brez kakršnih koli trenj.

Oči in ušesa so vratarji tega veličastne mentalne tovarne. Sta "dovoz" za vstop vibracij od zunaj. Usta so "izvoz". Oči in ušesa prinašajo snovi za izdelavo v notranjost mentalne tovarne. Svetlobne vibracije in zvočne vibracije v notranjost dotekajo prek teh dveh kanalov. Um jih sprejme kot zaznave, nakar jih predstavi buddhiju (intelektu). Nato buddhi pretvori te zaznave v koncepte ali ideje. Te ideje so izražene prek zunanjega vratarja, *vak-indrije*, organa govora. Tako kot surovi sok sladkornega trsa obdelajo s številnimi kemikalijami za čiščenje, nakar gre skozi različne usedalnike, da se ohladi, strdi, pretvori v čiste kristale, in ga na železniški postaji zapakirajo v vrečke, na soroden način se v tej miselni tovarni tudi navadne svetlobne in zvočne vibracije zgostijo v močne ideje, stare "koncepte" različnih opisov.

Zunanje fizične oči in fizična ušesa so le *bahja karane* (zunanji instrumenti). Toda resnični vidni in slušni centra sta v možganih in astralnem telesu. Ti centri so prave *indrije*. To točko dobro razumite. Buddhi prejema gradnike iz uma in jih predstavi puruši oz. Atmanu, ki je za zastorom. Buddhi je predsednik vlade za Purušo. Je bližje Puruši kakor umu, saj je predsednik vlade. Um je poveljnik in ima pet vojakov. (pet karma-indrij), ki izvajajo njegove ukaze. Je zagovornik, ki postavlja dejstva pred sodnika, buddhija. Um je glavni uradnik mentalne tovarne. Ima deset uradnikov - pet džñāna-indrij, ki prinašajo novice in zadeve od zunaj, in pet karma-indrij, ki izvršuje njegove ukaze. Takoj ko intelekt predoči dejstva Puruši, se pojavi ahankara. Buddhi prejme povratno sporočilo od Puruše in svojo odločitev vrne v izvržbo umu. Pet karma-indrij t.j. *vak, pani, pada, upastha* in *guda* (govor, roke, noge, genitalije in zadnjik) vršijo ukaze svojega gospodarja, uma.

Antahkarana oziroma notranji instrument je širok pojem, ki vključuje um, razum, spomin in ahankara. Ta antahkarana prevzame štiri oblike glede na različne funkcije, ki jih opravlja, tako kot si en človek nadene ime sodnik,

ko dela na sodišču; predsednik, ko opravlja funkcijo v društvu ali združenju; predsednik, ko predseduje na sestanku; in skladiščnik, kadar vodi trgovino. Ko greste mimo mangovega vrta, um izvaja sankalpa-vikalpo (volja in dvom). Razmišlja, ali je to dober mango ali ne. Buddhi mu priskoči na pomoč. Določi in reče: "To je dober mango."

Čitta opravi anusandhano (poizvedovanje). Pravi: "Ugotovila bom metode za pridobivanje manga. Poiskala bom lastnika vrta. In od njega jih bom kupila." Ahankara se samopoveščuje: "Jaz moram imeti ta mango za vsako ceno." Potem um naloži izvršbo karma-indriji, nogam. Le-te ga odpeljejo k vrtnarju. Ahankara kupi mango in ga poje. Vtis manga ostane v umu in v njem se oblikuje vasana. Misel na užitek se pozneje vrne v um prek spomina v obliki subtilne vasane. Vasana generira sankalpo in človek želi ponovno uživati v okusu manga. Ta krogotok stvari, tj. želja, misel in dejanje, se nadaljuje od pamtiveka in je človeku prinesel suženjstvo. Ko se vasana večkrat ponovi, postane močna strast ali močna želja. Človek težko obvladuje strast in tako postane suženj strasti in indrij. Močno čutno poželenje se imenuje trišna. Razlika med željo in vasano je v tem, da je vasana subtilna in skrita v podzavesti, medtem ko je želja groba. Užitek, ki izhaja iz uživanja čutnih predmetov, povzroči navezanost. Navezanost je smrt. Navezanost je *moha*. Človek, ki je poln čutnih vasan, je navezan na različne predmete. Pobeg je zanj težaven. Pobeg je mogoč le, če te vozle uničimo s poznavanjem direktorja te mentalne tovarne, ki notri ohranja to predstavo.

Obstajajo različna območja za čustva, občutja, instinkte in impulze. V umu so višavja in nižavja. Obstajajo subtilna področja in groba področja. Obstajajo ravni instinktivnega uma, raven intelekta in duhovna raven. Obstaja območje suddha manasa, čistega uma, in območje asuddha manasa, instinktivnega ali nižjega uma. Na eni strani bo moč volje stopila v igro, da bi uresničila določene močne želje uma, na drugi strani pa bodo različne druge sposobnosti, npr. spomin, *dharana šakti*, itd. stale v postroju, da bi pomagale svojemu gospodarju - volji. Ko bo volja izvršila en ukaz, bo domišljija stopila v ospredje in si zamislila drug načrt. Spomin bo pomagal domišljiji. Tri gune, različna razpoloženja, trinajst slabih vrittijev (poželenje, jeza itd.) se bodo pokazali v različnih barvah. Tako kakor se v filmu igralci zvrstijo z bliskovito hitrostjo, različne sposobnosti stopijo na prizorišče, delajo in se umaknejo v svoje prostore in sobe, da bi si odpočile. Prizor je preprosto vznemirljiv in veličasten. Tega ni mogoče opisati z besedami. To jasnovidnost, astralno videnje, boste morali razviti z očiščevanjem in koncentracijo. Če vadite introspekcijo in samoanalizo, boste popolnoma razumeli delovanje te mentalne tovarne in cirkus, ki se dogaja v "mentalnem zverinjaku". Ne pozabite na direktorja te mentalne tovarne, ki je vaš notranji Jaz. Prebuja se celo, ko je ta mentalna tovarna ob polnoči začasno zaprta. Poskusite se srečati z njim s prečiščevanjem uma in z redno vadbo zbranosti. Razvijajte vse moči ali sposobnosti uma in dosežite resnični uspeh v svojem življenju in se naposled zlijte z Njim.

Kultura spomina

Kultura spomina je zelo, zelo pomembna, ker prinese uspeh tudi pri uresničevanju Boga. Pozabljivemu človeku vedno spodleti v vsakem prizadevanju. Vodja je nezadovoljen s pozabljivim uradnikom. Pozabljiv človek vedno znova dela hude napake. Človek z močnim in pozornim spominom je uspešen v vseh svojih prizadevanjih. Kdor ima dober spomin, lahko uspešno posluje, lahko si zapomni kredite in debete ter pravilno vodi poslovne knjige. Učenec, ki ima dober spomin, je uspešen pri vsakem izpitu. Inteligenca je le devet desetih spomina.

Funkcije čitte so smriti (spominjanje), dharana (pozornost) in anusandhana (poizvedovanje). Ko ponavljate mantra pri džapi, je čitta tista, ki opravlja *smriti* oz. *smarano*. To opravi bolje kakor um ali buddhi. Smriti je ločena sposobnost ali kategorija v Vedanti. Včasih je *antargata* (skrita). V filozofiji sankhja je vključena v buddhi. Sanskrtski izraz za spomin je smriti. *Smarana* je spominjanje. To je funkcija podzavestnega uma oz. *čitte*. Samskare mišljenja in delovanja so globoko vtisnjene v čitti. Čitta je kot občutljiva fotografska plošča. Vsi vtisi so neizbrisno zabeleženi na njej. Kadar koli se poskušate spomniti preteklih dogodkov ali stvari, priplavajo na površje zavestnega uma skozi loputo. Tako kot moški stopi na oder izza stranskih zaves, tako kot zapornik zapusti zapor skozi majhna vratca v velikih glavnih vratih, tako tudi vtisi pridejo ven skozi loputo v obliki velikega vala misli ali mentalne podobe.

Izraz spomin se uporablja v dveh pomenih. Pravimo: "Gospod John ima dober spomin." To pomeni, da je pri gospodu Johnu umska sposobnost za shranjevanje njegovih preteklih izkušenj zelo dobra. Včasih rečete: "Tega dogodka se ne spomnim." To pomeni, da dogodka, ki se je zgodil pred nekaj leti, ne morete priklicati na površje zavestnega uma v njegovi prvotni obliki. To je dejanje spominjanja.

Če je izkušnja sveža, s pomočjo spomina lahko popolnoma obudite svoje pretekle izkušnje. Pri tem ne pridobite nobenega novega znanja. Gre le za reprodukcijo.

Pri običajnem spominjanju obstaja časovni koeficient. V osebem spominu obstaja specifični koeficient. Tisto, kar deluje skupaj z drugim, je koeficient. V matematiki je koeficient poznan kot številčni ali dobesedni faktor, ki je dodan neznani količini algebrskemu izrazu.

Recimo, da ste od svojega dragega prijatelja dobili v dar lepo pahljačo. Kadar jo uporabljate, vas včasih spominja na prijatelja. Za kratek čas pomislite nanj. Ta pahljača služi kot udbodhaka ali smritihetu (vzrok spomina).

Poznavanje delovanja podzavestnega uma je potrebno za tiste, ki želijo razviti svoj spomin. Večina miselnih operacij poteka v podzavestnem umu. Zavestni um vmes malo počiva, podzavestni um pa dela 24 ur na dan. Podzavestni um je tisti, ki vam zarana kot blisk prinese odgovor, za katerega sinoči niste našli rešitve, čeprav ste ure in ure naprezali možgane. Podzavest je tista, ki vas zjutraj zbudi, ko greste spat z odločitvijo: "Moral bi ujeti vlak ob treh zjutraj." Je najbolj zvest služabnik, če poznate tehniko, kako z njim mojstrsko manipulirati. Iz njega lahko izvedete ogromno dela. Vsi čudežni otroci in geniji poznajo umetnost ravnanja s tem delom uma. *Čitta* analizira, razvršča, ureja in iz različnih umskih predalčkov izvleče vse stare zapise ter sestavi bilanco oziroma jasno poročilo dejstev, ki si jih lahko preberete in pregledate, kadarkoli želite. Preden se odpravite spat, dajte *čitti* ukaz, naj opravi kakršno koli delo. Čitta bo pripravila odgovor do zgodnjih jutranjih ur. Kadar ste v dilemi, ko ste zmedeni, ko ne veste, kaj storiti v primeru resne težave, ji predočite naravo težave in naročite, naj jo dokončno reši. Zarana naslednjega dne boste dobili jasen odgovor. Poskusite izvajajte to prakso. Potem vas bosta krasila čudovito prepričanje in moč. Ugotovili boste, da je ta podzavestni um vaš zelo zanesljiv prijatelj.

Človek z dobrim spominom lahko brž opravi izjemno veliko dela. Vsako temo lahko obvlada v kratkem času. Gospod Johnson je v nekaj minutah ponovil odlomek za odlomkom, tako da si jih je zapomnil. Njegova mati je bila zelo presenečena. Mati ga je spraševala: "Moj dragi otrok, nauči se ta odlomek na pamet." Preden se je povzpela do zgornjega nadstropja, ji je Johnson sledil in rekel: "Mama! Mama! To znam na pamet." Pravilno je ponovil odlomek. Oglejte si čudovit spomin tega dečka! Če preberete uvod *Pranava-vada*, ki jo je napisal Śri Babu Bhagavan Das iz Varanasija, boste ugotovili, da je vso snov svoje obsežne knjige zbral v štirih zvezkih tako, da je poslušal recitacije nekega pandita. Bil je slep že od rojstva. Vsebino številnih knjig je poznal na pamet. Zapomnil si je tudi številke strani. Omeniti velja še eno osebo, moškega po imenu Bhakši Sur, ki je živel v vasi blizu Lakhimpur-kheri. Imel je čudovit spomin, čeprav je bil slep že od rojstva. Citiral je vse verze Surda in Tulasida. Kako se je tega naučil in kako si je vse skupaj zapomnil, je velik čudež. V starih časih so si učenjaki sanskerta zapomnili vse Vede. Gurukulski sistem izobraževanja ima svoje prednosti. Čudovito razvija spomin. Tudi zdaj obstajajo sanskrtski panditi v Varanasiju, ki so si zapomnili Upanišade, Gito, Brahma-sutre in vse druge Čitsukhi, Advaita siddhi, itd. Obstajajo majhni dečki, učenci Daršan Maha Vidjalaja Śri Raghavačari šole v Rišikešu, ki so si zapomnili vseh osemnajst poglavij Gite. Izobraževanje po sistemu gurukula je čudovito. Študenti naših univerz si ne morejo zapomniti niti enega samega odlomka.

Po drugi strani vi odlomek lahko lepo reproducirate, ko ga preberete le enkrat. Dejstvo o odlomku lahko ohranite za daljše obdobje in ga brez težav reproducirate takoj, ko ga potrebujete. To so značilnosti dobrega spomina. Śri Čintamani iz Allahabada je imel dober spomin. Podrobno je lahko opisal vsak dogodek ali pripetljaj, ki se je zgodil pred nekaj leti. Znal

je podrobno opisati življenjske poti pomembnih ljudi na svetu, ne da bi karkoli izpustil.

Če je vaš brat visok moški, se boste ob pogledu na podobnega moškega v drugem kraju spomnili na svojega brata. Tovrstni spomin je posledica podobnosti predmetov.

Recimo, da ste v Madrasu videli pritlikavca. Ko vidite zelo visokega moškega v Bombaju, vas bo ta spomnil na pritlikavca, ki ste ga videli v Madrasu. Pogled na veliko palačo vas bo spomnil na kmečko kočo ali sanjasijevo travnato kolibo na bregovih Gangesa. Ta spomin je posledica različnosti predmetov.

Če se na nevihtni dan zgodi, da ob sprehodu po cesti vidite padlo drevo, sklepate, da je drevo padlo zaradi nevihte. V tem primeru je spomin posledica razmerja med vzrokom in posledico.

Podzavestni um se v vedanti imenuje "*čitta*". Velik del vaše podzavesti sestavljajo potopljene izkušnje, spomini, ki so potisnjeni v ozadje, vendar jih je mogoče obnoviti. Ko se med staranjem pokažejo simptomi izgubljanja spomina, je prvi simptom to, da se težko spomnite imen oseb. Razloga za to ni treba iskati daleč. Vsa imena so poljubna. So kot etikete. Imena s seboj ne nosijo nobenih asociacij. Um si običajno zapomni stvari prek asociacij, ker vtisi s tem postanejo globoki. Tudi v starosti se lahko spomnite starih dogodkov, saj so z dogodki povezane asociacije. Na stara leta se kljub vsemu lahko dobro spomnite nekaterih odlomkov, ki ste jih prebrali v šolah in na fakultetah. Hkrati pa se zvečer težko spomnite novega odlomka, ki ste ga prebrali zjutraj. Razlog je v tem, da je um izgubil svojo *dharana šakti* (moč dojemanja idej). Možganske celice so se izrodile. Tisti, ki so umsko preobremenjeni, ki ne spoštujejo pravil brahmačarje in ki jih pestijo številne skrbi, težave in tesnobe, kmalu izgubijo moč spomina.

Umski procesi ne potekajo zgolj v polju zavesti. Področje podzavestnega mišljenja je veliko obsežnejše od področja zavestnega mišljenja. Sporočilo, ko je pripravljeno, švigne iz podzavesti na površje zavestnega uma skozi loputo v podzavestnem umu ali čiti. Le deset odstotkov umskih dejavnosti vstopi v polje zavesti.

Vsaj devetdeset odstotkov našega umskega življenja je podzavestnega. Mi sedimo in poskušamo rešiti problem, a nam ne uspe. Hodimo naokoli, poskušamo znova in spet ne gre. Kadar vlogo prevzamejo podzavestni procesi, se nenadoma pojavi zamisel, ki vodi k rešitvi problema.

Vsa dejanja, užitki in izkušnje pustijo vtis v podzavesti v obliki subtilnih vtisov ali preostanka potencialov. Samskare so korenine, ki povzročajo ponovno džati, življenje in izkustva užitka in bolečine. Oživljene samskare

povzročijo spomin. Jogi se potopi globoko vase in pride v neposreden stik s temi samskarami. Neposredno jih zaznava z notranjim jogijskim videnjem. S samjamo (koncentracija, meditacija in samadhi) na te samskare pridobi znanje o prejšnjih življenjih. Z izvajanjem samjame na samskare drugih, jogi pridobi znanje tudi o njihovih preteklih življenjih.

Ko se želite spomniti neke stvari, boste morali vložiti psihični napor. Morali boste iti gor in dol v globine različnih ravni podzavesti in nato dvigniti pravo stvar iz nenavadne mešanice raznolikih, nepomembnih snovi. Kakor železniški sortirnik pošte vzame pravo pismo, ko se z roko premika gor in dol po različnih predalčkih, tako tudi podzavest pripelje pravo stvar na raven običajne zavesti. Podzavestni um lahko pobere pravo stvar iz kupa različnih zadev.

Samskara izkušnje se v čitti izoblikuje v trenutku, ko um nekaj doživlja. Ni vrzeli med sedanjo izkušnjo in oblikovanjem samskare v podzavesti.

S pomočjo podzavestnega uma lahko spremenite svojo zlobno naravo tako, da gojite zdrave in krepostne lastnosti, ki so nasprotje nezaželenih. Če želite premagati strah, v mislih zanikajte, da se bojite, in osredotočite svojo pozornost na nasprotno lastnost, ideal poguma. Ko razvijete pogum, strah izgine sam od sebe. Pozitivno vedno premaga negativno. To je pratipakša bhavana. To je nezmotljiv zakon narave. Naklonjenost do neprijetnih nalog in dolžnosti si lahko pridobiš tako, da gojiš željo in okus zanje. Nove navade, nove ideale, nove ideje, nove okuse in nov značaj v podzavestnem umu lahko vzpostaviš tako, da spremeniš stare.

Pomembne vaje

1. Zaprite oči. Predstavlajte si, da je pred vami velik vrt. V enem kotičku rastejo cvetovi jasmina, v sosednjem vrtnice, v tretjem *čampake*, v nekem drugem pa lilije. Najprej pomislite na jasminove cvetove, potem misli usmerite na vrtnice, potem na čampake in naposled na lilije. Spet se vrnite v mislih na cvetove jasmina. Na ta način krožite v mislih 2 ali 3 minute.
2. Ponoči zrite v nebo in preštajte zvezde v majhnem lokalnem območju.
3. V četrtek zjutraj se poskušajte spomniti prehranskih pripravkov - zelenjave, vrste dhāla, itd. , katere ste kuhali prejšnji dan.
4. Preučite eno pomembno kitico iz Gite in ugotovite, kakšne so njene vzporednice v Ramajani, Bhagavati, Upanišadah, Joga-Vasišta in Svetem pismu ter povežite vse te odlomke in jih hranite v svoji miselni razporeditvi oz. možganskih predalčkih.
5. Obudite v spominu besedo 'VIMZROR' in poskusite se spomniti različnih

barv, kot so vijolična, indigo, modra, zelena, rumena, oranžna in rdeča. Izdelajte svoje kodne besede, ki vam bodo pomagale pri pomnjenju teh sedmih barv. Vsak od vas lahko uporabi svoje kodirne besede.

6. Poskusite si zapomniti sinonime. To bo povečalo vašo besedni zaklad in boste lahko pisali lepe eseje in imeli odlična predavanja. Postali boste sposobni novinarji. Lahko boste pisali dobre knjige. Vzemimo na primer besedo sočutje. Poskusite najti sinonimne izraze, kot so sočutje, usmiljenje, liberalnost, velikodušnost itd.

7. Pogled na zapestno uro zbudi spomin na vašega prijatelja, od katerega ste jo prejeli v dar. Zakon asociacije zelo pomaga pri razvijanju spomina.

8. Spomin na besedo, ki se konča na 'ost', kot je na primer željnost, bo prek asociacij priklicala besede neumnost, požrešnost, itd. Spomin na besedo, ki se konča na "čen", kot je romantičen, bo priklical v spomin druge besede, kot so fantastičen, itd., z isto končnico. Na ta način si lahko zapomnite stvari. V tem primeru boste morali takšne stvari razvrstiti v različne možganske ali umske predalčke. Eno stvar ali dogodek povežite z drugo enako po naravi. Potem se vam bodo vse te stvari zlahka vrstile v spomin.

9. Ustvarite svoje besedne zveze, nekatere se začnejo s P, druge z B, nekatere z R, nekatere, ki se končajo na "zna", nekatere na "nja" itd. Tukaj je nekaj stavkov: "Preden preučite področje piranskih pomolov poskusite pikantne pizze privatnih ponudnikov. Bhagavadgito, brezčasni biser božanskih besed, berem brez bojazni brutalnih bojev. Režim realsocializma rešuje resnični razkorak razvrednotene raje. Ponoči se mi sanja, da češnja je obrodila, kjer teče Savinja, in nad odvržene, črvive sklanja se svinja. Še vedno v meni odzvanja spomin pretekla prizanja. Bila so plod znanja, ki up na svetlo prihodnost ohranja." To je zgolj možen primerek zate. Lahko narediš po svoje. Vsakdo ima ustvarjalno moč.

10. Izjave in afirmacije so zelo koristne za razvoj vašega spomina. Meditirajte in zatrjujte z naslednjimi formulami. Spomnite se jih večkrat na dan.

Imam zelo močan spomin	OM OM OM OM
Zdaj se dobro spomnim stvari	OM OM OM OM
Moj spomin se je zelo izboljšal	OM OM OM OM
Imam močan kratkoročni spomin	OM OM OM OM

11. Povedal bom nekaj besed o vodenju beležnice. Vsak dan si vanjo zapišite, takoj ko zgodaj zjutraj vstanete iz postelje, različna hišna dela, ki jih morate opraviti preko dneva, in preverite, ali so bila zares vsa opravljena. Vsako stvar označite s kljukico takoj, ko je končana. Zvečer, preden se odpravite spat, se poskušajte spomniti vseh opravil, ki ste jih postorili čez dan.

12. Iz zavitka vzemite šest kart in si jih zelo natančno oglejte. Položite jih predse z licem navzdol. S pomočjo spomina potem na list papirja zapišite njihov natančen opis v istem vrstnem redu, kot ste jih videli. Počasi lahko povečujete do dvanajst.

13. Udobno se zleknite na ležalnik. Naredite fotografijo svojega očeta in si jo natančno oglejte. Zaprite oči. Poskusite si priklicati jasen opis nekaterih njegovih izrazitih telesnih značilnosti in znamenj na telesu, zamislite si denimo njegov orlovski nos, kodraste lase, videz njegovih oči, čela, ustnic, ušes, prsnega koša, širokega ali kurjega prsnega koša, suličastih ali tankih rok, simetričnost okončin, stanje zob, spomnite se njegove hoje in fiziognomije, njegovih posebnih lastnosti, ki privlačijo ljudi, tona njegovega glasu, posebnih znamenj ali znamenj na različnih delih telesa. Ko enkrat vidite katerega koli vélikega človeka, poskusite izluščiti posebne lastnosti in značilnosti, ki so pritegnile vašo pozornost.

14. Z zakonom asociacije povežite eno idejo z več drugimi idejami. Ideja o kavi bo priklicala idejo o hribovju Nilagiri, kjer raste, in idejo o podjetju Stane's Company, ki prodaja kavo, skupaj z idejo o njegovem ustanovitelju. Po zakonu podobnosti se lahko spomnite drugih krajev po svetu, kjer pridelujejo kavo. Spomnite se lahko prednosti in slabosti kave. Misel na kavo bo priklicala idejo o podobni pijači, kakor je čaj, in ime Lipton in njegov obsežen posel s čajem. Vse te ideje se bodo pobliskale v mislih v trenutku. Imejte pri roki majhen zvezek v žepu. Kadarkoli se vam v mislih pojavijo dobre ideje, si jih tukaj in zdaj zapišite. Upoštevajte namige. Pozneje jih lahko razvijete. V dnevnik si zapišite lekcije, ki ste jih prejeli od velikih duš, te ali one mahatme.

15. Hitro se sprehodite po prometni cesti v svojem mestu. Imejte ostro zaznavanje. Poglejte, kaj se dogaja v tem poslovnem središču. Takoj ko pridete domov, si na list papirja izpišite vsa imena podjetij in pomembne izdelke, ki so razstavljeni zunaj v paviljonu in druge podrobnosti. Naslednji dan se sprehodite po isti cesti in preverite svoje zapiske, ali ste morda kakšno stvar izpustili.

16. Poskusite si zapomniti različne znamke avtomobilov, kot so Studebaker, Ford, Chevrolet, Rolls Royce, Baby Singer, Austin, itd. in njihove cene. Spomnite se imen različnih svetovnih filozofov na Vzhodu in Zahodu ter njihovih pomembne knjige in nauke. Primerjajte vzhodno in zahodno filozofijo. Spomin na grobe stvari je lažji od spomina na dogodke ali filozofske ideje. Dogodke se lažje zapomnimo kakor imena oseb, ker zanje obstajajo asociacije. Imena so poljubna. Obstaja intimen odnos med spominom ter ostrim opazovanjem in ostrim poslušom. Um razmišlja o predmetih, ki jih vidimo ali slišimo. Tisti z razvitejšo sposobnostjo gledanja in poslušanja ima tudi boljši spomin.

17. Obstaja še ena vaja. Predstavljajte si, da je pred vami kos platna, na katerem so slike devetih živali. V zgornji vrsti so lev, leopard in krava. V drugi vrstici so konj, zebra in medved. V tretji vrstici so slon, bivol in tiger. Najprej si poskusite zapomniti živali v prvi vrsti, nato v drugi vrsti in nato v tretji vrsti. Sedaj si poskušajte zapomniti v tem vrstnem redu od zgoraj navzdol, in sicer, lev, konj, slon; leopard, zebra, bivol in pa krava, medved in tiger. Vrstni red lahko spremenite na številne druge načine, kakor da bi se igrali z algebraično formulo, z vsebovanimi permutacijami in kombinacijami. Prav tako lahko vaje za spomin apliciramo na različne vrste grobih in subtilnih zvokov, na različne vrste okusov hrane, na različno občutenje (otip) različnih predmetov, na barve odtenke itd.

18. Preberite si eno ali dve strani v knjigi. Nato knjigo zaprite. Zapomnite si pomembne ideje in jih poskušajte ponoviti v svojih mislih. V zvezek si zapišite vsebino bodisi na svoj način ali pa jo dobesedno obnovite. Primerjajte te odlomke z drugimi odlomki iz drugih knjig. Potegnite ustrezne zaključke. Ta praksa bo čudovito razvila vaš spomin in kar ste preučevali, si boste zapomnili za dolgo časa. Pomembne odlomke označite z rdečim svinčnikom ob robu knjige in jih podčrtajte z modro ali rdečo barvo povsod, kjer je to potrebno. Pri podčrtavanju ne brišite besed. Podčrtujte jih tanko. Svinčnik naj bo oster. Zapišite si, kar ste prebrali, in enkrat tedensko preletite beležnico, ki v strnjeni obliki povzema vse pomembne točke. Iz teh zapiskov poskušajte v celoti obnoviti odlomke.

19. Preden se odpravite spat 10 minut vadite samoanalizo ali samoizpraševanje. Udobno se usedite na stol. Zaprite oči. Pomislite na vsa dobra in slaba dejanja, ki ste jih storili tekom dneva. Pomislite na vse napake, ki ste jih naredili zavestno ali nezavedno, hote ali nehote. Na prvi dan morda ne boste ugotovili niti dveh ali treh dejanj ali napak. Ker tega še nimate navade početi. Z vsakodnevno prakso boste lahko jasno vizualizirali dejanja in napake dneva. Celo ena ura bo prekratka za pregled dejanj. S prakso introspekcije um postane subtilen in oster. Bolj se poglobi vase. Razčlenjuje, analizira, grupira, razvršča in še preden pomežikneš ti pripravi seznam dejanj.

Ta praksa bo čudovito razvila vaš spomin in zmanjšala število napak in zgrešenih dejanj. Prišel bo čas, ko boste delali samo dobra dejanja in ne boste zagrešili niti ene napake. Benjamin Franklin je imel takšno prakso. Zvečer ali naslednje jutro si lahko zapišete v svoj dnevnik vsa storjena dejanja in napake.

20. Večkrat preštudirajte osemnajst poglavij Gite. Poskusite si zapomniti kitice po različnih kategorijah, kot so npr. kitice, ki obravnavajo viveko, titikšo, vairagjo, sadačaro, razvoj lastnosti (opisane v 13. in 16. poglavju), tri vrste *tapasa* (omenjene v 17. poglavju), tri vrste hrane (tudi 17. pogl.), kitice, ki se nanašajo na vadbo pranajame, koncentracije, bhakti, džñāne, hatha in radža joge, nadzora uma itd. V mislih jih morate razvrstiti v skupine. To

je še ena vaja za vašo kulturo spomina. Po določenem času lahko celotno Gito reproducirate v poljubnem vrstnem redu, ne da bi izpustili eno samo vrstico.

21. Razvijte sposobnost natančnega opisovanja tekme kriketa, nogometa ali tenisa. Opazujte tekmo. Takoj ko pridete domov podrobno opišite tekmo. Ko se vrnete z dolgih počitnic v rodnem kraju, podajte izjavo o tem, kako ste preživljali čas in navedite podrobni dnevni program brez pomoči vašega dnevnika.

22. Poskusite se spomniti najbogatejših ljudi na svetu, kot so Nizam, Rockefeller, Ford; največje reke na svetu kot so Mississippi, Missouri, Amazonka, Nil, Brahmaputra, Ganges, Jamuna, Godavari, Sarasvati, Narmada, Sindhu, Kaveri. Na ta način se lahko poskušate spomniti največjih glasbenikov, pesnikov, politikov, znanstvenikov, največje gore, jezera, slapa, mesta, ravnine in templjev vsega sveta.

Navodila glede spomina

1. Vedno imejte list papirja in svinčnik v žepu ali dnevnik. Zelo zaposleni ljudje in tisti, ki želijo postati vzorniki, si morajo vedno na licu mesta, četudi med hojo, zapisovati. Na svoj način si lahko beležijo namige ali kratke zapiske, katere lahko potem razvijajo v prostem času. Kadarkoli se pojavijo dobre ideje v glavi, si jih takoj zapišite v žepni zvezek. To je skrivnost uspeha. Vadite, čutite in uživajte. Zgolj teoretiziranje ne zadostuje. Postanite praktičen človek. Pogosto poudarjam to točko in se tega ne naveličam. Želim, da postanete velik človek z visokimi ideali, ne v neznanu prihodnosti, ampak že zdaj, to minuto. Podarite mi vse svoje srce. V hipu te lahko dvignem v višave. Imam svoj način hitrega in popolnega razvoja človeka. Imam močno željo po uslužnosti, vendar ne dobim prave vrste aspirantov. Obiščite konferenco in reproducirajte govore ali predavanja po svoje in jih pošljite časopisom. Lahko postanete prvovrstni novinar. Obiščite Badari Narajana ali Gangotri in si delajte zapiske. Ko se vrnete v svoj domači kraj, podrobno opišite, kar ste videli. Vse te prakse bodo razvile vaš spomin.

2. Poznati morate umetnost izvabljanja dela iz podzavestnega uma. Če se želite spomniti pozabljenih odlomkov v Shakespearu, pred spanjem preprosto dajte podzavesti določen ukaz. Naslednje jutro vam jih bo bliskovito predočil. Če mu naslednje jutro slučajno ne bi uspelo, mu zvečer ponovite ukaz. Že naslednji dan boste gotovo dobili odgovor.

3. Včasih mora sodnik napisati povzetek dokazov in pripraviti razsodbo. Njegovi možgani so včasih zmedeni. Postane zbezan. Ne more priti do ustreznega zaključka. V takih primerih mu bo podzavestni um lepo pomagal. Razporedil bo dejstva in številke ter pred njega postavil jasen povzetek. Naslednje jutro jih bo moral le preprosto reproducirati na papir.

Pri zadevah, ki zahtevajo preveč razmišljanja in dolg premislek, boste morali počakati nekaj dni, da dobite odgovor iz podzavesti.

4. Zdravnik ima dober spomin za pomnjenje zdravil, ker ga zelo zanima zdravljenje bolezni. On si ne more zapomniti niti ene same točke v politični zadevi, ker ga ta tema ne zanima. Odvetnik si lahko zapomni vse sodbe Višjega sodišča v Allahabadu, Višjega sodišča v Bombaju in Višjega sodišča v Madrasu. Ne more pa si zapomniti niti osnovnih stvari pri kriketu, ker ga kriket ne zanima. Zato boste morali najprej ustvariti zanimanje za določeno temo in spomin na stvari bo sledil samodejno. Človek mora biti popoln v enem predmetu in imeti splošno znanje o vseh predmetih. Vsestranska narava ali splošna razgledanost pri človeku je zelo hvalevredna. Poskusite postati vsestranski genij. Trajen in dober spomin, močna volja ter vsakodnevna koncentracija in meditacije bodo zagotovo razvili vašo voljo in spomin.

5. Močan posameznik bo imel zelo dober spomin. Šibek delavec z načetim zdravjem bo imel slab spomin. Zdravje igra pomembno vlogo pri kulturi spomina. Zato poskušajte ohraniti nadstandardno zdravje, živahnost in vitalnost z ustrezno prehrano, gibanjem, itd.

6. Organi propadajo, če jih ne uporabljate pravilno, tako kot roke in noge zaradi neuporabe atrofirajo, razvijajo pa se z mišičnimi vajami in dejavnostjo. Obstaja intimna povezava med vidom in spominom ter sluhom in spominom. Kogar odlikuje oster vid, ostro zaznavanje in sposobnost opazovanja ter izostren sluh, bo imel zelo dober spomin. To so dvojniki zunanjih organov v notranjem astralnem telesu. To so astralni čuti. Jogi sliši z astralnimi ušesi in vidi z astralnimi očmi in tako razvije jasnovidnost in jasnoslišnost. Sliši lahko zvoke iz oddaljenih krajev in vidi predmete, ki so v oddaljenih krajih.

7. Ljudje so v splošnem zelo brezbržni. Ne kažejo zanimanja za učenje višjih stvari in znanja. V Indiji živi milijone ljudi, ki se ne znajo niti podpisati. Indija, dežela rišijev in modrecev, je v primerjavi z Ameriko in celino še zmeraj polna nevednosti. Celotno mlado dečevstvo na londonskih ulicah, ki krtači in lošči čevlje, pozna politiko, bere časopise in zna lepo razpravljati. Množice v Indiji so zatopljene v nevednost in temo. Temeljni vzrok za to je malomarnost, brezbržnost in hladno malodušje.

8. Za uspeh v življenju, v vlogi zdravnika ali odvetnika ali poslovneža, morajo biti ušesa in oči solidno razviti. Slep človek ali gluhonemi je praktično mrtev za ta svet. Vse bogastvo in znanje prihaja od ušes, oči in govornega organa. Te indrije so ajatana (posode) za bogastvo in znanje. Znanje o zaznavnem vesolju prihaja prek teh dveh kanalov in preneseno drugim z govorom.

9. Kadarkoli se gibljete, morate biti zelo pozorni. Oči in ušesa naj bodo ostre. Poskušajte si zapomniti vse stvari in novice, ki ste jih videli in slišali. Razviti morate sposobnost opazovanja. Bodite zelo pozorni. Pozornost pomaga pri opazovanju. Zanimanje in pozornost bosta prišla s pomočjo pozornosti. Kadarkoli vam moški govori, ga poslušajte zelo potrpežljivo. Če se pojavijo koristne in zanimive točke, si jih zapišite v žepni dnevnik. Enkrat na teden prelistajte strani dnevnika.

10. Držite uro zelo blizu ušesa in poslušajte zvok "tik tak". Pozorno spremljajte zvok. Drugi dan jo držite na majhni razdalji in poslušajte zvok. Vsak dan še povečajte razdaljo in se prite, da bi slišali zvok.

11. - 12. Bodite pozorni na svoja ušesa. Poskusite razločevati zvoke ptic, živali, otrok, zvokov iz tovarn, avtomobilov, letal, motornih koles, krikov, vpitja, smrčanja, jokanja, ihtenja, smeha, posmeha, hecanja in krike živali, ptic, itd. Sedite v mirni sobi. Zaprite oči in se poskusite osredotočiti na te zvoke. Razločuj jih. , Iz slišanjega glasu osebe morate biti sposobni od daleč ugotoviti, da je prišel ta ali oni človek. Obstajajo ljudje, katerih glasovi so si nekoliko podobni. Morate biti sposobni ugotoviti, da je glas gospoda R. Banerdžija podoben glasu vašega bratranca Ganga Rame. Morate biti sposobni ugotoviti naravo različnih Iz narave vibracij in undulacij morate biti sposobni razbrati vrsto *rage* (melodije), kakor denimo *kaljani, thodi, bhairavi, durbar, malkose*, itd.

13. Poskusite slišati zvoke srca tako, da svoje uho prislomite na prsni koš drugega človeka. Slišali boste dva zvoka: "lub-dhub." Poslušajte zvoke vrabcev in drugih ptic ter poskusite razlikovati njihove zvoke. Včasih pojejo. Včasih se oglasijo z alarmnim zvokom, da bi svoje družabnike in prijatelje, opozorili na nevarnost. Živali in ptice imajo svoje jezike. Jogiji lahko razumejo njihove jezike. Obstaja posebna tehnika v samjami, ki se tiče zvokov. Nekateri moški imajo ženski glas, nekatere ženske pa imajo moški glas. Znati jih morate razločevati. Sposobni morate biti prepoznati sikanje kobre, njeno naravo, moč vibracij itd. Celo od daleč lahko ocenite: "V tej sobi je kobra." Psi, konji in sloni so zelo inteligentni. Imajo preprosto zavest. Smejijo se, rezgetajo ter izražajo svoje občutke veselja in hvaležnosti z določenimi zvoki. Morate biti sposobni razumeti naravo teh zvokov. S temi praksami in skrbnim opazovanjem vas bosta krasili čudoviti moči sluha in spomina. Tako boste lahko dobro opravljali svoje posle in poklicne dejavnosti. Ostra ušesa in dober vid prinašata dobre rezultate.

14. Kadarkoli srečate osebo, si pozorno oglejte njeno postavo od glave do pete in si natančno zapišite njegove različne značilnosti, stanje oči in obrvi, zob, rok in glasu, vedenje, pogled, hojo itd. Veliko je ljudi, ki niso sposobni opisati svojih prijateljev, s katerimi se srečujejo že več let. Sin ne more natančno opisati fizionomije ali znamenj na obrazu svojega očeta, čeprav skupaj živita že vrsto let. Razlog je očiten - sin ni razvil sposobnosti opazovanja, vida in spomina. Človek ne more postati spreten znanstvenik,

če nima izostrene sposobnosti opazovanja. Opazovati mora različne pojave v naravi ter ugotavljati in delati zaključke. Zbrati mora dejstva in številke ter tako preučevati zakone narave.

15. Vstopi v dnevno sobo svojega prijatelja in pozorno opazuj katere vse stvari so tam. Potem zapri oči in razmisli. Pojdi ven in si v svojo beležko zapiši vse stvari v istem vrstnem redu, kakor so shranjene v sobi. Spet se vrni v sobo in preveri svojo izjavo. Izvajaj to vajo nekaj mesecev. Razvil boš čudovito moč vida.

16. Vstopi v knjižnični prostor in skrbno zabeleži vse knjige, razvrščene na dveh policah. Zapri oči in razmisli. Potem jih zapiši v svoj dnevnik in nazadnje vse skupaj še preveri. Naj se pojavijo napake. To ni pomembno. Prišel bo čas ko ne boš naredil niti ene napake. Od daleč bi moral uspeti razbrati prijatelja sredi množice, na podlagi njegove hoje in premikanja drugih telesnih delov.

17. V Srinagarju v Kašmirju je živel slepec, ki je znal določiti barvo tako, da je preprosto otipaval tkanino. Kakšen čudovit razvoj njegove moči dotika! Vse to je stvar usposabljanja. Ponoči ne vidiš dobro. Moč vida postane šibka, moč sluha pa se okrepi. Ta je kompenzacija v naravi. Nekateri gluhi in nemi ljudje so zelo inteligentni. So odlični stavci v tiskarni. Če je en organ okvarjen, se drugi organ bolje razvije. Energijo organa, ki ni v uporabi, izkoristi drugi organ in ta hitro naraste. Narava je zelo usmiljena in inteligentna. Obstajajo ljudje, ki se ne morejo spomniti več kot dveh stvari naenkrat. Neki vojak se ni mogel spomniti sestavin smodnika, čeprav je bil že več mesecev zaposlen v tovarni, kjer so ga proizvajali. To je posledica slabo razvite sposobnosti spomina.

18. Sodnik mora imeti izostren sluh. Le tako bo postal sposoben sodnik. Vse dokaze si bo namreč lahko hitro zabeležil brez kakršne koli napake. Vrhovni poveljnik mora imeti oster vid. Le tako bo lahko pregledal vso pehoto in konjenico. Tudi s precejšnje razdalje mu bo odprl jasen pogled na sovražnike z druge strani. Človek bi moral razviti moč sluha in moč pozornosti. Razvoj teh dveh organov je v veliko pomoč pri izvajanju kulture spomina. Pri nekaterih je organ sluha bolj razvit. Pri drugih je bolj razvita moč vida. Psi imajo oster nos. *Prakriti* je pokazala izrazito inteligenco pri ustvarjanju bitij. Kobre imajo izostren sluh. Slišijo prek svojih oči. Nimajo ločenih ušes. Tigri imajo oster nos. Kri lahko zavohajo na zelo veliko razdaljo. Igra inteligence je prisotna v vsakem centimetru božanske stvaritve. Pevci imajo oster sluh. Razvili so ga. Prepoznati morajo različne vrste valovanja v zvočnih vibracijah, ki ustvarjajo razlike v ragah. Že sam poklic sili ljudi, da razvijejo določen organ, ki jim pomaga pri razvoju svoje dejavnosti.

19. Lotite se katere koli vaje, ki vam najbolj ustreza pri razvijanju spomina, in jo vsakodnevno izvajajte. Vodite si dnevne zapiske. To je zelo

pomembno. Preprosto preskakovanje strani ne bo dovolj; od tega ne boste imeli nobene koristi. Če si resnično želite hitro napredovati, če želite postati pravi človek, si pišite zapiske in lekcije sproti udejanjajte. Tako boste lahko opazovali svoje izboljšanje in popravljali svoje napake. Želim ti, da hitro postaneš praktičen človek. Imej poseben zvezek. Vsak mesec mi pošlji kopijo opravljenih vaj. Dal ti bom dragocene predloge glede naprednih tečajev za tvoj uspeh. Usmeril te bom na pravo pot. Če si zelo resen in iskren, lahko v pičlih treh mesecih dosežeš precejšnje izboljšanje.

20. Za razvijanje moči spomina lahko izberete in vadite nekatere od zgoraj navedenih vaj. Ko boste nekoliko napredovali, morate moč spomina uporabiti le pri pomnjenju glavnih stvari, ki vas zanimajo. Če ste sanjasi, se vam ni treba spominjati svojih mlajših dni in šolskega življenja. Če ste odvetnik, se vam ni treba spominjati različnih zdravil in njihovih cen. Če ste človek zbranosti in meditacije, se vam ni treba spomniti *dhāra*, ki ste ga zaužili prejšnji petek. *Tjagi* si bo zapomnil veliko stvari in več odlomkov iz svetih spisov, ne more pa se spomniti natančnega števila kovancev, ki jih ima v denarnici. Energijo in moč spomina je treba nameniti koristnim zadevam. Zavedajte se pomena kulture spomina, in poskrbite, da bo spominska moč izkoriščena tekla v pravo smer. To vam bo v veliko pomoč pri vašem vsakdanjem življenju. To vam bo v veliko pomoč pri razvoju vaše volje. Preidimo sedaj h kulturi volje, ki igra pomembno vlogo v praksi radža joge.

Kultura volje

Kultura volje je še ena pomembna sadhana. Ta je koristna za vse duhovne iskalce. Volja je Atma-bala. Volja je dinamična sila duše. Volja lahko dela čudeže, če je čista in neustavljiva. Za človeka, ki ga odlikuje močna volja, ni nič nemogoče v vseh treh svetovih. Glavnina ljudi se ne zaveda volje, uma ali intelekta, čeprav veliko govorijo o volji in umu. Zaradi vasan je njihova volja postala nečista in šibka. Ko je želja pod nadzorom, se preobrazi v voljo. Spolna energija, mišična energija, jeza, itd. se, če jih obvladamo, vse pretvorijo v moč volje. Manj je želja, močnejša je volja.

Volja je kralj vseh duševnih moči. Volja je ičča-šakti. Prana je krija-šakti. Intelekt je džñāna-šakti. Ko se pojavi volja, vse mentalne moči, kot so moč presoje, moč spomina, dharana-šakti, moč dojetanja, razsojanja in razločevanja, moč sklepanja, moč razmišljanja, itd., v hipu začnejo delovati. Priskočijo na pomoč moči volje, svojemu gospodarju.

Božanska volja je vsemogočna. Bog si zahoče in vse nastane v trenutku. Človek tudi hoče, a traja dolgo, da dobi stvari oziroma materializira želene predmete, saj je njegova volja šibka. Človek misli, želi in dobi želene predmete čez čas. Če je volja čista in močna, človek prav tako hipoma dobi predmet. Zgolj želja ne zadostuje za dosego. Zraven je treba imeti

določen cilj in namen. Želja ali hotenje je kot majhen val v mentalnem jezeru, volja pa je tista moč, ki uresniči želje. Volja je hotenje. To je moč izbire ali odločanja.

Sat-sankalpa je čista volja džñānijev. Oni lahko s pomočjo sat-sankalpe dosežejo karkoli. Čudala je želela preizkusiti svojega moža Sikhidhvadžo. Po svoji volji je sebi ustvarila namišljenega moža. Hotela je in se dvignila v zrak, da bi moža prepričala o svoji moči. Sikhidhvadža jo je takoj sprejel za svojo gurujko.

Nimbarka ačarja je hotel, da sonce ne bi šlo čez nīmovo drevo, ki je bilo pred njegovo hišo. Sonce je ubogalo ukaz. Šams Tabriez, jogi iz Multana, je hotel, da se sonce spusti, da bi speklo njegovo meso. Sonce je takoj ubogalo njegov ukaz. Ti ljudje so imeli silno moč volje. Če boste kot začetnik, ki ima še slabo razvito voljo, želeli podobno, vam ne more uspeli.

Višvamitra je imel močno voljo. Zato je ustvaril nova nebesa za Trišankuja. Śri Dattatreja je imel močno voljo, zato je ustvaril žensko zgolj z močjo lastne volje. Džnana Dev je imel močno voljo, s katero je poskrbel, da se je mošaja "shodila". Vsi džñāniji in jogiji imajo zelo močno voljo. Poglejte Śri Mahatmo Gandhija. On je na izjemen način vplival na ves svet ravno s svojo neustavljivo močjo volje.

Nemoteno stanje duha, zbranost, vedrina, radost, notranja moč, sposobnost, da se v kratkem času opravi težka dela skorajda na čudežen način, uspeh pri vseh podvigih, moč vplivanja na ljudi, privlačna dinamična osebnost, magnetna aura na obrazu, sijoče oči, miren pogled, močan glas, ponosna hoja, nepopustljiva narava, neustrašnost so prepoznavni znaki človeka, ki ima močno voljo.

Kako razviti voljo

Pozornost, moč vzdržljivosti, trdnost v trpljenju, tapas (strogost), kot so stanje na eni nogi, sedenje na vročem soncu ali pozimi čepenje v mrzli vodi, dolgotrajno držanje rok nad glavo, postenje, potrpežljivost, obvladovanje jeze, usmiljenje, neomajnost v nevarnosti, moč odpora ob napadu, satjagraha, vodenje dnevnika, džapa (ponavljanje oz. žrebanje) katere koli mantr - vse to vas pripelje daleč pri razvoju volje. Neprekinjeno in vztrajno izvajanje zgornjih vaj skupaj s trdno vero vam bo omogočilo razviti visoko stopnjo svoje volje.

Potrpežljivo je treba poslušati besede drugih, čeravno niso zanimive in privlačne. Brez nepotrebnega vznemirjanja. Potrpežljivo poslušanje razvija voljo in osvaja srca drugih. Človek naj opravlja dejanja ali naloge, ki niso zanimiva. Tudi to bo okrepilo moč volje. Dejavnosti, ki niso zanimive, bodo čez nekaj časa postale zanimive.

Poskusite živeti srečno kjer koli in pod kakršnimikoli pogoji. Vaša volja bo postala močna in dinamična. To je velika skrivnost. Hranite jo v žepu in odklepajte elizejske planote duhovnih kraljestev in nesmrtnega bivališča. Lahko ste uspešni v vseh podvigih. Premagate lahko vse težave.

Praksa koncentracije zelo pomaga pri krepitvi volje. Zares inteligentno morate razumeti naravo uma, zakaj tava in kako deluje. Poznati morate enostavne in učinkovite metode za obvladovanje tavajočega uma. Vadba koncentracije in kultura spomina sta sorodni temi.

Vse to zelo pomaga pri razvoju kulture volje. Ne morete potegniti razmejitvene črte, ki bi označevala, kje se praksa koncentracije ali kulture spomina "konča" in kje kultura volje "začne". Ni trdnega in oprijemljivega pravila. Moč brahmačarje je zaledje volje. Nobena kultura volje ni mogoča brez vzdržnosti. Volja je drugo ime za moč celibata (virja-šakti). Vsaka kapljica semena je magnetna sila.

Stalno ponavljanje in meditacija na naslednje formule bosta nedvomno razvili vašo moč volje.

Moja volja je čista, močna in neustavljiva	OM OM OM OM
S svojo voljo lahko zdaj naredim vse	OM OM OM OM
Imam nepremagljivo voljo	OM OM OM OM

Ko ponavljate zgornje formule, morate to resnično čutiti. Meditacija o nesmrtnem Atmanu bo razvila moč volje. To je najboljša metoda. Ne uporabljajte volje v napačno smer. Doživeli boste brezupen padec. Ne preizkušajte moči svoje volje takoj na začetku. Počakajte, da postane močna, čista in neustavljiva.

Navodila za razvijanje volje

1. Tisti, ki želi postati magnetna in dinamična oseba ali čudežni otrok ali genij, mora čim bolje izkoristiti vsako sekundo in si nenehno prizadevati za mentalno, moralno in duhovno rast. Brezplodno klepetanje se mora popolnoma opustiti. Vsak od vas bi se moral zavedati vrednosti časa. Volja bo zagotovo postala dinamična, če bo človek znal porabiti svoj čas nadvse koristno. Udejanjenje in odločnost, zanimanje in pozornost, potrpežljivost in vztrajnost, vera in samozaupanje lahko iz človeka naredijo svetovno osebnost.

2. Svojo voljo boste morali uporabiti v skladu s svojimi zmožnostmi. V nasprotnem primeru bo moč vaše volje oslabela in boste obupali. To je ena od pomembnih točk. Naredite program dela v skladu s svojimi zmožnostmi in poskrbite, da ga boste izvajali vsak dan. Začrtajte si le nekaj opravil. Če jih določite preveč, bo to onkraj vaših zmogljivosti in jih

nikakor ne boste opravili v enem dnevu, zaradi česar vam bosta zanimanje in navdušenje počasi upadla. Vaša energija se bo razpršila in porazgubila. Začutili boste možgansko otopelost. Vse, kar želite postoriti ta dan, morate izvesti do zadnje črke.

3. Pretirano razmišljanje je ovira pri delovanju volje. Prinaša zmedo, raztresenost in odlašanje. Vse to oslabi moč volje. Priložnost se izmakne. Morda se boste obotavljali, da bi stvar uresničili. Vzemite si nekaj časa za ustrezen premislek in se nato odločite. Takoj ko se odločite, morate brž ukrepati. Ne sme biti nobenega nepotrebnega odlašanja.

Včasih nekaj hočete, vendar vam ne uspe. To je posledica pomanjkanja pravega razmišljanja in pravega občutenja. Razmišljati morate pravilno in istočasno pravilno čutiti. Potem bo volja našla pot do uspeha. Pravilna občutja naj vedno spremlja pravilno mišljenje.

4. Tisti, ki skuša razviti voljo, naj se vedno trudi ohraniti hladen um. Njegovo uravnoteženost mora vzdrževati v vseh pogojih. Moral ga bo popolnoma disciplinirati. To je vredno vaditi. Ravnesje uma je eden od pomembnih značilnosti razvitega jogija. Če lahko ves čas ohrani uravnotežen um, je resnično močan in srečen človek. On bo uspešen pri vseh podvigih. Morda vam ne bo uspelo ohraniti ravnesja v petdesetih poskusih. Toda od enainpetdesetega poskusa dalje boste pridobili moč volje. Počasi boste pokazali ravnesje duha. Na začetku ne smete biti obupani.

5. Če se zgodi katastrofa, se vaš um ne sme vznemiriti. Preprosto ohranite hladen in umirjen um. Bodite prisebni. Ne jokajte nad razlitim mlekom. Kakor koli že, zgodilo se je. Z nasmeškom se soočite s tem. Poskusite iz te situacije potegniti najboljše. Poiščite metode za spopadanje s težavami, da bi stvari lahko gladko stekle. Vedno imejte miren um. Ne pustite se odnesti prekipevajočim čustvom in neupravičenim občutkom. Obvladajte jih. Razmišljajte, kako je prišlo do nesreče, težav ali katastrofe. Izmisлите si primerne, učinkovite in enostavne metode za premagovanje krize oziroma preizkušnje. Večino preprek in nesreč je možno odpraviti precej enostavno. Ne razmišljajte o neuspehih, pomanjkljivostih in napakah. To bo oslabilo vašo voljo. Pustite, da pomanjkljivosti ostanejo. Bile bodo hitro odstranjene, ko bo volja postala vse čistejša in vse močnejša.

6. Nekaj časa preišljajte, zakaj vam je poskus spodletel, v drugem poskusu pa bodite previdnejši. Poizkusite odstraniti tiste dejavnike, zaradi katerih se je prejšnji poskus izjalovil. Zdaj utrdite svoj položaj. Bodite previdni in čuječi. Bodite pozorni. Biti morate hitri ter obenem učinkoviti in sposobni. Ne smete delati napak.

7. Kadarkoli se znajdete v dilemi ali težavah, samo nikar ne obupajte. Nikoli ne izgubite svojega srca. Lepo uporabite svoje spretnosti. Izmisлите si

inteligenten načrt ali shemo. Prikličite vse svoje latentne energije oziroma speče sposobnosti. Pomislite, kako budni ste, ko gori hiša. Kako hitro in spretno ukrepate v tistem trenutku! Ne veste, od kod pritečeta energija in moč v tistem trenutku. Ste popolnoma osredotočeni. Tedaj si izmislite spretno metode, da bi rešili čim več svojega premoženja in življenja svojih sorodnikov, ki živijo v hiši. Gre za izredna dejanja. Ko težave minejo, si lagodno rečete: "Neka skrivnostna Božja moč je delovala skozme."

8. Za premagovanje kritičnih situacij in doseganje uspeha sta nedvomno potrebni neomajna trdnost in potrpežljivost (*dhriti* in *dhairja*). Dhriti je duhovna potrpežljivost. Dhairja je prisebnost uma. Samata (uravnoteženo stanje uma) v veliki meri razvija voljo.

9. Sploh se ne vznemirjajte, če pride do zamude pri razvoju volje. Na dolgi rok je volja zavezana izpolniti vse vaše ukaze. Vsako bolezen drugih ljudi lahko ozdravite zgolj z voljo: "Naj bo bolnik rešen te bolezni." To se bo resnično tudi zgodilo takoj. Resnično boste presenečeni. Katero koli bolezen v svojem telesu lahko pozdravite zgolj z voljo. Odločno recite: "Ob 8. uri moram videti gospoda Balakrišno." Točno ob določenem času se bo pojavil pred vašim vhomom. Volja je vaš ubogljivi in voljni služabnik. Prinesla vam bo vse, kar si boste zaželeli. Če pri tem zamuja, jo še enkrat potrpežljivo uporabite. Na začetku vam bo nekoliko težje uporabljati voljo, ker je to za vas nova praksa. Postopoma boste vedeli, kako uporabljati voljo. Razumeli boste večšino in tehniko. Kot bi pomežiknil jo lahko uporabite in tudi namera se bo uresničila v hipu. Močnejša ko je volja, hitrejša bo uresničitev. Z vadbo boste postali popolni. Izkušnje vas bodo naučile.

10. Pri uporabi volje boste morali biti zelo previdni. Vedno je priporočljivo, da si moč volje pridržite za doseganje višjega duhovnega uspeha. Posvetni uspeh ni nič. To življenje je kakor mehurček. To so dolge sanje. Posvetni uspeh vam ne bo prinesel večnega miru in sreče. Preizkusite svojo voljo v par primerih iz posvetne sfere. Razumeli in spoznali boste njeno moč. Potem voljo rajši uporabite za Samospoznanje oz. Uresničitev Sebe. Ignorirajte posvetne zadeve, ker so brez vrednosti kakor slama ali gnoj. Postanite jogiji. Samo to vam bo dalo popolno zadovoljstvo.

11. Pogumno in mirno vadite trditve. Popolnoma razumite pomen vsake trditve in jo poskušajte začutiti. Občutek se bo počasi pojavil. Morali se boste boriti proti svojim starim sovražnikom, starimi samskaram. Hladno počakajte. Poskusite razviti potrpežljivost, pozornost, moč vzdržljivosti, umsko ravnovesje in prisebnost duha. Za razvoj vaše volje so te lastnosti neobhodne. Razvijte tudi pozornost. Tri mesece vadite kulturo volje. Začutili boste svojo notranjo moč. Stvari, ki so se pred časom zdele težke, zdaj z lahkoto opravite. Spreletel vas bo občutek, da je vaš um zdaj neoviran. Stvari, ki bi vas prej zlahka vznemirile, zdaj tega niso sposobne. Ogromno delo lahko opravite povsem gladko. Vaša hoja je graciozna. Vaš

govor je prodoren. Ste povsem drug človek. Vaša lica kar žarijo in vaš nasmeh ima poseben čar. Lahko vplivate na mnoge ljudi. Vaši prijatelji opazijo magnetno avro na obrazu.

12. Vadba koncentracije mora iti z roko v roki z spominom in kulturo volje. Koncentracija je pomočnik pri vseh kulturah, nobena namreč ni dosegljiva brez koncentracije. Redno se urite v zbranosti vsak dan zjutraj in zvečer. Vaša osredotočenost naj ima duhovno osnovo, kajti koncentracija ni mišljena zgolj za razvijanje spomina in volje, temveč predvsem za samouresničitev. To je glavni cilj. Nikoli, nikoli ne pozabite tega. To je glavna razlika med mojim pristopom in različnimi drugimi sistemi. Brahmačarja in Samospoznanje sta ključna elementa mojega sistema. Oba vidika sem poudaril na različnih mestih. Želim, da razvijete svoj spomin in voljo, in sicer za lastni uspeh v življenju in navsezadnje tudi doseganje brahmične blaženosti. Praksa koncentracije bo pomagala tako spominu kakor tudi kulturi volje. V dnevnik si zapisujte svoje izkušnje s koncentracijo in mi ob koncu meseca pošljite kopijo tega dnevnika.

13. Razvijajte tudi satvične vrline. Razumeli boste metodo razvijanja različnih vrlin. Razvijajte tisto vrline, ki vam jo najbolj primanjkuje. Pogum, usmiljenje, univerzalna ljubezen, plemenitost, sočutje, zadovoljstvo, odkritost, poštenost bi morali doseči visoko stopnjo v svojem razvoju. Če razvijete eno pomembno vrline, se vas bodo mnoge druge vrline kar same oprijele. Če vas odlikujeta ponižnost in pogum, bodo vse druge vrline samodejno sledile. Vsakodnevno bi morali nameniti nekaj časa za razvoj vrlin.

14. Izkoreninite slabe lastnosti. Razvoj kreposti bo sam po sebi odpravil negativne lastnosti. Vendar je najbolje, da aktivno poskušate izkoreniniti te slabe lastnosti. Potem bo napredek dosti hitrejši. To je dvojni napad na sovražnika, s čimer postane uspeh enostaven in zanesljiv. Če uspete premagati poželenje ali jezo ali egoizem, bodo vse druge slabe lastnosti izginile same od sebe. Vse slabe lastnosti so spremljevalke egoizma. Če je egoizem uničen, če je poveljnik ubit, jo bodo vsi vojaki ali spremljevalci brž popihali od strahu, ker so izgubili svojega šefa. Vse hibe izvirajo iz jeze. Če se jo uniči, bodo vsakovrstne hibe izginile. Zato osredotočite svojo pozornost na premagovanje egoizma ali jeze. S tem je celotno delo opravljeno.

15. Svoje čute morate disciplinirati. Varčujte z energijo. To je najvažnejše. Če so indrije nemirne, ne računajte na zbranost. Pozorno opazujte vsako indrijo in jo popravite z ustreznimi metodami, kot so *mauna*, *trataka*, post, celibat, odrekanje čutnim užitek, *dama* in *pratjahara*. Indrije vas pehajo ven in povzročajo, da vam um uhaja v svet. Brzdanje indrij v resnici pomeni brzdanje uma. Indrije ne morejo opraviti nobenega samostojnega dela brez neposredne pomoči uma.

16. Druga pomembna točka je telovadba. Ponovno opozarjam, da je brez krepkega in zdravega telesa težko gojiti kakršno koli kulturo. Zahvaljujoč redni vadbi, ohranite svoje telo močno in zdravo.

17. Če si želite hitrega napredka, če si želite znatne rasti, vsak dan sproti pišite dnevnik. Naj bo to pravi dnevnik s čisto vestjo. Potem ko ste se oborožili z zgornjo sadhano, lahko postanete mogočen cesar tega sveta. Uživate lahko v zdravju in bogastvu, ki ju spremljata duhovna blaženost in dolgoživost. Prikazal sem vaje po stopnjah glede na učenčeve sposobnosti. Zdaj je prepuščeno vam, da rastete in se širite. Morali se boste potruditi. Lačen človek bo moral jesti zase. Žejen bo moral piti zase. Postanite duhovni junak. Postanite uspešni v vsakem vidiku svojega življenja. Z nekaj vaje bodo te metode postale sestavni del vaše narave. Lahko jih nadalje razvijate, dokler ne dosežete popolnosti.

18. Obstaja velika razlika med vzhodnim pristopom h kulturi hindujskih modrecev-rišijev in metodam kulture zahodnih okultistov. Temeljna razlika je v tem, da na zahodu ljudje urijo svojo voljo in spomin zgolj za doseganje materialnega napredka in posvetne blaginje. Življenje onkraj pa so popolnoma zanemarili. To je vsekakor resna napaka. Nasprotno pa indijski jogiji razvijajo svojo voljo za doseg Samospoznanja. Psihične siddhije izvajajo, da bi učenci hitreje in dovolj jasno dojeli, da obstoja višje nadčutno življenje v Atmanu, ki edino lahko zagotovi pravo blaženost in nesmrtnost. Na svoje učence naredijo jasen in odločilen vtis: "*Na karmana-na pradžaja dhanena tjagenaike amritatvam anasuh* – ne z dejanji, ne s potomstvom, ne z bogastvom, ampak samo z odrekanjem lahko dosežeš nesmrtnost." "V minljivih, končnih predmetih sreče dejansko ni. Pravi mir je samo v Absolutnem, katerega je treba iskati in razumeti." Naj jim to vsakodnevno odzvanja v ušesih.

19. Zahodni okultisti potemtakem ne bi smeli zanemariti duhovne kulture in ne bi smeli pozabiti na duhovno osnovo vseh drugih kultur. Človeku je materialna blaginja dosegljiva do določene mere. Razvijati pa bi moral tudi duhovno plat. Obstajati mora duhovna podlaga za vse vrste kultur in podvigov. To je najpomembnejša točka. Če je ta stran popolnoma prezrta, potem ta kultura sploh ni kultura. Urjenju v kulturi volje se mora pridružiti vsaj malo prakse *tapasa* (strogosti). Saunaka, modri hišni gospodar, je pristopil k modrecu Angirasi in ga vprašal: "O častitljivi gospod, kaj je tista najvišja kultura, s poznavanjem katere spoznamo vse druge kulture?" Angirasa mu je odgovoril: "To je Brahma-vidja oz. duhovna kultura oz. znanost o Jazu." Zato sem pozornost zahodnih kulturnikov usmeril v to smer, da bodo nekoč deležni čudovitega uspeha in neizmerne veselja. Nekateri hindujski jogiji povsem zanemarijo materialno plat in prakticirajo tamasični *tapas*. Tudi to ni priporočljivo. V Bhagavad-giti sam Gospod Krišna to obsoja. Skrajnosti so vedno slabe. Zdrava kombinacija je zelo zaželena. Čudala in Džanaka sta imela to posrečeno kombinacijo.

20. Želim izpostaviti še eno pomembno točko. Tisti, ki skušajo razviti svojo moč volje, bi morali iz besednjaka svojega uma črtati 'ne morem', 'težko', 'nemogoče' itd. To so izrazi slabičev. To so izrazi plašne ženske. Postanite kakor lev. Postanite duhovni junak. Postanite prvak na adhatmičnem področju. Že samo z voljo ali petjem OM-a naj bi se gore zdrobile v prah. Zgolj z voljo naj bi gore "shodile". Zgolj z voljo naj bi se ocean umaknil. Na taisti način, samo z voljo, se vsi oceanski valovi umirijo. Gospod Jezus je to storil in to lahko storite tudi vi. Karkoli je nekdo dosegel, lahko dosežejo vsi, če to želijo. Ta je véliki zakon narave. Govorite silovito. Govorite s poudarkom v gambhirkem načinu. Gambhira ni ponos, marveč lastnost velikodušnosti.

21. Zato v mislih nikoli ne imejte negativnih izrazov. Razumite slavo, sijaj in moč Jaza, ki je v ozadju vašega uma, misli, volje in spomina. Razumite veličastnost in nesmrtno naravo tega skritega, prežemajočega bistva. Vedite, da je ta Jaz skladišče vsega znanja, blaženosti, moči, lepote, miru in radosti. Občutite, da sonce, luna, zvezde in ogenj opravljajo svoje naloge po vašem ukazu. Občutite, da se zrak giblje, dež pada, ogenj gori, reke tečejo, sonce sije, zvezde se bleščijo po vašem ukazu. Ti si Slava vseh slav, Sonce vseh sonc, Svetloba vseh luči. Ti si Resnica. Ti si neminljivi, nerazpadajoči, neumrljivi Atman, ki prežema to celotno vesolje. Potrdi svoje božansko veličastje. Prepoznavaj Brahmično slavo. Zavedaj se svoje svobode.

7. poglavje

ZAKON KARME

Narava

Vsak človek bi moral imeti celovito razumevanje zakonov narave in njihovega delovanja. Potem lahko nemoteno in radostno plove naprej po oceanu sveta. Sile pomoči lahko na najboljši možni način izkoristi za uresničitev svojih ciljev. Lahko nevtralizira sovražne sile ali antagonistične tokove. Kakor riba, ki plava proti toku, se bo tudi on lahko zoperstavil sovražnim tokovom, če se pravilno prilagodi in se zavaruje z ustreznimi preventivnimi ukrepi. V nasprotnem primeru postane suženj, katerega različni tokovi nemočno premetavajo sem ter tja. Razne sovražne sile ga vlečejo v različne smeri. Nosijo ga kakor leseno desko v reki. Tako je vedno ubog in nesrečen.

Kapitan parnika, ki ima pomorski kompas, ki pozna morje, poti in oceanske tokove, lahko pluje nemoteno. V nasprotnem primeru bo njegov parnik nosilo sem ter tja, dokler ga ne razbijejo ledene gore. Podobno velja za modrega mornarja sredi oceana življenja, ki ima podrobno znanje o zakonih karme in narave, lahko namreč nemoteno pluje in pozitivno doseže cilj svojega življenja. Razumevajoč zakone Narave, lahko oblikujete ali izpilite svoje značaj na kakršen koli način želite. "Kar misliš, to postaneš." To je eden od velikih zakonov Narave. Misli, da si čist, in boš čist tudi zares postal. Misli, da si plemenit, in boš postal plemenit. Misli, da si človek, in postal boš človek. Misli, da si Brahman, in boš Brahman tudi postal.

Postani utelešenje dobre narave. Vedno delaj dobra dejanja. Služi, ljubi, razdajaj. Osreči druge. Živi za služenje drugim. In požel boš srečo. Deležen boš ugodnih okoliščin oziromai priložnosti in še okolje ti bo šlo na roke. Če pa prizadeneš druge, če se zatekaš k škandalom, zvijačam in žaljivkam, če izkoriščaš druge, če grabiš lastnino drugih na nepošten način, če storiš kakršno koli dejanje, ki lahko povzroči bolečino drugim, boš požel bolečino. Deležen boš le neugodnih razmer, priložnosti in okolja. To je zakon narave. Svoj dober ali slab značaj namreč uravnate s plemenitim ali nizkotnim mišljenjem, svoje ugodne ali neugodne okoliščine pa si (lahko) pripravite z izvajanjem dobrih ali slabih dejanj. A razsoden človek je vedno previden, buden in preudaren. Vedno skrbno opazuje svoje misli. Zazre se vase in natančno ve, kaj se dogaja v njegovi miselni tovarni, kateri vritti ali guna trenutno prevladuje notri. Nikoli ne dovoli, da bi skozi vrata mentalne tovarne vstopila kakršna koli hudobna misel. Takoj jih vse že v kali zatre.

Ko um dviguje svoj greben vrittijev, vzemi palico viveke in udari po njem. Podobno kakor vojak z mečem ubije svoje sovražnike enega za drugim, ko

vdirajo v trdnjavo, bo tudi razsoden človek pokončal svoje zle misli z mečem viveke, ko poskušajo vstopiti v trdnjavo uma. Na ta način gradi svoj plemenit značaj.

Pripravlja se na to, da bo vedno deležen ugodnih okoliščin. Kdor širi srečo, si bo s tem prislužil ugodne okoliščine, ki prinašajo srečo. Kdor širi bolečino med druge, se bo nedvomno znašel v neugodnih razmerah, ki po zakonih narave povzročijo bedo in bolečino. Človek torej ustvarja svoj značaj in okoliščine. Slab značaj je mogoče z dobrimi mislimi pretvoriti v dobrega. Neugodne razmere pa z dobrimi dejanji narediti ugodne. O Ram! Razumi zakone narave in postani moder in srečen.

Določeno rojstvo in okolje ti je dano glede na naravo lastnih želja. Prarabdha te vedno znova postavi v primerno okolje, ki je ugodno za zadovoljitev tvojih želja. Človek vleče v kraje, kjer lahko dobi predmete svojih želja. V Indiji, denimo, živi reven, inteligenten fant. Ima močno željo, da bi v Anglijo odšel pridobiti višjo izobrazbo. Njegova želja se v tem utelešenju oz. življenju ni mogla uresničiti. V Londonu živi bogata gospa, ki nima sina. Močno si želi dobiti inteligentnega sina. Po zakonu slučajnosti se bo ta reven inteligentni deček lahko naslednjič rodil bogati londonski dami, s čemer se bo njegova stara, močna želja iz prejšnjega rojstva zdaj izpolnila. Bog zagotavlja človeku primerno okolje glede na naravo želja za njegovo rast in razvoj.

Recimo, da je pastirček dal čutarico vode za pitje bogatašu, ko je bil ta zelo žejen in v gosti džungli ni mogel dobiti nobene vode. Taisti deček se lahko naslednjič rodi kot sin tega bogataša zaradi te male usluge. Lahko pa se zgodi da bo neveden, ker je bil v prejšnjem življenju pastirček. Človek si pridobi okolje glede na naravo želje. Ta ga vleče v takšne kraje, kjer lahko dobi zelene predmete. To je zakon narave. Razvijajte pobožne želje. Postavljeni boste v sveto okolje, denimo, Uttarakaši, Himalaja, Prajag-radž itd., kjer boste v družbi svetih oseb najlažje izvajali tapas, sadhano, meditacijo in dosegli Samouresničitev. Zaradi nesvetih želja pa boste nujno postavljeni v kraje, kot sta Pariz in Hollywood, kjer boste imeli kinematografe, restavracije, plesne dvorane itd. Izbira želja je prepuščena vam, svete ali nesvete. Če se želite gibati kot človek-zver po pariških ulicah, izberite nesvete želje. Če želite blesteti v božanski slavi in se gibati kot človek-bog, izberite svete želje.

Vse tri vidike zakona karme je treba jasno doumeti. Prvi je *sančita karma*, seštevek in skladišče vseh naših dejanj, dobrih ali slabih, v neštetihih preteklih življenjih, ki so že za nami, pravzaprav od trenutka, ko smo začeli razlikovati dobro od slabega in s tem nase prevzeli odgovornost, pa tudi pobudo, za delovanje. Vse to je zabeleženo in shranjeno. Kako bi lahko bilo drugače, ko pa živimo pod vladavino nespremenljivega zakona? Drugi vidik je *prarabdha karma*, neizogibna karma. To je tisti del naše karme, ki nam je dodeljen, da ga opravimo v enem življenju; ne gre pozabiti, da je

povezan z ljudmi in stvarmi, ki smo jih srečali in izkusili v prejšnjih življenjih. Temu radi rečemo tudi zrela karma, saj gre za dolg, ki je zapadel in je čas, da ga odplačamo v obliki žalosti in trpljenja, dobička in izgube, do zadnjega centa, ne glede na to, ali nam je to všeč ali pač ne. Tretja oblika je *krijamana karma*. To je karma, ki šele nastaja. To je tista, ki ohranja našo svobodno voljo z določenimi omejitvami in zagotavlja naš prihodnji uspeh. Ker je človek ustvarjen po božji podobi in ima božansko življenje, lahko prosto ravna, kakor mu je všeč. Na podlagi istega načela bo vse, česar si močno želi, sčasoma zagotovo dosegel. Karkoli drži za posameznika, velja tudi za narod, kajti posamezniki tvorijo narod.

Kolektivna karma rase ali naroda je prav takšno naravno dejstvo kakor posameznikova. Isto načelo, na katerem temeljijo karmični zakoni, se brez večjih razlik uporablja tudi za nacionalno in kolektivno karmo. Narodi vznikajo in propadajo, imperiji cvetijo in se rušijo na istih temeljih. Modri državniki ne bi smeli zanemariti prevladujočega vpliva tega zakona.

Sredi nacionalnih katastrof se je dobro spomniti, da nas ne more doleteti nič takega, česar si nismo zaslužili. Morda ne uspemo videti neposrednega vzroka katastrofe, vendar to ne pomeni, da se je zgodila brez zadostnega vzroka.

V zadnjih tisoč in več letih je bilo veliko srce parajočih in ponižujočih dogodkov na tleh matere Indije, ki so opustošili vso deželo, njenim sinovom pa odvzeli dragoceno premoženje in še bolj dragocena življenja.

Dogodki iz našega časa so nam še preveč sveži v spominu, da bi jih bilo treba ponavljati. Ali so se ti dušo parajoči dogodki in kataklizme zgodili brez kakršnegakoli razloga? Ne. Nič se ni zgodilo izven okvira dobrega in popolnoma pravičnega zakona. Vse ima svoj čas in prostor. Zaradi lastne nevednosti morda nismo sposobni povsem natančno in določno ugotoviti neposrednega vzroka, vendar brez najmanjše sence dvoma velja, da se nam ali naši državi ne more zgoditi nič nezasluženega.

Naše lastno malodušje, brezbržnost, pomanjkanje domoljubja, komunalni in kastni spori, medsebojno sovraštvo, sumničenje in spopadi so bili glavni vzrok naše sedanje in pretekle degradacije.

Ker nam je naša kolektivna karma prinesla božanski srd pravičnosti in primerno maščevanje, ki je tesno sledilo našim slabim dejanjem, tako da smo zaslužno trpeli ter zanje hudo plačali, lahko zdaj svojo kolektivno voljo ponovno usmerimo v pravo smer in se naučimo biti modri in preudarni v luči naše pretekle grenke izkušenj in globokega ponižanja. Sčasoma bomo začeli opazovati, da z naše domovinske zemlje postopoma izginjajo suženjstvo, podrejenost in nazadovanje, mi pa bomo ponovno postali svobodni in veliki, kot so bili naši predniki.

Zakon karme

Vse pojave v naravi ureja en pomemben zakon, univerzalni zakon vzročnosti, ki je znan tudi pod imenom zakon karme. Zakon vzročnosti je univerzalni zakon, ki ohranja notranjo harmonijo in logični red v vesolju. Človekova dejanja so podvržena temu zakonu. Karma je sanskrska beseda, ki izhaja iz korena "*kri-delati*" in pomeni dejanje ali delovanje. Vsako fizično ali umsko dejanje je karma. Misel je karma. Tudi reakcija, ki sledi dejanju, je karma. Karma je širok pojem. Privlačnost, odbojnost, gravitacija, dihanje, govorjenje, hoja, videnje, poslušanje, prehranjevanje, čutenje, volja, želja, razmišljanje in vsa dejanja telesa, uma in čutov sestavljajo karmo. Karma vključuje tako vzrok kot tudi posledico.

Vsi drugi zakoni narave so podrejeni temu temeljnemu zakonu. Sonce sije, ogenj gori, reke tečejo, veter piha, drevesa cvetijo in rodijo sadove, um misli, čuti in želi, možgani, srce, pljuča, vranica in ledvice ubrano delujejo s strogo poslušnostjo temu velikemu zakonu vzroka in posledice. Ta veliki zakon deluje vsepovsod v fizični in mentalni sferi. Noben pojav se ne more izogniti delovanju tega mogočnega zakona.

Seme ima svoj vzrok v drevesu in seme samo postane vzrok za drevo. Vzrok se nahaja v posledici in posledica se nahaja v vzroku. Učinek je podoben vzroku. Ta je univerzalna veriga vzroka in posledice, ki nima konca. Ta svet deluje po tem temeljnem, življenjskem zakonu. Ta zakon je neizprosni in nespremenljiv.

Znanstveniki pozorno opazujejo pojave v naravi in poskušajo ugotoviti natančne vzroke za vse, kar se v njej dogaja. Astronom sedi v observatoriju ob svojem dolgem in močnem teleskopu ter opazuje zemljevid neba, preučuje zvezde in planete ter pojave, ki se dogajajo v astronomskem svetu. Poskuša ugotoviti natančne vzroke, ki povzročajo te pojave. Razmišljujoči filozof sedi zatopljen vase in poskuša ugotoviti vzroke za ta svet, vzrok za bolečine in trpljenje te samsare in vzrok za pojav rojstva in smrti.

Noben dogodek se ne more zgoditi, če nima dejanskega, določenega vzroka. Začetek vojne, prelet kometa, potres, izbruh vulkana, epidemija, grom, strela, poplave, bolezni, sreča, nesreča, itd. imajo v ozadju določene vzroke.

Če se vam pojavi ognojek ali pride do zloma kosti noge, je to očitno posledica slabe karme v vašem prejšnjem rojstvu. Slaba karma je bila vzrok; ognojek ali zlom je posledica. Razlog, da ste v tem rojstvu deležni nekaj sreče, je preprosto v tem, da ste v prejšnjem rojstvu storili nekaj dobrega.

Ne obstaja nič takega kot je slepo naključje ali nesreča. Vzrok za določeno nesrečo je skrit ali neznan, če ga niste uspeli izslediti. Ta zakon o vzroku in posledici je precej skrivnosten. Zato Gospod Krišna pravi: "*Gahana karmano gatih* - skrivnostna je pot delovanja" (Gita, IV-17). Če vaš omejeni um slučajno ne more ugotoviti vzroka nesreče, to ne pomeni, da se je ta nesreča zgodila brez vzroka.

Vse fizične in mentalne sile v naravi se ravnaajo po tem velikem zakonu vzroka in posledice. Zakon in zakonodajalec sta eno. Zakon in Bog sta eno. Narava in njeni zakoni so eno. Zakoni gravitacije, kohezije, adhezije, privlačnosti in odbojnosti, zakoni relativnosti, sosedstva in združevanja na mentalni ravni delujejo v strogem skladu s tem zakonom vzroka in posledice. Od nihanja elektrona do kroženja mogočnega planeta, od padca munga na tla do močne volje džnānija ali jogija, od gibanja tekača na poštnem oddelku do gibanja radijskih valov v subtilnem etru, od oddajanja telegrafskega sporočila do telepatske komunikacije jogija, ki poteka v miselnem svetu, vse to so učinki neke nevidne sile, ki deluje v mirnem sožitju in harmoniji z zakonom vzroka in posledicami.

Natančen študij tega zakona opogumlja obupanega in bolnega človeka. Usoda je ustvarjena s človekovimi mislimi, navadami in značajem. Človek ima vse možnosti, da se s spremembo svojih misli in navad postopoma precej popravi in izboljša. Baraba lahko postane svetnik, prostitutka lahko postane častitljiva dama in berač lahko postane kralj. Ta mogočni zakon to zagotavlja. Samo zakon karme lahko nazorno pojasni neenakosti tega sveta, na primer to, da je nekdo zelo bogat, drugi pa izredno reven, eden je hudoben, drugi je svetnik, nekdo je zelo dolgočasen, spet drug je genij ali vsestranski čudežni deček, povsem tretja oseba je rojena pokveka, še en zelo lep človek je poleg, eden je vedno bolan, drugi močan in zdrav. Kako lahko razložite te neenakosti? Vse to je karma. Bog nikoli ne more biti nepravičen ali pristranski.

Ta svet je relativna raven. Vsebuje dobro, zlo in mešanico dobrega in zla. Zato Gospod Krišna pravi: "*aniṣṭamiṣṭam miśram ca trividham karmaṇaḥ phalam* – dobro, zlo in mešano - trojni je sad delovanja na onem svetu zanj, ki ne goji odrekanja" (Gita, XVIII-12). Na tem svetu ne more biti niti absolutnega dobra niti absolutnega zla. Tisto, kar vam daje uteho in zadovoljstvo, kar je koristno za vas, za svet in za vašega bližnjega, je dobro. Tisto, kar vam povzroča nelagodje ali bolečino, svetu in bližnjemu pa trpljenje, je zlo. To, kar nekaterim povzroča nesrečo in bolečino, drugim pa vzbuja užitek je mešanica dobrega in zla.

Vsako dejanje, ki ga storite, povzroči dvojni učinek. Prvič, pusti vtis v vašem umu in samskaro nosite s seboj, ko umrete, v *karmasaji* (posodi del) v svojem podzavestnem umu. Vtis naredi tudi v svetu akaških zapisov. Vsako dejanje se bo na vas odzvalo z enako močjo in učinkom. Če

prizadenete drugega človeka, ste v resnici prizadeli sebe. To zmotno dejanje vas bo zagotovo udarilo nazaj in poškodovalo. Prineslo bo nesrečo in bolečino. Če drugemu človeku naredite nekaj dobrega, s tem v resnici pomagate sebi. Resnično delate uslugo sebi. Ker ne obstaja nič drugega kot Jaz. "Atma eva idam sarvam." To je odločna trditev šrutijev. To krepostno dejanje bo reagiralo na vas z enako močjo in učinkom. Prineslo vam bo veselje in srečo. To je razlog, zakaj modreci in rišiji, preroki in moralisti ponavljajo: "Ljubi svojega bližnjega kot kot samega sebe. Nikoli ne prizadeni čustev drugih. Ahimsa paramo dharmah. Delaj dobro drugim." Kdor je pravilno razumel ta zakon, ne bo nikoli nikomur storil nič slabega. Vedno bo vršil zgolj krepostna dejanja. Postal bo utelešenje vrlin.

Če posamezniku namenite napačno dejanje, to zmoti celotno ozračje. Če si privoščite slabo misel, ta onesnaži celotni miselni svet. Zato bi morali gojiti dobre misli in izkoreniniti vse slabe misli. Vsaka misel ima svoj vzrok. Vsako dejanje, vsaka misel, najsi je še tako nepomembna, neposredno ali posredno vpliva na ves svet. Taka plemenita duša, ki vedno dela dobro svetu in goji vzvišene božanske misli, je blagoslov za ves svet. Očiščuje ves svet.

Za hip predpostavi, da si v časopisu objavil senzacionalen članek. V bralcih vzbudi čustva in občutke. Ti začnejo rovariti proti vladi. Vname se resen boj. Vključijo se policijske sile. Veliko ljudi je ustreljenih. Vpeljana so številna nova pravila za nadzor in zatiranje ljudi. Starši ubitih trpijo. Ta boj ima učinek tudi na ljudi drugod po svetu. Dejansko en sam dogodek vpliva na ves svet. En samcati senzacionalni članek je prinesel tako katastrofalne posledice. Tak dogodek je lahko hkrati vzrok in posledica. Neskončna veriga vzroka in posledice se nenehno nadaljuje. Ne morete izločiti enega člana iz verige. Ne morete reči, da je ta člen neuporaben ali nepotreben.

Zdaj ste celovito razumeli ta véliki zakon vzroka in posledice. Lahko spremenite svoje misli in navade ter oblikujete nov značaj. Postanete lahko pravičen človek in svetnik, tako da opravljate krepostna dejanja in gojite plemenite božanske misli. Ko dosežeš spoznanje o sebi, ko izničiš ta mali um, ko presežeš tri gune in tri avaste, lahko počivaš v lastni svarupi. Lahko postaneš identičen z zakonodajalcem. Potem ta zakon vzroka in posledic ne bo več deloval nate. Premagal si naravo. Naj te nevidni zakonodajalec, Brahman, vodi pri doseganju končne blaženosti življenja!

Človek je gospodar svoje usode

Nekateri nevedni ljudje pravijo: "Vse je v rokah karme. V celoti gre za usodo. Če mi je karma namenila, da bom takšen ali drugačen, zakaj bi se potem moral truditi? To je samo moja usoda." To je fatalizem, ki prinese otopelost, nazadovanje in trpljenje. Gre za popolno nerazumevanje zakona karme. Trditev je zmotna. Pameten človek zagotovo ne bo postavil

takšnega vprašanja. Svojo usodo ste si ustvarili od znotraj, namreč s svojimi mislimi in dejanji. Zdaj imate svobodno voljo, da se odločite. Lopov ni lopov za vse čase. Postavite ga v družbo svetnika in zelo hitro se bo spremenil. Po novem bo razmišljal in delal drugače, s čimer bo spremenil svojo usodo. Značajsko bo kakor svetnik. Ropar Ratnakar se je preobrazil v modreca Valmikija po zaslugi Rišija Narade. Morali boste razmišljati in delovati. Svojo karmo lahko oblikujete na kakršen koli način. S pravo željo, s pravilnim razmišljanjem in s pravilnim delovanjem lahko postanete jogi ali džñāni. Z dobro karmo lahko dosežete položaj Indre ali Brahme. Človek ni nemočno bitje. Ima lastno svobodno voljo.

Človek seje dejanje in žanje usodo. Človek si je sam ustvaril usodo s svojim razmišljanjem in delovanjem. Svojo usodo lahko spremeni. On je gospodar svoje usode. O tem ni dvoma. S pravilnim razmišljanjem in vičaro ter močno purušarto lahko postane postal gospodar svoje usode. Markandeya je spremenil svojo usodo s tapasom in čaščenjem Gospoda Šive. Višvamitra je postal brahmarši z energičnim tapasom in spremenil svojo usodo. Vi lahko storite enako, če imate močno voljo in železno odločnost. Modrec Vasištha v odlomku Joga-Vasišthe pridiga na temo purušarte svojemu bogu in vladarju Šri Rami. Tako kakor iz poševnega način pisanja lahko preidete v navpični način, lahko spremenite tudi svojo usodo s tem, da spremenite svoj način razmišljanja. Zdaj razmišljate: "Jaz sem gospod ta in ta," s tem, da se identificirate s telesom in drugimi upadhiji. Sprožite protitok. Razmišljajte takole: "Jaz sem Brahman. Jaz sem nesmrtni Jaz v vsakomur. Jaz sem vseprežemajoča Svetloba, Inteligenca oz. čista Zavest." Vaša usoda se bo spremenila. To je sadhana. To je ahamgraha upasana. Vztrajno jo izvajajte. Začutite in spoznajte.

Neki odvetnik iz Lahoreja me je nekoč vprašal: "Svamidži, praviš, da zakon karme deluje v vseh ljudeh z nezmotljivo natančnostjo. Človek hoče, razmišlja in deluje. Če so dejanja, ki jih opravljam zdaj rezultat mojih preteklih misli in če so moje pretekle misli posledica mojih preteklih želja, ali nisem potem nemočno vezan? Sem kakor slamnata bilka, ki jo premetava sem ter tja. Delati moram v skladu s svojo mislijo. Misliti moram v skladu s svojo željo. Ni upanja za uresničenje moje svobode delovanja in mišljenja. To mojemu razumu nikakor ni všeč. Vljudno te prosimo, da osvetliš to pomembno temo."

Odgovoril sem mu: "Poglejte, gospod Šivašankar! Človek vsakodnevno pridobiva nove izkušnje in znanje. Um se razvija vsako sekundo. Imaš vse možnosti, da spremeniš svoje želje, misli in dejanja. Recimo, da je nekdo tat. Krade. Drugih izmika stvari, ne da bi oni za to vedeli. Strpajo ga v zapor. Ljudje ga sovražijo. Dobil je precej izkušenj. Vedno ima občutek, da je zelo nesrečen. Zdaj pa je trdno odločen, da bo opustil ropanje. Spremeni svoje želje. Zdaj si želi živeti pošteno življenje. Njegove stare samskare, njegove stare misli se mu bodo z nenehnim vračanjem poskušale upreti. Toda z odločnim prizadevanjem lahko spremeni svoje misli, želje in dejanja,

lahko postane zgleden dobrodušnejši ter doseže popolnost, svobodo in nesmrtnost."

Človek lahko preraste okolje

Pogosto je rečeno, da je človek rezultat svojega okolja. To ne drži. Tega ne smemo verjeti, ker dejstva vedno dokazujejo nasprotno. Veliko največjih ljudi na svetu se je rodilo v revščini in neugodnih razmerah. Mnogi, ki so se rodili v umazanih razmerah, v slumih oz. barakarskih naseljih, so se povzpeli do najvišjega položaja na svetu. Osvojili so lovoriko slave in se odlikovali v politiki, literaturi in poeziji. Postali so sijajni geniji in svetilniki sveta. Kako si to razlagate?

Sir T. Muthusvami Aijar, prvi indijski sodnik višjega sodišča v Madrasu, se je rodil v popolni revščini. Učiti se je moral ponoči pod javno razsvetljavo. Ni imel dovolj hrane. Oblečen je bil v cape. Težko se je boril in dosegel veličino. Zaradi svoje močne volje in železne odločnosti se je dvignil nad okolje.

Na Zahodu so se sinovi čevljarjev in ribičev povzpeli do zelo visokega položaja. Fantje, ki so na ulicah loščili čevlje, ki so prodajali pivo v barih in kuhali v hotelih, so postali slavni pesniki in sposobni novinarji. Johnson se je znašel v precej neugodnem okolju. Sir Walter Scott je bil zelo reven. Ni imel stanovanja, v katerem bi lahko živel. Življenje Jamesa Ramsaja MacDonalda je vredno omeniti. Bil je človek velike purušarte. Na oblast se je povzpел iz revščine, od poljskega delavca do položaja predsednika vlade ministra Velike Britanije. Njegovo prvo delo je bilo naslavljanje ovojnic za 10 šilingov na teden. Bil je preveč reven, da bi si kupil čaj, zato je pil vodo. Več mesecev je bil njegov vsakodnevni glavni obrok goveji narezek za tri penije. Zelo se je zanimal za politiko in znanost. Bil je novinar. Postopoma je s pomočjo purušarte (pravo prizadevanje) povzpел do položaja predsednika vlade.

Śri Šankaračarja, predstavnik filozofije advaita, in duhovni velikan, sijajen genij, se je prav tako rodil v težkih razmerah, sredi revščine in neugodnega okolja. Obstajajo še številni drugi podobni primeri. Zato je povsem očitno, da neugodno okolje ne more izničiti potencialne veličine in odličnosti bodočih genijev in da lahko človek preraste okolje s prizadevnim udejanjenjem, potrpežljivostjo in vztrajnostjo, resnicoljubnostjo, poštenostjo, integriteto, iskrenim namenom, trdno voljo in močno odločnostjo.

Vsak človek se rodi s svojimi samskarami. Um ni prazen list papirja. Vsebuje vtise misli in dejanj prejšnjih rojstev. Samskare so latentni potenciali. Te dobre samskare so za človeka dragoceno premoženje. Čeprav se znajde v neugodnem okolju, ga te samskare ščitijo pred zunanjiimi, nezaželenimi,, sovražnimi vplivi. Pomagajo mu pri rasti in

razvoju. V Giti Gospod Krišna pravi: "Tam obnovi lastnosti, ki pripadajo njegovemu nekdanjemu telesu in z njimi se spet trudi za popolnost."

Ne zamudite nobene priložnosti. Izkoristite vse priložnosti. Vsaka priložnost je namenjena vašemu dvigu in razvoju. Če vidite bolnega človeka, ki nemočno leži na cesti, ga odpeljite v najbližjo bolnišnico. Oskrbite ga. Šamponirajte mu noge z božansko bhavo. Občutite vse prežemajočega, neskončno prepletenega, notri prebivajočega Boga v tem človeku. Uglejte Božanskost v sijaju njegovih oči, v njegovem joku, v njegovem dihu, v utripu njegovih prsi. Bog vam je dal to priložnost, da razvijete usmiljenje in ljubezen, da očistite svoje srce in odstranite grino, sovraštvo in zavist. Neredko, če ste zelo plašni, vas bo Bog postavil v takšne okoliščine, v katerih boste prisiljeni pokazati pogum in prisebnost uma, tako da tvegate svoje življenje. Vse te svetovne osebnosti, ki so se povzpele do uglednega položaja, so svoje priložnosti izkoristile na najboljši možni način.

Ne pozabite, da se v vaši šibkosti nahaja moč, saj boste vedno na preži, da bi se zaščitili. Tudi revščina ima svoje vrline. Vliva ponižnost, moč, vzdržljivost ter krepí duha borbenosti in vztrajnosti. Medtem ko razkošje rodi lenobo, ponos, šibkost, otopelost in vse vrste razvad.

Zato ne tarnajte nad slabim okoljem. Ustvarite svoj lasten mentalni svet in okolje. Človek, ki se trudi razvijati ali rasti v neugodnih okoljih, bo v resnici postal izjemno močan človek. Nič ga ne more pretresti. Bo iz trdnjega materiala. Imel bo dobre živce. Človek zagotovo ni bitje okolja ali okoliščin, ker jih namreč lahko nadzoruje in spreminja s svojimi sposobnostmi, značajem, mislimi in dejanji. Prava mera prizadevanja lahko spremeni usodo. Dragi bratje, trudite se. Osvojite naravo. Veselite se večnega *sat-čit-ananda* Atmana.

V Jogi-Vasišthi je podan naslednji opis: "Razen učinka naših preteklih naporov ne obstaja nič takega kakor je usoda. Naša prejšnja prizadevanja se imenujejo naša usoda. Naši dosežki so odvisni od naših prizadevanj. Naš trud je torej naša usoda. Naši prejšnji in sedanji napor, če delujejo v nasprotnih smereh, so kakor dva ovna, ki se borita drug proti drugemu. Močnejši od njiju vedno premaga drugega. Najsi gre za pretekla ali sedanja prizadevanja, močnejša na koncu prevladajo pri določanju naše usode. Vsekakor pa je človekov lastni napor zaradi svoje moči tisti, ki določi njegovo usodo. Človek sam določa svojo usodo z lastnim mišljenjem. Lahko celo doseže, da se zgodijo stvari, ki jim ni bilo usojeno, da se zgodijo. Človekova duša je dovolj močna. Na tem svetu se dogajajo le tiste stvari, ki jih ustvari s svojim svobodnim prizadevanjem, in nobene druge. Lastno neugodno usodo (učinek svojih preteklih prizadevanj) je potemtakem treba premagati z večjim naporom v sedanjosti. Na svetu ni ničesar, kar ljudje ne bi mogli doseči s pravim prizadevanjem."

Prof. Radhakrišnan piše takole: "Imamo veliko sedanje prisile in predhodne nujnosti v človeškem življenju. Toda nujnosti ne smemo zamenjevati z usodo, kateri naj bi se ne mogli niti upreti niti jo izigrati. Čeprav jaz ni osvobojen spon določenosti, si lahko do neke mere podredi preteklost in jo obrne v novo smer. Izbira je uveljavitev svobode nad nujnostjo, s čimer nujnost prilagodi svoji lastni rabi in se je na ta način otrese. Človeški dejavnik je svoboden. Ni igrača usode ali les, ki ga odnaša plima nenadzorovanih dogodkov. Lahko dejavno oblikuje prihodnost, namesto da bi pasivno trpel zaradi preteklosti. Slednja lahko postane priložnost ali ovira. Vse je odvisno od tega, kaj mi naredimo iz nje - in ne od tega, kaj ona naredi iz nas."

Dr. Hafiz Sjed, magister in doktor znanosti, v knjigi *Hindujski um* piše takole: "Nič ni prineslo večjega razdejanja v praktičnem življenju hindujcev kakor prav zmotno pojmovanje zakona karme - večni zakon vzroka in posledice - nezmotljivo delujočega v vseh sferah človeškega življenja. Pravijo, da je to mračna doktrina, ki je nagnjena k ohromitvi človeških prizadevanj in obenem zamaši izvire vseh pravih dejanj. V ljudskem jeziku ta nauk pomeni čisto in preprosto predestinacijo. Domneva se, da je človek bitje svojih preteklih dejanj, pri čemer je sedanje življenje s svojimi različnimi dejavnostmi, veseljem, žalostjo, bolečino in užitkom, uspehom in neuspehom, dobičkom in izgubo, vnaprej določeno z njegovimi preteklimi dejanji, na katere nima vpliva, in bi potemtakem moral biti popolnoma odmaknjen in ne bi smel zapravljati časa za izboljšanje svoje ali sosedove usode.

"V tej drži je le delček resnice. Z drugimi besedami, gre le za polovično razumevanje in sledenje resnici; če se ne dojame celotna resnica tega nauka, bo le-ta vedno vir zmede in bo povzročil veliko škode. Če naj bi se indijsko ljudstvo dvignilo iz sedanjega stanja nazadovanja in se otresli okovov svojega ujetništva, je zdaj skrajni čas za to, da bi morali vsi jasno poskusiti razumeti pravi pomen in filozofijo dejanj ter vladavino zakona karme, pod katero se mora razvijati celotna človeška rasa.

"Res je, da so človekove sedanje sposobnosti ali nezmožnosti neposredna posledica njegovih misli in dejanj v preteklosti: njegove prirojene danosti, njegove fizične dednosti, njegovih moralnih in mentalnih instinktov in sposobnosti, ki so pač dejansko rezultat njegovih lastnih misli in čustev iz prejšnjih življenj. Kmet žanje bogato letino le, če se dolgo časa trudi na svojem polju. Če ne skrbi, da bi obdeloval zemljo, sejal semena, jo zalival in gnojil, ne bo deležen sadov svojega dela. Kar je posejal včeraj, žanje danes, in kar je posejal danes, bo požel jutri. To je nespremenljiv zakon in velja za vse stvari brez izjeme. Trditi, da je človekova zmožnost za sveže prizadevanje in nove smeri delovanja ohromljena ali obsojena na propad zaradi preteklega početja, je tako jalovo in neutemeljeno, kot če bi rekli, da danes ne moremo posejati novih semen na novih tleh, ker smo jih že posejali včeraj. Dejstvo je, da svobodna volja ni nikoli zadušena ali zavrta s

kakršnim koli preteklim dejanjem. Edina stvar je, da človek ne more doseči vsega naenkrat, česar si želi, in brez odlašanja. Dobri zakon poplača vsakogar v skladu z njegovimi potrebami in ob pravem času. Zakon samostojno sledi svoji nameri. Rezultati preteklih dejanj, misli in čustev se nam kažejo kot učinki vzrokov, ki smo si jih sami svobodno izbrali in podobno svobodo imamo pri izbiri smeri delovanja, ki bo ob pravem času zagotovo obrodila sadove. Človeka zavezujejo bodisi pretekli dolgovi, ki jih je ustvaril, ali pogodbe, ki jih je sklenil. Kakor hitro poravnava svoje obveznosti, mu je spet dana svobodna izbira, ali se bo zadolžil na novo ali ne. Nad neizogibnim nima nadzora in če naj bo zakon upravičen, nima razloga, da bi se nad njim pritoževal. Vedno ima možnost, da po svoje oblikuje karmo, ki šele nastaja. Pod varstvom nespremenljivega zakona vzroka in posledice človek lahko mirno nadaljuje z doseganjem vsega, kar si želi doseči. Slej ko prej bo s svojimi dobro usmerjenimi prizadevanji zagotovo uspel, kajti v naravi se nič ne porazgubi."

Karma je džada (neinteligentna). Obstajati mora razdeljevalec, ki bo dživam dodelil sadove dejanj. Nadzornik del ve, koliko plače je treba dati različnim pogodbenim delavcem glede na sposobnost in naravo opravljenega dela. Tako tudi Gospod veselja pozna dejanja in vzgibe dživ in jim skladno s tem dodeli sadove dejanj.

8. poglavje

OVIRE V JOGI

Moha - navezanost

Moha je ena največjih ovir za duhovne aspirante. Moha je zaljubljenost v lastno telo, ženo, otroke, očeta, mater, brate, sestre in premoženje. Um je vedno navezan na eno ali drugo obliko. Ko se odmakne od ene oblike, se oklene druge. Nihče ni povsem prost vsakovrstnih navezanosti. Āsakti (navezanost), kamana (hrepenenje), raga (privlačnost) in preferenca določenim stvarjem so različne hibe, skozi katere ta velika moč mohe zveže d živo na kolesje samsare. Človek je denimo navezan na riž. Hrepeni po tem, da bi ga jedel, čeprav se mu je zaradi sladkorne bolezni odpovedal. To je kamana. Če postrežejo riž in kruh, bosta Bengalec ali Madrasi zagotovo dala prednost rižu. Tudi temu se morate odpovedati, če želite uničiti moho. Moha je največje orožje *maje*. Skrivnostna je *maja*. Skrivnostna je moha. Moha je nekakšna močna pijača, ki v trenutku povzroči opitost.

Nikoli ne bi prišli na ta svet, če ne bi bilo vpliva mohe. Prva navezanost se začne s tem fizičnim telesom. Nakar se pojavijo vse druge navezanosti. Kasneje pride odnos z očetom, materjo, bratom, sestro, ženo, sinom itd. Posameznik je lahko navezan na kraj, osebo ali predmet. Kjerkoli vlada navezanost, je prisotna ideja o *mamati* (moj-e). Navezanost je nekakšno zelo močno lepilo, ki um zlepi s čutnimi predmeti. Zakaj se um naveže na predmete ali osebe? Ker v njih najde užitek. Karkoli nudi užitek, se um na tisto naveže.

Navezanost je temeljni vzrok človeškega trpljenja. Je produkt avidije. Je modifikacija nevednosti. Mož joče ob smrti svoje žene, ker je navezan na fizično telo svoje žene. Žena joka ob smrti svojega moža ne zaradi čiste ljubezni do moža, ampak zato, ker naenkrat ne more dobiti spolnega užitka in drugih ugodnosti, ki jih je imela, dokler je bil živ. Zaljubljenost, zabloda in strah so že odnekaj sodelavci navezanosti. Vzrok strahu je navezanost na to fizično telo in lastnino. Navezanost in strah sta neločljiva. Sta kot ogenj in vročina.

Sploh vas ne prizadene, ko nekdo reče: "Tista hiša gori. Konj je mrtev." Ker identifikacija in navezanost nista prisotni. Če pa nekdo reče: "Hiša g. Ramnarajana gori; Šankarjev konj je mrtev," so srca teh ljudi takoj prizadeta, saj pri njih obstaja identifikacija in navezanost na hišo ali konja. To je ta vrsta navezanosti, ki prinaša žalost.

Paramahansa sanjasiji vedno tavajo naokoli. Na nekem kraju ne smejo

ostati več kot tri dni. Prekinitev navezanosti je glavni cilj te discipline. Z dolgim bivanjem na enem mestu, se postopoma razvijeta raga in dveša. Resnično odrekanje sestoji iz odpovedi ideji "Jaz sem telo". Resnično odrekanje je opustitev navezanosti na to telo. "*Sarva sanga paritjaga* - opustitev vseh vrst navezanosti" je ključ za doseganje blaženosti Atmana. To ne pomeni, da bi se morali umakniti v gozd. Sikhidhavadža je bil še vedno navezan na svoje telo in kamandalu, čeprav je živel v gozdu, medtem ko je bila njegova žena, kraljica Čudala, popolnoma prosta vsakršne navezanosti, celo sredi vladanja kraljestvu.

Na tisoče vdov iz Bengalije in Madrasa se zateče v Varanasi z mislijo, da bodo dobile mukti, če umrejo ob Gangesu. Vendar so njihove misli usmerjene k vnukom in vnukinjam. Navezane so na ogromne svežnje posušenih kravjekov za kurjenje ognja, nakopičenih na dvorišču njihovih hiš. Nekateri ljudje so navezani na drobne stvari, kot so zvezki, knjige, sprehajalne palice, slike in majhni robčki. Dolgoletno prijateljstvo se konča, če gospod Radžan ne vrne majhne knjige, ki si jo je izposodil od Sešuja. Pride do prepira. Začne se z vročimi besedami in žaljivkami. Po tistem se ne pogovarjata in ne videvata več. Dame se borijo za majhne stvari, saj so zelo navezane tudi na drobnarije.

V Madrasu se je neki deček po nesreči utopil v bazenu. Njegova mati, ki je bila v bližini in ki je bila močno navezana na svojega edinca, je brž skočila v bazen in se utopila. Ker je bil njen mož zelo navezan na oba, je prav tako skočil in se utopil. Takšni primeri se vsakodnevno dogajajo na različnih koncih sveta. Številni ljudje postanejo živčni in šokirani, ko izgubijo stvari, na katere so zelo navezani. Takšno opustošenje povzroči moč navezanosti. Če človek prejme telegram, da je njegov edini sin mrtev, doživi šok in omedli. Nekateri ljudje še isti hip umrejo, ko slišijo takšno novico.

Poglejte si to moho opice. Če mala opica umre, bo mati opica prenašalo njeno truplo celo do dveh mesecev. Takšna je velika moč mohe. Krave imajo veliko moho za svoja teleta.

Moha ne bo prizanesla niti sanjasijem, ki so se odrekli vsemu. Moha je vznemirila celo Śri Šankaro. Prišel je k bolniški postelji in na pogreb svoje matere, čeprav je bil sanjasi. Veliki svetnik Pattinathusvami je na pogrebu svoje matere dejal: "Najprej je bil požar v Tripuri, nato na Lanki (Cejlon). Zdaj je v mojem trebuhu ogenj, ki ga je razvnela smrt moje matere. Naj to materino truplo prav tako podarim ognju." Sanjasiji se počasi navežejo na svoje ašrame in učence. To je še težje izkoreniniti. Ta navezanost je močnejša kakor je navezanost posvetnih oseb. Mnogi so navezani na svoje popotne palice, majhne bobne (damaru) in kamandale (skodela za pitje in hrano). Celotik pred smrtjo se jim po glavi pletejo misli o drobnarijah. Um je uokvirjen tako, da se drži starih tirnic in kanalov. Potrebno je precej drastične in stroge discipline ter sadhane, da bi se znebili vseh vrst navezanosti. Za uničenje mohe se je treba trdo boriti.

Moha je tista, ki nas ponovno pripelje nazaj na to mritju-loko. Seme navezanosti je zakoreninjeno v podzavesti. Um se po svojih najboljših močeh poskuša navezati na eno ali drugo obliko. Ne more ostati, ne da bi se oklepal ene oblike. Zapusti eno obliko in se takoj oklene druge oblike. To je njegova svabhava. To je zaradi lastnosti radžasa. Če je radžas izkoreninjen, bodo vse navezanosti umrle same od sebe. Človek mora biti vedno pozoren, da zazna subtilno delovanje mohe.

Moha vodi do zablod in izkrivljenega intelekta. Skozi delovanje moči *maje* zamenjujete neresnično, umazano telo za resnični, čisti Atman. Nestvarni svet jemljete za trdno resničnost. To so funkcije mohe. Nikoli nisi jokal, ko je na milijone ljudi umrlo v veliki vojni. Vendar grenko jokaš, ko umre tvoja žena. Zakaj? Ker do nje gojiš moho. Moha ustvarja koncept 'moj-e'. Zato pravite: "Moja žena, moj sin, moj konj, moja hiša." To je suženjstvo. To je smrt.

Vsak dan boste morali trenirati svoj um v vseh odnosih in dejanjih. Ne navezujte se na ženo, otroke in premoženje. Svet je kakor javna gostilna. Ljudje so tam nekaj časa skupaj in prav kmalu gredo narazen. Obrnite svoj um k Bogu in vsak dan izvajajte džapo in meditacijo. Preučite knjige o vedanti in Bhartriharijev *Vairagja šatakam*. Semena mohe tičijo v podzavestnem umu. Izbrisati ali scvreti jih moraš s pravilnim razmišljanjem in vičaro. Vse te iluzorne navezanosti boš moral presekati z mečem vairagje (nenavezanosti). Gita pravi: "*Asangaśastrena dridhena čittva – Z mečem nevezanosti razsekajte to drevo maje.*" Razvijte notranjo vairagjo z razumevanjem iluzorne narave tega sveta. Spomnite se bolečin te samsare, rojstva, smrti in starosti, bolezni in stisk tega sveta. Predočite umu veličastno življenje v Atmanu in neizmerno blaženost duhovnega življenja. Spomnite se svetnikov, modrijanov in jogijev. Črpajte navdih iz njih.

Naučite se razlikovati med resničnim in neresničnim. Ne gojite intimne povezanosti z nikomer. Na tem svetu lahko živite življenje prosto navezanosti. Človek, ki ni navezan nanj, je najsrečnejši človek. On je Bog sam. Naj vam ne bo niti malo mar, ko izgubite majhne stvari. Vedno verjemite, da so minljivi predmeti brez vrednosti. V mislih večkrat ponovite formule: "Vsi predmeti so *vištavat* (kot gnoj). Vsi predmeti so *višavat* (kot trup)." Moho lahko uničite, če v vseh okoliščinah mentalno ponovite: "Tudi to bo minilo."

Moha prinaša raznovrstne tegobe, suženjstvo, nesoglasja in razdor. Moha je vaš grozni sovražnik. Je resnična smrt. Nenavezanost vas dvigne k božanstvu, vas dvigne v vzvišene višave Brahmana. Nenavezanost prinaša neizmerno blaženost, večno življenje, svobodo, neodvisnost, popolnost, skladnost in harmonijo.

Moha je največja od vseh ovir. Vse druge ovire v praksi joge izvirajo iz te mohe. Če jo postopoma uspete uničiti, potem bosta celotna duhovna sadhana in samouresničitev zelo, zelo preprosti zadevi. Lahko celo rečemo, da je celotna duhovna sadhana namenjena uničenju tega strašnega sovražnika.

Slabo zdravje

Uresničitev Boga ni mogoča brez sadhane. Duhovna praksa ni mogoča brez dobrega zdravja. Bolezen, propadajoče telo ovirata izvajanje joga-abhjase. Aspirant bi moral po svojih najboljših močeh ohraniti dobro zdravje z redno telovadbo, asanami, pranajamo, zmerno prehrano, hojo, tekom v naravi, rednostjo pri delu, obrokih, spanju itd. Izogibati se mora farmacevtskim sredstvom, kolikor je le mogoče. Rajši naj uporablja naravna zdravila, kot so svež zrak, zdrava hrana, hladna kopel, prilagojena dieta. V vseh življenjskih razmerah mora ohranjati veselo umsko naravnost. Veselost je močan duševni tonik. Med telesom in umom obstaja tesna povezava. Če je um veder, je tudi telo zdravo. To je razlog, zakaj dandanes zdravniki pri zdravljenju bolezni trikrat dnevno predpisujejo smeh.

Nekateri neumni aspiranti nočejo jemati zdravil, ko resno zbolijo. Pravijo: "To je prarabdha. Ne smemo nasprotovati prarabdhi. Jemanje zdravil je proti božji volji. Telo je *mitja*. Če vzamem zdravilo, bo to povečalo dehadhjaso in zamisel o telesu." To je neumna filozofija. Vzemite zdravilo. Potrudite se (purušarta). Rezultate prepustite prarabdhi. To je modrost. Ti neumneži po nepotrebnem mučijo telo in s tem dovolijo, da se bolezen globoko ukorenini in jim pokvari zdravje. Posledično ne morejo opraviti nobene sadhane. Ta instrument uničujejo zaradi napačnega pojmovanja Vedante. Vedanta pravi: "Ne bodi navezan na to telo. Toda ohrani ga čistega, močnega in zdravega za stalno, trdno sadhano. To telo je čoln za prečkanje na drugo obalo nesmrtnosti. To je konj, ki te bo popeljal do cilja. Konja dobro nahrani, vendar se odpovejte pojmu "moj-e". Ko ste bolni, nekaj dni jemljite potrebna zdravila, premagajte težave in čim prej obnovite sadhano. Ne dovolite, da bolezen vstopi v težko fazo, t.j. da postane kronična in neozdravljiva.

Nečista in nezmerana hrana

Um se oblikuje iz najfinejšega dela hrane. Če je hrana nečista, postane tudi um nečist. To je zapoved modrijanov in psihologov. Hrana ima pomembno vlogo pri razvoju uma. Neposredno vpliva na um. Duhovni praktikanti naj se izogibajo mesu, ribam, jajcem, postani nezdravi hrani, čebuli, česnu, itd., saj ta živila vzbujajo strast in jezo.

Hrana naj bo preprosta, blagega okusa, lahka, zdrava in hranljiva. Žgane pijače in narkotike je treba strogo opustiti. Čilije, začimbe, pikantne jedi, prekisló ali presladko hrano je treba zavrniti.

V Giti boste našli tudi to: "Čistim so pri srcu živila, ki povečujejo vitalnost, energijo, živahnost, zdravje, veselje in vedrino, hkrati pa so tudi okusne, blage, nasitne in sprejemljive." Aspiranti ne smejo preobremeniti želodca. Devetdeset odstotkov bolezni izvira iz nezmerne prehrane. Ljudje so razvili močno navado, da pojedó več hrane, kot je dejansko potrebno. To je navada že od otroških let. Indijske matere svoje otroke bašejo s preveč hrane, vendar pa to ne pomeni božanja in ljubezni do svojih otrok. Preobremenitev takoj prinese otopelost in zaspanost. Če niste lačni, ne smete vzeti nobene hrane. Večerni obroki sadhakov morajo biti zelo lahki. Polovica skodele mleka z eno ali dvema plantanovkama je povsem dovolj.

Vpliv tamasa

Tamas je še ena ovira. Le mikroskopska manjšina je primerna za celodnevno meditacijo. Ljudje, kot sta bila Sadašiva Brahman in Šri Šankara, lahko ves čas preživijo v meditaciji. Mnogi sadhuji, ki gredo po poti odrekanja (nivritti-marga), so postali povsem tamasični. Tamas zamenjujejo za sattvo. To je velika napaka. Človek se lahko čudovito razvije tudi z izvajanjem karma joge v svetu, če ve, kako koristno porabiti svoj čas. Hišni gospodar bi moral občasno poiskati nasvet pri sanjasijih in mahatmah ter sestaviti dnevno rutino in se je strogo držati sredi posvetnih dejavnosti. Radžas je mogoče spremeniti v sattvo. Intenzivni radžas se prelevi v sattvo. Tamasa ni mogoče kar naenkrat spremeniti v sattvo. Tamas je treba najprej spremeniti v radžas.

Mladi sadhuji, ki se lotijo nivritti-marge, se ne držijo nobenega rutine. Ne poslušajo besed starejših. Ne ubogajo Gurujevih ukazov. Želijo si popolne neodvisnosti od samega začetka. Živijo brezбриžno veselo življenje. Nikogar ni, ki bi jih preverjal. Imajo svoje lastne poti. Ne vedo, kako uravnati energije in kako sestaviti dnevni program. Brezciljno tavajo od kraja do kraja. V šestih mesecih postanejo tamasični. Pol ure sedijo v kakšni asani in si domišljajo, da so v samadhiju. Predstavljajo si, da so uresničene duše. Če aspirant, ki se je podal na nivritti-margo, ugotovi, da se ne razvija, da se ne izboljšuje v meditaciji, da zapada v tamasično stanje, bi si moral takoj najti neko službo in leto ali več živahno delati. Združiti bi moral delo z meditacijo. To je modrost. To je preudarnost. Potem naj se umakne v samoto. Človek bi moral ves čas sadhane uporabljati zdravo pamet. Zelo težko se je izviti iz stanja tamasa. Sadhaka mora biti zelo previden. Ko ga tamas poskuša premagati, naj brž opravi kakšno živahno delo. Lahko gre na svež zrak in teče, črpa vodo iz vodnjakov itd. Odgnati ga mora z nekim pametnim načinom ali kako drugače.

Alasja, tandri in nidra so produkti tamasa. Alasja je lenoba. Tandri je stanje polspečnosti. Nidra je spanje. Vse troje je velika ovira na poti uresničevanja. Spanje je močna sila *maje*. To je nidra-šakti. Predstavljali si boste, da ste meditirate. Um bo takoj zdrsnil v stare tirnice, in si bo v trenu očesa privoščil počitek v mula-adžñāni. Dvomili boste, ali gre za spanje ali za meditacijo. Spanje je največja ovira, saj je zelo močno. Čeprav je sadhaka zelo previden in čuječ, ga spanec tako ali drugače premaga. To je zelo močna navada. Zahteva veliko časa in veliko moč volje, da uničimo to staro navado.

Ardžuna se imenuje Gudakeša ali zmagovalec spanja. Gospod Krišna ga nagovori: "O Gudakeša." Tudi Lakšman je obvladal spanje. Poleg teh dveh oseb nismo slišali za nikogar, ki bi premagal spanec. Obstajajo ljudje, ki so zmanjšali spanje na dve ali tri ure. Celu jogiji in džñāniji spijo dve ali tri ure. Spanje je psihološki pojav. Možgani potrebuje počitek vsaj za kratek čas. V nasprotnem primeru se človek počuti zaspanega in utrujenega. Ne more ne delati ne meditirati. Spanje džñānija se razlikuje od spanja posvetnega človeka. Pri džñānijevem so prisotne močne samskare Brahma-abhjase. To je nekaj podobnega Brahma-ništi. Človek mora biti previden pri omejevanju svojega spanja. To je treba storiti postopoma. Pojdite spat ob 22.00 in spanje postopoma skrajšujte za pol ure v vsakem mesecu.

Sadhaki lahko s krajšanjem spanja pridobijo čas za svojo sadhano. Praksa omejevanja spanja bo sprva zelo moteča. Ko se bodo navade spremenile, bo prijetno. Ko se poskuša pojaviti zaspanost, vstanite in izvajajte džapo. Razprši hladno vodo po obrazu in glavi. Zvečer uživajte le mleko in sadje. Izogibajte se preobremenitvi želodca. Povečerjajte pred sončnim zahodom. Tik pred začetkom meditacije naredite še 10 do 20 pranajam. Izvajajte siršasano in sarvangasano. Tecite pet minut po svojem prostoru. Zaspanost in otopelost bosta izginili. Aspiranti vadijo enourno jutranjo meditacijo od štirih do petih. Potem jih premaga utrujenost in po 5. uri nazaj zaspijo. To je splošna pritožba. Naredite 10 do 20 pranajam. Nekaj minut izvajajte asane. Spet boste sveži za meditacijo. Vedno uporabljajte zdravo pamet. Stari navada se lahko vedno znova ponovi. Vedno znova jo raztrgajte z ustreznimi vajami in močjo volje. Asana, pranajama, živahna hoja, mitahara, satsanga, džapa in dhjana so aktivna sredstva za odstranjevanje alasje, tandrije in nidre.

Aspirante občasno doletijo depresivna razpoloženja. Ta razpoloženja so lahko posledica prebavnih motenj, oblačnega vremena, vpliva tamasa ali nižjih astralnih entitet ali preobujanje starih samskar iz notranjosti. Poiščite vzrok in ga odstranite z ustrežno sadhano. Ne dovolite, da bi vas depresija premagala. Takoj se odpravite na hiter in dolg sprehod. Tecite na prostem. Pojte božanske pesmi. Pol ure glasno prepevajte OM. Sprehodite se ob obali morja ali reke. Igrajte na harmonij, če ga znate igrati. Izvedite nekaj pranajam. Spijite majhno skodelico pomarančnega

soka, vročega čaja ali lahke kave. Preberite nekaj vrstic Avadhuta Gite ali Upanišad.

Dvom

Iskalci začnejo dvomiti, ali Bog obstaja ali ne, ali mu bo uspelo spoznati Boga ali ne, ali svojo prakso izvaja pravilno ali ne. To je nevarna ovira na duhovni poti. Učenec upočasni svoja prizadevanja, ko se ti dvomi pojavijo. Maja je precej močna. Ljudi zavaja s pomočjo dvomov in pozabljanja. Um zavaja ljudi z dvomi. Včasih človek povsem opusti svojo sadhano. To je resna napaka. Kadarkoli dvom poskuša premagati sadhaka, bi se moral takoj zateči v družbo mahatm in nekaj časa ostati z njimi pod vplivom njihovih tokov. Naj v pogovoru z njimi razjasni svoje dvome.

Višaja-asakti

To je največja od vseh ovir. Um noče povsem zapustiti čutnih užitkov. Z močjo vairagje in meditacije se želje za nekaj časa zatre. Nenadoma um zaradi sile navade in spomina pomisli na čutne užitke. Pojavi se mentalna motnja. Um se giblje navzven proti "čutnim predmetom". V Giti Gospod Krišna pravi: "Vzburjena čutila celo modrega človeka, čeprav se trudi naglo odnašajo njegov um."

Nekatere želje se skrivajo v koticah uma. Tako kot iz vogalov sobe pride ven stara umazanija, ko pometate, bodo zaradi pritiska jogijskih praks te stare želje iz ozadja s podvojeno močjo priplavale na površje uma. Sadhaka mora biti zelo previden. Vedno mora čuječe opazovati svoj um. Želje mora zatreti že v kali, tako da razvija vairagjo in viveko, ter podaljševati obdobje džape in meditacije. Upoštevati mora akhanda mauno in se intenzivno ukvarjati z meditacijo in pranajamo. Živeti mora od mleka in sadja približno 40 dni. Na dneve ekadaši se mora postiti. Popolnoma naj se odpove druženju s komer koli. Nikoli naj ne zapusti sobe. Globoko naj se potopi v svojo sadhano. *Kašaja* pomeni skrite vasane. To spada v kategorijo višaja-asakti. Pod to rubriko lahko vključimo tudi posvetovne ambicije vseh vrst. Zaradi ambicij je um zelo nemiren. Človek bi moral imeti eno samo hvalevredno ambicijo, in sicer doseči samouresničitev.

Manoradžja

Manoradžja je gradnja gradov v oblakih. To je trik uma. Poglej to čudo. Aspirant meditira v osamljeni jami v Himalaji. V jami načrtuje: "Po končani meditaciji se moram gibati po San Franciscu in New Yorku in tam predavati. Ustanoviti moram center duhovne dejavnosti v Kolumbiji. Narediti moram nekaj novega za svet. Narediti moram nekaj, česar do zdaj ni naredil še nihče." To je ambicija. To je egoistična domišljija. To je

velika prepreka, ki umu ne dovoli niti sekunde počitka. Vedno znova bo vzniknila neka shemap, špekulacija ali načrt. Aspirant bo mislil, da globoko meditira, toda če pozorno opazuje svoj um z introspekcijo in samoanalizo, se bo vse skupaj izkazalo za čisti primer gradnje gradov v oblakih. Ko bo ponehala ena manoradžja, se bo hipoma pojavila druga. To bo majhna sankalpa ali valovanje v miselnem jezeru. Vendar bo, ponavljajoč jo v sebi, že v nekaj minutah pridobila ogromno moč. Moč domišljije je ogromna. Maja z močjo domišljije povzroči opustošenje. Domišljija napihne um. Moč domišljije ne dopušča, da bi um ostal tiho niti za sekundo. Kakor denimo roji kobilic ali muh prihajajo v neprekinjenem toku, tako bodo tudi tokovi manoradžje neprestano vreli na dan. Vičara, diskriminacija, molitev, džapa, pranajama, dhjana, satsanga, post, itn. bodo to oviro odpravili. Pranajama zaustavlja hitenje uma. Umirja mehurčkasti um. Mladi ambiciozen človek ni primeren za bivanje v samotni votlini. Tisti, ki je opravil nekaj sadhane za nadzor uma, lahko ostane v votlini.

Vandranje (BREZCILJNO TAVANJE)

Nekateri aspiranti imajo navado brezciljnega tavanja. Niti en teden ne zdržijo na enem mestu. To navado je treba ukrotiti. Želijo videti nove kraje, nove obraze in želijo se pogovarjati z novimi ljudmi. Kotaleči se kamen ne nabira mahu. Sadhak bi se moral vsaj dvanajst let držati enega kraja. Če je njegovo zdravje občutljivo, lahko v deževni sezoni in poleti šest mesecev biva v enem kraju, v zimskih mesecih pa v drugem kraju. Pozimi lahko ostane v Rajpurju (Dehra Dun) ali v Rišikeshu. Poleti se lahko odpravi v Badrinath ali Uttarakashi. Sadhana trpi, če se nenehno potepamo. Tisti, ki želijo izvajati strog tapas (pokoro), morajo ostati na enem mestu. Preveč hoje povzroča oslabelelost in utrujenost. Povzroča vikšepo.

Nihanje (VIKŠEPA)

V umu so tri doše, in sicer *mala*, *vikšepa* in *avarana*. Nihanje je vikšepa ali umsko beganje. Če odstranite nihanja uma, dobite osredotočenost oz. Ekagrato, ki je mnogi sploh ne poznajo. Max Mueller piše: "Za nas (zahodnjake) je težko dosegljiva, kajti naš um je prek časopisov, telegramov, poštnih sporočil, itd. zagnan v različne smeri". Ekagrata je nepogrešljiv pogoj v vseh verskih in filozofskih spekulacijah in v nididhjasani.

"Vjadhi-stjana-šamsaja-pramada-alasja avirati-bhranti-daršana-alabdha-bhumikatva-anavasthitatvani čitta-vikšepaste antarajah – bolezen, mentalna pasivnost, dvom, brezbržnost, lenoba, nagnjenost k iskanju čutnih užitkov, otopelost, lažno zaznavanje, nedoseganje koncentracije in zdrs iz nje, ko je

dosežena, zaradi nemira, so moteče prepreke" (Patandžalijeve Joga sutre, I-30).

Izničite vse subtilne in grobe želje s stalnim prizadevanjem in vičaro. Odpravite vikšepo z upasano, jogo, tratako in pranajamo.

Vikšepa je umsko premetavanje ali nihanje. Gre za staro navado uma. Običajno se vsi sadhaki pritožujejo zaradi te težave. Um nikoli ne ostane dalj časa fiksiran na eni točki. Skače sem in tja kakor opica. Vedno je nemiren. To je posledica sile radžasa. Ko je Śri Džeja Dajal Goenka prišel k meni na pogovor, mi je vedno postavil dve vprašanji: "Svamidži, kaj je zdravilo za nadzor spanja? Kako odstraniti vikšepo? Dajte mi enostavno in učinkovito metodo." Moj odgovor je bil: "Zvečer uživaj lahko prehrano. Vadi siršasano in pranajamo. Izvaj globoko meditacijo. Spanje lahko premagaš. Trataka, upasana in pranajama bodo odstranili vikšepo." Maharši Patandžali predpisuje pranajamo za uničenje radžasa, povzročitelja vikšepe, in za doseg osredotočenega uma.

V Giti (VI-24 do 26) Gospod Krišna predpisuje sadhano za odstranjevanje vikšepe. To sta metodi pratjahare in dharane. Trataka je učinkovita metoda za uničenje vikšepe. Vadite jo pol ure na sliki Gospoda Krišne ali na črni točki. Navodila za vadbo tratake so podana na drugem mestu v tej knjigi.

Slaba družba

Učinki slabe družbe so zelo pogubni. Iskalec se mora izogniti vsem vrstam slabe družbe. Um je poln slabih idej zaradi stika z zlobnimi družabniki. Majhna vera, ki jo imajo v Boga in svete spise, izgine. Človeka se prepozna po družbi, v kateri se zadržuje. Tako kot mora biti vrtilček na začetku dobro ograjen za zaščito pred kravami, itd., se mora tudi novinec skrbno varovati pred slabimi zunanjimi vplivi. Sicer se mu bo vse sesulo. Strogo se je treba izogibati družbi tistih, ki lažejo, ki prešuštvuejo, kradejo, goljufajo, se sprenevedajo, so dvolični, ki so pohlepni, ki se predajajo praznim pogovorom, žaljivkam, govoricam, ki nimajo vere v Boga in svete spise, itd. Družba žensk in tistih, ki se družijo z ženskami, je za sadhako nevarna.

Slabo okolje, nespodobne slike, vulgarne pesmi, romani, ki se ukvarjajo z ljubeznijo, kinematografi, gledališča, pogled na parjenje živali, besede, ki v umu vzbujajo nizkotne zamisli, skratka vse, kar povzroča slabe misli v umu, lahko imenujemo slaba družba.

Tako imenovani prijatelji

Tako imenovani prijatelji so vaši resnični sovražniki. V tem veselju ne morete najti niti enega samega nesebičnega prijatelja. Vaš pravi prijatelj v stiski, ki vas iskreno spremlja, je Bog, prebivalec vašega srca. Posvetni prijatelji te obiščejo, da bi dobili denar in druge ugodnosti, ko se voziš v Rolls Royceu, ko imaš veliko denarja. Ko si v neugodnih okoliščinah, nikomur ne bo mar zate. Celotni tvoji sinovi in žena te bodo zapustili. Ta svet je poln lakomnosti, hinavščine, dvojnih meril in laskanja, neresnice, goljufanja in sebičnosti. Zato bodi previden. Prijatelji pridejo, da bi imeli s tabo prazne debate in zapravljajo tvoj čas. Želijo te potegniti navzdol na posvetni nivo. Rekli bodo: "Dragi! Kaj počneš? Zasluzi čim več denarja. Živi udobno tukaj in zdaj. Jej, pij in se veseli. Pojdemo v kino. Danes je v Koloseju na sporedu nova ameriška hollywoodska produkcija. Predvajali bodo čudovit ameriški mjuzikal. Kdo pozna prihodnosti? Kje je Bog? Kje so nebesa? Ni ponovnega rojstva. Ni osvoboditve (mukti). Vse to so le čenče in izmišljotine modrecev. Uživaj zdaj. Zakaj se postiš? Ničesar ni onkraj tega sveta. Odpovej se vsej sadhani in meditaciji. Izgubljaš svoj čas." Tovrstne nasvete boš dobil od svojih posvetnih prijateljev. Ne prepusti se leporečju takšnih prijateljev. Presekaj vse stike z njimi. Z nobenim od svojih prijateljev se ne pogovarjaj, najsij bodo še tako iskreni. Vedno se skrivaj. Vedno živi sam. Zaupaj v nesmrtnega Prijatelja, ki prebiva v tvojem srcu. Samo tedaj boš popolnoma varen. Dal ti bo vse, kar si boš želel. Z osredotočenim umom poslušaj Njegov sladki nasvet iz notranjosti in se ravnaj po njem.

Blebetanje

(JEZIKOVNA DRISKA)

Preveč govorjenja je blebetanje. Če človek preveč govori, ga muči driska jezika. Obstajajo osebe, ki govorijo s hitrostjo petsto besed na minuto. V njihovih jezikih se nahaja električni dinamo. To so nemirni ljudje. Če jih za en dan zaprete v samotno sobo, bodo umrli. S preveč govorjenja zapravijo ogromno energije. Slednje je treba ohraniti in uporabiti za božansko kontemplacijo. Vak-indrija močno odvrča pozornost uma in upočasni duhovni napredek. Zgovornim osebam se celo o kratkotrajnem miru ne more niti sanjati.

To je še ena ovira za aspirante. Z občasnimi obdobji moččnosti (mauna) bi morali postopoma zmanjšati navado govorjenja. Džapa, meditacija, študij in samota so učinkovita sredstva za odpravo te ovire.

Naziv in slava

(KIRTI IN PRATIŠTHA)

Odrečemo se lahko celo ženi, sinu, premoženju, itd., težko pa se je odreči nazivu in slavi. Pratištha je uveljavljen naziv in slava. To je velika ovira na

poti Božje uresničitve. Naposled prinese propad. To iskalcu ne dovoli, da bi napredoval na duhovni poti. On postane suženj spoštovanja in časti. Takoj ko aspirant pridobi nekaj čistosti in etičnega napredka, se nevedni ljudje zgrinjajo k njemu in mu izrekajo spoštovanje in pozdrave. Aspirant se napihne od ponosa. Misli, da je zdaj velik mahatma. Sčasoma postane suženj svojih občudovalcev. Ne opazi svojega počasnega padca. V trenutku, ko se svobodno druží z družinskimi ljudmi, se izgubi še tisto malo, kar je dobil s tapasom, trajajočim 8 do 10 let. Zdaj ne more vplivati na javnost in ji prinašati duhovni blagor. Tudi občudovalci ga bodo na koncu zapustili, ker v njegovi družbi ne najdejo utehe, miru ali duhovnega vpliva.

Ljudje si domišljajo, da ima mahatma siddhije in bodo z njegovo milostjo lahko dobili otroke, bogastvo in zdravilo za odpravo bolezni. Vedno se obrnejo na sadhuja z različnimi motivi. Aspirant zaradi povezav z njimi izgubi svojo vairagjo in viveko. Pojavijo se navezanost in želje. Zato naj se aspirant vedno skrivaj drži za sebe. Nihče ne sme vedeti, kakšno sadhano izvaja. Nikoli naj ne poskuša razkazovati svojih siddhijev. Biti mora zelo skromen. Moral bi dajati videz povsem običajnega človeka. Od hišnih gospodarjev ne sme sprejeti nobenih bogatih darov. Na njega bodo vplivale slabe misli tistih, ki ponujajo darila. Naj spoštovanje, čast, naziv in slavo obravnava kot gnoj ali strup, nespoštovanje in nečast pa nosi kot zlato ogrlico. Le tako bo varno dosegel cilj.

Gradnja ašramov in uvajanje učencev aspirantu prinašata le propad na podlagi naziva in slave. Tudi to so ovire na poti do uresničitve Boga. Aspirant postane druga vrsta hišnega gospodarja. Razvije institucionalni egoizem. Naveže se na ašram in učence. Ima enake skrbi za vodenje ašrama, tiskanje revij in hranjenje učencev. Razvije suženjsko miselnost in šibko voljo. Še med umiranjem se mu v umu vrtijo misli o ašramu. Nekatere ašrame lepo vodijo njihove "duhovne glave", ko so še živi. Ko umrejo, se učenci, ki so malenkostno usmerjeni, borijo med seboj. Na sodiščih se sprožijo sodni postopki. Ašrami potlej postanejo bojni centri. Lastniki ašramov morajo laskati darovalcem in jih pogosto prositi za sredstva. Kako se misli o Bogu lahko zadržijo v njihovem umu, ko pa so njihove misli usmerjene v zbiranje denarja in razvoj ašramov? Tisti, ki so osnovali ašrame, zdaj porečejo: "Delamo za dobro ljudi na različne načine. Vsak dan imamo verske ure. Hranimo revne ljudi. Revnim dečkom omogočamo brezplačno izobraževanje." Te dejavnosti so lahko zgolj zaradi naziva in slave. Tudi če sprva nimajo te želje, bodo postopoma pridobili naziv in slavo. Zanimarili bodo svojo sadhano in pozabili na cilj – uresničitev Boga. Aspiranti bi se morali neusmiljeno izogibati nazivu in slavi.

Nerednost in prenehanje sadhane

Tudi to je velika ovira na poti uresničenja. Tako kot redno ješ hrano, tako moraš biti tudi zelo reden pri izvajanju sadhane. Določiti si moraš dnevno rutino (dinačarija) in jo redno izpolnjevati. Nerednost pri sadhani ne more prinesiti zelenega rezultata. Umsko lenarjenje bo vznemirilo celoten program. Sadhana mora biti redna, opravljena s potrpežljivostjo tovarne mule, neomajno voljo, trdno odločnostjo in neomajno vero. Potem je uspeh zagotovljen.

Na splošno je sadhak uvodoma zelo navdušen nad svojo sadhano. Poln je vneme. Zelo ga zanima. Pričakuje, da bo dosegel nekaj rezultatov. Ko ne dobi nobenega rezultata, postane obupan. Izgubi zanimanje za abhjaso in popusti v svojih prizadevanjih. Sadhana popolnoma opusti. Izgubi vero v učinkovitost sadhane. Včasih se umu zagnusi določena vrsta sadhane. Tako kot si um želi nekaj raznolikost v hrani in drugih stvareh, tako si želi raznolikosti tudi v načinu sadhane. Upre se monotoni praksi. Aspirant bi potemtakem moral vedeti, kako v tej situaciji prelisičiti um in ga s kančkom sprostivte zvabiti na delo. Prenehanje sadhane je huda napaka. Zlobne misli bodo vedno čakale, da bi ponovno vstopile skozi duri umske tovarne. Če aspirant preneha sadhano, bo njegov um postal satanova delavnica. Ne pričakujte ničesar. Bodite iskreni in redni v vsakdanji rutini, meditaciji in tapasu. Sadhana bo poskrbela sama zase. Duhovne prakse ne smete nikoli in pod nobenim pogojem opustiti. Ne prenehajte (s sadhano), dokler ne dosežete cilja.

Sadhak med izvajanjem svoje duhovne prakse pridobi nekaj izkušenj. Ima čudovita videnja rišijev, mahatm, astralnih bitij različnih opisov itd. Sliši različne melodične zvoke iz anahate. Vonja *divja gandho* (božanski vonj). Dobi moč branja misli, napovedovanja itd. Neumno si domišlja, da je zdaj dosegel najvišji cilj, in preneha z nadaljnjo sadhano. Tudi to je huda napaka. Dobi lažno *tušti* ali zadovoljstvo. Vizije in zvoki anahate so vse ugodna znamenja, ki se pokažejo zaradi malo čistosti in zbranosti. Vse to je ohrabritev, ki jo Bog daje kot nekakšno spodbudo za nadaljnji napredek in intenzivno sadhano. Aspirant pridobi večjo moč prepričanja, če ima tovrstna izkustva. To ni Cilj. Sadhana je treba nadaljevati.

Rasasvada je druga vrsta izkušnje. To je blaženost, ki prihaja iz nižjega savikalpa samadhija. Sadhak, ki je izkusil nadčutno blaženost, si domišlja, da je dosegel končni cilj in opusti svojo sadhano. Podobno kakor človek ni zadovoljen z malenkostmi, ki jih je odkril tik pod površjem in še globlje prekopava zemljo, da bi odkril najdragocenejše skrite zaklade in dragulje, tako tudi sadhaka ne sme biti zadovoljen z rasasvado, ampak mora nadaljevati svojo sadhano, dokler ne doseže brezpogojne Bhume, najvišjega cilja življenja. Nikdar se ne sme zadovoljiti z Alpo ali nižjimi izkušnjami. Svoje izkušnje naj primerja z najvišjimi izkušnjami modrecev, ki

so opisane v Upanišadah, in ugotovi, ali se natančno ujemajo z njimi ali ne. Truditi bi se moral, dokler ne doseže sedme džnane-bhumike, dokler ne postane brahma-varišta. Trdo naj se bori in nadaljuje s sadhano, dokler ne pridobi notranjega občutka: "*Apta-kama, krita-kritja, prapta-prapja* – izpolnil sem vse želje, naredil sem vse, vem vse. Ničesar več mi ni treba vedeti. Ničesar ni, kar bi še lahko pridobil."

Pomanjkanje učitelja

Duhovna pot je trnova in prepadna. Je obkrožena s temo. Vodstvo guruja, ki je že prečkal to pot, je nujno potrebna. On bo lahko osvetlil pot in odstranil sadhakove ovire. Spoznanje o Jazu se razkrije prek *parampare* in se prenaša po duhovni liniji od Guruja na učenca. Matsjendranath je Nivrittinatha učil Brahma-vidjo. Nivrittinath je znanje predal Džnana Devu in tako naprej. Gaudapada je uvedel v skrivnosti kaivalje Govindapado. Ta je potem poučeval Šankaračarjo. Nakar je slednji poučil Surešvaračarjo in tako naprej.

Duhovna pot je povsem drugačna. To ni kot pisanje diplomske naloge za magistrski izpit. Pomoč učitelja je potrebna v vsakem trenutku. Mladi aspiranti postanejo samozadostni, arogantni in samozavestni. Ni jim mar, da bi izpolnjevali gurujeve ukaze. Ne želijo imeti guruja. Že od samega začetka si želijo neodvisnosti. Pri izbiri guruja uporabljajo doktrini neti-neti in bhaga-tjaga-lakšano in izjavijo: "*Na Gurur na šišja čidananda rupah Śivoham Śivoham.*" Mislijo, da so v turija-avasthi, čeprav ne poznajo niti abecede duhovnosti ali resnice. Zamenjujejo razuzdanost ali "imeti svoje poti in sladko voljo" za svobodo. To je zelo resna, žalostna napaka. To je razlog, zakaj ne rastejo. Izgubijo vero v učinkovitost sadhane in v obstoj Boga. Brez jasnega cilja brezskrbno tavajo naokoli, od Kašmirja do Gangotrija in od Gangotrija do Ramešvarama, spotoma govorijo neumnosti, nekaj iz Vičarasagare, Pančadasija in Gite. Predstavljajo se kot dživanmukte.

Tisti, ki dolgo časa živi pod vodstvom Guruja in ki brezpogojno izpolnjuje Gurujeva navodila, je deležen resničnih izboljšav na duhovni poti. Ni druge poti za duhovni napredek. Dokler obstaja svet, obstajajo duhovni učitelji in duhovne knjige. Če ne morete dobiti idealnega guruja, lahko vzamete za svojega guruja poljubnega človeka, ki že nekaj let hodi po poti uresničenja, ki je neposreden in pošten ter nesebičen, ki je prost ponosa in egoizma, ki ima dober značaj in pozna šastre. Nekaj časa živite z njim. Skrbno ga ocenite. Če ste zadovoljni, ga vzemite za svojega učitelja in strogo upoštevajte njegova navodila. Ko ga enkrat sprejmete za svojega učitelja, nikoli ne dvomite vanj in ne iščite napak pri njem. Poleg tega ne menjajte guruja zelo pogosto. Postali boste zmedeni. Naleteli boste na različne nasprotujoče si ideje. Vsak ima svojo sadhano. Če boste pogosto

menjavali svojo metodo sadhane, ne boste dosegli izboljšanja. Držite se enega guruja in izvajajte njegove navodila.

Strah

Ta mali "jaz" je os, okrog katere se strah, jeza, zabloda in želje vrtijo že od nekdaj. Ni niti najmanjšega upanja, da se znebite tega strahu, razen če ta mali "jaz", ki se oklepa fizičnega telesa iz mesa in kosti, docela izkoreninite.

Strah je *majina* prevara. Je mentalna stvaritev. To je namišljena ničla. Je učinek nevednosti. To je vritti, ki izvira iz čitte, ko človek izgubi moč vičare. Je temni val, ki izhaja iz oceana antahkarane, ko je človek močno navezan na telo. To je parinama uma, ko se človek poistoveti s telesom in okliče samega sebe: "Jaz sem gospod ta in ta. Ko se mali 'jaz' manifestira, nastopi moha. Iz tega se pojavi strah. Strah je produkt mohe.

Kako lahko človek pričakuje srečo na tem svetu, če je žrtev strahu, čeprav je multimilijonar ali cesar tega celotnega sveta? Strah je neke vrste ogenj, ki človeka počasi razjeda. Nekateri zaradi prikritega strahu ne napredujejo v življenju. Ne izkoristijo svojih priložnosti zaradi vrojenega strahu, ki bi, če bi jih izkoristili, privedle do veliko boljšega in bolj harmoničnega življenja.

Skoraj vsi so žrtve strahu. Nekateri se bojijo bolezni, slabega zdravja, izgube premoženja, starosti in smrti. Drugi se bojijo, da bodo v življenju izgubili položaj, ugled, spoštovanje, čast, rang, bojijo se javnega mnenja, kritike, sramote, obrekovanja in škandala. Tiste, ki se mentalno naslanjajo na druge, je zelo strah, ko njihovi dragi sorodniki resno zbolijo. Nekateri se bojijo, da jih lahko doletita revščina in nesreča. Nekateri se bojijo celo mačke ponoči. Če kdo ponoči potrka na vrata, se nekateri hudo prestrašijo. Maja ne bo nikomur prihranila strahu.

Učenec se boji svojega učitelja. Minister se boji svojega kralja. Ženska se boji svojega moža. Ena oblast se boji druge oblasti. Tat se boji policije. Bankir se boji roparjev. Tudi zelo zdrav in močan človek se boji nekaterih namišljenih bolezni. Še v sanjah ljudi preganjajo strašni strahovi. Poslušajte, kaj pravi Bhatrihari:

"Čutno vdajanje spremlja strah pred boleznimi; družbeni položaj (rodovno poreklo) spremlja strah pred padcem (na lestvici vrednot); bogastvo oz. dobrine spremlja strah pred grabežljivimi kralji; spoštovanje pa strah pred ponižanjem; strah pred sovražnikom hromi moč; lepoto pa strah pred starostjo; učenost spremlja strah pred kontraverzno debato z drugimi učenjaki; vrline pa strah pred obrekljivimi jeziki; strah pred smrtjo hromi telo; torej strah ogroža vse avenije človekovega življenja. Neustrašnost leži edinole v odrekanju oz. vairagji od vsega čutnega uživanja."

Strah hitro izčrpa energijo. Uničuje vitalnost. Povzroči osiromašenje krvi. Povzroča prebavne motnje, glavobol in oslabelost. Paralizira možgane in živce. Zaradi nje je človek otožen. Upočasnjuje rast, zgradbo in prehranjenost. Ekstremen strah povzroči takojšnjo smrt, saj povzroči odpoved srca. Ko se človek v gozdu sreča s tigrom iz oči v oči, telo postane togo in ohromljeno, um pa postane podoben lesenemu deblu. Razmišljanje in sklepanje izpuhtita. Žrtev onemi.

Nekdo se morda ne boji kirurgovega noža. Lahko da se neustrašno brez injekcije kokaina podvrže puljenju modrostnega zoba ali katerikoli operaciji brez uporabe kloroforma. Morda ga ni strah divjih živali v globokih gozdovih. Lahko se brez strahu premika skozi gosto džunglo. Človek se morda ne boji niti strojnice na bojišču. Svoj prsni koš lahko neustrašno izpostavi kroglam. Vendar takšni neustrašni ljudje se morda bojijo drobne javne kritike, blage okužbe ali pogleda na stonogo ali kačo.

Avtosugestija bo zelo pomagala pri odpravljanju strahu. Z razvijanjem poguma lahko premagate strah. Molite in se popolnoma prepustite. Ne bodite navezani na telo. Zavržite ga ravno tako kakor kača odvrže svojo kožo. Prepričajte sebe, da se lahko kadar koli odrečete lastnemu telesu. Postanite popolnoma neustrašni. Izpostavite pogum in moškost. Neustrašnost je eden od pomembnih znakov dživanmukte. Kako blagoslovljeni so tisti, ki so premagali strah! Kako mirni in močni so tisti, ki so nad vsako bojznijo!

Jeza

Jeza je še ena glavna ovira. Rodi se iz radžasa. Je največji sovražnik miru. Je modifikacija poželenja. Kadar želja ni zadovoljena, človek postane jezen. Njegov um postane zmeden. Izgubi spomin in razumevanje. Ogorčenje, jeza, bes, srd, razdraženost, itd. so vse različice jeze glede na intenzivnost. Obvladajte jezo s prakso kšame, dhairje, ljubezni in odsotnosti egoizma. Spijte malo vode, ko postanete jezni. To bo ohladilo možgane in pomirilo vznemirjene živce. Nekajkrat ponovite: "Om Śanti" Počasi preštejte do dvajset. Ko boste končali s štetjem, bo jeza že popustila. Če ugotovite, da izjemno težko obvladate jezo, takoj zapustite kraj in se odpravite na dolg polurni sprehod. Molite k Bogu. Izvajajte džapo. Meditirajte. Meditacija daje neizmerno moč za premagovanje jeze in vse druge ovire.

Iz *mohe* izhaja *kama* (strast, želja). Iz nje izhaja jeza. Iz jeze nastanejo vse druge slabe lastnosti, kot so pohlep, napuh, zavist, sovraštvo, predsodki, fanatizem, iskanje krivde, zbadanje, hinavščina, samoopravičevanje itd.

Človek hrepeni po nazivu, slavi in aplavzu. Običajni sodnik si želi da bi postal sodnik višjega sodišča. Sadhu želi imeti paranormalne moči. Sanjasi

želi odpreti več ašramov, v različnih centrih. Vse to so le oblike pohlepa. Neodobravanje, prezir, predsodki, zasmehovanje, norčevanje, mrmranje, pačenje so vse oblike sovraštva. Če oče ne mara človeka, ga začnejo sovražiti tudi njegovi sinovi in hčere, kar tako, brez kakršnega koli razloga. Takšna je moč sovraštva. Anglež sovraži Irca; katoličan sovraži protestanta in musliman sovraži hindujca in obratno. To je sovraštvo v okvirih skupnosti. Sin vloži tožbo proti svojemu očetu. Žena se razveže od moža. Vse to so izrazi sovraštva, ki imajo sebične vzgibe v ozadju.

Sovraštvo se ne preneha s sovraštvom, temveč le s čisto ljubeznijo. Skriva se v različnih kotih. Potrebuje intenzivno in stalno meditacijo in večletno nesebično služenje. Vedanta v vsakdanjem življenju, prenešana v dejansko prakso in služenje z Atma-bhavo, lahko izkorenini sovraštvo in vse druge grehe ter prinese advaitično spoznanje enosti življenja.

Na več mestih sem vam omenil, da je slabe lastnosti treba docela izkoreniniti. Številni napotki za uničenje vseh teh so že bili dani. Če si želiš duhovne rasti, jih odstrani. Vse to so ovire na poti samouresničevanja. Postavi se zdaj kot neuklonljiv duhovni vojak na adhjatmičnem bojišču in uniči te sovražnike. Postani duhovni junak. Premagaj ovire eno za drugo in izkazuj božansko slavo, sijaj, čistost in svetost.

Sila samskare

Pred časom je v Karurju, velikem trgovskem mestu v okrožju Tiručirapallija, popolnoma razvit radža jogi, po imenu Sadašiva Brahman. Bil je tako znan kot Trilinga Svami iz Varanasija. Šest mesecev je sedel v samadhiju. Bil je velik titikšu in vairagi. Običajno je imel oblečeno samo kaupino in spal na golih tleh. Nekoč je bila na reki Kaveri velika poplava, in Sadašivo Brahmana, ki je bil v samadhiju, je odnesla poplava in ga odložila na nekem drugem kraju. Nekega dne je ležal na golih tleh, za vzglavje pa je imel dva kosa opeke. Nekaj dečkov, ki so pasli krave, se je norčevalo iz njega, rekoč: "Poglejte tega Mahatmo! Nima ničesar razen kaupine in vendar si želi udobja. Hoče blazino. Ali ne more ležati brez blazine?" Ta majhna beseda je povzročila vibracijo v njegovem umu in se ga nekoliko dotaknila. Takoj je odvrigel opeki.

To dokazuje, da tudi na velike svetnike, ki lahko ostanejo v samadhiju več mesecev, lahko vplivajo pohvale ali obsojanja. Takšna je moč samskare. Od davnine naprej sta pohvala in obsodba pustili svoje vtise navdušenja in depresije v umu. Tudi Jādžňavalkja je nekoč preklel človeka do smrti. Pravijo, da je nosil v sebi tudi nekaj sledi jeze in želje po denarju in živini, kar se je pokazalo na dvoru Džanaka, kljub svoji brahma-džňāni. Obstaja razširjeno mnenje, da bodo tudi džňāniji imeli rahlo sled rage, dveše, jeze itd. Toda to je abhasamatra, samo zaradi imena. Ni resnična. Razlika med džňānijem in posvetnim človekom je v tem, da se pri prvem pojavi

kratkotrajno, kot pri otrocih, medtem ko bo pri drugem trajnejša. Džñāni jo bo brž pozabil, posvetni človek pa jo bo zelo dolgo ohranil v srcu. Vtis jeze, ki se ustvari v džñānijevem umu, lahko primerjamo z vtisom, ki ga na vodi ustvari udarec s palico. Ni trajen. Val zelo hitro izgine.

Večina težav v našem vsakdanjem življenju izvira iz tega, da ne znamo brzdati svojih misli. Na primer, če nam moški stori kaj hudega, se takoj želimo zlobno in maščevalno odzvati, mu vrniti z isto mero - politika zob za zob - vrniti jezo za jezo. Vsaka zlobna reakcija kaže, da nismo sposobni zadržati čitte. Sprožijo se valovi proti predmetu in mi izgubimo svojo moč. Vsaka reakcija v obliki sovraštva ali zla je zares velika izguba za um in vsaka obvladana zla misel ali dejanje sovraštva bosta za našo korist. Ne gre za to, da bi s takšnim omejevanjem sebe kaj izgubili, temveč za to, da neskončno pridobimo. Vsakič, ko zatremo sovraštvo ali občutke jeze, naredimo veliko dobrega; energija se kopiči v našo korist in ta energija se bo pretvorila v višjo moč. Kadar je jeza pravilno nadzorovana, se pretvori v energijo, ki je tako močna, da lahko premakne svet.

Seštevek vtisov vedno ostane v umu. Vtisi, čeprav za nekaj časa postanejo latentni, ostanejo v umu in brž, ko dobijo pravo spodbudo, se manifestirajo. Vibracije čitte se navzven umirijo po vsaki neposredni zaznavi, vendar so v njej še naprej prisotne kot atomske vibracije, in ko pride prava spodbuda, spet priplavajo ven.

Beseda je izrečena, a ne počakamo, da bi razmislili o njenem pomenu, temveč takoj preidemo k sklepu. To je znak šibkosti. Šibkejši ko je človek, manjša je njegova sposobnost zadrževanja. Ocenite sebe z merilom zadržanosti.

Ko se boste razjezili ali razžalostili, ko boste slišali kakšno novico, po njenem premisleku opazujte, kako je vaš um pahnila v nastale vrittije. Zadržanost ne pride v enem dnevu, ampak z vztrajno prakso prek daljšega obdobja. Recimo, ko se sprehajate po bazarju, se pojavi moški in vam nasilno vzame vašo lepo sprehajalno palico. To v vaši čitti takoj vzbudi obliko vala, ki se imenuje jeza. Ne dovolite, da se ta val razvije. Če lahko preprečite nastanek tega vala, boste deležni silne moči volje, odrekanja in vairagje.

Samskara-rakša (ZAŠČITI DUHOVNE VTISE)

Čeprav s pomočjo umske čistosti, ki izhaja iz opravljanja svetih dolžnosti v preteklih inkarnacijah, imate zaupanje, da je Veda vir resničnega znanja, in si prizadevate, da bi z znanjem dosegli summum bonum, pa vas pod vplivom latentnih vtisov zla (*višaja samskare*) vseeno sem ter tja zanese k predmetom užitka. Tovrstno navezanost na posvetne stvari, ki deluje kot

ovira pri doseganju Resnice, je treba uničiti s pravilno vičaro, viveko in dobro usmerjenimi napornimi prizadevanji. Nekaj mesecev ostajate v zaprtih prostorih in solidno napredujete pri dobri meditaciji in zbranosti. Nenadoma se pojavi neka motnja ali kaj drugega in zmoti vašo meditacijo. Vaši prijatelji so na nek način vaši dejanski sovražniki. Zaradi takšnih ali drugačnih zadev vas vlečejo v svet. Zaradi moralnih čustev ste silovito pritegnjeni, čemur se ni mogoče upreti. To je seveda neizogibno. Lahko bi to celo poimenovali za obliko šibkosti. Žrtvovanje svojega ideala zaradi zadovoljstva nekaterih vaših bližnjih prijateljev, je res daleč od hvalevrednega. Srečujoč se s temi posvetneži, bodo vaše nove duhovne samskare izbrisane, zazrte in ugotovili boste, da je izredno težko povrniti svoje prvotno stanje, kljub podvojenemu trudu.

Nevarnost druženja

Druženje s posvetno mislečimi ljudmi je za sadhaka zelo pogubno. Oba tokova sta si diametralno nasprotna. Posvetnež in sadhak se gibljeta proti nasprotnima poloma. Posvetnež zelo rad govori. Je klepetav. Trpi za jezikovno diarejo. Klepetanje, prazno govorjenje, neskončno razpredanje, vse to mu nudi veliko zadovoljstvo, medtem ko je sadhak redkobesedena oseba, ki praviloma govori o duhovnih zadevah. Posvetne teme ga sploh ne zanimajo. Še več, povzročajo mu hudo bolečino. Tudi način razmišljanja se v obeh primerih razlikuje. Pri posvetnem človeku gre v glavnem za omenjanje svoje žene, otrok in metod za pridobivanje bogastva, skratka sredstev čutnega uživanja. Takšno razmišljanje je zelo plitko. Sadhak goji vzvišeno razmišljanje o Brahmanu. Posvetnež svoja dejanja vedno opravlja s sebičnim motivom. Sadhak vse počne nesebično, z močnim občutkom, da ves svet ni nič drugega kakotr njegov lastni Jaz. Če ima posvetni človek pri sebi 100 rupij, vedno pomisli na varčevanje za prihodnost. Sadhak pa celoten znesek porabi še isti dan. Posvetni človek je človek kompleksnosti in mnogoterosti. Sadhak je človek preprostosti. Posvetnež si želi družbe. Sadhak si želi popolne samote. Vedno morate ostati sami. To je zelo, zelo pomembna stvar. Še enkrat moram ponoviti, da je to nujno potrebno. Še enkrat moram odločno zatrditi, da je samota *sine qua non*. Želim vam znova vbiti v glavo, da je samota za sadhano nekaj najbolj zaželenega.

"O samota! Kje so tvoji čari?" To je bil spontan izliv pesnika, stopljen v eno z naravnimi občutki vzvišenega in lepega. Če ste enkrat do potankosti okusili srečo samote, je ne boste nikoli in za nobeno ceno zapustili. Samo tisti, ki jim vlada višaja samskara, se potikajo od Vrindavana do Varanasija, od Varanasija do Džagannath Purija ko divji metulj. Osamljeni kraji, kot so Svargašram, Rišikeš in Uttarakaši imajo svoj poseben čar. Ta je nepopisen. Začutiti in razumeti ga je treba s pomočjo subtilnega nididhjasana-buddhija. Grob, posvetni praktični buddhi ne more nikoli razpoznati in razumeti lepote in miru tako izjemnih krajev, ki so najvišja bivališča modrecev in rišijev. Razmere duhovnih vibracije, ki so prisotne v teh krajih,

lahko same po sebi človeka brez kakršnegakoli truda popeljejo v samadhi. Himalajske vibracije, blagodejni in za dušo povzdigajoči vpliv svetega Gangesa lahko spremenijo človeka iz vnetega ateista in materialista v prepričanega spiritualista. Prebivaj tri mesece v teh krajih. Spoznaj čar, veličino in blagodejni vpliv samote.

Nazaj k bistvu. V svetu najdemo ume na različnih stopnjah rasti. Obstajajo ljudje različnih miselnosti. Obstaja mnogoterost umov. Obstajata dva sklopa tokov, privlačnost in odbojnost v umu. Ko se srečujete z ljudmi različnih miselnosti, vas nekateri naravno privlačijo, spet drugi pa vas odbijajo. Drugič, obstaja tudi tok zavisti. Ko vidite druge osebe, ki imajo višje vrline itd, boste v zgodnjih fazah abhase naravno prizadeti. Ti sovražni tokovi so neugodni, saj motijo umski mir. Posledično bo trpela meditacija. Nadalje, med druženjem boste morali veliko govoriti. Prisiljeni boste govoriti. To pomeni izgubo energije. Sadhak mora zelo skrbno ohranjati vse energije. Vse duri morajo biti popolnoma zaprte, in sicer s popolno pratjaharo. Tretjič, če ne veste, kako se zaščititi, bo vaša dragocena prana prešla v druge osebe. Vaša magnetna avra, mentalna avra, pranična avra bo prešla na druge šibke osebe. To imenujemo vampirizem. Prišlo bo do znatne izgube prane. Poznati morate postopek zaščite z razvojem aurične lupine. Mladi nasad manga je treba na začetku ustrezno ograditi. Majhen ogenj, ki ga zakurite z nekaj posušenih listov ali koščkov slame, bo gotovo ugasnil, če boste nenadoma vrgli velik lesen hlod v ogenj. Ste kakor nasad manga ali majhen ogenj v fazi sadhane. Kako se lahko uprete sovražnim tokovom sveta? Kar ste s trdo prakso pridobili v petih letih, boste v enem mesecu nepovratno izgubili zaradi promiskuitetnega druženja s posvetneži. Več oseb se mi je pritoževalo, da so izgubili sposobnost koncentracije zaradi druženja in ne morejo doseči enakega stanja, kot so ga imeli za časa odmaknjenosti.

V svet se ne bi smeli vrniti pred iztekom petih ali šestih let osamitve. Preizkusiti morate, kaj se vam dogaja, ko vstopite v svet. Če vas to niti malo ne prizadene, če lahko ohranite stalno ravnovesje uma, če lahko počivate v Atmanu, potem se lahko gibljete v svetu. V nasprotnem primeru počakajte še nekaj časa v samoti in nadaljujte sadhano.

Nič ne bi škodilo, če bi se vsak dan za kakšno uro srečali s prijazno osebo, ki se tudi posveča meditaciji, študiju in drugim duhovnim prizadevanjem, in v družbi katere opazite zadovoljstvo in se pri tem počutite bolje. Lahko se pogovarjata o različnih abstraktnih in filozofskih vprašanjih. To bo za vaju koristno. Lahko se pridružiš višjim, duhovnim osebam, ki so v samadhiju. Njihova družba je zelo koristna. Instinkt ti bo od znotraj jasno prišepnil, da je takšna in takšna družba povzdigujoča, medtem ko je takšna in takšna depresivna. Če ugotoviš, da družba določene oseba povzroči celo rahlo depresijo, se ji takoj izogni.

Poznam več oseb, ki so doživele strašen padec z duhovnih višav zaradi nekritičnega in razposajenega druženja. V svet so vstopili prehitro, ne da bi opravili preizkus. Padli so na raven, ki je slabša od stanja posvetnež. Stare, zle samskare zgolj čakajo na priložnost, da bi vas uničile. Vse stare vasane se vrnejo in vas napadejo z ogromno močjo. V obdobju padca želje postanejo poudarjene. Težko se boste ponovno dvignili.

Vedno varujte svoje samskare. Ne dovolite, da bi jih kaj izbrisalo. Kar je izgubljeno, je težko ponovno pridobiti. Vselej vadite vičaro in viveko. Uporabite svojo voljo, da se uprete slabim vplivom. Vedno nadzorujte indrije. Gojite popolno vairagjo. Slabotna vrsta vairagje je neuporabna. Biti mora stroga in še strožja. Če dovolite razdivjanje čutov, bodo viveka in duhovne samskare uničene. Živite v samoti. Ne družite se. Držite se rajši maune. Potem ste povsem varni, daleč proč od cone nevarnosti. Ko postanete siddha, se vrnite v svet in duhovno povzdignite človeštvo.

Śri Aurobindo Ghoš se je v Pondičerriju za več let zaprl v eno sobo. Nikoli ni šel ven na sprehod niti za en sam dan. To je resnica. To ni pretiravanje. Njegov brat Śri Bharinder, magister znanosti, razvit jogi se je prav tako za nekaj let zaprl v sobo. Velika duša Krišna Ašram je v vasi Dharali blizu Gangotrija v osami, upošteva kāsthā mauno, že vrsto let. Gospod Buda se je za šest let umaknil v gozd Uruvala. Gospod Jezus Kristus je bil v samoti osemnajst let (manjkajoče obdobje). Svami Rama Tirtha je bil nekaj let v samoti v Brahmapuriju blizu Rišikeša. Zakaj ne bi tudi vi postali Jezus ali Buda svetovnega slovesa?

Vse je treba delati počasi. Za človeka, navajenega sveta, se je izjemno težko zdaj popolnoma zapreti v sobi in slediti tudi molčečnosti. To je zelo boleče in moteče za začetnika. Počasi bi se moral uriti. Naj postopoma trenira svoj um s tem, da enkrat tedensko goji mauno in ostane v sobi določeno število ur. Zvečer naj se sprehodi ob Gangesu ali ob morju ali katerem koli primernem kraju. Sadhu potrebuje svež zrak, poživljajočo hladno kopel, večerni sprehod, zmerno telesno vadbo, saj so zanj bistvenega pomena. Ne more si privoščiti mleka, *ghīja* itd., zato je odvisen od pomoči narave na različne načine. Ves čas obdobja sadhane je treba uporabljati zdravo pamet. Po dveh ali treh letih boste lahko ostali sami v zaprti sobi ves dan. Kajti zdaj poznate proces *manane* (razmišljanja) in *nididhjasane* (globoke meditacije). Šest ur lahko preživite v meditaciji in šest ur v svadhaji. Um se je zdaj ustrezno prilagodil novemu življenju. Težav ne bo. Vedno boste z velikim veseljem ostali sami. Ne boste hoteli, da vas kdo zmoti niti za en dan. Ne boste hoteli izgubiti miru in blaženosti samote. Zdaj ste odvisni od Atmana v sebi, ki vam pomaga, daje moč in srečo, in ne od česar koli zunaj njega. Zdaj se popolnoma zavedate, da vse znanje prihaja iz notranjosti. Zdaj ste preobraženo bitje. Imate spremenjeno psihologijo. Posvetovno misleče osebe ne morejo pravilno razumeti vaše preobražene narave.

Pratipakša-bhavana

Zlobna nagnjenja so zelo globoko vraščena v našo naravo. Zahtevajo najbolj junaške napore, da bi se jih znebili, in edini način, da se jih znebimo, je, da jih nadomestimo z višjimi duševnimi stanji in nasprotnimi dobrimi nagnjenji. Slabo miselno ali dejansko navado je lažje izkoreniniti, če jo nadomestimo z dobro navado - takšno, ki neposredno nasprotuje navadi, katere se želite znebiti. Da bi izruvali slabo navado, je potrebna skoraj nadčloveška moč volje, dosti lažje jo je izriniti z gojenjem dobre navade namesto nje, kar se zdi, da je tudi v načrtih narave. Dobra navada bo postopoma izpodrinila slabo, dokler le-ta ne bo več mogla obstajati, nakar se bo po končnem boju razblinila. To je najlažji način za odpravo nezaželenih navad in lastnosti. Zlobno razmišljanje in slaba dejanja lahko preprečimo z vzvišenim razmišljanjem in krepostnimi dejanji.

Ljubezen je večna in naravna. Sovraštvo je začasno in je vikara oziroma nenaravna sprememba. Pogum je večen in naraven. Pogum je vrlina. Strah je začasen in je nenaravna sprememba. *Daja* je vrlina. Je večna in naravna. *Ghrina* ali šibka žaljivost je nenaravna sprememba. Sovraštvo je treba blokirati tako, da vzbudimo nasprotni val ljubezni. Vedno se ozrite na dobre točke ali svetle strani človeka. Počasi trenirajte svoj um v tej smeri s ponavljajočimi se napori. Morda vam petdesetkrat ne bo uspelo, vendar vam bo uspelo v enainpetdesetem poskusu. To je gotovo in nedvomno. Naravna težnja radžasičnega uma je, da išče pomanjkljivosti ali šibke točke človeka, da sproži val globokega sovraštva, da kritizira, obtožuje in obsoja, da se spopada in prepira. Sattvična narava bo vedno gledala na človekovo svetlo plat, ne bo upoštevala doš (pomanjkljivosti), prenašala bo posmeh kavalirjev, skeptikov in škandalov želnih oseb, opravičevala bo drugim, jih pomilovala in jim odpuščala ter sočustvoval z njimi.

Kadar se ženska prepira z možem, ji otrok pade v njeno naročje. Poljubi ga in pozabi na spor. Iz srca se smeji. Prisotnost njenega otroka je vzbudila nasprotno lastnost ljubezni, da bi nevtralizirala zli učinek jeze in sovraštva. Podobno velja za vsa slaba nagnjenja in vasane, saj jih je mogoče docela izkoreniniti z gojenjem nasprotnih, pozitivnih vrlin. Tako kot vrtnar na svojem vrtu s primernim trudom in skrbjo posadi različne vrste cvetja, lahko tudi mi v svojem srcu vzgojimo različne vrline, ki so nepogrešljivo potrebne za duhovno rast. Mesečno bomo morali spremljati, kako daleč so se te lastnosti razvile. Vse stare slabe lastnosti se bodo na vso moč poskušale upreti izgonu; poskušale bodo vztrajati in se vračati, da bi ponovno vstopile v sistem. Zmeraj moramo biti na preži. Na dolgi rok bomo lahko dosegli popolno samokontrolo. Željo premagujte z vičaro, nadziranjem čutov, odpovedjo mislim, *Śivoham bhavano*. V Brahmanu ni želja. Ne načrtujte. Ne ustvarjajte si lažnih predstav. Ne gradite gradov v oblakih kakor Alnaskar. Ne poskušajte zadovoljiti želja. Porazite vsa čustva. Želje se bodo skrčile in umrle same od sebe. Obvladajte jezo s pomočjo

kšame, z razvijanjem univerzalne ljubezni in občutka enotnosti. Kje je druga oseba, kateri je namenjena jeza? Vse to je nevednost. "*Ekam eva aditijam* – (obstaja) le eno brez drugega." Imejte to nenehno v umu.

S spontano dobrodelnostjo in liberalnostjo (udarata) uničite lobho. Izničite egoizem z bhavano '*Aham Brahmasmi*'. Ne obstaja nič drugega kakor Brahman. S ponižnostjo zdrobi samovšečnost. Odpravi ponos z niškama karmo. Preženi strah z razvijanjem poguma, z občutkom enotnosti, s Śivoham bhavano. Uniči strasti s tapasom. Očisti čustva z maitri, karuno in ardžavo. Z mudito preženi ljubosumje. Razvij moč volje z vodeno željo, s titikšo in močno potrpežljivostjo. Pridobi mir s satvičnim zadovoljstvom, santošo, vičaro, satsangom, silno potrpežljivostjo, sanjaso in samadhijem.

9. poglavje

MEDITACIJA

prvi del PRIPOMOČKI

Kraji za meditacijo

Svet ne bo primeren za meditacijo. Obstaja preveč motečih elementov. Okolja niso vzpodbudna. Vaši prijatelji so vaši najhujši sovražniki. S praznimi pogovori vam kradejo čas. To je neizogibno. Zmedeni ste. Zaskrbljeni ste. Nato se poskušate izvleči iz okolja. Da bi si prihranili čas, denar in odvečno tavanje, bom omenil nekaj dobrih krajev. Enega od teh krajev lahko izberete. Kraj mora imeti zmerno podnebje in vam mora ustrezati tako v poletnem in deževnem obdobju kakor tudi pozimi. Tri leta se morate neomajno odločno držati enega kraja. Ker vsi kraji prinašajo nekaj prednosti in nekaj slabosti, boste morali izbrati kraj, ki ima več prednosti in manj slabosti. Na tem svetu je vse relativno. Težko boste našli kraj, ki bo zadovoljil vse vidike. To je nemogoče. Ne smete se premakniti, ko doživite kakšno neprijetnost. Z njo se morate sprijazniti, kajti pogosto potepanje ne prinaša nobene koristi. Ne primerjajte enega kraja z drugim. *Maja* vas mami na različne načine. Uporabite svojo viveko in razum. Mussoorie se vam bo zdel nadvse očarljiv, ko boste v Šimli. Šimla se vam bo zdela bolj očarljiva, ko boste v Mussooriju. Ne verjemite več umu in čutom. Dovolj, dovolj njihovih trikov. Nič več. Bodite na preži, da se obvarujete pred čutnimi prevarami in skušnjavami.

Najprej predlagam Rišikeš in Svargašram. To sta čudovita kraja za meditacijo. Sta čudovito prilagojena. Tamkajšnji čar in duhovni vpliv sta preprosto čudovita. Lahko si postavite svoje koč. Uttarakaši, Brahmapuri, Garuda Četti in Nilakanthv bližini Rišikesha so tudi lepi kraji. Almora in Nainital sta prav tako dobra. Vsaka vas na bregovih Gangesa, Narmade, Jamune je lepa. Dolina Kullu in dolina Čampa v Kašmirju sta dokaj primerni. Če želite živeti v votlini, pojdite v Vasištha-guho, enaindvajset kilometrov od Rišikeša. To je čudovita votlina, v kateri je nekaj časa živel S vami Rama Tirtha. Mleko je na voljo v sosednji vasi. Ram Guha v Brahmapuriju blizu Rišikesha je še en dober in očarljiv kraj. Tu lahko dobite suhe obroke za petnajst dni iz Kali Kamlivalla Kšetre. Bamrughu Guha v bližini Tehrija v Himalaji je dobra votlina. Naokrog je dosti vasi, primernih za kontemplacijo.

Murali Dhar je zgradil čudovit Pukka Kutir z lepim vrtom. Tudi to si lahko privoščite. Mount Abu je čudovit hladen kraj, kakršen je potreben za

meditacijo. V vročem kraju se možgani zelo hitro utrudijo. V hladnem kraju lahko meditirate vseh štiriindvajset ur. Ne boste čutili izčrpanosti. Maharadža iz Alwara in oni drugi iz Limbdija sta zgradila lepe votline v Mount Abuju ter poskrbela za hrano in druge ugodnosti samo za dobre in izobražene sadhuje. Lakšman-džhula je še en dober kraj. Tam je dovolj prostora za postavitev nove hiške. Brahmavarta v bližini Kanpurja je primeren kraj. Dvanajst kilometrov naprej od Mathure je na bregovih Jamune veliko dobrih krajev. Uttarkaši ima čudovite vibracije in duhovne pogoje nasploh. Bivate lahko v samotnem kraju, imenovanem Lakšesvar.

Brahmamuhurta

O praktikant! Vstani ob brahmamuhurti. Za nobeno ceno ti ne sme spodleteti. Brahmamuhurta je jutranji čas od 3.30 do 6.00, ki je zelo ugoden za meditacijo. Um je po dobrem spancu zelo svež. Je precej miren in veder. Ob tej uri tako v organizmu kakor tudi v okolju prevladuje sattva. Pozimi ne potrebujete hladne kopeli. Zadostuje umska kopel. Opravite potrebo. Očistite si zobe. Umijte si obraz. Po temenu in obrazu pljusknite hladno vodo. Vsedite se v padma asano ali siddha asano. Z vibracijami se poskusite povzpeti v višave Brahmana. Tudi če nimate navade zgodaj vstajati, uporabite budilko. Ko je navada vzpostavljena, ni težav. Podzavest um ali čitta postane voljna služabnica volje. Če vas muči kronično zaprtje, lahko spijete nekaj hladne vode, denimo eno skodelico, takoj ko vstanete in si očistite zobe. To je postopek *ušapana* v znanosti hatha joge. Ta bo prebudilo prebavni trakt. Osebe s togim črevesjem lahko uporabljajo triphala vodo. Zvečer namočite dve *haradi* (myroballum), dve *amalaki* (indijski kosmulji) in dva *thandrikkaisa* v pol kozarca hladne vode. Popijte jo zjutraj po umivanju zob.

Prostor za meditacijo

Vsak od vas mora imeti ločeno sobo za meditacijo. To je nujen pogoj. V sobo postavite svojo *išta devato*. Hranite v sobi tudi nekaj filozofskih knjig, kot je Bhagavad Gita, Joga-Vasišta, 12 klasičnih Upanišad in Vivekačudamani. Nikomur ne dovolite, da bi vstopil v sobo - niti ženi, otrokom ali prijateljem. Sami vanjo vstopite po kopeli. Dvakrat na dan - zjutraj in zvečer - zanetite kafro in kadilo kot daritev išta devati. Notri meditirajte zjutraj od 4^h do 5^h in zvečer med osmo in deveto uro sistematično. Kadarkoli se počutite depresivno, vstopite v sobo. Pol ure študirajte knjige. Utišajte misli. Umirite um. Razmišljajte o vrlih lastnostih Boga - Šantam, Śivam, Šubham, Sundaram, Kantam itd. Večkrat ponovite mantra "Om Śantih Śantih Śantih". Nedvomno boste takoj poživljeni. Vadite. Poskusite. Občutite. Izkusite. Pridno delajte. Malo govorite. Vsak dan vsaj pol ure sedite v sobi, čeprav vas priganja delo. Kjer je volja, je tudi pot. Če boste sistematično izvajali tovrstno prakso, boste našli boljši Mussoorie, Ooty, Dardželing ali Šimlo kar v svoji sobi za meditacijo.

Spremembe ne bodo potrebne. Zavedajte se tega, kar pravim. Ne zapravljajte časa. Izogibajte se vsem praznim pogovorom. Čas je zlato. Ne zapravite niti ene same sekunde. Le redki poznajo vrednost časa in življenja. Vedno se spomnajte Jamaradžovega smrtnega naloga.

Čas za meditacijo

Na začetku imejte samo dve seansi, prvo zjutraj od štirih do petih in drugo zvečer od šestih do osmih. Po šestih mesecih ali enem letu, odvisno od vaše duševne zmogljivosti, imate lahko tri seanse, in sicer naj bo tretje sedenje popoldne od štirih do petih. V ašramu Śri Aurobinda v Pondičeriju imajo jogijski učenci tri seanse. Interval koncentracije v vsaki seji lahko podaljšate na dve uri. Poleti je to precej moteče in težavno zaradi znojenja. Poleti imejte le dve seji. Izgubo lahko nadoknadite pozimi. Zima je zelo ugodna za meditacijo. Rišikeš, Svargašram se bo izkazal kot nadvse primeren za kontemplativne namene. Zima in zgodnja pomlad sta za novince najboljša obdobja za začetek meditacije. Pozimi um sploh ni utrujen. Meditirate lahko tudi 24 ur na dan brez najmanjše izčrpanosti. To je razlog, zakaj sadhuji pozimi izberejo Rišikeš za meditacijo. Obdobje meditacije je treba previdno postopoma podaljševati. Brez zaganjanja in popuščanja. Biti mora dobro uravnana in stalna. Tekom celotnega obdobja sadhane morate ves čas uporabljati zdravo pamet in razum. Do vrha joge se morate povzpeti postopoma, počasi, stopnjo za stopnjo, korak za korakom. Ne opuščajte vadbe niti za nekaj dni.

Koliko ur meditirati

Sprva lahko zjutraj meditirate pol ure, od 4. do 4.30, in prav toliko zvečer od 8. do 8.30. Jutranji čas je najboljši za meditacijo. Po trdnem spancu je um osvežen. Poleg tega v sistemu kot tudi v okolici prevladuje sattva. V oga-Vasišthi modrijan Śri Vasištha pravi: "O Rama, sprva nameni $\frac{1}{4}$ uma za meditacijo, $\frac{1}{4}$ uma za študij, $\frac{1}{4}$ za rekreacijo in $\frac{1}{4}$ za služenje guruju. Kasneje $\frac{3}{8}$ uma za meditacijo in ravno toliko za študij, $\frac{1}{8}$ za rekreacijo in ravno toliko za služenje guruju." Tukaj rekreacija pomeni dejanja, kot so umivanje, čiščenje, itd. Ne pomeni igre golfa ali ragbija. Ta rekreacija je namenjena sprostitvi uma ali razvedrilu uma po opravljeni koncentraciji in meditaciji. V nasprotnem primeru se um počuti utrujenega in noče delati. Še kasneje namenite $\frac{1}{2}$ uma za meditacijo; $\frac{1}{2}$ uma za študij. Postopoma podaljšujte čas meditacije. Po dveh mesecih povečajte čas na eno uro, obakrat, zjutraj in zvečer. Po enem letu podaljšajte čas na poldrugo uro zjutraj in isto zvečer. V tretjem letu naj bosta temu namenjeni dve uri zjutraj in dve uri zvečer; v četrtem letu tri ure zjutraj in tri ure zvečer. To velja za večino oseb. Resnični sadhak z močno vitalnostjo lahko že v prvem letu svoje sadhane meditira šest ur. Skupaj z meditacijo preučujte ustrezne knjige, kot so Upanišade, Joga-Vasišta, Gita, Vivekačudamani, Avadhuta-Gita. Takšno preučevanje je povzdigujoče za duha. Šest ur

študija in šest ur meditacije je zelo koristno. To je Śri Aurobindova metoda. To je metoda njegovega brata Śri Barinderja. To je metoda Svamija Advaitanandadžija. To je tudi moja metoda. To vas bo sčasoma potisnilo v nididhjasano za štiriindvajset ur.

Trije instrumentalni vzroki

Nekateri pravijo, da je meditacija - niz misli na isti predmet, ki se imenuje prasamkhjana - potreben instrumentalni vzrok. To ustreza nididhjasani, ki sestoji iz neprekinjenega toka idej v zvezi z Brahmanom. Vedsko besedilo pravi, da človek vidi Brahmana z neprekinjenim tokom misli, t.j. meditacijo. Badarajana je v Brahma-sutrah dokazal, da je meditacija orodje, s katerim se spozna pogojenega Brahmana. To pravilo velja tudi pri uresničevanju brezpogojnega Brahmana. Meditacija o Brahmanu temelji na vedantičnih besedilih, ki so priznana kot sredstvo verodostojnega znanja - bodisi da jih skrbno razumemo bodisi da jih naključno prebiramo, in posledično spoznanje Brahmana, ki izhaja iz njega, je rezultat delovanja sredstev verodostojnega znanja. Meditacija temelji na temeljitem razumevanju vedantičnih besedil.

Drugi trdijo, da meditacija sama po sebi ni instrumentalni vzrok, saj prek nenehnega toka idej, ki vrejo iz uma, ne more dojeti stvari, če se jo odreže od svojega vira. Zgolj um tudi ni instrument, saj brez tokov idej ni sposoben zaobjeti predmeta spoznanja. Tako je um v spremljavi nenehnega toka idej o Brahmanu potemtakem potreben instrumentalni vzrok. To teorijo potrjuje tudi vedsko besedilo: "Ta drobní Jaz je treba spoznati s pomočjo uma, ki je izostren z meditacijo."

Tretje mnenje je, da je veliki stavek: "*Tat tuam asi - Ti si To*" dejanski instrumentalni vzrok. Fiksnost uma je nedvomno potrebna za uresničitev Brahmana. Vendar ta zahteva ne dokazuje izključne instrumentalnosti uma, kajti ne glede na to, kako ostro je osredotočen um, se Brahman ne bo razkril, razen če je bil um usmerjen na pot, ki jo opisuje vedantični stavek. Neposredni instrument je torej tisti *veliki stavek*, kateremu v bistvu služita um in meditacija. Tako obstaja neke vrste enotnost v različnosti mnenj, in sicer so si vsi enotni, da si veliko vedantično besedilo, um in meditacija pomagajo drug drugemu pri uresničevanju Brahmana. - *Siddhanta Leša*

Meditacija in delovanje

Človek je sestavljen iz Atmana, uma in telesa. Atman ima dva vidika - nespremenljivega in spreminjajočega se. Slednji se imenuje svet prvi pa Bog. Tudi svet ni nič drugega kakor Bog v fazi manifestacije. Svet je potemtakem Bog v gibanju. Ne, da ne obstaja. Ima relativen obstoj.

Atman je vseprežemajoč, povsem blažen, vsemogočen, vseveden, večno

popoln in čist. Ta imena in oblike, imenovane svet (nama-rupa-džagat), privzema po lastni svobodni volji. Zanj želje ni, ker ni zunanjega predmeta. Ta volja je se imenuje Šakti. To je Atman v delovanju. V nirguna Atmanu je Šakti statična. V saguna Atmanu je dinamična. Atman nima želje, ker je popoln in ker ni ničesar, kar bi za Atmana bilo objektivno. Želja pomeni privlačnost, ki predpostavlja nepopolnost. Prav zanikanje volje predstavlja odločitev za delovanje od znotraj. Atman si zahoče in vesolje nastane. Volja Atmana vzdržuje in upravlja vesolje. Ljudje so gnani sem ter tja zaradi egoizma, želja in strahov, ki izhajajo iz istovetenja s pripadajočimi omejitvami uma in telesa. Ta koncept omejenosti se imenuje ego(izem).

Spoznanje enosti v vseh obstojih, manifestiranih in nemanifestiranih, je cilj človeškega življenja. Ta zedinjenost oz. enotnost že obstaja. Zaradi nevednosti smo nanjo pozabili. Odstranitvi te tančice nevednosti - ideje, da smo ukleščeni znotraj uma in telesa - je namenjen naš glavni trud v sadhani. Iz tega logično sledi, da se je treba odpovedati različnosti, če želimo uresničiti zedinjenost. Nепrestano moramo ohranjati zamisel, da smo vseobsegajoči, vsemogočni itd. Tu ni prostora za željo, saj znotraj zedinjenosti ni čustvenega privlaka, ampak stanovitna, vztrajna, mirna, večna blaženost. Želja po osvoboditvi je terminološka nenatančnost. Osvoboditev pomeni doseganje stanja neskončnosti. Ta že obstaja. To je naša resnična narava. Ne more obstajati želja po nečem, kar je tvoja dejanska narava. Vse želje po potomstvu in bogastvu, po radostih na tem svetu ali v onostranstvu in nazadnje celo želja po osvoboditvi bi morale popolnoma usahnuti, nakar vsa dejanja lahko vodi čista in nesebična volja.

To sadhana - stalno prizadevanje, da bi začutili, da ste Vse - je možno, ali bolje rečeno, je treba prakticirati sredi intenzivne dejavnosti. To je osrednji nauk Gite. Sliši se razumno, saj je Bog tako saguna kot nirguna, z obliko in brez nje. Naj um in telo delujeta. Občuti, da si nad njima, njuna nadzorna priča. Ne poistoveti se z adharo ali podporo (umu in telesu), tudi ko je vpeta v dejavnost. Seveda se je na začetku treba vračati k meditaciji. Le oseba z izjemno močno voljo lahko opusti njeno nujnost. Za običajne ljudi pa je nujna. V meditaciji je adhara stabilna. Zatorej je sadhana kot prizadevanje, da bi začutili enotnost, razmeroma enostavna. Sredi dejavnosti pa gre za mnogo težji napor. Karma joga je težja od čiste džñāna joge. Kakorkoli že, prakso je treba izvajati ves čas. To je absolutno bistvenega pomena, saj je sicer napredek počasen; če se pretežni del dneva istovetimo z umom in telesom, medtem ko le peščica ur ostane za meditacijo o ideji Vsega, nam to namreč ne bo prineslo bistvenega in hitrega napredka.

Veliko bolje je, če s ciljno idejo povežemo kakšen besedni simbol, npr. OM. Ta simbol se že od nekdaj uporablja za izražanje ideje o enotnosti. Zato je najboljša metoda, da ponavljamo besedo OM in ves čas meditiramo o njenem pomenu. Seveda moramo tovrstni meditaciji nameniti nekaj ur zjutraj in zvečer.

Atman je večno prost. Um in telo sta v ujetništvu. Dokler nas vodijo mentalne privlačnosti in odbojnosti, smo sužnji usode oz. božanske volje. Ko pa se povsem osvobodimo iz njihovih krempljev in se zavemo svoje enosti z Atmanom, smo svobodni. V stanju Samospoznanja naša volja in božanska volja postaneta eno. Do takrat nas zagotovo obvezuje usoda.

Toda kolikor se dvignemo nad um in telo, toliko naša volja postaja vse močnejša in svobodnejša ter izraža vse večjo božanskost.

Elementali

(BHUTA KOTI - BHUTA GANE)

Včasih se ti elementali pojavijo med meditacijo. To so čudne figure, nekatere z dolgimi zobmi, druge z velikimi obrazi, tretje z velikimi trebui, nekateri z obrazi na trebuhu, nekateri z obrazi na glavi. So prebivalci Bhu-Loke. To so *bhute*. Bili naj bi spremljevalci Gospoda Śive. Imajo grozljive oblike. Vendar ne povzročajo nobene škode. Preprosto se pojavijo na prizorišču. Prihajajo, da bi preizkusili vašo moč in pogum. Ničesar ne morejo storiti. Ne zdržijo pred čistim in etičnim aspirantom. Ponavljanje OM-a jih bo oddaljilo. Morate biti neustrašni. Strahopetec je popolnoma neprimeren za duhovno pot. Pogum razvijte tako, da nenehno čutite, da ste Atman. Zanikajte idejo o telesu. Nididhjasano izvajajte venomer, podnevi in ponoči. To je skrivnost. To je ključ. To je univerzalni ključ za odpiranje zakladnice sat-čit-anande. To je vogelni kamen zgradbe blaženosti. To je steber dvorca Anande.

Pravi počitek v meditaciji

Utrujenost čutov zahteva počitek. Zato se ponoči spanje ritmično pojavi. V življenju sta gibanje in počitek ritmična procesa. Um se giblje v sferi čutov s pomočjo sile vasane. Strogo gledano je čisti *dridha sušupti* zelo, zelo redek pojav. Tudi v spanju je prisotna subtilna umska dejavnost, zaradi česar se ne spočijete dobro. Pravi počitek se zgodi v meditaciji in samo meditaciji. Le dhjana-jogiji, torej tisti, ki prakticirajo meditacijo, lahko občutijo pravi počitek v asani. Um je med meditacijo popolnoma osredotočen. Oddaljen je od predmetov in zelo blizu Atmanu. Zaradi odsotnosti predmetov med meditacijo ni tokov raga-dveše. Posledično, pride do izraza trdna, trajna, resnična duhovna Ananda s popolnim, pristnim počitkom. Meditacijo morate vaditi. Sami morate to občutiti. Potem se boste strinjali z mano. V Varanasiju je živel hatha jogi, ki je imel moč levitacije. Ponoči ni nikoli spal. Celo noč je presedel v asani. Meditacija mu je prinesla pravi počitek. Odpovedal se je spanju. Morda na začetku svoje vadbe ne boste deležni polnega počitka. Kajti na začetku je precej "rvanja" med voljo in svabhavo, starimi samskarami in novimi samskarami, starimi navadami in novimi navadami, puruśharto in starim

ravnanjem. Um se upira. Ko se um razredči, ko ste dosegli stopnjo tanumanasi, tretjo džnana bhumiko, boste še kako uživali. V vrhunskem meditativnem počitku boste okusili 10.000 bengalskih rasagul. Takrat lahko postopoma skrajšate spanje na tri ali štiri ure.

Spomin v meditaciji

Ko človek kontemplira Višnujevo podobo, je preiščujoča duša (tj. ego ali praktična dživa) popolnoma zatopljena v meditacijo in se ne zaveda svoje individualnosti. Tedaj se seveda pojavi vprašanje: "Katero načelo je ostalo budno v času meditacije, da je pozneje lahko priklicalo spomin v ego, da je bil vključen v kontemplacijo?" Jasen odgovor je, da je bil to noumenalni Jaz, znan kot *sakši* (priča).

Na tem mestu lahko ugovarjamo, da osvetlitev zamisli o Višnuju in iz njih izdelane, preiščujoče duše, s sakšijem, ne more pojasniti spomina na meditacijo s strani džive. Kvečjemu lahko upraviči spominjanje pri sakšiju, ki je prej opazoval ta dogodek. Na ta ugovor je mogoče odgovoriti z utemeljitvijo, da gre za vzajemno lažno pripisovanje identitete, paraspara adhjasa. *Kutastha*, ki je nerazločljivo pomešana z dživo, čeprav se od njega razlikuje, je notranja Duša, tako rekoč, te džive.

Posledično lahko izkušnje kutasthe privedejo do spominjanje džive, ki naj bi bila eno s prvim.

Nasveti o meditaciji

Umaknite se v miren prostor ali sobo, koder ni bojazni motenj, tako da se bo vaš um počutil povsem varno in mirno. Idealnega stanja ni mogoče vedno doseči, v tem primeru zgolj storite vse, kar je v vaši moči. Edino vi sami bi morali ostati v občestvu z Bogom ali Brahmanom.

"Zgornji deli telesa (prsni koš, vrat in glava) naj bodo vzravnani in enaki (preostalemu) telesu, v notranjosti pa čuti skupaj z umom srcu podrejeni, potem naj modri s splavom Brahmana (OM) prečka vse hudournike sveta."

"Ko obvlada čute in prane, podredi svoje želje in nežno diha skozi nosnici, naj se modri vestno posveti umu, kakor kočijaž vozu, ki ga vlečejo zlobni konji."

"Ko se v telesu jogija, ki sestoji iz zemlje, vode, svetlobe, zraka in prostora (etra), manifestirajo petkratne lastnosti, ki označujejo koncentracijo v skladu z nadaljnjim opisom, potem ni nobene bolezni ali starosti ali bolečine zanj, ki je pridobil telo, goreče z ognjem koncentracije.

"Ko je telo lahkotno in brez bolezni, ko je um brez želja, ko je sijajne barve,

njegov glas pa sladek in vonj prijeten in ko je izločkov bolj malo, pravijo, da je dosežena prva stopnja zbranosti."

Nikoli se ne spopadaj z umom. Ne uporabljaj nobenih silovitih naporov pri koncentraciji. Sprosti vse mišice in živce. Sprosti možgane. Nežno pomisli na svojo *išta devato*. Počasi ponavljaj svojo Guru-mantro, z bhavo in pomenom. Umiri brbotajoči um. Utišaj misli.

Ne poskušaj nasilno nadzorovati uma, temveč mu raje dovoli, da nekaj časa teče in izčrpa svoja prizadevanja. Izkoristil bo to priložnost in skakal naokoli kakor neuklenjena opica, dokler se zlagoma ne upočasni in ozre na vas, čakajoč na ukaz. Morda bo sprva trajalo nekaj časa, da ga boš ukrotil, vendar z vsakim naslednjim poskusom se bo hitreje vrnil k tebi.

Ustvari miselno ozadje, bodisi konkretno ozadje vašega *išta murti*-ja skupaj z mantram ali abstraktno ozadje ideje neskončnosti s pomočjo OM-a, če si učenec džñāna-joge. To bo uničilo vse posvetne misli in te pripeljalo do cilja. Zaradi sile navade se bo um hipoma zatekel v to ozadje, brž ko ga osvobodiš posvetnih dejavnosti.

Vedno znova potegni um od posvetnih predmetov, ko se oddalji od lakšje, in ga spet ustali tam. Tovrstni boj bo trajal nekaj mesecev.

Če v um vstopijo slabe misli, ne uporabljaj sile volje, da bi jih pregnal ker boš s tem le izgubljal svojo energijo. Zgolj svojo voljo boš obremenjeval na ta način. In se utrudil. Večji kot bo tvoj napor bolj se bodo slabe misli vračale s podvojeno močjo. Vrnile se bodo celo hitreje. Misli bodo postale močnejše. Bodi ravnodušen. Ostani tih in kmalu bodo prešle. Ali pa jih nadomesti z dobrimi proti-mislimi s pomočjo pratipakša bhavane. Ali pa vedno znova močno pomisli na sliko Boga in mantram ter moli.

Pljuski si hladno vodo na obraz, da preženeš zaspanost. Stoj četrť ure. S koščkom blaga zveži šop las na glavi in jih z vrvico priveži na višje zabiti žebelj. Takoj ko začneš dremati, se bo vrvica napela in te zbudila. Opravila bo delo tvoje matere. Ali pa se za 10 minut nasloni na improvizirano gugalnico in se premikaj sem ter tja. Opravi 10 ali 20 blagih pranajam. Naredi siršasano ali mjasano. Zvečer pojej le mleko in sadje. S temi metodami se lahko boriš proti spancu. Sprehodi se za 10 minut. Pred obrazom imej prižgano luč, če slučajno pride spanec.

Previdno izbiraj svoje tovariše. Odpovej se filmom. Malo se pogovarjaj. Dve uri dnevno se drži maune. Ne srečuj se z nezaželenimi osebami. Imej satsang. Prebiraj dobre, navdihujoče verske knjige. To je negativna dobra družba, če ne dobiš pozitivne dobre družbe. Vse to so pripomočki pri meditaciji.

Ko se v umu pojavijo želje, jih ne poskušaj izpolniti. Zavrni jih takoj, ko se pojavijo. S takšnim pristopom jih lahko postopno zmanjšamo. Tudi nihanja v umu se bodo znatno zmanjšala, kajti z izčrpanjem goriva želja bo počasi ugasnil tudi ogenj misli.

Ne stresaj telesa po nepotrebnem. S prepogostim stresanjem telesa se vznemiri tudi um. Ne praskaj telesa vsake toliko časa. Asana mora postati čvrsta kot skala. Dihaj počasi. Sedeža ne menjaj pogosto. V začetnem obdobju sadhane sedi vsak dan na istem mestu ob istem času. Ohrani pravo duševno naravnost, kakor te je učil tvoj Guru.

Vsaka zamisel, ki izključno zaposluje um, se prenese v dejansko fizično ali duševno stanje. Če svoj um zapolniš z idejo Boga in samo Boga, boš vstopil v nirvikalpa samadhi. Zasiči svoj um z mislimi na Boga.

Kos železa ostane razžarjen, dokler ga držimo v ognju. Ko ga vzamemo ven, se ohladi in izgubi svojo rdečo barvo. Če želiš, da ostane vedno razžarjen, ga moraš stalno držati v ognju. Na isti način, če želiš venomer okušati božansko zavest, moraš svoj um vedno ohranjati v stiku z Brahmanom. Moraš ga raztopiti v Brahmanu.

Tako kot prepojite sol ali sladkor z vodo, boste morali um prepojiti z mislimi o Bogu, z božansko slavo, božansko navzočnostjo in z vzvišenimi duhovnimi mislimi, ki prebujajo dušo. Le tako boste vselej utemeljeni v božanski zavesti.

Preden prepojite um z mislimi o Brahmanu, boste morali najprej asimilirati božanske ideje. Najprej asimilacija in nato nasičenje. Do uresničenja bo prišlo naenkrat, brez trenutka zamude. Vedno se spomnite tega "trojčka": asimilacija, nasičenje, uresničitev.

Aspiranti se vedno pritožujejo: "Jaz meditiram zadnjih dvanajst let, vendar kakor da nisem dosegel nobenega izboljšanja. Nisem se uresničil." Zakaj je tako? Kje tiči razlog? Niso se namreč potopili v najnotranjše koticke srca skozi globoko meditacijo. Svojega uma niso pravilno asimilirali in ga prepojili z mislimi o Bogu. Prav tako niso opravili redne sistematične sadhane. Niso povsem disciplinirali indrij. Niso uspeli zbrati vseh izstopajočih žarkov uma. Znotraj sebe se niso zatrdno odločili: "Še to sekundo se bom uresničil." Svojega uma niso 100 % prepustili Bogu. Niso ohranili neprekinjenega toka božanske zavesti, *tailadharavata*, torej podobnega curku olja.

Tako kot človek, ki nespametno teče za dvema zajcema, ne bo ujel nobenega od njiju, tako tudi meditant, ki teče za dvema kontradiktornima mislima, ne bo uspel v nobeni izmed njih. Če deset minut goji božanske misli, nakar se naslednjih deset minut ukvarja s temu nasprotnim razmišljanjem, mu pač ne bo uspelo doseči božanske zavesti. Loviti

morate samo enega zajca z zadostno živahnostjo, močjo in zbranostjo uma. Na ta način ga boste zagotovo ujeli. Vseskozi morate imeti samo božanske misli. Potem boste zagotovo kmalu spoznali Boga.

Nič več besed. Dovolj je bilo razprav in vročih debat. Umaknite se v samoto. Zaprite oči. Zatopite se v globoko in tiho meditacijo. Začutite Njegovo prisotnost. Ponavljajte Njegovo ime, OM, z gorečnostjo, veseljem in ljubeznijo. Napolnite svoje srce s *premo*. Uničite sankalpe, misli, kaprice, domisljice in želje, ko priplavajo na površje uma. Pritegnite tavajoči um in ga usmerite k Gospodu. Meditacija bo zdaj postala globoka in intenzivna. Ne odpirajte oči. Ne premikajte se s sedeža. Zlijte se z Njim. Potopite se v globine srca. Potopite se v sijajnega Atmana. Pijte nektar nesmrtnosti. Zdaj uživajte v tišini. Ne bom te pustil samega tam. Sin nektarja, raduj se. Okusi radost Najvišje tišine.

Navodila za meditacijo

Meditacija je ohranjanje ene same ideje o Bogu, ki je vedno kakor neprekinjeni tok olja. Jogiji to imenujejo "dhjana". Džñāniji to imenujejo "nididhjasana". Bhakte to poimenujejo kot "bhadžana."

V gorečo peč položite kos železne palice. Postane razžarjen ko ogenj. Odstranite jo. Njegova rdeča barva se izgubi. , Morate ga stalno držati v ognju, če hočete, da vseskozi obdrži rdečo barvo. Na taisti način, če želite ohraniti um nabit z ognjem brahmanske modrosti, ga morate vedno imeti v stiku ali dotiku z ognjem brahmanskega znanja s pomočjo stalne in intenzivne meditacije. Morate vzdrževati neprekinjen pretok brahmanske zavesti. Potem boste v sahadža avasthi (naravno stanje).

Če lahko meditirate pol ure, se boste z akumuliranim mirom in duhovno močjo sposobni za ves teden vključiti v bitko življenja, zahvaljujoč se sili te meditacije. Takšen je koristen rezultat meditacije. Ker se vsakodnevno morate srečevati z zelo različnimi umi posebne narave, si čim prej zagotovite moč in mir iz meditacije. Potem ne boste imeli težav in skrbi.

Asana umirja telo. Bandhe in mudre naredijo telo čvrsto. Pranajama naredi telo lahkotno. Nadi-suddhi ima učinek na samja-avastho uma. Po pridobitvi teh kvalifikacij boste morali um usmeriti na Brahmana. Šele takrat bo meditacija ustaljeno potekala z radostjo.

Bregovi Gangesa ali Narmade, himalajska pokrajina, čudovit cvetlični vrt, sveti templji - to so kraji, ki povzdigujejo um pri koncentraciji in meditaciji. Zatecite se tjakaj.

Osamljen kraj, kjer je podnebje hladno skupaj z ugodnimi pogoji duhovnih vibracij, je najprimernejši za koncentracijo uma.

Kot meditant novinec ob začetku sedenja v meditaciji pričnite ponavljati nekatere vzvišene *šloke* ali *stotre* (hvalnice) za okoli deset minut. To bo povzdignilo um, ki se bo zlahka umaknil od posvetnega. Zatem prenehajte s tovrstnim razmišljanjem in se s ponavljajočim naporom osredotočite le na eno idejo. Temu bo sledila *ništa*.

Ustvarite si mentalno podobo Boga ali Brahmana (konkretno ali abstraktno), preden začnete meditirati. Kadar z odprtimi očmi zrete v konkretno podobo Gospoda Krišne in začnete meditirati, je to konkretna oblika meditacije. Podobno, kadar z zaprtimi očmi razmišljate o podobi Gospoda Krišne, je to prav tako konkretna oblika meditacije, vendar je nekoliko bolj abstraktna. Ko meditirate o neskončni abstraktni svetlobi, je to še bolj abstraktna meditacija. Prvi dve vrsti pripadata sagunski obliki meditacije, tretja pa je nirgunskega tipa. Tudi pri nirguna meditaciji je na začetku nujna neka abstraktna oblika za ustalitev uma. Kasneje ta oblika izgine, meditant in predmet meditacije pa postaneta eno. Meditacija izhaja iz uma.

Dejanja uma so tista, ki jih v resnici lahko imenujemo karme. Prava osvoboditev je posledica razbremenitve uma. Tisti, ki so se rešili umskih nihanj, pridejo pod okrilje najvišje *nište*. Če je um očiščen vseh nečistoč, se bo zelo umiril in vse samsarične zablode bodo kmalu uničene.

Koncentracija uma na Boga po očiščenju ti lahko prinese pravo srečo in znanje. Rojen si samo za ta namen. K zunanjim predmetom te odnašata raga in moha. Osredotoči se na Boga v srcu. Potopi se globoko. Znotraj se spoji.

Kadar kuriš ogenj, nabereš nekaj slame, koščkov papirja in tanke koščke lesa. Ogenj hitro ugasne. Znova večkrat pihnete skozi usta ali pihalno cev. Čez nekaj časa se precej razvname. Zdaj ga boste težko ugasnili celo z velikimi napori. Identično temu v samih začetkih prakse novinci zdrsnejo iz meditacije v svoje stare kanale. Svoj um bodo morali vedno znova pobrati in ga preusmeriti na *lakšjo*. Ko meditacija postane globoka in trdna, se naposled ustalijo v Bogu. Takrat meditacija postane sahadža. Postane običajna. Uporabljajte pihalnik tivra vairagje in intenzivno koncentracijo, da zanetiš ogenj meditacije.

Med meditacijo, ko je vaš um bolj satvičen, boste navdihnjeni. Um bo sestavljal čudovite pesmi in reševal zapletene življenjske probleme. Odpišite tudi te satvične vrittije, kajti vse to je razpršitev mentalne energije. Povzpnite se vse višje, usmerjeni samo k Atmanu.

Če se um nenehno ukvarja s čutnimi predmeti, se bo zamisel o resničnosti veselja zagotovo okrepila. Če um neprestano razmišlja o Atmanu, se svet zdi kot sanje. Rešite se pritlehnih misli uma in različnih nekoristnih sankalp

(predstav). Neprestano poizveduj o Atmanu. Podčrtajte besedo "nenehno". To je pomembno. Le tedaj bo nastopila zora duhovnega znanja.

Popolno *anando* božanske slave boste dosegli le, če se potopite dovolj globoko in se tam zlijete v tiho meditacijo. Dokler ste na meji božanskosti Boga, dokler ste pred vrati ali na pragu Boga in dokler ste na zunanjem obrobju, ne boste dosegli največjega miru in blaženosti.

Med meditacijo opazujte, kako dolgo lahko izključite vse posvetne misli. Zelo pozorno opazujte um. Če je to za dvajset minut, poskusite podaljšati na trideset ali štirideset minut in tako naprej. Vedno znova napolnite um z mislimi o Bogu.

Zelo pozorno opazujte, ali ste tudi po mnogih letih duhovne prakse stacionarni na duhovni poti ali dejansko napredujete. Včasih greste lahko celo navzdol, če niste zelo pozorni in previdni, če vaše vairagja oslabi in če ste malomarni do meditacije. Lahko pride do reakcije. Nekateri vadijo meditacijo petnajst let, pa kljub temu niso dosegli nobenega pravega napredka. Zakaj? To je posledica pomanjkanja resnosti, vairagje, gorečega hrepenenja po osvoboditvi in intenzivne sadhane.

Ko boste napredovali v duhovni praksi, vam bo vsakodnevno pisarniško delo in meditacijo težko združiti. Ker bo um podvržen dvojni obremenitvi. Ugotovil bo, da se zelo težko prilagodi raznovrstnim neprijetnim dejavnostim. Zategadelj bo za napredne grihastha praktikante joge prikladno, da prenehajo z vsemi posvetnimi dejavnostmi, ko napredujejo v meditaciji, če želijo napredovati še naprej. Sami bodo primorani opustiti delo, če so resnično iskreni. Za napredne učence je delo ovira pri meditaciji.

V vedanti ali na poti džñāne se izraza "manana" (razmislek) in "nididhjasana" zelo pogosto uporabljata. Manana je vidžatija-vritti-tiraskara (odganjanje vseh misli o posvetnih stvareh), in pa sadžatija-vritti-pravaha (povečevanje miselnih tokov o Bogu ali Brahmanu v enakomeren pretok). Nididhjasana je globoka in intenzivna kontemplacija. To je *anatma-vritti-rahita* ali - *Atmakara-vritti-sthiti*. Um je popolnoma zasidran v Absolutnem. Nobena posvetna misel se zdaj ne bo vmešala. Kontemplacija je kakor enakomeren curek olja (*tailadharavat*).

Sprva na različne načine treniraj um v zbranosti. Osredotoči se na katero koli konkretno podobo. Osredotoči se na modro nebo. Osredotoči se na vseprežemajočo svetlobo sonca. Osredotoči se na dihanje s ponavljanjem *soham-a*. Osredotoči se na različne čakre v telesu. Osredotoči se na abstraktne ideje satjam, džñānam, anantam, ekam, nitjam itd. Nazadnje se oprimi samo ene stvari.

Med meditacijo ne naprezaj oči. Ne obremenjuj možganov. Ne spopadaj se z umom. Sprosti se. Nežno dovoli tok božanskih misli. Vztrajno razmišljaj

o *lakšji*, predmetu meditacije. Ne odganjaj vsiljivih misli prostovoljno. Neguj vzvišene satvične misli. Zlobne misli bodo same po sebi izginile.

Ko se um v meditaciji umiri, tudi očesna zrkla postanejo stanovitna. Jogi, čigar um je umirjen, bo imel umirjene oči. Ne bodo mežikale. Oči bodo rdeče ali čiste bele barve.

V fazi novinca lahko zapreš oči, da odstraniš motnje uma, saj si zelo šibek. Toda pozneje moraš meditirati z odprtimi očmi, tudi med hojo. Umsko ravnovesje moraš ohraniti tudi v mestnem vrvežu. Le tako boš popoln. Močno pomisli, da je svet neresničen, da svet ne obstaja in da obstaja samo Atman. Če lahko meditiraš o Atmanu tudi takrat, ko so oči odprte, boš dokazano močan človek. Ne boš se zlahka vznemiril.

Vse vidne stvari so *maja*. Slednja bo izginila skozi džñāno ali meditacijo o Atmanu. Človek bi se moral potruditi, da se je znebi, kajti *maja* pusti opustošenje v umu. Uničenje uma pomeni uničenje *maje*. Meditacija je edini način za premagovanje le-te.

Vsa dejanja, bodisi notranja ali zunanja, lahko opravimo le, če je um združen z organi. Misel je pravo dejanje. Če z vztrajno prakso nadzorujete um in če lahko uravnavate svoja čustva in razpoloženja, ne boste počeli neumnih in napačnih dejanj. Meditacija vam bo v veliko pomoč pri odpravljanju različnih čustev in impulzov.

Vodenje krepostnega življenja samo po sebi ne zadostuje za uresničitev Boga. Nenehna meditacija je nujno potrebna. Dobro in krepostno življenje le pripravi um, da postane primerno orodje za koncentracijo in meditacijo. Koncentracija in meditacija sta tisto, kar naposled pripelje do samouresničitve.

Med meditacijo so nekatere vizije, ki jih opažate, vaše materializirane misli, medtem ko so nekatere druge resnična objektivna videnja.

Pravi mir in sreča se pokažeta šele, ko so vasane razredčene in ugasnejo sankalpe. Ko je vaš um ustaljen bodisi na Śri Krišni, Śivi ali Atmanu za pičlih pet minut, v um priteče sattva guna. Vasane se razredčijo. V teh petih minutah boste začutili mir in blaženost. S subtilnim buddhijem lahko ugotovite vrednost te anande iz meditacije v primerjavi s prehodnim čutnim užitkom. Ugotovili boste, da je ta ananda iz meditacije milijonkrat boljša od čutnega užitka. Meditirajte in začutite to anando. Potem boste spoznali pravo vrednost.

Osredotočite se in meditirajte na širno nebo. Tudi to je druga oblika nirguna, nirakara meditacije. S to metodo meditacije bo um prenehal razmišljati o končnih oblikah. Počasi se bo začel raztapljati v oceanu miru,

saj mu bo odvzeta vsebina, t.j. raznovrstne oblike. Postal bo vse bolj subtilen.

Nekateri učenci se radi koncentrirajo z odprtimi očmi, drugi pa z zaprtimi očmi, spet tretji pa z malo priprtimi očmi. Če meditirate z zaprtimi očmi, vam prah ali tuji delci ne bodo padli v oči. Nekateri učenci, pri katerih prihaja do težav z lučmi in trzanjem, se raje osredotočajo z odprtimi očmi. Nekateri, ki meditirajo z zaprtimi očmi, kmalu premaga spanec. Če so oči odprte, se um pri začetnikih sprehaja do predmetov. Uporabite svoj razum in sprejmite tisto, kar vam najbolj ustreza. Premagajte druge ovire z ustreznimi, pametnimi metodami.

Pri izvajanju meditacije morate biti redni. Rednost pri meditaciji je zelo zaželena, pravzaprav že kar zahteva. Hiter napredek in velik uspeh lahko dosežemo, če se držimo rednosti. Tudi če pri vadbi ne dosežete nobenega oprijemljivega rezultata, je nujno vztrajati v praksi, pri čemer to počnemo z iskrenostjo, zavzetostjo, potrpežljivostjo in vztrajnostjo. Po določenem času boste dosegli uspeh. O tem ni dvoma. Niti za en dan ne prekinite vadbe ne glede na okoliščine.

Če je aspirant nagnjen k temu, da se zlahka užali zaradi malenkosti, ne more napredovati v meditaciji. Moral bi gojiti prijazno, ljubečo naravo in prilagodljivost. Potem bo ta slaba navada odpadla. Nekateri aspiranti se zlahka užalijo, če se izpostavi njihove slabe lastnosti in pomanjkljivosti. Postanejo ogorčeni in se sporečejo s človekom, ki kaže na pomanjkljivosti. Mislijo, da jih ta človek javno predloži iz ljubosumja ali sovraštva. To je slabo. Drugi ljudje namreč zelo zlahka odkrijejo naše napake. Človek, ki se v svojem življenju ne zna zazreti vase, čigar um je nagnjen k uhajanju navzven, ne more ugotoviti svojih napak. Samovšečnost deluje kot tančica in zamegljuje umski pogled. Če želi aspirant rasti, mora priznati svoje pomanjkljivosti, če ga nanje opozorijo drugi. Po svojih najboljših močeh naj jih poskusi odpraviti in se človeku, ki ga je opozoril na njegove pomanjkljivosti, tudi zahvaliti. Le tako lahko raste v duhovnosti.

Če aspirant v Kašmirju meditira o svojem guruju ali duhovnem vodniku v Uttarakašiju, se med njima vzpostavi jasna povezava. Guru izžareva moč, mir, radost in blaženost za dobrobit svojega učenca kot odgovor na njegove misli. Učenec se kopa v močnem toku magnetizma. Tok duhovne elektrike enakomerno teče od učitelja do učenca, tako kot teče olje iz ene posode v drugo. Učenec lahko črpa milost od svojega učitelja sorazmerno s stopnjo svoje vere. Kadar koli učenec iskreno meditira o svojem učitelju, tudi učitelj dejansko čuti, da tok molitve ali vzvišenih misli priteka od učenca in se dotakne njegovega srca. Kdor ima notranji astralni vid lahko jasno opazi tanko sijajno črto svetlobe med učencem in učiteljem, ki je posledica gibanja vibracij satvičnih misli v oceanu čitte.

V splošnem velja, da se med spancem brez sanj oziroma v globokem, trdnem spancu bodisi ne spomnite, o čem ste sanjali, ali pa zdrsnete v popolno nezavest, ki je skoraj smrt - okus smrti. Možno pa je tudi spanje, v katerem vstopite v popolno tišino, nesmrtnost in mir v vseh delih vašega bitja, pri čemer se vaša zavest zlije s sat-čit-anando. Temu težko rečemo spanje, saj gre za popolno zavedanje. V tem stanju lahko ostanete nekaj minut. To vam bo prineslo več počitka in osvežitve kakor ure običajnega spanja. Tega ne morete doseči po naključju. Za to je potreben dolg trening.

Ko vaša meditacija postane globoka, običajno delujete le s pomočjo subtilnega karana šarire (vzročnega telesa). Zavest karana šarire postane vaša običajna zavest. Jogiji imajo normalno zavest karana šarire. Bhakte, kot je Gospod Gauranga, Tuka Ram, Tulasidas, so se identificirali s svojim kavzalnim telesom in so imeli normalno zavest karana šarire. Bhakta prav tako postane eno z Brahmanom. Ima božansko aišvarjo; vendar ima tanko eterično telo. Ohranja svojo individualnost. Vrtinec je eno s celotno gmoto vode. Ima pa tudi ločen obstoj. Podobno velja za bhakto, ki živi s svojim vzročnim telesom.

Nenaden preblisk mistične razsvetlitve konča ves empirični obstoj in sama ideja ali spomin na nekaj takega, kot je ta svet ali ozka individualnost duha v tem svetu, povsem izgineta.

Ko jogi doseže zadnjo popolno stopnjo meditacije in samadhija, vsa preostala dejanja v celoti pogasnejo; in že za časa življenja doseže osvoboditev. Odtlej ima status dživanmukte.

Praktična navodila

1. Če se slabe misli vrnejo nazaj, si ne prizadevajte, da bi jih pregnali. Pustite, da valovi mirno odidejo. Nikoli ne dovolite čustvom, da bi vas na kakršen koli način premagala. Pametno izkoristite vsake pogoje za dvig duše in čitta-suddhi.
2. Ne razmišljajte o svojih posvetnih skrbih več kakor je nujno za določitev vaše dolžnosti. Opravite svojo dolžnost, ostalo pa prepustite Bogu.
3. Kadar ste preutrujeni od meditacije, jo začasno prekinite. Nežno usmerite svoj um na vse, kar je sveto in vzvišeno, na vzvišena dejanja svetnikov in modrecev. Postopoma se bo povrnil normalen ton uma.
4. Če se za služenje Gospodu in človeštvu niste pripravljene odpovedati vsemu, kar imate, ste povsem neprimerni za duhovno linijo. Ravnesje uma, stanje samata, je nujna kvalifikacija aspiranta. Potrudite se po svojih najboljših močeh, da v težavah, nesrečah in težkih življenjskih razmerah ohranite hladno glavo. Goreče molite iz vsega srca in čakajte. Pomoč bo

zagotovo prišla. Bog je milosten poslušalec. Ne izgubite srca, vere ali poguma. Imejte trdno, popolno in enoumno zaupanje v Boga. Dal vam bo dovolj moči za prenašanje bolečine. Odstranil bo vse ovire in težave.

5. Razvijte moč vzdržljivosti, titikšo. Naučite se enakovredno prenašati srečo in nesrečo ter prehajati skozi vse faze življenja, vse izkušnje, najsi bodo še tako boleče ali radostne, ne da bi trznili, ne da bi izgubili mirnost duha. Opustite čevlje, dežnik, sprehajalno palico, turbana, ghī, basmati riž. Vse to so vaši sovražniki. Počasi se jim odpovejte drug za drugim. To je skrivnost joge. Želje po vseh čutnih predmetih bodo umrle ena za drugo. Pridobili boste vedno večjo svobodo in močno individualnost. Ni nobene izgube, če se odpovemo čutnim predmetom. Veliko pridobite. Sprva čutite bolečino. Pripravite se na to. Vse bo v redu.

6. V kratkem času se boste sami prepričali o posebnih koristih, ki vam jih prinašajo določene vrste preizkušenj. Ne prepustite se občutku izgubljenosti ali zapuščenosti, kadar prevladujejo ti valovi temnih in depresivnih misli. Doumite, da gre za preizkušnje, katere vam nalaga Gospod za vašo vzgojo in izobrazbo in učne izkušnje ter znanje za vašo rast.

7. V čim večji meri gojite sposobnost močne potrpežljivosti. Imeti morate tako močno potrpežljivost, kakršno je imel tisti vrabec, ki si je upal izčrpati ocean s travno bilko.

8. Bog kaže pravičnost s kaznovanjem tistih, ki prestopijo njegovo zakone. Na ta način je zelo usmiljen. Ne želi, da bi njegovi otroci še enkrat ponovili napake. Kazen je namenjena popravi in vzgoji. Ko jih starši oštevajo, neumni otroci v tem vidijo odsotnost naklonjenosti. Toda ko odrastejo, ali ne spoznajo, da bi brez te graje v njih zraslo veliko slabih navad in zlih nagnjenj in ali ne prepoznajo starševskega kaznovanja do njih kot znak najbolj iskrene ljubezni in prijaznosti, zaradi česar so jima srčno hvaležni za to, kar so v mladostniški nevednosti označili za neusmiljeno in strogo?

9. Nikoli, nikoli ne morete uresničiti Boga, če se niste znebili kaminkančane (poželenja in želje po zlatu), če niste utrjeni v mentalni satji, mentalni brahmačarji in mentalni ahimsi. V mentalni satji v umu niti ne pomislite na laž. V mentalni brahmačarji niti ne pomislite na poželenje. Tudi v sanjah morate biti rešni poželjivih misli. Za to je potrebna dolgotrajna praksa in skrbno nadzorovanje uma. Neumneži zaman hlastajo za prakso meditacije, ne da bi imeli te krepostne lastnosti, ki so zelo pomembne za duhovno sadhano. Brahman je čist. Lahko ga uresničite le, če ste čisti v umu in telesu. Brahmana lahko spoznate le tako, da postanete Brahman. "*Brahmauid Brahmaiva Bhavati* - tisti, ki pozna Brahmana, postane Brahman." Najprej vadite jamo in nijamo. Dobili boste vse.

10. Zapomnite si, da se od vas zahteva največja žrtev in da mora biti vaš lastni napredek drugotnega pomena, medtem ko je služenje drugim, ki so vaš lastni jaz, postal glavni cilj vašega življenja. Če iščete siddhije ali kakršne koli osebne nagrade, se raje držite proč. Siddhiji so ovire. Potegnili vas bodo navzdol. Nikoli ne skrbite zanje. Neusmiljeno se jih izogibajte, tudi če pokažejo svoje grimase.

11. Razlog, zakaj je vaša preizkušnja hujša od preizkušnje drugih, je preprosto v tem, da ste se bolj resno in odločno zoperstavili asuričnim vrittijem, zlim vasanam in samskaram, ki se v direktnem spopadu z njimi odzovejo veliko močneje kakor v običajnih okoliščinah. Vsi priplavajo na površje in se razgalijo pred vašimi očmi, da jih boste lahko v celoti spoznali na samem pragu svojega potovanja in jih enega za drugim razorožili. Glede tega, kaj je vaša posebna šibkost v tem trenutku, je najbolje, da to odkrijete sami; pomoč bo prišla od znotraj; tako da ne boste imeli dvomov in delali napak glede resničnega sovražnika, ker boste zagotovo spoznali njegovo naravo in moč ter sredstva, da ga odstranite iz svojega srca.

12. Posebna hranljiva moč prihaja od Boga k tistim, ki jih odlikuje čista in stalna ljubezen do vsega človeštva, neomajna predanost zakonom sočutja in neomajna želja služiti Bogu zgoraj in svetu spodaj.

13. Ne delujte po nareku osebnih impulzov. Ne pustite se odnesti sili čustev, pa naj bodo še tako plemenita.

14. Potrpežljivo prenašanje vse te bolečine in muke, z zadovoljstvom, brez vznemirjanja, brez pritoževanja, pomeni izkazovanje posebne sile, ki poduhovlja celotno naravo. Večja ko je ta sila, hitrejša je duhovna rast. Potrpežljivost in zaupanje morata ostati nespremenjena ves čas prakse. Pravi preizkus rasti je notranja neprizadeta naravnost do zunanjega okolja, ne glede na to, kakšne narave je.

15. Ne pozabite, da svet v samadhiju ne izgine. Zamisel, da je svet drugačen od Brahmana, izgine. Nova zamisel, da je Brahman vse, - nova zavest, - se rodi. Objektivnost, nama-rupa, ostaja za dživanmukto enaka. Sprememba se zgodi v subjektivnosti. Spremeni se stališče. Spremeni se zorni kot. Vodotesni predeli, ki so skozi adhjaso povzročali ločenost, izginejo. Na primer, pred vašo hišo je bungalov, ki pripada radži. Zdaj kupite ta bungalov. Najprej ste menili, da bungalov pripada radži. Po vašem nakupu se je pogled spremenil (na subjektivni strani). Bungalov (nama-rupa) ostaja enak. Zdaj je vaše stališče, da pripada vam. Enako je z videnjem dživanmukte. Te analogije ne posplošujte preveč. Primerno ponazarja našo točko in namen.

16. Mati ve, kdo je oče njenega sina. Tako tudi antarjami, notranji vladar, ve za vse, kar se dogaja v vašem umu. Sliši zvok, ki ga povzroči padec risalnega žeblička. Zato ga ne poskušajte prevarati. To je nemogoče.

Lahko lažete devetindevetdesetim osebam, vendar moraš imeti vsaj eno, ki ji moraš povedati resnico. Razvijajte *arjavo* (neposrednost).

17. Vedno znova si razjasnite svoje ideje. Jasno razmišljajte. Imejte globoko osredotočeno pravilno razmišljanje. Ozrite se vase v samoti. Očistite svoje misli v precejšnji meri. Umirite misli. Utišajte brbotajoči um. Tako kot na kirurgiji asistent kirurga dovoli le enemu pacientu vstopiti v posvetovalnico in operacijsko dvorano v bolnišnici, tako boste morali tudi vi dovoliti le enemu miselnemu valu, da se dvigne iz uma in se mirno poleže. Potem dovolite, da vstopi druga misel. Odženite vse tuje misli, ki nimajo nobene zveze z obravnavano temo. Učinkovit nadzor nad mislimi z dolgotrajno vajo je nujno potreben za uspešno koncentracijo in meditacijo. Pozorno si zapomnite to točko.

18. Razvijte univerzalno sočutje in po naravi čisto kozmično ljubezen. Sočutje blaži vašo bolečino. Ljubezen do človeštva uničuje vaš mali, osebni jaz. Ljubezen do človeštva je ljubezen do Boga. Služenje človeštvu je Božja služba, kajti ni ničesar razen Boga, ničesar razen Brahmana, ničesar razen vašega lastnega jaza. Misliti, da so oni drugačni od vas, je nevednost. Ti in jaz, subjekt in objekt, sta v bistvu eno. To si vedno zapomnite. Občutite to. Deležni boste nove, neskončne sreče. S služenjem drugim služite svojemu lastnemu jazu. Ko pomagate drugim, pomagajte sebi. Ko hranite druge, hranite sebe. To je velika skrivnost. Potrebni je na milijone rojstev, da se naučimo in začutimo to najvišjo lekcijo. Zaradi iluzorne sile *maje* to dejstvo pogosto pozabite. Viveki, vičaravan se ga nenehno spominja. Večja in čistejša ko je vaša ljubezen in več ko lahko čutite do drugih, višji je vaš položaj v duhovnih regijah in ljubši ste Najvišjemu. Niste več človek. Ste božanske narave - *Daivi sampat, Daivi prakriti*.

19. Razvijte kozmično ljubezen (višva-prema). Identificirajte se z višva-Atmanom. Odpravite sebičnost in malenkostno miselnost. Razširite se. Prebudite se. Vstanite. Zavržite svojo malodušje in brezbriznost. Živite življenje enosti in zedinjenosti. Manifestirajte skrite moči. Uveljavljajte se. Potrjujte. Spoznajte Sebe. Čaka vas veličastna prihodnost.

20. Četudi postanete vladar vsega sveta, boste težko uživali v resničnem miru in blaženosti, dokler bodo z vami skrb, zaskrbljenost, tesnoba, strah, poželenje, pohlep in želja. Na tisoče vzrokov žalosti in na stotine vzrokov strahu navdajajo nevedneže iz dneva v dan. Samo poznavanje Atmana lahko zagotovi resnični mir, srečo in nesmrtnost. Zato premagajte *majo*. Spoznajte Atmana z meditacijo. Potem boš postal pravi cesar vseh cesarjev.

drugi del VAJE

Meditacija na vrtnico

Dharana ali koncentracija je osredotočanje uma na konkretni predmet ali na abstraktno idejo. Koncentraciji sledi meditacija. Meditacija je neprekinjen, nenehen tok idej o predmetu, na katerega se osredotočamo. Zato je za neusposobljen um sprva potrebna konkretna meditacija na predmet. Vsedite se v padma, siddha ali sukha asano v sobi, ki je namenjen samo za meditacijo in meditirajte o barvi, obliki, različnih delih vrtnice, kot so cvetni listi, steblo, cvetni prah itd. ; o sorti vrtnic, kot so bela vrtnica, rumena vrtnica, rdeča vrtnica, zelena vrtnica; o različnih pripravkih, kot so rožna voda, rožni sirup, dišave, kot so Otto de Rose, esenca vrtnice, slaščice, kot je *gulkand*, itd. ; o paleti uporabe vrtnice, denimo, rožne vode za čiščenje oči pri oftalmiji, gulkand kot odvajalno sredstvo pri zaprtju, cvetovi in venci za čaščenje Boga, za nošenje itd. ; o dobrih lastnostih, kot so hladilni učinek na sistem, karminativni učinek ; o ceni vrtnic in rožnih vencev; o krajhi, kjer se uporabljajo in kjer jih je veliko, in o različnih drugih stvareh, povezanih z vrtnico. Izključiti morate vse tuje misli, ki so povezane z drugimi predmeti. S to konkretno metodo um postane primeren za abstraktno meditacijo. Dnevno vadite pol ure zjutraj ob 5. uri v razdobju enega meseca.

Meditacija na bivola

Krišna Čaitanja, brahmačari v Omkar Ašramu, na bregu svete Narmade, je šel k Ram Ačarji in molil, da bi ga naučil metode meditacije. Ram Ačarja je rekel Krišni: "O Krišna, meditiraj o Gospodu Krišni, stoječem prekrižanih nog in s flavto v roki, ki se nahaja sredi velikega sonca v lotosu tvojega srca in mentalno ponavljaj znano Krišnovo mantra: *Om Namō Bhagavate Vasudevaya*." Krišna Čaitanja je odvrnil: "Guruji! Sem precej otopel. Tega ne morem storiti. To je zame pretežko. Mantra je zelo, zelo dolga. Prosim, predlagajte mi lažjo metodo."

Ram Ačarja je dejal: "O Krišna Čaitanja! Ne boj se. Povedal ti bom enostavnejši način. Poslušaj. Pred sabo si postavi lep, majhen medeninasti kipec Gospoda Krišne. Sedi v padmasani. Poglej ta kipec. Pozorno si oglej njegove različne dele, roke, noge, itd. Ne opazuj nobenega drugega predmeta." Krišna je odgovoril: "O Guruji, to je še težje. Sedenje s prekrižanimi nogami mi bo povzročilo bolečino v medenici in kolenih. Če pomislim na bolečino, ne morem zreti v kipec. Sedeti moram pri miru, pozorno gledati in si skrbno zapomniti različne dele. Naenkrat nisem

sposoben vršiti več kakor eno dejanje in si hkrati zapomniti več kakor dve stvari. O Guruji Maharadž, pokaži mi zelo, zelo enostaven način."

Ram Ačarja je rekel: "O Čaitanja! Postavi fotografijo svojega očeta pred seboj. Sedi pred fotografijo kakor te je volja. Preprosto jo za hip poglej." Krišna Čaitanja je odgovoril: "O Guruji! moj zaščitnik, tudi to je težko. Kajti zelo se bojim svojega očeta. On je strašen človek. Včasih me je hudo pretepal. Stresem se že, ko samo pomislim na njegovo podobo, in noge se mi šibijo. To mi nikoli ne bo ustrezalo. Hočem reči, da je ta metoda težja od prejšnjih. Molim, Guruji. Prosim, predlagaj tokrat zelo, zelo preprosto metodo. Zagotovo ji bom sledil." :

Ram Ačarja je rekel: "O Krišna, povej mi zdaj, katero stvar imaš najraje?" Krišna je odgovoril: "O Guruji, pri hiši imam bivola. Od njega sem dobil veliko mleka, skute in ghija. Najraje od vsega imam tega bivola. Tega se nenehno spominjam." Ram Ačarja je rekel: "Krišna, zdaj pojdi v to sobo, zakleni vrata, vsedi se na preprogo v kotu in stalno premišluj in meditiraj o tem bivolu, da bi izločil vse druge predmete. Ne razmišlaj o ničemer drugem. To stori takoj."

Krišna Čaitanja je bil zelo zadovoljen. Radostnega uma je vstopil v sobo, sledil Gurujevim navodilom in z umsko zbranostjo začel intenzivno meditirati o bivolu. Cele tri dni neprekinjeno ni vstal s sedeža.

Pozabil je na hrano. Ni se zavedal svojega telesa in okolice. Bil je globoko zatopljen v obliko bivola. "Ram Ačarja je tretjega dne prišel v Krišnovo sobo, da bi videl njegovo stanje, in ga našel zatopljenega v meditacijo. Guru je z močnim glasom zaklical: "O Krišna, kako se počutiš? Pojdi ven, da se naješ." Krišna je odgovoril: "O Guruji, zelo sem ti hvaležen. Zdaj sem v globoki meditaciji. Zdaj ne morem priti ven. Zelo sem velik. Iz mojega glave so zrasli rogovi. Ne morem skozi majhna vrata. Zelo mi je všeč bivol. Tudi sam sem postal bivol."

Ram Ačarja je ugotovil, da je Krišnov um dosegel stanje *ekagrate* in je bil povsem zrel za doseganje samadhija. Ram Ačarja je rekel: "O Krišna, ti nisi bivol. Zdaj spremeni svoj meditacijo. Ti nisi bivol. Pozabi na obliko bivola (nama in rupa) in meditiraj o temeljnem bistvu bivola, sat-čit-ananda, ki je tvoja resnična narava." Krišna Čaitanja je spremenil svojo metodo, se držal Gurujevih navodil in dosegel kaivalja mukti, cilj življenja.

Zgornja zgodba ponazarja, da je meditacija na katerikoli umu všečen predmet zelo preprosta.

Maharši Patandžali predlaga različne metode za meditacijo, denimo: "Meditirajte o Bleščečemu v lotosu srca, ki je onstran žalosti. Meditiraj na srce, ki se je odpovedalo vsej navezanosti na čutne predmete. Meditiraj o spoznanju, ki prihaja v spanju." In nazadnje je predstavil sutro št. 39:

"*Jathabhimata-dhjanadua* - meditiraj na karkoli dopadljivega" Z lahkoto se bomo osredotočili na stvar, ki jo je umu najbolj všeč.

Meditacija o Mahatmi Gandhiju

Odpravite se v sobo za meditacijo. Sedite v padmasani. Meditirajte na Gandidžijevo obliko, postavo, višino in barvo; njegovo izobrazbo v Angliji; njegovo pravno prakso v Afriki; njegovo politično kariero za izboljšanje položaja Indijcev v Afriki; njegovo energične dejavnosti v gibanju državljanske nepokorščine v Indiji; njegovo slavno Čarha in Khaddar; njegovo široko razširjeno pridiganje po vsej Indiji za popularizacijo Khaddarja; njegovo vztrajno prizadevanje za združitev hindujcev in muslimanov; njegova prizadevanja za izboljšanje ponižujočega položaja Haridžanov (nedotakljivih); njegove plemenite ideale in hvalevredna načela; njegovo življenje popolne odpovedi, tjage in sannjase; njegovo življenje stroge tapasčarje; njegove vzdržnosti pri prehrani; njegovega neprestanega boja za doseganje umske brahmačarje; njegova ideala ahimse in satje v mislih, besedah in dejanjih; njegovega ostrega peresa v novinarstvu; njegovih različnih koristnih publikacij v angleščini, hindujščini in gudžaratiju; njegove ustanovitve koristnega ašrama, ki uri dobre karma jogije; njegove močne volje in različnih drugih plemenitih lastnosti. Ne dovolite, da bi vanj vstopila kakršnakoli druga misel. Če um pobegne, ga pritegnite in se osredotočite na zgornje misli. To izvajajte pol uro dnevno dva meseca. Naučili se boste prave tehnike meditacije.

Meditacija na Virat-purušo

Znotraj svoje sobe za meditacijo sedite v padma ali siddha asani in vsak dan pol ure meditirajte o naslednjih mislih. To je groba oblika meditacije za začetnike v prvih pol leta.

1. Nebesa so njegova glava.
2. Zemlja je njegovo stopalo.
3. Štirje predeli so njegove roke.
4. Sonce in luna sta njegova očesa.
5. Ogenj so njegova usta.
6. Dharma je njegov hrbet.
7. Trave in zelišča so njegovi lasje.
8. Gore so njegove kosti.
9. Morje je njegov mehur.
10. Reke so njegove arterije in vene.

Um se bo zdaj razširil. Nato se lotite saguna meditacije na obliko Boga, kot so Rama, Krišna ali Śiva. Takšno meditacijo prakticirajte eno leto, nakar se posvetite nirguna meditaciji o Brahmanu. Z izvajanjem teh

različnih metod um postane primerno orodje za usvajanje abstraktne meditacije - meditacije o abstraktni ideji.

Meditacija na božanske pesmi

Če ste izurjeni v glasbi, pojdite na osamljen kraj in lepo prepevajte do onemoglosti, iz globine srca razkošno razvijajte rago in ragini. Pozabite nase, pozabite na preteklost in okolje. To je preprosta metoda. Izberite nekaj lepih stotr, molitev ali filozofskih odlomkov. Tukaramove *Abhange*, Akhove pesmi v gudžaratščini, pesmi Tajumana Svamija in *Thevaram* v tamilščini; *Brahmanandamala* v hindujščini so dokaj primerni za ta namen. Ram Prasad, ugledni bengalski svetnik, se je na ta način uresničil. Ram Prasadove pesmi so zelo znane širom Bengalije. Ravana je Gospoda Śivo razveselil s svojo Sama Gano, ki jo je igral na strune svojih živcev, odstranjenih iz telesa. Poslušajte kaj pravi Shakespeare o glasbi: "Človek, ki nima glasbe v sebi in ga ne gane harmonija sladkih zvokov, je zrel za izdajstvo, prevare in plen. Gibi njegovega duha so otopeli ko noč, njegova čustva pa so temna kot Erebus. Takemu človeku ne zaupajmo." Bodite pozorni na glasbo.

S petjem lahko enostavo odtegnete um od predmetov. Petje takoj povzdigne in razširi um. Takšen um je potem zelo enostavno usmeriti na saguna ali nirguna Brahmana. Pri tem sta potrebna dober okus in spretnost v glasbi skupaj s čistostjo srca in stalno prakso koncentracije.

Meditacija na kitice Gite

Na pamet se naučite nekaj pomembnih kitic iz Bhagavadgite. Miselno jih ponavljajte po sedenju v asani. (1) V drugem poglavju obstaja nekaj pomembnih kitic, ki govorijo o 'nesmrtnosti duše'. Lahko se osredotočite in meditirate na te serije idej. Ta praksa se bo izkazala za zelo, zelo koristno. (2) Meditirajte na vrsto idej v kiticah drugega poglavja, ki opisujejo stanje sthitapradžñe. (3) Meditirajte o seriji idej v kiticah šestega poglavja, ki opisujejo učinke joge. (4) Meditirajte o vrsti idej v kiticah šestega poglavja, ki opisujejo stanje uma samata. (5) Meditirajte o vrsti idej v kiticah trinajstega poglavja, ki obravnavajo lastnosti džñānijev. (6) Meditirajte o vrsti idej v kiticah šestnajstega poglavja, ki opisujejo naravo Daivisampata. (7) Meditirajte o ideji Višvarupa-daršana iz enajstega poglavja. (8) Meditirajte o kiticah: "Meni drag oboževalec" v dvanajstem poglavju. (9) Meditirajte o idejah "*gunatita*" v štirinajstem poglavju. Podal sem vam nekaj sklopov idej. Izberi katerikoli sklop, ki te najbolj nagovarja. Umu lahko dovoliš, da prehaja iz enega sklopa v drugega.

Meditacija na Gajatri

Gajatri je "blagoslovljena mati" Ved. Je simbol Boga, Gospoda ustvarjenih bitij. Ponavljanje Gajatri mantre ustvarja čitta-suddhi, brez katerega v duhovnem življenju ne morete storiti ničesar. Nikoli ne morete doseči niti kančka duhovnega napredka. Gajatri je učinkovita univerzalna molitev. Znana je tudi kot Brahma-Gajatri.

*Om Bhūr Bhuvah Svah Tat Savitur Vareṇjam
Bhargo Devasja Dhīmahi Dhijo Jo Naḥ Praçodajāt*

Om - para Brahman
Bhur - fizična raven
Bhuvah - antarikša
Svah - svarga-loka
Tat - Brahman, Paramatman
Savitur - Išvara, Stvarnik
Vareṇjam - primeren za čaščenje
Bhargo - odpravitelj grehov, nevednosti itd.
Devasja - slava
Dhīmahi - meditiramo
Dhijo - intelekt (buddhi)
Jo - kateri
Naḥ - naša
Praçodajāt - razsvetljen.

"Meditirajmo o Išvari in njegovi slavi, ki je ustvaril to vesolje, ki je primeren za čaščenje, ki je odstranjevalec vseh grehov in nevednosti. Naj razsvetli naš razum."

Po kopeli se tik pred sončnim vzhodom umaknite v sobo za meditacijo. Sedite v asani in v mislih ponovite mantro tolikokrat, kolikorkrat lahko, vendar ne manj kot 108-krat, in nenehno čutite, da od Gajatri prejimate svetlobo, čistost in modrost. Koncentrirajte se na njen pomen. To je pomembno. S pogledom se zazrite na trikuti, prostor med obema obrvema.

GAJATRI PURASČARANA

Ta Gajatri mantra ima štiriindvajset sanskrtskih črk. Torej, ena Gajatri purasčarana predstavlja 2,4 milijonkratno ponovitev Gajatri mantre. Za purasčarano obstajajo različna pravila. Če ponavljate 3000-krat dnevno, morate ohraniti enako število vsak dan, dokler ne končate vseh 24 lakh ponovitev. Očistite umsko ogledalo umazanije in pripravite zemljo za setev duhovnega semena.

Maharaštrijci zelo radi uporabljajo Gajatri purasčarano. V mestu Pūne in drugih krajih so osebe, ki so jo večkrat izvajale. Pundit Madan Mohan Malavijadži je privrženec te purasčarane. Njegov življenjski uspeh zlasti z ustanovitvijo velike hindujske univerze v Varanasiju gre pripisati njegovi Gajatri džapi in blagodejni milosti blagoslovljene matere Gajatri.

Svami Vidjaranja, ugledni avtor znamenite Pančadasi, je izvajal Gajatri Purasčarano. Mati Gajatri mu je dala daršan in prosila Vidjaranjo za blagoslov. Svami Vidjaranja je zaprosil: "O Mati! V Dekanu je velika lakota. Naj prši zlato, da se olajša neizmerna stiska ljudi." Pojavila se je ploha zlata. Takšna je moč Gajatri mantre. Gajatri džapa očisti pranamaja košo, očisti um, daje stanje ekagrate, podeljuje *ašta siddhije* in naredi človeka močnega in zelo inteligentnega. Gajatri sčasoma prinese osvoboditev ali emancipacijo iz kroga rojstev in smrti.

SLAVA GAJATRI

"Brahman je izcedil, tako rekoč, iz treh Ved A, U in M, ki s svojo koalicijo tvorijo trilaterarno enozložnico, skupaj s tremi skrivnostnimi besedami: Bhur (zemlja), Bhuvah (nebo) in Svah (nebesa).

"Iz treh Ved je nedoumljivo vzvišen Gospod vsega življa prav tako zaporedoma izcedil tri metrike tega neizrekljivega besedila, začeni z besedo Tat in naslovljenim kot Savitri ali Gajatri.

"Tri vélike nespremenljive besede, pred katerimi je trilaterna enozložnica, za njimi pa sledi Gajatri, ki je sestavljen iz treh metrik, je treba obravnavati kot usta ali glavni del Vede.

"Kdor bo tri leta dan za dnem brez malomarnosti ponavljal to sveto besedilo, se bo onstran približal božanskemu bistvu in se gibal svobodno kakor zrak in privzel eterično obliko.

"Trilaterna enozložnica je simbol Najvišjega; zaustavitev diha z mislimi, uprtimi v Boga, je najvišja predanost; toda nič ni bolj vzvišeno od Gajatri: izjavljanje resnice je odličnejše od molka."

- Manu Smriti, II-76 do 83.

Meditacija o mahavakjah

Mahavakje so sveti izreki šrutijev. Štirje so:

1. Pradžñānam Brahma.
2. Aham Brahma-Asmi.
3. Tat Tvam Asi.
4. Ajam Atma Brahma.

Prva je v *Aitareja upanišadi* iz Rig-vede. Druga je v Brihadaranjaka upanišadi iz Jadžur-vede. Tretja je v Čhandogja upanišadi iz Sama-vede. Četrta pa je v Mandukja upanišadi iz Atharva-vede.

Prva je lakšana-vakja, ki podaja definicijo Brahmana in posreduje tadbodha-džñāno. Druga je anubhava-vakja, ki daje Sakši-džñāno. Tretja je upadesa-vakja, ki podeljuje Śiva-džñāno. Guru poučuje učenca. Četrta je sakšatkara-vakja, ki podeljuje Brahma-džñāno. Lahko vzamete katero koli mahavakjo in meditirajte o njej, tako kot meditirate na OM.

MEDITACIJA NA AHAM BRAHMA-ASMI

Neprestano čutite, da ste suddha sat-čit-ananda vjapaka Atman (čisti, absolutni obstoj, absolutno védenje, absolutna blaženost, vseprežemajoči Brahman), ko miselno ponavljate: "Aham Brahma-Asmi". Ponavljanje z ustnicami ni koristno. Intenzivno morate čutiti iz subjektivnega srca. Postopoma vas bodo globoji občutki popeljali do vzvišenih čustev.

Sedite v asani na štirikrat prepognjeni odeji. Obrnite se proti severu ali ali vzhodu in nenehno čutite to:

1. Jaz sem neskončna svetloba.
2. Sem vsemogočen.
3. Sem vseveden.

Koncentracija na dihanje

Sedite v padma, siddha ali sukha asani, obrnjeni proti severu ali vzhodu. Pozdravite Guruja in Śri Ganešo (*Om Śri Sat-Gurave Namah; Om Śri Ganešaja Namah*). Bodite stabilni v asani. Sedaj umsko osredotočite na dihanje. Dživa izgovarja mantra 'Soham' 21600 krat na dan. Človekovo življenje je po teoriji joge v resnici sestavljeno iz toliko 'Soham' vdihov in ne iz toliko let. S pranajamo prihranite vdih 'Soham' in s tem podaljšate svoje življenje, pridobite dolgoživost. Če pozorno opazujete, vdih proizvede zvok 'So', izdih pa zvok 'Hum'. Soham je dih življenja. OM je duša diha. V tem je razlika. "Soham" pomeni "Jaz sem On. Jaz sem ta Brahman." Če odpravite soglasnika S in H, postane OM. Zdaj se osredotočite na dihanje. Ne razmišljajte o ničemer drugem. Opazili boste, da se bo dihanje postopno zelo upočasnilo, ko koncentracija napreduje. V mislih izgovorite besedo 'So' med vdihom in 'Hum' med izdihom.

Postopoma bo tudi beseda 'Soham' odpadla, ko bo prišlo do globoke zbranosti. Tedaj boste v miru. Mirni, vedri in radostni boste. Vstopili boste v tišino.

Meditacija na Soham

To je enako kot meditacija na OM. Nekateri jemljejo sestavljeno mantro kot: Hamsah Soham – Soham Hamsah. Preden začnete vaditi Soham dhjano, morate zanikati, (neti-neti) tako, da ponavljate: Na Aham - jaz nisem (to telo). Soham je pomembna mantra. Soham pomeni: "Jaz sem On. Jaz sem Brahman." Miselno ponavljajte to mantro. Vaša celotna duša bi morala čutiti, da ste vseprežemajoči Atman. Čutiti morate z vsem svojim srcem, z vsem svojim umom, z vsem svojim razumom in z vso svojo dušo. Šele tedaj boste uresničili popolne koristi Soham mantre. Meditacija naj traja štiriindvajset ur. Če buddhi čuti: "Jaz sem Brahman, jaz sem vsemogočen," in *čitta* čuti: "Jaz sem uradnik na vrhovnem sodišču. Jaz sem šibek. Sem brezupen. Kje naj dobim denar za hčerkino poroko? Bojim se, da me bo sodnik kaznoval," je uresničitev nemogoča. Uničiti morate vse napačne samskare, vse napačne predstave, vse slabosti in vsa vraževerja. Tudi če ste v tigrovem gobcu, morate močno reči: "Soham, Soham, Soham. Jaz nisem to telo." Potem ste pravi vedantinec. Avidja vas kviri s pomočjo uma. Um ni tisti, ki vas omejuje. Avidja je tista, ki povzroči to omejenost zaradi poistovetenja z umom. Odstrite tančico nevednosti. Počivajte v sat-čit-ananda Brahmanu s pomočjo Soham mantre.

Saguna meditacija

Saguna meditacija je meditacija na obliko. Izberite kateri koli murti, ki vam je najbolj všeč, bodisi Śivo, Višnuja, Ramo ali Krišno, po vašem okusu ali nagnjenju. Ali pa sledite navodilom svojega Guruja. On bo za vas izbral išta-devato ali izbrano božanstvo. Išta vas bo vodil. Lokostrelec najprej meri na večji predmet. Nato se loti srednjega predmeta. Nazadnje strelja na drobnejše in subtilne predmete. Prav tako se je treba lotiti saguna meditacije in ko je um dobro izurjen in discipliniran, lahko vadi nirakara, nirguna meditacijo. Saguna meditacija je meditacija na konkreten predmet. Nirguna meditacija je meditacija na abstraktno idejo. Saguna upasana odstrani vikšepo. Od tri do šest mesecev vadite tratak na kateri koli sliki.

Po šestih mesecih vadbe tratake meditirajte na mentalno sliko murtija od pol do dve uri v točki med obrvema. Uvidite in začutite, da je išta prisotna v vsakem predmetu vesolja. Ko meditirate, miselno ponavljajte mantro devate. Razmišljajte o lastnostih božanstva, kot so vsemogočnost, vsevednost itd. Občutite, da se satvične lastnosti iz ište pretakajo k vam. Občutite, da imate te satvične lastnosti. To je satvična ali suddha bhavana. V enem ali dveh letih boste deležni daršana svoje ište, če ste iskreni v svoji sadhani. Sledite temu načrtu. To vam bo pomagalo pri koncentraciji. Z V mislih se pomikajte po različnih delih murtija. Vzemite na primer sliko Gospoda Višnuja s štirimi rokami in meditirajte na naslednji način. Pri tej saguna meditaciji je praksa tratake zelo uporabna.

*Dhjejah sada savitru-mandala-madhjavartī
Narajanah sarasidžasana-sannivishtah,
Kejuravan makara-kundalavan kiritī
Harī hiranmajavapur dhrita-sankha-čakrah.
Gada-Padmadharo devo dvaraka-nilajočjutah.*

"Vedno meditirajte na Narajano ki sedi v lotosovem cvetu sredi sijočega sonca v lotosu srca ali v trikuti z zlatimi zapestnicami, posejanimi z diamanti, z uhani, z zlato krono, posuto z diamanti, z zlato ogrlico in vanjo vdelanim draguljem *kaustubho* in z zlato barvo, z diskom, školjko, buzdovanom in lotosovim cvetom v štirih rokah - ta neuničljivi Ačjuta iz Dvarake."

Med meditacijo pomikajte um po različnih delih Višnuja. Z umom glejte najprej njegova stopala, nato noge, nato rumeno svileno tkanino, nato njegovo zlato hāro, posuto z diamanti, Kaustubha draguljem itd. na prsih, nato uhane, makara-kundale, nato obraz, nato krono na glavi, nato disk v desni zgornji roki, nato školjko v levi zgornji roki, nato buzdovan v spodnji desni roki, nato lotosov cvet v spodnji levi roki. Takšen je vrstni red. Nato se spustite do stopal in ponovno začnite z zgornjimi deli. S to metodo um ne bo uhajal k predmetom.

Najprej meditirajte na Virat-purušo. Nato se lotite saguna meditacije. Nazadnje vadite še nirguna meditacijo.

Nirguna meditacija

To je meditacija na nirguna Brahmana. To je meditacija na OM. To je meditacija o abstraktni ideji. Sedite v padmasani. Miselno ponavljajte OM. Vedno imejte v mislih pomen OM-a. Začutite, da ste vseprisotna, neskončna svetloba. Začutite, da ste suddha sat-čit-ananda vjapaka Atman, nitja suddha siddha buddha mukta, večno svobodni Brahman. Začutite, da ste Čaitanja. Začutite, da ste akhanda paripurna, ekarasa, šanta, neskončni, večni, nespremenljivi obstoj. Vsak atom, vsaka molekula, vsak živec, žila, arterija bi morali močno vibrirati s temi idejami. Ponavljanje OM-a z ustnicami ne bo prineslo veliko koristi. Izvajati ga je treba s srcem, glavo in dušo. Vaša celotna duša mora čutiti, da ste subtilna vse prežemajoča inteligenca. Ta občutek je treba nenehno ohranjati.

Ko miselno ponavljate OM, izničite koncept telesa. Ko recitirate OM, začutite:

Neskončnost sem,	OM OM OM
Vsa svetloba sem,	OM OM OM
Vsa radost sem,	OM OM OM

Vsa slava sem,	OM OM OM
Vsa moč sem,	OM OM OM
Vse znanje sem,	OM OM OM
Vsa Ananda sem,	OM OM OM

O zgornjih idejah nenehno meditirajte. Stalno prizadevanje s pravo mero vneme in navdušenja je nujno potrebno. Neprestano v mislih ponavljajte zgornje ideje. Spoznali boste. Dosegli boste Atma-daršan v 2-3 letih.

Volja in *manana* sta dva pomembna dejavnika, ki igrata pomembno vlogo v nirguna meditaciji ali vedantični sadhani. Pred manano je šravana ali poslušanje šrutijev, sledi pa ji nididhjasana, katero se lotevamo z vnemo in navdušenjem, da bi postala stalnica. Nididhjasana je globoka meditacija. Sakšatkara ali aparokša nivo uresničitve sledi nididhjasani. Tako kot se kapljica vode, ki pade na vroče železo, vpije vanj, se tudi um in abhasa čaitanja (refleksivna zavest) absorbirata v Brahmana. Ravnotežje, ki ostane, je činmatra, čaitanja matra ali zavest Absolutna kot taka. Sravana, manana in nididhjasana vedantične sadhane ustrezajo dharani, dhjani in samadhiju Patandžalijeve radža joge.

S čaščenjem, meditacijo in džapo manter se um dejansko oblikuje v obliko predmeta čaščenja in postane začasno čist zaradi čistosti predmeta (in sicer išta devate). Z nenehno prakso um postane tako poln predmeta, da izključi vse drugo, stabilen v svoji čistosti in ne zaide v nečistost. Dokler um obstaja, mora imeti predmet in cilj sadhane je, da mu ponudimo čistega.

Zvok, ki ga harmonično ponavljamo med džapo mantr, mora ustvariti ali projicirati na zaznavno raven ustrezno stvar, devato. Mantr pridobijo ustvarjalni zagon s pomočjo sile samskare, ki ga povzroči ponavljanje.

V samadhiju um izgubi svojo zavest in se poistoveti s predmetom meditacije, tadakara-tadrupa. Meditant in meditirano, častilec in čaščeno, mislec in misel postaneta eno. Subjekt in objekt, Aham in Idam (jaz in to), drik in drišja (videc in videno), doživljalec in doživeto postaneta eno. Prakaša in vimarša se zlijeta v eno. Združenost, identiteta, homogenost, enost, enakost se nanašajo na nirvikalpa samadhi.

Obstajata dve vrsti nirvikalpa samadhija, in sicer tisti, v katerem džñāni vidi ves svet v sebi kot gibanje idej, kot način bivanja ali način svojega lastnega obstoja, kot Brahmana, tako da počiva v Brahmanu (svarupa-visranti). Brahman vidi svet v sebi kot svojo lastno sankalpo ali vivarto. Prav tako džñāni. To je najvišje stanje realizacije, kot v primeru Gospoda Krišne, Gospoda Dattatreje, Śri Šankare, Džnane Deva in drugih.

*Sarvabhutastham atmanam sarvabhutani čatmani
Ikšatae jogajuktatma sarvatra samadarsana.*

"Tisti, čigar jaz je v jogi učvrščen, in na vse stvari enako gleda, vidi Atmana v vseh bitjih." (Gita, VI-29). Toda v primeru človeka, ki se ni samouresničil, ta vidi svet kot nekaj zunanjega, drugačnega in neodvisnega. To je zaradi avidje.

Pri drugi različici svet izgine iz vidika in džñāni počiva v suddha nirguna Brahmanu, kot pojasnjuje *radžu sarpa njaja* (analogija kače v vrvi). Ko se radža jogi odpove svojemu savikalpa samadhiju, se sreča z džñānijem v nirguna brahmanu s pomočjo Brahmakara-vrittija.

Pozitivna meditacija

1. Jaz sem Vse (sarvatva).
2. Jaz sem Vse v vsem (sarvatmika).

Meditirajte o zgornjih idejah. V tej meditaciji se telo in svet jemljeta kot Brahman, kot izraza Brahmana. Ker je Brahman sam po sebi poln anande, je zelo absurdno pomisliti, da je tisto, kar je izraženo iz Brahmana, polno trpljenja, bolečine in žalosti. Pesimizma se je treba izogibati. Dživa-srišti je namreč v osnovi vseh bolečin in bede. V Išvara-srištiju ni sploh nič narobe. Išvara-srišti ne povzroči niti najmanjše bolečine. Nasprotno, je pomočnik pri odrešitvi. Dživa-srišti tvori egoizem, kamo, krodho moje, tvoje, 'jaz sem tisti, ki dela,' itd. To povzroči vse težave. To je posledica adžñāne, ki povzroča poistovetenje z omejenim umom.

Vedno miselno ponavljajte zgornjo misel. Občutite, da ste Vse. Občutite, da vaša šakti deluje v vseh telesih. Neprestano živite s temi idejami: "Ves svet je moje telo. Vsa telesa so moja. Vsa življenja so moja. Vse bolečine so moje. Vse radosti so moje." Zavist, jeza, sovraštvo, egoizem itd. bodo izginili. V samadhiju pozitivne meditacije džñāni v sebi vidi svet kot gibanje idej. Je tako saguna kot tudi nirguna.

Negativna meditacija

"Nisem telo. Jaz nisem um. Jaz sem sat-čit-ananda svarupa." Nenehno meditirajte o zgornjih idejah. Vseh štiriindvajset ur občutite, da ste ste sat-čit-ananda svarupa. Zanikajte idejo o telesu. Potrebna je neprestana sadhana za odstranitev deha-adhjase, ki je posledica anadi samskar (vtisov brez začetka). Če se lahko dvignete nad telesno zavest, če lahko po svoji volji zapustite telo, je dokončano tri četrtine vaše sadhane. Obstaja le majhen ostanek. Potem ostane le še "odgrnitev zaves; odstranitev tančice avidje." To je mogoče storiti precej enostavno. Tudi ko se gibljete ali ko ste na delovnem mestu, vedno gojite občutek, da ste vseprisotni, neskončni Brahman. To je pomembno. Razmišljanje, koncentracija in prizadevanje za ločitev od telesa bi morali teči vstric. V negativni meditaciji džñāni prebiva v suddha nirguna Brahmanu. Ne zaveda se sveta.

Saguna in nirguna meditacija

Iša, Prašna, Katha, Tapanija in druge upanišade podrobno obravnavajo metodo kontemplacije Brahmana kot prostega vseh lastnosti. Badarajana v enem od poglavij Brahma-sutre, ki obravnava naravo Brahmanovih lastnosti, omenja pozitivne lastnosti, kot so radosten, inteligenen, itd. in tudi negativne lastnosti, kot so neizmeren, brezbarven, itd. Obe vrsti lastnosti se nanašata na absolutno, vendarle kontemplacijo v smislu tovrstnih "lastnosti Brahmana" lahko imenujemo nirguna upasana ali meditacija o nepogojenem Brahmanu. Glavna razlika med kontemplacijo pogojenega (saguna) in nepogojenega (nirguna) Brahmana je v tem, da pri prvem bhakta gleda Nanj kot na resnično povezanega s temi atributi, medtem ko v drugem slučaju, pozitivnih in negativnih lastnosti ne gleda kot bistveno povezanih z Njim, ampak le v smislu nakazovanja Njegove absolutne narave. Zato radosten, inteligenen, itd. ne vstopajo v bistvo kontempliranega Brahmana, temveč delujejo kot pristop za dojetje njegove resnične narave. V kontemplaciji pogojenega Brahmana so te in podobne druge lastnosti sestavni del kontemplacije.

Izraz nirguna ne pomeni, da je Brahman negativen koncept, da je Brahman ne-obstoj ali nič. Pomeni, da so lastnosti, ki jih najdemo v sferi omejenega, najdemo neomejene v Brahmanu. Pomeni, da so atributi pravzaprav bistvena narava Brahmana ali njegova svarupa. To pomeni, da Brahman ne poseduje minljivih lastnosti materije, kot je modra barva tkanine, ampak ima vse ugodne lastnosti (sarva kaljana gune). Brahman je nirguna-guni. Tako tudi nirakara ne pomeni, da je Brahman brez oblike. Pomeni namreč to, da nima omejene oblike kakor jo imajo predmeti, ampak ima obliko, katere si ni mogoče predstavljati. Kakšno obliko lahko pripišemo neskončnosti? Mnogi imajo o Brahmanu grobo predstavo. Pravijo: "Brahman je kamnit blok, ker nima nobenih lastnosti. On je navadna praznina, ničla." Ne, ne. Popolnoma se motijo. Niso naredili sadvičare: Imajo različne dvome. Imajo grob razum, ki je neprimeren za filozofsko raziskovanje (vičara), razločevanje, razmišljanje, sklepanje, itd. Niso preučili nezmotljivih Upanišad, pravih sredstev znanja, pravega vira modrosti, ki dajejo natančno znanje o Brahmanu. Upanišade so nezmotljive, ker nagovarjajo razum vsakega misleca, vsakega filozofa. Ujemajo se z izkušnjami uresničenih duš. Zato so nezmotljive. Njihova avtoriteta je veljavnejša od avtoritete zaznave ali sklepanja. Brahman je izjemno subtilen. On je finejši od tisočinke konice lasu, razdeljenega na tisoč delov. Za razumevanje in meditacijo o Brahmanu je potreben subtilen, miren, čist, izostren, jasen in osredotočen suddha buddhi. Mnoge ljudi muči *samšaja-bhavana* – dvom glede veljavnosti Upanišad in resnične narave Brahmana. Morali bi očistiti svoj um z nesebičnim služenjem, preučevati Upanišade, razviti bi morali štiri kvalifikacije in imeti stalni satsang. Potem bodo razumsko prepričani in bodo doumeli Brahmana tudi intelektualno. S šravano, manano in nididhjasano lahko

dosežejo Brahmana. To je kraljevska pot. Torej, Brahman je poln ugodnih gun. Je gmota svetlosti. On je pradžñāna-ghana. Je trdna gmota znanja. On je resnično trdnejši od Himalaje. Znanje je težje in bolj konkretno od velikanskega kamnitega bloka.

V saguna meditaciji se bhakta obravnava kot popolnoma ločen od predmeta čaščenja. Oboževalec se popolno, brez zadržkov, brez obžalovanja preda Gospodu. On spoštuje, časti in obožuje Gospoda ter je glede vsega (hrane, zaščite in svojega obstoja nasploh) odvisen od njega. Vedno išče kakršno koli pomoč pri išta-devati. Zanj se nič ne zgodi neodvisno. Je orodje v Gospodovih rokah. Njegove roke, noge, čutila, um, buddhi, fizično telo - vse to pripada Gospodu. Predanemu nikakor ni všeč ideja o džñāni ali združitvi. Rad ima svojo ločeno entiteto v smislu služabnika in želi si vedno služiti, častiti in ljubiti Gospoda. Ne mara postati sladkor kot džñāni, temveč rad okuša sladkor in ga uživa. Ta način čaščenja je način krčenja. Zamislite si krog. Vaš položaj je v sredini. Skrčite se v točko in se zlijete z obodom. To je saguna meditacija. Primerna je za ljudi s čustvenim temperamentom. Velika večina ljudi je primerna le za to vrsto čaščenja.

V nirguna meditaciji aspirant sebe jemlje za Brahmana. Zanika in sublativizira lažne priveske ali fiktivna okolja, kot so egoizem, um in telo. Odvisen je zgolj od samega sebe - popolno zanašanje nase. Aspirant se pogumno potrdi. On razmišlja, razlaga, raziskuje, razločuje in meditira o Jazu. Ne želi okusiti sladkorja, temveč postati trdna gmota samega sladkorja. Želi se zlit. Rad bi bil identičen z Brahmanom. Ta metoda pomeni širjenje nižjega jaza. Zamislite si krog. Vaš položaj je v sredini. S sadhana ste se razširili do te mere, da zavzimate celoten krog in obkrožate obod. Ta metoda meditacije je primerna za osebe z dobrim intelektom, jasnim razumevanjem, močnim in natančnim sklepanjem ter močno voljo. Le mikroskopska manjšina oseb je primerna za ta način meditacije.

Meditirati na Aham Brahma Asmi je razmeroma enostavno, če sedite v stabilni drži v samotnem, zaprtem prostoru. Zelo, zelo težko pa je to misel vzdrževati sredi gneče, medtem ko se telo premika. Če meditiraš eno uro in občutiš, da si Brahman, preostalih 23 ur pa čutiš, da si telo, je sadhana popolnoma neuporabna in ne more prinesiti zelenega rezultata. Zato se morate vedno in povsod truditi obdržati misel, da ste Brahman. To je zelo, zelo pomembno.

Posvetni um potrebuje temeljito prenovo in popolno psihološko preobrazbo. Koncentracija in meditacija izvršita novogradnjo uma, z novim načinom mišljenja. Kontemplativno življenje je diametralno nasprotno posvetnemu življenju. To je popolna sprememba. Stare višaja samskare je treba s stalno in intenzivno vadbo popolnoma izničiti. Na ta način bodo z dolgotrajno vnemo nastale nove duhovne samskare.

10. poglavje

POSEBNA SADHANA

Mauna

Mauna je zaobljuba molka. Ta je nujno potrebna za duhovno življenje. Veliko energije zapravimo s praznim klepetanjem in visokimi besedami. Vse energije je treba ohraniti in pretvoriti v odžas-šakti. To vam bo pomagalo pri meditaciji.

Če vam okoliščine preprečujejo, da bi sledili mauni, se strogo izogibajte dolgim pogovorom, pogostim pogovorom, napornim pogovorom, vsem nepotrebnim pogovorom, vsem vrstam praznih debat in razprav itd. ter se umaknite iz družbe, kolikor je le mogoče. Če se z mauno to energijo ohrani, se bo preobrazila v odžas-šakti, ki bo izredno koristna pri vaši sadhani. Govor je tedžomaja po navedbah Čandogja upanišade. Grobi del ognja gre v sestavo kosti; srednji del tvori kostni mozeg; subtilni del pa oblikuje govor. Govor je torej zelo močna energija. Zapomnite si to. Vedno si to zapomnite.

Držite se maune eno leto ali šest mesecev. Če to za vas ni izvedljivo neprekinjeno nekaj mesecev, upoštevajte zaobljubo molka vsaj en dan v tednu, tako kakor je to počel Mahatma Gandhidži. Navdih morate črpati pri mahatmah, kot je Śri Krišna Ašram Maharadž, ki zdaj že osem let živi popolnoma gol sredi ledene Himalaje. Drži se kāsthā maune, stroge zaobljube molčečnosti, zadnjih osem let. Pri kāsthā mauni drugim ne smeš sporočati svojih misli niti pisno niti z drugimi znaki. Zakaj ne bi tudi vi postali Krišna Ašram širokega ugleda in slave?

Kadar indrija molči, se to imenuje indrija mauna ali karana mauna. Ko ohranjate telo stabilno in negibno, se imenuje kāsthā mauna. V sušupti (globokem spanju) je sušupti mauna. Prava mauna nastopi šele, ko je odsotnost dvojnosti in ločenosti, ko vse mentalne modifikacije prenehajo. To je maha mauna. To je Para Brahman.

Antaranga sadhana

Niškamja karma joga ali izvajanje nesebičnega dela je bahiranga sadhana, ki vas pripelje do meditacije na Aham Brahma Asmi. Karma je bolj zunanja kakor so štiri sredstva odrešitve in čatuštaja sadhana. Štiri sredstva so bolj zunanja kakor šravana. Slednja je bolj zunanja kakor manana ali razmišljanje o tem, kar smo izvedeli od učitelja ali iz knjig. Manana je bolj zunanja kakor nididhjasana. Antaranga sadhana je nididhjasana ali globoka meditacija na Aham Brahma-Asmi in njegov pomen. Tudi pri

Patandžalijevi aštanga jogi imate bahiranga in antaranga sadhana. Jama, nijama, asana, pranajama in pratjahara sestavljajo bahiranga sadhana; medtem ko dharana, dhjana in samadhi sestavljajo antaranga sadhana.

Svara sadhana

S poznavanjem narave vdihaja in izdihaja, s celovitim razumevanjem in prakticiranjem svara sadhane (znanost o dihanju), se pojavi znanje o preteklosti, sedanosti in prihodnosti. Ta znanost, skritejša od skritega, skrivnost skrivnosti, razkrivalec Resnice oziroma Brahmana, uveljavitelj blaženosti in najvišjega znanja je biser, dragocen dragulj na glavi modrijana. To znanje je zlahka razumljivo, če aspirante krasijo iskrena vera, zanimanje in pozornost. Pri nevernikih vzbuja začudenje. V svari so Vede in šastre. Svara je odsev Para Brahmana. Nihče še nikdar ni videl ali slišal za znanje, ki je bolj skrivnostno od znanosti o dihanju, in bogastvo, ki je bolj uporabno od taiste znanosti. Prijatelje združuje moč diha.

V telesu so *nadiji*, ki imajo številne oblike in razširitve. Modri in aspiranti bi jih morali poznati zaradi znanja. Razvejajoč se iz korenine, *kanda*, v popku, se v telesu razteza 72.000 nadijev. Kundalini šakti spi kakor kača v muladhara čakri. Od tod se 10 nadijev širi navzgor in 10 navzdol. Izmed vseh teh so trije nadiji, in sicer ida, pingala in sušumna, še posebej pomembni.

Ida je v levem delu, pingala je v desnem delu, sušumna pa v sredini hrbtenice. Prana teče skozi vse te nadije do različnih delov telesa. Ida teče skozi levo nosnico, pingala skozi desno in sušumna skozi obe. Ida je lunarni, lunin ali čandra nadi. Pingala je solarni, sončni ali surja nadi. Dživa nenehno ponavlja Soham mantra. Pozorno opazujte dihanje. Opazili boste, da zvok SO nastane med vdihom, HAM pa med izdihom. Zelo pozorno opazujte gibanje ide in pingale. Ohranite prano in um umirjena. Tistim ljudem, ki držijo sonce in luno v pravilnem postroju, postane poznavanje preteklosti in prihodnosti tako enostavno, kot da sta v njunih v rokah.

V idi je videz diha enak videzu amrite. To je velika hranilna sila sveta. Svet je vedno rojen na desni. V sredini se giblje sušumna. Med lunarnim tokom izvajajte mirna dejanja. Med solarnim tokom izvajajte ostra dejanja. Ko prevladuje sušumna izvajajte dejanja, ki vodijo do psihičnih moči, joge in odrešitve.

Luna in sonce trajata pet ghati (dve uri). V 60 ghatih tekom dneva tečeta po vrstnem redu. Nato z ghati vsak od njih, teče pet tatv. Dnevi se začnejo s pratipado (prvi lunarni dan). Če se vrstni red spremeni, je učinek obraten. V svetlih dveh tednih je premoč na levi strani. V temnih dveh tednih ima premoč desna stran. Če se diha ob sončnem vzhodu dvigne vzdolž ide in

teče čez dan, pingala pa se dvigne ob sončnem zahodu in teče vso noč, to prinaša precejšnje dobre rezultate.

Naj dih teče skozi ido, levo nosnico, čez dan, od sončnega vzhoda do zahoda, in skozi pingalo, desno nosnico, ponoči, od sončnega zahoda do sončnega vzhoda. To je praksa svara sadhane. Kdor tako vadi, je resnično velik jogi. Prakticirajte to. Prakticirajte to. Prakticirajte to, dragi otroci. Zdaj se zbudite in pijte nektar nesmrtnosti. Otresite se svoje običajne lenobe, ležernosti, inercije in vseh vidikov tamasa. Opustite prazne pogovore, obrekovanja in nadležne navade kritiziranja drugih. Naredite nekaj koristnega. Naredite nekaj praktičnega.

Napačna svara je vzrok številnih bolezni. Upoštevanje prave svare, kot je opisano zgoraj, prinaša zdravje in dolgoživost. To vas bo nedvomno nagradilo s čudovitimi koristmi.

KAKO SPREMENITI TOK

Naslednje vaje so namenjene spreminjanju toka iz ide v pingalo. Izberite eno od metod, ki vam najbolj ustreza. Za spremembo toka iz pingale v ido naredite isto vajo v obratni smeri oziroma zaporedju:

1. Za nekaj minut zamašite levo nosnico z majhnim kosom bombaža ali tanke tkanine.
2. Deset minut ležite na levem boku.
3. Sedite vzravnano. Levo koleno potegnite navzgor in držite levo peto blizu leve zadnjice. Zdaj pritisnite levo pazduho na koleno. V nekaj sekundah bo tok stekel skozi pingalo.
4. Obe peti držite skupaj v bližini desne zgornje zadnjice. Desno koleno bo nad levim kolenom. Levo dlan držite na tleh nekoliko vstran, pri čemer teža trupa počiva na levi roki. Glavo prav tako obrnite na levo. To je učinkovita metoda. Z desno roko se primite za levi gleženj.
5. Tok dihanja lahko spremenite tudi z nauli krijo.
6. Postavite konec joga dande (približno pol metra dolge lesene palice) v obliki črke „U“ pod levo pazduho in se nanjo naslonite z levo stranjo.
7. Najučinkovitejši in takojšnji rezultat v spreminjanju pretoka se doseže s pomočjo *khečari mudre*. Jogi obrne jezik navznoter in s konico jezika blokira prehod.

Prebujanje kundalinija

Kundalini, kačja moč ali mistični ogenj, je tista prvobitna energija ali šakti, ki miruje v izhodiščni muladhara-čakri. Imenujemo jo kačja moč. Je električna okultna moč, vélika prvinska sila, ki je osnova vse organske in anorganske snovi. Čakre so središča duhovne energije, ki se nahajajo v *linga šariri* (astralnem telesu). Njihova ustrezna središča so tudi v sthula šariri (fizičnem telesu), tako kot imajo namreč buddhi, razumevanje, inteligenca itd., ki so dejansko v *linga šariri*, ustrezna središča tudi v možganih.

Kundalini se lahko prebudi s koncentracijo in nadzorom vrittijev, ki ga izvajajo radža jogiji, z milostjo Guruja in predanostjo v primeru bhakt, z analitično voljo pri džñāna jogijih in z mantrami pri mantra jogijih.

Takoj ko se prebudi, prebije muladhara čakro. Z različnimi metodami jo je treba skozi vse nižje centre pripeljati do sahasrare čakre. Ko je kundalini prebujena, jogi miselno vidi ogromno maso zlate svetlobe, ki obdaja njegovo telo, kot da bi ga hotela pogoltniti. Nikakor se ne sme bati. Jogi doživlja različne stopnje anande in siddhijev v različnih čakrah. Vrhunska neustrašnost, astralna videnja, mentalna videnja, vidžñāna videnja, siddhiji in duhovna ananda so znaki, ki kažejo prebujanje kundalinija. Pripadajočo sadhano je treba izvajati previdno in prostor v tej knjigi mi ne bo dovolil, da bi se podrobno ukvarjal s to temo in podal opise različnih nadijev in čaker. Bralce prosim, da za ta namen vzamejo v roke mojo knjigo „Kundalini joga“.

Laja joga

Dharana je intenzivna in popolna koncentracija uma na neko notranje središče ali zunanji predmet ali zvoke, kot so zvoki anahate ali katera koli abstraktna ideja, ki jo spremlja popolna od vsega, kar se nanaša na zunanje vesolje oziroma sfero čutov. Pri laja jogi je dharana nujno potrebna.

Sedite v padma ali siddha asani. Izvajajte joni mudro tako, da ušesa zaprete s palci. Zaslišite notranji zvok skozi desno uho. Zvok, ki ga slišite, vas bo naredil gluhe za vse zunanje zvoke. Premagajoč vse ovire, boste z vadbo laja joge po dveh tednih vstopili v stanje turije. Na začetku prakse boste slišali veliko glasnih zvokov. Njihova jakost se postopoma povečuje in po vztrajni vadbi jih boste slišali vse bolj subtilno. Poskušajte razlikovati zvoke, ki so bolj subtilni. Svojo koncentracijo lahko izmenjate od grobega na subtilen zvok ali od subtilnega na grobi zvok, vendar ne smete dovoliti, da bi se vaš um od teh preusmeril na katerikoli drug predmet.

Um, najprej osredotočen na poljubni zvok, se trdno naveže nanj in je vanj

zatopljen. Um postane neobčutljiv za zunanje vtise, postane eno z zvokom kakor mleko z vodo, nakar je brž vsrkan v čidakašo. Obvladujoč strasti z brezbržnostjo do vseh predmetov, bi zdaj morali z nenehno prakso osredotočiti svojo pozornost na zvok, ki uniči um. Ko opustite vse misli in se osvobodite vseh dejanj, vedno osredotočite svojo pozornost na zvok, da se vaša čitta lahko absorbira vanj. Kakor čebela, ki se med srkanjem nektarja ne ozira na vonj, tako tudi čitta, ki je vedno zatopljena v zvok, ne hrepeni po čutnih predmetih, saj jo pritegne sladek vonj *nade* (zvoka anahate) in posledično opusti svojo begavo naravo. Kača čitta se skozi poslušanje *nade* vanjo popolnoma zatopi. Čitta zgubi zavedanje vsega in se osredotoči na zvok. Zvok služi kot žezlo, ki nadzoruje pobesnelega slona *čitte*, ki razsaja po vrtu užitkov čutnih predmetov. Služi kot zanka za vezanje jelena-čitte. Služi tudi kot obala za oceanske valove *čitte*.

Poznamo deset vrst slišane zvoka anahate. Prvi je Čini (kot zvok, ki nastane, ko izgovorite to besedo čini); drugi je Čini-čini; tretji je zvok zvona; četrti je zvok školjke; peti je zvok lutnje; šesti je zvok Tala (cimbale); sedmi je zvok flavte; osmi je zvok Bheri (boben); deveti je Mridanga (dvojni boben) in deseti je grmenje. Deseti zvok lahko doživite tudi brez prvih devetih zvokov, in sicer s pomočjo gurujeve iniciacije.

Iz pranave, t.j. Brahmana, vznikli zvok je izžarevajoč po svoji naravi. Um je vsrkan vanj. To je Višnujev vrhovni sedež. Um obstaja, dokler obstaja zvok, toda ko ta potihne, se pojavi stanje, imenovano turija. Ta zvok se vsrka v Brahmana in to stanje brez zvoka je najvišji sedež. Z nenehnim osredotočanjem na *nado* se um skupaj s prano, katerih karmične pripadnosti so uničene, absorbira v Brahmanu. O tem ni dvoma. Ker je osvobojen vseh stanj in vseh misli, bo telo navidez kakor mrtvo telo ali kakor leseno deblo in ne bo občutilo toplote ali mraza, veselja ali žalosti. Ko se duhovni pogled ustali brez kakršnegakoli predmeta, ki se ga opaža, ko prana postane mirna brez kakršnega koli navora in ko čitta postane trdna brez kakršne koli opore, postanete Brahman. Ko je *manas* uničen, ko so vrline in grehi zgoreli, zasiješ kot žareči, brezhibni, večni, nerjaveči suddha Brahman. Zdaj si mukta.

Avtosugestija

Vsak od vas bi jo moral poznati in prakticirati, saj prinese čudovite koristi. Vse, kar lahko naredi medicina, lahko ta psihična metoda energično doseže pri odpravljanju bolezni in vzpostavitvi občudovanja vrednega zdravja, moči, energije in vitalnosti. Gre za poganjek vedantične sadhane. To za Indijo ni nič novega. Izraz avtosugestija je kot nov odtенок ali novo oblačilo. Grajena je na osnovi močnih trditev. Formula je: „Jaz sem vsak dan boljši in boljši v vseh pogledih.“ Nenehno imej to v mislih. Ves čas mentalno ponavljaj. Kar misliš, to tudi postaneš. Misli, da si močan, in postal boš močan. Misli, da si šibek, in postal boš šibek. Misli, da si grešnik,

in postal boš grešnik. Misli, da si Brahman, in postal boš Brahman. Um ustvarja pekel iz nebes in nebesa iz pekla. „*Mana eva manušjanam karanam bandhamokšajoh* – samo um je vzrok za suženjstvo in osvoboditev.“ Nikoli ne daj prostora temnim, negativnim mislim. Preženi jih. Pokončaj jih na na kraju samem.

Četudi si najrevnejši med ubogimi in najbolj dolgočasen med dolgočasneži, se nikoli ne odmakni niti za centimeter od svojega pravega položaja. Tat Tvam Asi - Ti si To (Brahman). Ti si sonce. Celoten svet se giblje okoli tebe. Na vsem svetu ni nikogar, ki bi bil nad teboj. Močno poudari. Potrди. Občutil boš ogromno moč in oblast.

Recimo, da se želiš znebiti katere koli bolezni, upoštevaj katero koli od naslednjih štirih metod:

1. Poosebi bolezen. Zatrdi. Ukaži: „O bolezen! Zapusti moje telo!“ Bolezen bo umrla. Notranja življenjska sila bo izvršila popravilo in obnovila energijo. Ta metoda zahteva močno voljo.

2. Ignoriraj bolezen in ne razmišljaj o njej. Preusmeri misli, ko se pojavijo misli o telesu. To storite večkrat. Bolezen bo izginila. Otroci med igro ne čutijo mraza ali vročine. Spanec izgine, kadar zavzeto spremljate kinematografsko predstavo. Ob zanimanju za glasbeno zabavo lakota mine. Zakaj? Ker se um preusmeri in je zaposlen z nečim drugim. To je preprosta metoda. Združite št. 1. s št. 2. , da dobite zdravo kombinacijo.

3. Zanikaj obstoj bolezni. To ustreza adžati-vadi vedantincev.

4. Metoda premirja. Z boleznijo skleni zavezništvo in prijateljstvo. Hvali bolezen: „O, bolezen, ti si šakti. Ti si velika moč Brahmana. Dovolj si me mučila. Poznam tvojo moč. Lepo se umakni iz mojega telesa.“ Bolezen bo ozdravljena. Življenjska sila v notranjosti bo poskrbela za obrabljene dele ter spodbudila obnavljanje energije in vitalnosti. To je preprosta metoda. Pri zdravljenju zastrupitve s kobrinim pikom tisti, ki uporabijo mantrо, hvalijo kraljevsko kobro in bolnik ozdravi.

Koristnih rezultatov ne moreš doseči že po nekaj dneh. Mirno moraš znati počakati nekaj časa. Neprestano vadi, dokler se ne vzpostavi miselna navada. Potem bo podzavest opravila delo zate.

Avtosugestija je močno in poceni sredstvo za razvoj vaše močne volje. Premagaš lahko vse težave. Lahko premagaš obupno situacijo. Lahko se nasmehneš nad vsako neugodno situacijo. Pred sabо imej vedno predočeno besedno podobo:

Moč, energija, vitalnost.

11. poglavje

JOGA MODROSTI

Teorija vedante

Nobena filozofija ni tako drzna in vzvišena kot je filozofija vedante. Kajti edino vedanta lahko popolnoma izkorenini človeško trpljenje in prinese večni mir in srečo. Celotno malo razumevanja in prakse te vzvišene filozofije lahko človeka zavihti v veličastne višave Brahmana, božje zavesti, in sočasno s tem odpravi vse vrste strahov, skrbi in tesnobe tega zemeljskega življenja. Celotno nekateri zahodni filozofi pravijo: „Mi smo kristjani po rojstvu. Toda po veri smo vedantinci, ker smo našli pravo tolažbo in resnični mir, po katerih hrepeni duša, le v upanišadah Vzhoda. Zahvala vedantični filozofiji in pozdrav vidcem Upaniśad.“

Cilj življenja je samouresničitev, ki prinaša nesmrtnost, najvišjo blaženost, neomejeno znanje in najvišji mir. Pritrditev uma na vir ali notranji Jaz in njegova absorpcija v Njem je najvišja jadžñā, najvišja dobrodelnost, najvišja karma, najvišja bhakti, najvišja joga ali najvišje znanje. Majcena samoprecenjevalna narava zdaj izgine. Tako kot se reka pridruži oceanu, se mali jaz zlije z oceanom blaženosti. Z izginotjem malega iluzornega ega izgine tudi 'moje' in 'tvoje', 'to' in 'ono', čas, prostor in vzročnost, pari nasprotij, ideje o dživi, lšvari, prakriti, itd. Ves svet se pojavlja kot Atman. Ta velika vizija, ta veličastni samadhi ali nadzavest je Atma-daršan ali vizija dokončne Resničnosti, ki je onkraj opisa. Mnogi so dosegli to videnje in kakor nekateri lahko to najvišje stanje doživijo vsi.

Atman je Brahman, absolutna, neskončna ali vrhunska Bit. Je absolutni obstoj, absolutno védenje in absolutna blaženost. Je večni, popoln, čist in samosijajen. Je zadovoljstvo samo po sebi in samospoznanje. Je brez telesa in brez oblike (nirakara). Je vseprežemajoč, vseobsegajoč in nepokvarljiv. Nima niti začetka niti konca. Obstaja v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. Obstaja sam po sebi (*svajambhu*). Je vir tega telesa, uma, prane in indrij, Ved in vesolja. Nihče ga ne more zanikati, saj je notranji Jaz

Atma-džñāna ali spoznanje Jaza je uresničitev istovetnosti med individualno dušo in najvišjo Dušo, torej dživo in Brahmanom. To je grška gnoza. To dosežemo z razločevanjem, brezstrastnostjo, samonadzorom in stalno meditacijo o pomenu *Tat Tvam Asi* mahavakje.

Prišli smo na ta svet, da bi se skozi različna izkustva naučili določenih lekcij. Ta svet je velika šola. Bitje se razvija iz mineralnega kraljestva v rastlinsko kraljestvo, iz rastlinskega kraljestva v živalsko kraljestvo, iz živalskega kraljestva v človeško kraljestvo. Obstajajo štiri razredi. Človeštvo je zadnji

razred te velike svetovne šole. Če v njem s strogim usposabljanjem, disciplino in sadhano doseže uspeh, postane popolni jogi ali džñāni. Doseže večno življenje in nesmrtnost.

Džada Bharata, Vamadeva, Šankara, Madalasa, Jadžñāvalkja, Švetaketu - vsi so dosegli popolnost in svobodo. Možnost, da dosežejo njihovo raven, je dosegljiva vsem, ki so se dovolj potrpežljivo, vztrajno ter z železno odločnostjo in močno voljo pripravljeno trdo boriti za ta cilj. Človek mora v normalnih razmerah iti skozi nešteto rojstev, preden doseže popolnost ali spoznanje Jaza. Če je človek iskren v svoji duhovni sadhani, se lahko hitro razvija in lahko zgosti svoj duhovni napredek na nekaj rojstev, kar bi sicer trajalo več tisoč let. Kajti z drastično sadhano, veliko samokontrolo in odločnim prizadevanjem lahko skrajša ta cikel rojstev. Brž lahko doseže samouresničitev v enem rojstvu, če je prvovrstni aspirant s popolno brahmačarjo in dobrimi duhovnimi samskarami.

Tako kot ena nit prodre skozi vse rože v vencu, tako tudi en samcati Jaz prodre v vsa ta živa bitja. Uglejte ta edini Jaz v vseh. Opustite idejo o različnosti. Ljubite vse. Bodite prijazni do vseh. Služite vsem. In ustalili se boste v Brahmanu. Če v vseh živih bitjih prebiva isti Atman, zakaj potem sovražite druge? Zakaj se posmehujete in jezite na druge? Zakaj uporabljate grobe besede? Zakaj poskušate vladati in prevladati nad drugimi? Zakaj izkoriščate druge? Zakaj ste nestrpni? Ali ni to čista nevednost?

Samo džñāna (spoznanje Jaza) je večna. Je brez začetka, sredine ali konca. Samo džñāna se ohrani tudi po pralaji ali vesoljnem potopu. Džñāna je nesmrtna. Džñāna je ena sama. Džñāna je blaženost. Džñāna je najvišji mir. Džñāna je Atman oz. Brahman. Džñāna je resnično bistvo ali substanca.

Avidja, mūla-prakriti oziroma adžñāna gradijo vzročno telo ali semensko telo človeka. Kakor nosite spodnjo majico, nad njim pa svileno srajco, povrh pa debel plašč, tako ima tudi ta Atman tri pokrivala ali telesa: najbolj notranje vzročno telo, nad njim subtilno linga šariro, nad njim pa še grobo fizično telo.

Tako kot obstaja smrt za fizično telo, tako obstaja tudi smrt za linga šariro in karana šariro. Uničenje egoizma, misli, *vasan*, *rage*, *dveše* itd. umu prinese smrt (manonasa). Uničenje adžñāne povzroči smrt karana šarire.

Različnosti ali heterogenosti, ki jih opazite na tem svetu, so mentalne stvaritve. Ko je um izničen z uničenjem sankalp, želja in egoizma, izginejo vse različnosti. Edino džñāna ostane. Ta zasije v svoji prvobitni slavi v stanju *niralamba* (brez kakršne koli podpore).

„Ta Atman (Jaz) v telesu, bleščeč in čist, je dosegljiv z resnico in tapasom, s trdnim znanjem in s stalno vzdržnostjo od spolnih užitkov; On je v telesu,

sijajen in čist: njega vidijo vztrajni sanjasiji, ker so njihove napake (jeze, poželenja itd.) odstranjene.“

-Mundakopanišad, III-1, 5.

To telo ni namenjeno zadovoljevanju drobnih ciljev. Je za strogo pokoro tukaj in neskončno srečo na onem svetu. To je orodje za doseganje cilja človeškega življenja, tj. doseganje Brahma-džñāne. Služi kot čoln za prečkanje tega oceana samsare na drugo stran, v bivališče blaženosti, miru in nesmrtnosti.

Pomembne kvalifikacije

Vzrok za bolečino je užitek. Čutno zadovoljstvo je ravno takšno zlo kakor je bolečina. Neusmiljeno se ga je treba izogibati. Ena *anna* užitka je pomešana s petnajstimi *annami* bolečine. Užitek, ki je pomešan z bolečino, strahom, skrbjo, tesnobo, grehom in naporom, sploh ni užitek. Uživanje ne more zadovoljiti želje. Podobno kakor *ghī*, ko ga zlijemo na ogenj, le-tega okrepi, tako tudi uživanje stopnjuje željo in um zaradi hrepenenja postane še bolj nemiren. Čutni užitek je minljiv, trenuten ali bežen. Ko resno razmislite, boste ugotovili, da čutni užitek sploh ni užitek. Je *bhranti-sukha*. Je zgolj mentalna domišljija. Je zgolj draženje živcev. Je zgolj srbenje živcev ali indrij. Tako kot te spreleti nek trenuten občutek, ko se popraskaš po srbečem delu, se tudi tedaj, ko na jezik položiš košček džalebija ali pomaranče, prek živčevja ustvarijo občutki.

Za resnega misleca, razsodnega človeka ali vičaravana, v čutnih predmetih ni nobenega užitka. Vse to je bolečina. „*Sarvam dukkham uivekinah*.“ Svet je ognjena krogla. Znotraj antahkarane je ognjena krogla. Zavist, strast, sovraštvo, jeza itd., vas žgejo vsako sekundo. Zaradi nevednosti ali *maja-moha-džale* posvetneži bolečino zamenjujejo za užitek.

Nikoli ne recite: „Moje telo. Moj sin. Moja žena. Moja hiša.“ Navezanost je temeljni vzrok za vso bedo in težave tega sveta. Skrbno disciplinirajte um. Stare navade se bodo prikradle. Uničite jih do korenin. Živite brez umske navezanosti. To je glavni ključ za odprtje kraljestva Brahmiche blaženosti. Nenavezanost je brezstrastnost ali ravnodušnost do čutnih užitkov.

Kdor je pridobil štiri sredstva odrešitve, kot so viveka (razlikovanje med resničnim in neresničnim), vairagja (ravnodušnost do čutnih užitkov tukaj in pozneje), šat-sampat (šestero vrlin), in sicer: *sama* (umirjenost uma z izkoreninjenjem vasan ali subtilnih skritih želja), *dama* (samoobvladovanje ali brzdanje indrij), *uparati* (odpovedovanje), titikša (moč vzdržljivosti), *śraddha* (vera v šastre in gurujeve besede), *samadhana* (zadovoljstvo) in

mumukšutva (hrepenenje po osvoboditvi), kdor obvlada šrutije in Upanišade, kdor ima dobre lastnosti in je neposreden, zavzemajoč se za dobrobit vseh bitij, in je ocean sočutja, in kdor goji krepost brahmačarje, je kvalificiran za doseg samospoznanja. Z darili v svojih rokah bi se moral približati guruju in mu poslušno, ponižno služiti ter poslušati Upanišade, Vedanta-sutre in mahavakje (vélike izreke Upanišad).

Za sledenje poti džñāne je primeren le človek, ki se je otrese zemeljske nečistoče, ki je odstranil vsakovrstno posvetnost in vse vrste posvetnih navezanosti. Imeti mora prečiščeno naravo in poznati čistost življenja.

Džñāna joga sadhana

Razmišljati in meditirati morate. Šravana je poslušanje šrutijev. Manana je razmislek. Nididhjasana je stalna in poglobljena meditacija. Temu sledi Atma-sakšatkara ali neposredna samouresničitev.

To je znano tudi kot Brahmanubhava ali Aparokšanubhuti. Takrat se razblinijo vsi dvomi in zablode. Vozel nevednosti (hridaja-granthi) je razsekan. Vse karme (sančita in prarabdha) so uničene. Džñāni doseže stanje sat-čit-anande. Osvobodi se kolesa samsare, rojstev in smrti, s spremljajočim zlom.

Učenec na poti džñāna joge ponavlja OM ali Soham ali Śivoham ali Aham Brahma Asmi ali OM Tat Sat in se povezuje z idejami čistosti, popolnosti, neskončnosti, večnosti, nesmrtnosti, sat-čit-anande.

Začetnik v vedanti naj preučuje Atma-Bodho, Drik-drišja-viveka, Tattva-bodho, izbrana dela Śri Šankare, Laghu Vasudeva manano, Pančikarano in Vivekačudamani. Na voljo so angleški prevodi. Imeti mora izčrpno razumevanje vedantičnih prakrij in inteligentno dojetje treh teles, petih ovojnic in njihove dharme ali funkcije ter treh stanj zavesti, t.j. džagrat, svapna in sušupti. Poznati bi moral različne juktije, npr. anvaja-vjatireka, adhjarūpa-apavada, neti-neti, laja-čintana, bhaga-tjaga-lakšane itd. Imel naj bi tudi jasno poznavanje vivarta-vade, kevala-advaita-vade, drišti-srišti-vade, svaprakaša-vade, adžati-vade itd.

Napredni učenci naj preučujejo Upanišade, Brahma sutre, Pančadasi, Vičara sagaro, Naiškarma Siddhi, Čit Sukhi, Khandana Khadjam, Advaita Siddhi, monumentalne dela o vedanti itd. Napredne knjige je treba preučevati pod vodstvom brahma-šrotri-ja, Brahmanište. Aspirant bi moral mentalno ponavljati pranavo (OM) vsaj 21.600-krat na dan. Svoje sadhane, džape in nirakara meditacije naj se loti zgodaj zjutraj, ob 4^h. Posedovati mora štiri sredstva odrešitve.

Tudi če nimate ničesar za jesti, tudi če nimate oblačil za obleči, se spomnite, da ste v bistvu živa Resnica, živa Resničnost. Uničite suženjsko miselnost. Zarjovite OM OM OM, Ram Ram Ram in zapustite kletko mesa, o Satjakama, ljubimec resnice! Priznaj, potrdi, prepoznavaj in uresniči Resnico.

Sebičnost zavira duhovni napredek. Če lahko kdo uniči svojo sebičnost, je polovica njegove duhovne sadhane končana. Noben samadhi ali meditacija nista možna brez izkoreninjenja te nezaželene, negativne lastnosti. Aspiranti bi morali z dolgotrajnim nesebičnim služenjem brez pričakovanj vso svojo pozornost usmeriti k odpravi te hude bolezni.

'Ahamta' in 'mamata' sta dva strupnika kače-uma. Izpuli ta dva zoba in kača-um bo ukročena. Nikakršno suženjstvo ni možno. Um je tisti, ki ustvarja ideje „jaz“ in „moje“. Um je tisti, ki povezuje dživo s telesom in ustvarja intenzivno deha-adhjaso, zaradi katere človeka pomisli: „Jaz sem telo.“ Prav um je tisti, ki povzroča navezanost na ženo, otroke in lastnino. Če je vezni člen v umu uničen, lahko ostanete, kjerkoli želite. Lahko se mirno potepate po katerem koli delu sveta, nenavezani kakor voda na lotosovem listu. Nič vas ne more vezati. Vse vragolije počne um. Človek lahko vlada širenemu ozemlju, a kljub temu ostane nenavezan.

Stare samskare nečimrnosti, premetenosti, zakrknjenosti, arogantnosti, zavisti, malenkostnosti, bojevitosti, hvalisanja, samospoštovanje ali pretiranega razmišljanja o sebi, obrekovanja in omalovaževanje drugih se še zmeraj skrivajo v koticah uma. Ne morete zasijati, če jih temeljito ne odstranite. Uspeh v meditaciji ni mogoč brez izkoreninjenja teh nezaželenih negativnih lastnosti nižje narave.

Vprašanje „kdo sem?“, meditacija na OM, Soham, Śivoham ali pomen mahavakje je eno in isto. Vse sestavljajo Brahma abhjaso ali džñāna joga sadhana.

Na začetku šest mesecev meditirajte na (1) modro prostrano nebo, vseprisoten zrak, eter, svetlobo, Himalajo ali neskončni ocean; (2) abstraktne lastnosti, kot so usmiljenje, potrpežljivost, velikodušnost itd.; (3) abstraktne ideje, kot je akhanda, aparičchinna obstoj, modrost, blaženost, resnico, večnost, neskončnost, nesmrtnost, čistost, itd. Na ta način bo um postal subtilen in oster, pripravljen na globoko abstraktno meditacijo o Atmanu.

Kadar ste v ženski družbi, v sebi izgovarjajte in čutite „Eka sat-čit-ananda Atman“ v vseh poedinah imenih in oblikah. Slednje je oboje lažno. Nimajo neodvisnega obstoja. Njihova podpora ali adhištana je sat-čit-ananda Atman. Poželenje bo izginilo. Spolna ideja bo izginila. To je najboljša sadhana za izkoreninjenje spolne ideje in nagnjenosti k poželenju. Prakticirajte, čutite in spoznavajte resnico zgornje izjave.

O Saumja! Dragi nesmrtni Jaz! Bodi pogumen in vesel, četudi nimaš kaj jesti in si oblečen v cape. Tvoja bistvena narava je sat-čit-ananda (absolutni obstoj, absolutno védenje, absolutna blaženost). Zunanji plašč, ta umrljivi fizični omot, je iluzorni produkt *maje*. Nasmehni se, žvižgaj, vriskaj, skači, pleši od veselja in ekstaze. Zapoј Om. Ti nisi to minljivo telo. Ti si nesmrtna duša. Ti si brezspolni Atman. Ti si Kralj (vseh) kraljev, Cesar (vseh) cesarjev, Brahman iz upanišad, Atman, ki prebiva v sobanah tvojega srca. Občuti se takšnega. Uveljavi svojo prirojeno pravico, ne od jutri ali pojutrišnjem, ampak prav zdaj, od te sekunde nadalje. „*Tat Tuam Asi. Ti si To.*“ Občuti. Potrđi. Prepoznaj. Uresniči.

Živi strogo in meditativno. Ta svet ni nič. Vsi predmeti tega sveta so ničvredni, ker so minljivi, površni in pokvarljivi. Razumi naravo Brahmana.

Za človeka, ki ima intenzivno deha-abhimano (navezanost na telo), je Atma-džňāna oziroma uresničitev enosti življenja nnedosegljiva. Ne istoveti se s telesom, ženo, otroki, predmeti, itd. Opusti vse ideje o lastnini. Nikoli za ničesar ne reci: „To je moje.“ Učvrsti se v tej zamisli: „Brahman edini sije in obstaja. Brahman sem.“ Postani dživanmukta. Uživaj v dokončni blaženosti.

Vaša resnična narava

Tvoja resnična narava je sat-čit-ananda. Ti si Obstoj-Absolut, Védenje-Absolut in Blaženost-Absolut. Si identičen Brahmanu. Si eno z Brahmanom. „*Tat Tuam Asi – Ti si To.*“ Nikoli, nikoli ne pozabi tega. Ti si stvarnik tega vesolja. Ti si Gospodar narave. Ves svet je tvoja obrt. Sonce, luna in zvezde govorijo o tvoji slavi. O tem ni niti najmanjšega dvoma. Želja, šibkost, bolečina, jeza, nezmožnost itd. so vse po vrsti le upadhi-dharme. Vse so namreč napačne samskare, ki so posledica adžňāne ali avidje. Upadhi-dharme ne pripadajo stvari sami po sebi. Ti si neskončni, večni, nespremenljivi, vseprisotni obstoj. Si anandamaja. Ti si sat-čit-anandamaja. Ti si činmaja. Ti si tanmaja. Ti si džňānamaja. Ti si tedžomaja. Ti si satjam. Ti si paripurna. Ti si akhanda eka rasa paripurna sat-čit-ananda Para Brahman. Ti si kaivalja. Ti si kevala. Ti si turija. Ti si drik. Ti si sanmatra. Si činmatra. Ti si nitja, suddha, siddha, buddha, mukta. Si nirandžana. Ti si Čaitanja. Si śantam, Śivam, subham, sundaram, kantam.

Ti si akhanda, aparičchinna, advitija Brahman. Ti si asanga, akarta, abhokta, asakta, nirlipta. Ti si vir vseh stvari. Ti si vir Ved, vir vsega znanja. Ti si sakši. Ti si majavin. Ti si razsvetljevalec. Ti si Najvišji. Ti si Purušetama. Ti si Śiva, Višnu in Brahma.

Mokša ni nekaj, kar je treba doseči. Ti si že prost. Večno si svoboden. To je že doseženo. Vsako bitje je eno z Absolutnim in je pravzaprav Absolutno. Edino kar je treba doseči, je uničenje občutka ločenosti in ko je to

doseženo, se mokšo zlahka uresniči. Kakor mleko, ki se vlije v mleko, olje v olje ali voda v vodo, postane združeno in eno z njim, tako po uresničitvi postanete eno z Brahmanom. Vežanost in osvoboditev, ki si ju izmislili *maja*, zares ne obstajata v Brahmanu, tako kot v spremembi nepodložni vrvi videz in obstoj kače ne obstajata. Ne obstaja ne smrt ne rojstvo, niti suženjstvo niti prizadevanje za svobodo, niti iskalec osvoboditve niti osvobojeni - to je končna resnica (transcendentalni pogled).

Odstrani tančico nevednosti (avarana), ki zakriva tvojo pravo svarupo. Uniči egoizem, občutek dvojnosti in občutek ločenosti. Zasijal boš v svoji slavi. Počival boš v stanju sat-čit-ananda. „*Tat Tuam Asi*“, o dragi bralci!

Ostanek nevednosti

To je vzdrževalec osvoboditve v živem stanju. Varljivi videz telesa in njegova dejavnost v primeru osvobojene duše je mogoče razložiti prav s priznanjem delčka nevednosti, ki celo po vzponu znanja še nekaj časa vztraja. Ko se izteče vpliv plodonosnih del, ta videz prav tako izgine in osvobojeni modrec se za vedno zlije z neizmernim oceanom čiste sat-čit-anande. Prvoomenjeno stanje se imenuje dživanmukti ali osvoboditev pri živem telesu; drugoomenjeno pa je videhamukti ali osvoboditev po propadu telesa. Razlika med obema vrstama osvoboditve je bolj v imenu kakor v bistvu, saj je istovetnost individualne duše z Najvišjo dušo, ki presega vse razlike, živo razvidna v obeh stanjih. V očeh osvobojenega modrijana celo plodonosna dela, vzdrževalec telesa in njegove dejavnosti niso ločeni od Brahmana. Vendar pa pojasnjujejo nikakor škodljivo dejavnost popolnega modreca za neodrešena bitja. Zato Vidjaranja v svoji Dživanmukta-viveki odpravi vsako razlikovanje med obema vrstama osvoboditve.

1. Nekateri so mnenja, da je *mūla adžñāna* ali primitivna nevednost, ki ima dve lastnosti, moč zastiranja in moč projekcije, po vzponu znanja ohrani nekaj slednje zaradi prisotnosti plodonosnih del. Ta stopnja projekcijske moči primitivne nevednosti pojasnjuje možnost osvoboditve pri živem telesu.

2. Drugi trdijo, da je vtis nevednosti, ki preživi uničenje nevednosti, dejanski vzdrževalec dživanmukti stanja. Da je takšen vtis mogoče ohraniti tudi po odstranitvi snovi, od katere je vtis, dokazuje vonj česna, ki prihaja iz posode tudi po tem, ko je bila temeljito očiščena.

3. Tretji pogled je, da je sama primitivna nevednost, ki obstaja v neživljenjskem stanju kakor sežgan kos blaga, pravi vzrok za dživanmukti.

4. Sarvadžnatma Muni pa odvrže breme pojasnjevanja narave delčka nevednosti, ki ohranja dživanmukti, tako da podvomi v tovrstno

razreševanje. On meni, da v trenutku, ko se dojame bistveno enotnost inteligence, svet, vključno s telesom in njegovim delovanjem, preneha obstajati v očeh osvobodjene osebe. Modrijan sploh več ne obstaja v običajnem pomenu besede. On je samo še obstoj in blaženost. Tako obstaja samo ena vrsta razreševanja, pri katerem je vse zreducirano na Brahmana. - *Siddhanta Leša*

Pet ovojníc

Po vedanti obstaja naslednjih pet koš ali ovojníc

1. Annamaja koša ovojnica hrane
2. Pranamaja koša vitalna ovojnica
3. Manomaja koša umska ovojnica
4. Vidžñānamaja koša ovojnica intelekta
5. Anandamaja koša ovojnica blaženosti

Annamaja koša se nahaja v fizičnem telesu. Pranamaja, manomaja in vidžñānamaja koša pa v mentalnem telesu oziroma astralnem telesu. Anandamaja koša je v vzročnem telesu ali karana šariri. To je v skladu z vedanto.

Śri Aurobindo Ghoš je pranamaja košo pripisal fizičnemu telesu, Manomaja košo je umestil v mentalno telo in vidžñānamaja in anandamaja košo v karana šariro. Po nauku Vedante obstajajo tri telesa in pet koš. To velja za bolj priljubljeno.

Teozofi razlikujejo med astralnim in mentalnim telesom. Imajo toliko teles, kolikor je ravni. Imajo eteričnega dvojnika v fizičnem telesu, ki se po smrti loči in čez nekaj časa sam odmre, med selitvijo duše na višje ravni.

Svami Vivekananda je omenjal le dve telesi, fizično in mentalno, namenoma pa zanemaril vzročno telo, ko je pridigal na Zahodu, da bi tujcem olajšal razumevanje in se izognil zmedi.

Annamaja koša je podvržena šestim vrstam sprememb, in sicer, obstoj, rojstvo, rast, spreminjanje, propadanje in smrt. Opremljena je z zunanjimi karanami ali instrumenti, ne pa z indrijami, prek katerih deluje duša. Pranamaja koša vsebuje fizično prano. Ta spravi karane v delovanje. Povzroča lakoto in žejo. Lakota in žeja sta občutka, ki pripadata pranamaja koši in ne Atmanu. Manomaja koša ima sankalpo. Vidžñānamaja koša razmišlja, upošteva prednosti in slabosti (za in proti; narediti ali ne narediti; narediti to ali ono), ocenjuje, primerja, se odloča, določa, sklepa in presoja. Ima širok razpon dejavnosti. Anandamaja koša prinaša uživanje, srečo skozi trojček prija, moda in pramoda. To so tri lastnosti anandamaja koše. Želja se pojavi v vas takoj, ko zagledate lep

mango. To je prija. Kupite si mango in imate ga v posesti. To je moda. Naješ se ga do sitega. To je pramoda. Vtis, ki ga ta dva procesa, delovanje in uživanje, pustita v čitti, je samskara. Umska želja po ponovitvi tovrstnega uživanja je trišna. Subtilna oblika želje, ki povzroči dejansko vznikanje same želje, je vasana. Vasana je subtilna oblika. Želja je groba oblika. V tem je razlika.

Annamaja koša je sestavljena iz petih elementov. Pranamaja koša vsebuje pet organov delovanja in pet pran. Manomaja koša vsebuje um in pet organov čutenja, džñāna indrije. Vidžñānamaja koša vsebuje buddhi in pet organov čutenja, džñāna indrije. Anandamaja koša je sestavljena iz prakriti ali avidje ali avjakte. Čitta spada pod um, ahankara pa pod buddhi. Sistem sankhje pa pran ne uvršča medse. Sledilci sankhje verjamejo, da je prana pravzaprav sočasna dejavnost uma, buddhija, ahankare in indrij.

Pet joga-vrittijev, opisanih v Patanjđžalijevi joga sutri 6 v 1. poglavju, in sicer "*pramana-uiparidža-uikalpa-nidra-smritajah*" ustrezajo petim košam.

Pramana ustreza annamaja koši. Viparjaja ustreza pranamaja koši. Vikalpa ustreza manomaja koši. Nidra ustreza anandamaja koši. In smriti ustreza vidžñānamaja koši.

Vsaka koša vibrira in je v stiku z ravnjo, njenimi predmeti in bitji. Predmeti in bitja na posamezni ravni nenehno napadajo in izlivajo svoje vibracije na ustrezno košo. Annamaja koša je v stiku s fizično ravnjo; pranamaja koša z Bhuvar-loko, astralnim svetom; manomaja koša s Svarga-loko; vidžñānamaja koša z Mahar in Džanaka-loko; anandamaja koša s Tapo in Satja-loko.

Obstaja Annamaja Puruša fizične zavesti, v annamaja koši; Pranamaja Puruša v živčni zavesti v Pranamaja koši; Manomaja Puruša v mentalni zavesti manomaja koše; Vidžñānamaja Puruša v nadumski zavesti vidžñānamaja koše; Anandamaja Puruša v zavesti univerzalne blaženosti v anandamaja koši.

Pančakoša Para: Atman je nad pančakošami. Atman je pančakoša vilakšana. Razlikuje se od petih ovojnic. Atman je šariratraja vilakšana. Razlikuje se od treh teles. Atman je avasthatraja sakši, priča treh stanj.

Dživa v spanju

Dživatman oziroma odsev Kutastha Brahmana in um sta neločljivo povezana. Ime dživatman je dodeljeno človeškemu bitju po razvoju vrittijev v umu. Pred oblikovanjem vrittijev ni bilo tam nobene džive. Um je

obdan, obkrožen in napolnjen z odsevom. Oba dživa in um se potikata po čutnih predmetih zaradi sile vasan. Ni džive brez uma.

V spanju dživa skupaj z umom počiva v prakriti oziroma karana šariri. Med spanjem vikšepa šakti, ki povzroča številna mentalna nihanja, v dživi ne deluje več. Vendar med spanjem plast avarane (tančice nevednosti) še vedno ovija um. Dživa miruje, saj je brez sile vikšepe. Ne vleče ga sem in tja, kakor Kitajca, katerega vleče njegovih pet žena. Karana šarira je anandamaja koša. Tako dživa v spanju uživa v anandi. On je anandamaja Puruša. On je Pradžñā. To je en pogled.

Med spanjem se um loči od odseva. Um vstopi v koronarno arterijo, *nadi* srca, od tam pa v osrčnik, nato v notranjost srca in nazadnje počiva v mukhja prani. Dživatman vstopi v akašo srca in počiva v Kutastha Brahmanu. Potopi se v Brahmana, v anando, tako kot se človek potopi v Ganges na Triveniju v Rišikeshu. Veselo se potopi v Brahmana, njegovo normalno sat-čit-ananda Svarupo, prav tako kakor utrujeni romar uživa v kopanju v svetem Prajagu. To je drugi pogled.

Sledi naravno vprašanje: „Kakšno načelo je bilo budno v času spanja, ki kasneje v egu, praktični dživi, povzroči spominjanje, kako lepo je užival v trdnem spancu?“ Jasen odgovor je, da je bil to nepovzročeni, neodvisni Jaz, Kutastha, znan kot sakši. Lahko ugovarjamo, da spomin na uživanje v spanju s strani Kutasthe ne more pojasniti spomina na užitek v spanju, ki ga doživlja dživa. Kvečjemu lahko upraviči spominjanje v sakšiju, ki je bil že prej priča trem stanjem. Ta ugovor lahko podamo z utemeljitvijo, da obstaja vzajemna (paraspara adhjasā) napačno pripisovanje identitete. Kutastha, ki je nerazločljivo pomešan z dživom, čeprav se razlikuje od njega, je tako rekoč notranja duša džive. Posledično izkušnja Kutasthe lahko privede do spomina, ki ga ima dživa, saj naj bi slednja bila eno s prvim.

Takoj ko vstanete iz spanja, si rečete: „Sinoči sem imel lep spanec. Srčno sem v njem užival. Precej vetrovno je bilo. Ničesar se nisem zavedal.“ Kaj je torej tisto načelo, ki pravi: „Imel sem lep spanec,“ in kaj je drugo načelo, ki pravi: „Ničesar se nisem zavedal.“ Po neki miselni šoli je odgovor je, da avidja vritti pravi: „Ničesar se ne zavedam.“

V skladu z besedilom Saririka upanišade: „Džagrat je stanje, ki združuje igro štirinajstih organov - petih zaznavnih organov, petih organov delovanja in štirih notranjih organov. Svapna je stanje, povezano s štirimi notranjimi organi. Sušupti je stanje, v katerem je čitta edini organ. Turija je tisto stanje, ki vsebuje samo dživom.“ V stanju globokega spanja pa je prisotna čitta. Obstaja subtilno delovanje tega principa, v katerem so vpete vse samskare, tudi v stanju globokega spanja. Čitta je torej načelo, ki si zapomni uživanje v stanju globokega spanja. Smriti džnano teh užitkov v globokem spanju je mogoče pripisati temu načelu, čitti, ki je celo v globokem spanju ves čas delovalo. To je tretji pogled.

Sat-čit-ananda

NE TRIJE, AMPAK EDEN

Sat-čit-ananda so tri najvišje lastnosti nirguna Brahmana, ki si jih lahko zamisli človeški razum. Voda ima v sebi tri bistvene lastnosti - tekočnost, sladek okus in sijočo barvo. Ne zdijo se različne. So eno. V plamenu sveče najdete toploto, svetlost in rdečino. Te tri lastnosti soobstajajo v plamenu. Niso ločene in različne. Podobno tudi sat-čit-ananda niso tri lastnosti, temveč ena sama. Soobstajajo v Brahmanu. So svarupa, bistvena narava Brahmana. So kot *hasta-pani-kara* - ki so parjaja šabda za roko hasta, pani in kara niso tri ločene stvari. Vse označujejo roko. V pojavnem vesolju najdemo asat, džada, dukkha. Da bi razlikovali te tri negativne lastnosti anatme, so tri pozitivne lastnosti uvedene za Atmana. Sat je čit. Čit je sat. Čit je ananda. Sat je ananda. Tisto, kar je samo čit, je lahko sat, ki obstaja v vsakem trenutku v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti in ki nima začetka ali konca. Čit je tisto, kar je samo-sijajno, svaprakaša, svajam džjotiš. Hkrati pa tudi vse (drugo) osvetljuje. Vse zasije po Njem. „*Tam eva bhantam, anubhati sarvam, tasya bhasa sarvam idam vibhati* – Je razsvetljevalec vseh. Je vir vsega znanja. Buddhi, manas in indrije si svojo svetlobo izposojajo od Brahmana, podobno kakor si voda, ki je izpostavljena soncu, od njega izposoja toploto.“ *Katha upanišada*.

Svarupa džñāna

Svet ne obstaja ločeno od Brahmana. Išvara, dživa in svet so trije različni vidiki Brahmana. Svarupa je Išvara. Svarupa je dživa. Svarupa je džagat. Svarupa je mauna ali džñāna - tišina, kjer ni zvoka. Doseganje džñāne je stanje, v katerem džñāni ali dživanmukta izkusi, da so Brahman, Išvara, dživa in svet eno. Najde Aikjo med temi štirimi klasičnimi kategorijami Vedante. Nič ne obstaja zunaj Brahmana. Svet je *mithja* v smislu, da je pojava. Je relativno resničen. Svet postane nič v primerjavi z neskončnim Brahmanom. Svet ni tako resničen kakor je nespremenljivi Brahman. Iz transcendentalnega ali metafizičnega stališča svet ne obstaja. V primerjavi z Absolutom je svet podoben odtisu telečje noge. To je stališče Vasište v svojem znamenitem delu Joga-Vasišta. V primerjavi z neskončnostjo je svet pika, točka konice šivanke, gorčično zrno, mehurček, slama, ki plava v reki. Tudi Śri Šankara meni, da ima svet pojavnosti. Ta zvoneča nota je rdeča nit njegove znamenite Vivekačudamani.

Narava mokše

Nekdo bi lahko trdil, da če je prenehanje nevednosti trenutno stanje in ne stalno stanje, odveza ne bi bila trajni konec življenja. Z drugimi besedami, odveza je sestavljena iz odsotnosti nevednosti; zdaj mora biti ta odsotnost

stalna, sicer odveze v smislu večne osvoboditve od zemeljskega bivanja ne bi bilo.

To je bilo temeljno načelo enega od neposrednih Šankarovih učencev, Padmapade, ki je svoj dolg argument o naravi osvoboditve s stavkom: " *Tasmat mithja-džñāna-nivritti-matrah mokšah* – Odveza sestoji izključno iz prenehanja lažnega spoznanja."

Lahko odvrnemo, da prenehanje nevednosti samo po sebi ne predstavlja glavnega cilja življenja, saj ni niti odsotnost bolečine niti doseganje blaženosti. Popolno uničenje posvetne bolečine in uresničitev neprekinjene blaženosti je tisto, kar velja za glavni cilj življenja. Prenehanje nevednosti je nedvomno koristno, saj ima za posledico odsotnost vseh bolečin in uresničenje vse blaženosti.

Čitsukhačarja gre še korak dlje. Meni, da tako prenehanje nevednosti, kot tudi odsotnost vseh bolečin ne pomenita glavnega cilja življenja. *Summum bonum* je lahko le uresničitev vse blaženosti, ki je sinonim za blaženost Jaza. Odsotnost bolečine je neogibna predhodnica manifestaciji blaženosti Jaza, tako kot je prenehanje nevednosti vedno pred odsotnostjo bolečine. Svojo teorijo utemelji z naslednjimi argumenti.

Vse vrste človeških dejavnosti so usmerjene k enemu samemu cilju, in sicer k doseganju sreče. Sreča je bistvena narava Jaza, ki je zastrta z bolečino, ki je posledica nevednosti. Odsotnost bolečine, ki sledi uničenju nevednosti, pomeni odsotnost tistega, kar preprečuje manifestacijo sreče, ki je bistvo Jaza. Odsotnost bolečine je potemtakem zaželena zato, ker vodi k manifestaciji najvišje blaženosti. Z drugimi besedami, odsotnost trpljenja je podrejena sreči, saj je ne želimo zaradi nje same, temveč zaradi uresničenja sreče.

Obratno Čitsukhovi teoriji, da je odsotnost bolečine zaželena zaradi same sebe, doseganje blaženosti pa ji je podrejeno, je nevzdržna zamisel. Če bi bilo prenehanje bolečine edini cilj človeške dejavnosti, nihče ne bi hlepel, na primer, po zadovoljevanju spolnega apetita. Ker bi ta apetit, če bi bil nezakonit, bil prepleten s številnimi skrbmi in tesnobami, ki jih nihče ne bi prestajal, če bi bil edini cilj spolnosti le prenehanje bolečine in ne dejavnost, ki nudi užitek. Ker pa nekatere zverinske osebe z največjo vnemo in gorečnostjo iščejo trenutni užitek, ki izhaja iz zadovoljitve poželenja, čeprav je poln pretiranih skrbi, iz tega sledi, da nimajo pred očmi zgolj odsotnosti bolečine, ampak doseganje užitka kot cilja svoje dejavnosti.

Trenutnost tega užitka niti najmanj ne kaže na absurdnost cilja, ki ga je predlagal Čitsukha, saj je užitek pozitivna ideja in posledično dopušča naraščanje in upadanje. Posameznik lahko torej prostovoljno trpi številne tesnobe, da bi dosegel stanje, polno radosti. Zato zlobna oseba visoko ceni trenutni užitek, in se zanj prostovoljno podvrže vsakovrstnim težavam.

Če bi bila odsotnost bolečine cilj človeške dejavnosti, ljudje palete trpljenja ne bi prostovoljno sprejeli, saj ta dokončna odsotnost bolečine ne bi mogla odtehtati predhodnih stisk.

Vendar ne smemo domnevati, da Vedanta postavlja čutne užitke, bodisi zakonite bodisi nezakonite, za glavni cilj človeškega življenja. Obsodi namreč celo intelektualne užitke, ki so finejši od čutnih, če jih primerjamo z neizmerno blaženostjo Jaza. Ravno bistvo moralne šibkosti namreč oblikuje napačno oceno sedanjega dobrega, in potemtakem bo nujno najti manjkajoče sorazmerje med predmeti želja in sredstvi, ki jih uporabljamo za njihovo pridobitev. Upanišade so polne misli, da so najvišji pojavnosti užitki, ki jih je mogoče najti v svetu Brahmana, zgolj kapljice v primerjavi z oceanom blaženosti v Sebi, v katerem neustrašno plava uresničena duša. Z namenom vzpona ideala sreče Vedanta tako zelo poudarja moralno kulturo prizadevnih duhovnih iskalcev. Blaženost Jaza je brezvzročna neodvisna in nima meja.

Zato prenehanje posvetne bolečine ne pomeni, kakor velja za prenehanje nevednosti, glavnega življenjskega cilja. Uresničitev čiste blaženosti Jaza je in bi moralo biti vodilo našega delovanja. - *Siddhanta Leša*

Kaj je svarupa mokše? *Sarva duhkha nivritti* in *Paramananda prapti*. Kaj je sarva duhkha nivritti? Odstranitev vseh vrst bolečin, avidje in njenih učinkov, rojstva in smrti, itd. Kaj je paramananda prapti? Nitja, nirupadhika, niratisaja ananda.

Kozmična zavest

Štiri vrste *muktijev* in *bhava samadhijev* bhakt, in nižji samadhiji radža jogija ter nižja savikalpa samadhi, vsi vodijo k izkušnji kozmične zavesti. Načini pristopa so lahko različni, vendar je sad enak. Izkustva so skupna. Intuicija, razodetje, navdih, ekstaza so sinonimni izrazi.

Stanje kozmične zavesti je veličastno in vzvišeno. Zbuja strahospoštovanje, vrhunsko radost in najvišjo, neomadeževano blaženost, prosto bolečine, žalosti in strahu. To stanje kozmične zavesti je pod absolutno zavestjo (nirguna-brahmične zavesti), kjer videc, videnje in videno ali spoznavalec, spoznavanje in znanje ali subjekt in objekt, postanejo eno. In vendar v kozmični zavesti videc in videno še vedno obstajata. To je nedvomno zelo subtilna izkušnja. To je božanska izkušnja. To je razodetje *karana džagata*. Medtem ko je brahmična zavest izkustvo *mahakarane*, v kateri ni niti časa niti prostora niti vzročnosti. Je brezpogojno, neizrekljivo stanje. Šrutiji ga opisujejo z negacijo: *neti, neti* - niti to, niti to. „*Jato vačo nivartante aprapja manasa saha; Anandam Brahmano viduan na bibheti kadačana* - um in govor se vračata nazaj od njega zmedena, saj ga ne moreta dojeti in opisati; modri, ki pozna Brahmana, ki je blaženost, se nikoli ne boji ničesar.“

Sadhaka mora občutiti čisto Brahmično zavest. Tega ni mogoče opisati z besedami. Jezik je nepopoln. Kozmična zavest je izkušnja Brahmaloke. To je zavest Hiranjagarbhe. Tisti, ki doživi kozmično zavest, doseže številne siddhije.

Tudi na Zahodu so ljudje spoznali resnico o kozmični zavesti, ko se človek dvigne nad telesno zavest. Nekateri so to stanje tudi okusili in izkusili. V Franciji, je profesor Bergson pridigal o intuiciji, ki presega razum, vendar mu ne nasprotuje. Buck opisuje kozmično zavest takole: "Kozmična zavest, skladno z imenom, je življenje in red vesolja. Skupaj z zavestjo kozmosa se pojavi intelektualno razsvetljenje, ki edino lahko posameznika postavi na novo raven obstoja. Temu se pridruži stanje moralne povzdignjenosti, nepopisen občutek vznesenosti in radosti ter poglobitev moralnega čuta, kar je tako za raso kot tudi za posameznika enako presenetljivo in še pomembnejše kakor okrepljena intelektualna moč sama. S tem se pojavi nekaj, kar lahko imenujemo občutek nesmrtnosti, zavest o večnem življenju, in sicer ne kot prepričanje, da ga bo deležen, ampak zavest, da ga že ima." Nebeško oko se navadno odpre jogiju, ki je precej napredoval v misticizmu. Da bi vsakdo odprl to nebeško oko vendarle ni možno, saj vsakdo ne more biti mistik.

Svet je mentalna stvaritev. Je le vtis. Med spanjem sveta ni. Lahko trdite, da svet obstaja za budnega človeka. Da, to je povsem res. Če obstaja um, obstaja svet. Kaj je torej um? Je skupek vtisov, idej in navad. Dva tokova, raga in dveša, ohranjata življenje uma. Če sta ta dva tokova uničena, nastopi smrt za um. To se imenuje manonasa. Jogi, ki je dosegel manonaso, ne more zaznati sveta. Če s pomočjo samadhija zavestno uničite um, ta svet izgine. Tako kot vidiš vrv šele, ko izgine namišljena kača, prav tako tudi Brahmana vidite šele, ko ob spoznanju Jaza izgine domišljajska podoba sveta in telesa.

Moji dragi znanstveniki in študenti znanosti mi morda ne bodo verjeli. Zdaj izvajajte to prakso. Za en teden se zaprite v sobo in prekinite vse povezave. Upoštevajte tudi popolno mauno (molčečnost). Nato začutite, kako dolgo vtisi sveta ostanejo v vašem umu. Začutili boste, da je svet le sen. Če boste vadili dolgo časa, boste spoznali resničnost moje izjave. Svet je trdna resničnost za človeka strasti in pohlepa, za čutnega človeka, ki ima grob um. Za jogija kozmične zavesti pa sveta ni.

Kozmična zavest je sad Čaitanja samadhija, kjer jogi občuti popolno zavedanje nadčutne ravni znanja in intuicije. Čuti svoj obstoj „*Aham Asmi* - jaz obstajam," medtem ko džada samadhi hatha jogija ne more prinesiti tega nadzavestnega stanja. To je nekaj podobnega globokemu spanju. V tem stanju ni božanskega znanja. Dihanje se popolnoma ustavi. Prana je shranjena nekje v muladhara čakri. Celo če mu odrežete nogo, ne bo čutil bolečine. V njem ne bo krvavitve. Vendar pa samskare in vasane tu še niso sežgane. Medtem ko so v brahmični zavesti vasane in samskare v celoti

sežgane. Džada samadhi ne more prinesiti osvoboditve. Človek lahko vstopiti vanj brez kakršne koli moralne popolnosti, medtem ko kozmične zavesti ni mogoče doseči brez etične popolnosti. To točko si pozorno oglejte.

Absolutna neustrašnost, brezželjnost, odsotnost misli, odsotnost jeze, brahmična avra na obrazu, osvoboditev od sukhe in dukhe so nekateri od znakov, ki kažejo, da je človek dosegel stanje nadzavesti. Vedno je v stanju popolne blaženosti. Na njegovem obrazu nikoli ne morete videti jeze, depresije ali žalosti. Ob njegovi prisotnosti boste čutili vzvišenost, veselje in mir.

Kakor se z vinom opit človek ne zaveda, ali ima na telesu tkanino ali ne, tako se tudi jogi, ki doživlja kozmično nadzavest, ne zaveda svojega telesa.

Podobno kot človek, ko je včasih raztresen, podvomi, ali se njegov stari gnili čevelj drži podplata ali ne, tako tudi dživanmukta podvomi, ali mu telo visi kakor star gnil čevelj, ali pač ne. Sanjasi ali avadhuta, ki popolnoma počiva v Brahmanu in sploh nima pojma o najmanjši razliki med moškim in žensko, ima pravico, da povsem odvrže svojo kaupino. Ta bo odpadla sama od sebe brez njegovega védenja.

Tisti, ki je gol, ne bi smel živeti v ašramu ali mestu ali vasi. Naj se potika neznano kje, ne meneč se za hrano, in odvrže svoje telo kot mulj na gnojišču ali v razpadajoči hiši. Živeti gol v ašramu, pa kljub temu uživati vse vrste udobja, imeti učence in se zanimati za razvoj ašrama, ni videti lepo. Vsaj nekaterim skupinam ljudi to namreč ni všeč. Tisti sanjasi ali mahatma, ki znotraj ašrama želi ali ohranja nekaj za svoje telo, si pa res lahko ogrne neko tkanino skupaj s svojo kaupino. To ne bo nasprotovalo njegovi uresničitvi, vairagji in tjagi. Fizična golota sama po sebi ne bo predstavljala resnične tjage. Nekateri osebe, preučujoč opis džñānija v sedmi džñāna-bhumiki v Joga-Vasiṣṭhi, in poskušajo posnemati to zunanje stanje, ne da bi opravili kakršen koli notranji razvoj ali dosegli to najvišje stanje zavesti. To je napaka. To je hinavščina. Nekateri sanjasiji lažno privzamejo stanje dživanmukte.

Na Kumbha Meli v Haridvarju boste našli skupine *naga sadhujev*, mladih fantov, ki goli korakajo v procesiji. Ali so so ti fantje džitendrija-jogiji, ki popolnoma obvladujejo svoje čute (indrije) in občutijo kozmično zavest?

Jogi Ramačaraka piše o kozmični zavesti v svojem knjigi *Radža joga* takole:

"Kozmična zavest je opisana kot zavedanje enosti življenja, to je zavest o izpolnjenosti vesolja z enim samim Življenjem - dejanskim zaznavanjem in 'zavedanjem', da je vesolje polno življenja, gibanja in uma, in da ne obstaja nekaj takega kot slepa sila ali mrtva snov, ampak da je vse živo,

vibrirajoče in inteligentno. To je tisto, seveda, tako imenovano Resnično Vesolje, ki je bistvo ali ozadje vesolja snovi, energije in uma, kakor ga opisujejo. Pravzaprav je opis tistih z vpogledom v to stanje pokazatelj, da vidijo vesolje kot zgolj um - da je navsezadnje vse um. To stanje zavesti so ljudje tu in tam izkusili - le peščica - v trenutkih „razsvetljenja“, ki so trajali le zelo kratek čas, nakar je izkušnja izginila in ostal je le spomin. V trenutku 'razsvetljenja' tiste, ki so ga doživeli, navda občutek 'dotičnosti' z univerzalnim Znanjem in Življenjem, ki je nepopisen in pospremljen z veseljem onkraj razumevanja."

Kdor doživi izkušnjo kozmične nadzavesti, ima občutek '*Apta Kame*' (tistega, ki je pridobil vse, kar si želi) in čuti: „Ničesar večjega ne morem spoznati."

Ko človek doseže občutenje kozmične zavesti, diskriminativni um, ki razdvaja, izgine. Vse ovire, vsi občutki dvojnosti, razlike, ločenosti izginejo. Ni več pojma o času in prostoru. Obstaja le večnost. Dživa je spoznal svojo istovetnost z Brahmanom. Ideje o kasti, veroizpovedi in barvi so zdaj izginile. Svet zanj popolnoma izgine.

Tema 'Samadhi' je podrobno obravnavana v moji knjigi *Radža joga*, zato bom rajši nadaljeval z nekaterimi drugimi pomembnimi točkami te knjige.

Vsevednost

Normalna zavest nirvikalpa je zelo, zelo redko stanje. V nirvikalpa samadhiju sicer lahko ostanete nekaj časa, vendar je izjemno težko imeti normalno, nirguna, brahmično zavest kot stalnico. Le osebe, kot denimo Śri Šankaračarja in Śri Dattatreja s posebno Išvara-kalo, so dosegle popolno, normalno, nirguna zavest.

Brahman je poznavalec vsega. Brahman je avtor vsega znanja, meče luč na vse predmete sveta. Vse svetijo po Njem. Brahman ni spoznavalec v običajnem pomenu besede. Ni vseveden, temveč je vsevednost sama. On ni vsemogočen, temveč moč sama. Sat-čit-ananda je Njegova svarupa ali bistvena narava, ne pa neka minljiva lastnost, kot je modra barva tkanine. Ananda je Njegovo telo. Znanje je Njegovo telo. Brahman je vse v vsem. On nima ne oblike ne instrumentov. Vsevednost in vsemogočnost tvorita Njegovo naravo.

*Sarvendrijagunabhasam sarvendrijauvardžitam
Asaktam sarvabhričchaiiva nirgunam gunabhoktriča.*

„Sijoč z vsemi zaznavnimi sposobnostmi brez kakršnih koli čutov; nevezan, ki podpira vse; in je brez lastnosti, a sposoben uživati lastnosti."-Gita:XIII-14

Brahmanova glava je vsa blaženost; trup je vsa radost; desna roka je vse zadovoljstvo; leva roka je vse zadovoljstvo. Njegova ušesa lahko vidijo; njegove oči lahko slišijo; njegove noge lahko jedo; njegovi nohti lahko govorijo in predavajo lekcije, kajti znanje je Njegova svarupa.

Džñāni ne vidi sveta tako kot ti. On ne vidi različnih predmetov zunaj sebe. Vse vidi v sebi. Džñāni ima na podlagi lastne džñāne neposredno vsevednost in popolno kozmično zavest.

Druga metoda je, da ima džñāni posredno vsevednost s pomočjo samskar ali modifikacij v polju *maje*. Modifikacije slednje niso nič drugega kakor celota najfinejših stanj posameznih umov. Subtilni vtisi umov vseh bitij, ki imajo veselje stvari za svoje predmete, lebdijo v maji. Fine samskare, ki so shranjene v individualni karana šariri ljudi, so povezane v maji. Džñāni deluje skozi samskare maje in posredno pridobi vsevednost.

Adžati-vada

Po besedah Šri Šankare je *maja* anirvačaniya (neopisljiva), niti sat niti asat, niti različna niti enaka. To doktrino si mnogi sedanji vedantinci brezupno napačno razlagajo, ko pravijo, da ni sveta in se sklicujejo na analogije *saša višana* (rog zajca), *vandhja putra* (sin neplodne ženske) in *gaganaravinda* (nebesni cvet) v podporo svojemu argumentu. Teorija adžati-vada, absolutni neobstoj sveta v smislu sina neplodne ženske, je popolnoma nevzdržna. Nima nobenega mesta v področju filozofije. Noben filozof ni sprejel te teorije. Vesolje deluje po dobro uveljavljenih določenih zakonih. Obstaja Išvara, ki vodi džive in jim dodeljuje sadove skladno z njihovimi karmami (dejanji). Obstaja pozitivna, racionalna filozofija, ki logično obravnava vse kozmološke, psihološke, teološke in eshatološke probleme. Če se oprimeš adžati-vade, bodo vse te stvari šle k vragu. Ta teorija je v Indiji povzročila hudo katastrofo. Le zelo, zelo malo ljudi, mikroskopska manjšina, je primernih za džñāna jogo. Za glavnino je ustrezna, bodisi izključno karma joga bodisi spoj karma in džñāna joge ali pa spoj karma in bhakti joge.

Zaradi te teorije adžati-vade se je več naših mladeničev umaknilo v gozdove, da bi brezciljno živeli kontemplativno življenje. Niso pravilno doumeli filozofije Vedante in utemeljitve meditacije. Svet so popolnoma prezrli, in sicer na osnovi domneve, da je popolnoma neobstoječ. Zanimarili so pravilno vzdrževanje fizičnega telesa. Meditacija je zelo težaven proces. Samo tisti, ki so sposobni meditirati štiriindvajset ur, se lahko za dalj časa umaknejo v popolno osamo. Novinec težko ohrani svoj um popolnoma zaposlen med bivanjem v samoti. Ne ve, kako ravnati z umom in ga pravilno osredotočiti na lakšjo. Vsako fizično zanemarjanje telesa postopno vodi v oslabelost. Na dolgi rok se zaradi oslabelosti in duševnega malodušja, ki sta posledica nerazumne osamitve, mnogi

sanjasiji postanejo tamasični, kar zamenjujejo za satvično (medtem ko je sattva intenzivna dejavnost). Postanejo popolnoma neuporabni bodisi zase ali za svet. Na vsak način je treba ohraniti telo v zdravem stanju. Sadhak bi moral to početi skrbneje kakor posvetni človek, saj je to orodje, s katerim mora doseči cilj. Hkrati pa mora biti dovolj nevezan na telo in biti pripravljen, da se mu v vsakem trenutku odpove. To je pravi ideal. Ko ugotovi, da po nekaj letih osamitve ni dosegel nobenega izboljšanja in da drsi v tamas, naj se vrne v svet in združi akcijo in meditacijo. Lahko se razvija skozi dejavnosti, kajti tamas bo sicer povsem izničil duhovno rast. Brahman nosi v sebi ta svet kot 'gibanje idej' ali 'način bivanja', ne da bi pojavi nanj najmanj vplivali. Ti kot uboga, nepomembna dživa nosiš v sebi sanjski svet pojavov pa nisi niti malo prizadet zaradi teh sprememb. Če je tako, zakaj ne bi vsemogočni Brahman mogel vsebovati tega pojavnega sveta v sebi? Brahman je vsemogočen. Stori lahko vse, kar se mu zahoče. Lahko je nirvikalpa. Lahko je tudi savikalpa. Lahko je nirakara. Lahko je tudi sakara. Lahko je nirguna. Lahko je tudi saguna. Z omejenim, grobim intelektom (ujetem) v času, prostoru in vzročnosti ne morete razumeti transcendentnih zadev. V tem je težava. Ne morete pravilno razumeti načela: „Biti priča umskih modifikacij in hkrati uporabljati um in telo kot instrumenta pri izvajanju vseh posvetnih dejavnosti.“ Zakaj? Ker je vaš buddhi nečist zaradi posvetnih navezanosti in strasti. Če ne morete biti priča in hkrati tudi izvajalec, ne da bi dejavnosti nate najmanj vplivale, spuščate Brahmana na svojo raven gledano iz antropomorfne stališča in trdite, da tudi Brahman ne more sočasno biti sakši in tudi akter. Domišljate si, da je tisto, kar je nemogoče za vas, nemogoče tudi za Brahmana. To je preprosto otročje naivno in antropomorfno. Brahman je Sarva-sakši. On je priča vsega. Deluje v vseh telesih.

Brahmakara vritti

Ko antahkarana postane čista (čitta suddhi) s *sadhana čatuštajo*, se ta Brahmakara vritti rodi iz te satvične antahkarane s poslušanjem mahavakij: *Tat Tvam Asi* ali *Aham Brahma Asmi*. To je modifikacija satvične antahkarane - antahkarana parinama. Za vedantično terminologijo je Brahmakara vritti *Mahavakja džanja, Sattva guna karja ali Antahkarana parinama*. Nastane s poslušanjem šrutijev. Je učinek sattva gune. Je modifikacija antahkarane. Druga imena za ta Brahmakara vritti so: Akhandakara vritti, Tadakara vritti, Atmakara vritti, Svarupakara vritti. Ko ta vritti zasije, se višajakara vrittiji ustavijo. Sadhana je sestavljena iz tega, da ne dovolimo, da um privzame višajakara vritti, ampak s fiksiranjem uma na Brahmana vzdržujemo Brahmakara vritti. Brahmakara vritti sthiti je džnanijev samadhi. To dosežemo s stalno nididhjasano. To je ta Brahmakara vritti, ki uniči mūla adžñāno (primitivno nevednost).

Višajakara vritti pretvorite v Brahmakara vritti. Brahmakara vritti nastane, ko med nirguna meditacijo poskušate občutiti neskončnost z miselnim ponavljanjem OM-a.

Usoda Brahmakara vrittija

To je zadnja modifikacija uma, ki jo ustvari vedske besedilo. *Tat Tvam Asi* ali *Aham Brahma Asmi* izniči primitivno nevednost, *mūla adžñāno*, in z njo celotni pojavni svet. Ta modifikacija ali, z drugimi besedami, neposredno spoznanje o Brahmanu bi se morala poleči, da bi Brahmana pustila v njegovem izvornem nedrugotnem značaju. Kaj je torej vzrok uničenja te modifikacije?

Nekateri na to vprašanje odgovarjajo takole: podobno kakor prah *katake*, vržen v nečisto vodo, odnese vso njeno umazanijo in se hkrati sam spusti na dno posode, tako tudi spoznanje o Brahmanu, medtem ko razblini ves pojavni svet, razblini tudi samega sebe.

Drugi pa težavo razložijo z naslednjo ponazoritvijo:

Kapljica vode, ki jo vržeš na vročo železno kroglo, zmanjša njeno vročino do določene mere in sama od sebe izgine. Na podoben način spoznanje Brahmana hkrati povzroči uničenje (uničenje tu ne pomeni fizičnega izničenja, temveč metafizično ne-bivanje) celotnega sveta in njegove lastne narave.

Tudi drugi nudijo podobne ponazoritve pri reševanju tega problema. Ogenj, ki je zažgal kup trave, ugasne samo od sebe; ravno tako spoznanje o Brahmanu, potem ko uniči celotni svet, uniči tudi samega sebe.

V vseh prejšnjih pogledih je načelo, na podlagi katerega nastopi uničenje spoznanja o Brahmanu, isto, in sicer, da postane vzrok lastnega uničenja. Če sledimo argumentom, ki podrobno potrjujejo to načelo samouničenja, bi presegli obseg tega zvezka.

Drugo stališče je, da spoznanje Brahmana v obliki modifikacije uma ni uničevalec primitivne nevednosti in njenih učinkov, saj lahko nevednost uniči le svetloba inteligence. Modifikacija uma, bodisi da je sama po sebi neinteligentna, ne more uničiti nevednosti. Intelligentni vidik modifikacije ni posledica njene bistvene inteligentne narave, temveč izhaja iz čiste Samozavesti, ki noumenon vseh stvari. Od tod Samozavest, ki v svoji generični obliki ni sovražna do nevednosti, saj dokazuje njen obstoj, je postane zanjo uničujoča, ko posebej zasije v modifikaciji, ki zajema Absolut oziroma nedeljiv homogen element. To dejstvo lahko ponazorimo s sončnimi žarki, ki sicer po svoji običajni naravi osvetljujejo travo, listje, papir, itd., slednje dejansko zažgejo, ko se na njih odsevajo skozi sončni kamen.

Kakor ogenj, ki zajame majhen grm, zažge celoten gozd skupaj z grmom, tako tudi svetloba inteligence ali zavesti, ki se odraža v modifikaciji uma, uniči ves pojavni svet skupaj s to modifikacijo, ki se imenuje spoznanje Brahmana.

V tem predhodnem pogledu kot vzrok za uničenje znanja o Brahmanu nastopa svetloba inteligence v svojem zrcalnem značaju. Peti pogled je, da je končna modifikacija uma, ki zajema Brahmana, lahko jo imenujemo znanje, uničena po uničenju nevednosti. Z drugimi besedami, uničenje slednjega postane vzrok za uničenja prvega. Znanje uniči nevednost. To uničenje nevednosti povzroči uničenje modifikacije uma.

Pravilo je, da obstaja neposredno protislovje med znanjem in nevednostjo, ne pa med znanjem in produkti nevednosti. Toda ko je nevednost, se pravi materialni vzrok sveta, uničena, svet ne more več obstajati. Spoznanje Brahmana kot oblika modifikacije uma spada v svet in je uničeno po uničenju nevednosti.

Svet se ne izkaže za resničnega zaradi svoje neuničitve s strani znanja, tj. vse stvari, ki niso uničene s strani znanja, so resnične; svet ni uničen z znanjem, zato je resničen. Ta sklep ni veljaven, kajti uničenje sveta je posredno posledica znanja. Spoznanje Brahmana odpravi izmišljotino o razvoju sveta; uničenje te izmišljotine vodi do uničenja sveta. Zato je spoznanje Brahmana vsaj posredni vzrok za uničenje sveta, slednji pa nedvomno neresničen.

Priznanje pravila, da neposredno nasprotje obstaja le med znanjem in nevednostjo, pa ima svojo prednost. Če spoznanje Brahmana priznamo kot uničevalca obeh, nevednosti in njenih proizvodov, bo teorija osvoboditve v živem stanju nerazložljiva. Popolni modrec bi na podlagi nasprotne teorije moral biti povsem nezaveden svojega telesa in uma, saj sta izničena z znanjem. Toda ko je znanje neposredno nasprotje nevednosti, se lahko le telo, itd. pojavijo v navidez podobnem stanju osvobojene duše zaradi prisotnosti plodonosnih del, ki vzdržujejo njegovo življenje, dokler se ne izčrpajo. Stanje osvobojene duše v živem telesu je v vedantični literaturi opisano z običajnim bogastvom metafor. Ogenj sežge kos tkanine, ki pa potem za kratek čas še naprej obstaja v stanju navideznosti; ravno tako se zdi, da je osvobojeno bitje znotraj umrljivega okvira, dokler se ne izčrpajo plodonosna dela.

Narava dživanmukte

Predstavljajmo si osebo, ki je uresničila to idealno življenjsko stanje s potrpežljivo hojo po praktični poti Vedante. Nismo sposobni doumeti njenega brezpogojnega značaja, saj smo vezani z omejitvami, ki nam jih vsiljujejo oblike našega intelekta. Toda čeprav mlada ptica, ki preizkuša

svoja krila, ne more poleteti tako visoko kakor njeni starši, si ustvari oddaljeno predstavo o prostranem nebu, po katerem navdušeno krožijo njeni starši. Zato si bomo v odsotnosti naše neposredne izkušnje poskušali ustvariti predstavo, pa naj bo še tako oddaljena, o stanju svobodne duše s pomočjo naših dveh kril, svetih spisov in učitelja.

Obstajata le dve možnosti: bodisi človek postane popolnoma zatopljen v Brahmana, nezavedajoč se svoje individualnosti, ali postane eno z Bogom – kvalificiranim Brahmanom – in doseže vsevednost, vsemogočnost itd. Vendar se je treba zavedati, da pri drugi možnosti osvobodjena duša, čeprav poseduje vse božanske moči, hkrati tudi ohrani zavedanje svoje bistvene enosti s čistim Brahmanom.

Tudi četrto poglavje Brahma suter obravnava naravo osvobodjene duše. Džaimini trdi, da duša doseže popolno istovetnost z Najvišjim bitjem, zaradi česar je deležna vseh božanskih lastnosti, kot so osvoboditev od grehov, starosti, smrti, žalosti, lakote, žeje, satkame, izpolnitve želja, satsankalpe. Audulomi, nasprotno, meni, da se duša, katere bistvena narava je sat-čit-ananda, popolnoma zatopi v čisto inteligenco, ki je osvobodjena vseh dualističnih predstav. Končno in pravilno stališče je kompromis med prejšnjima dvema stališčema. Oba predhodna pogleda sta pravilna, saj je osvobodjena duša, ki se zaveda svoje bistvene narave, eno s čistim Brahmanom, in ker je absorbirana predvsem v kvalificiranega Brahmana, ima vse božanske moči. Ta kompromis podpira Badarajana s svojim imenom. Tudi Šankara se strinja z sutrakaro, saj ni podal niti enega samega ugovora proti Badarajanovemu nauku. Bhamati in drugi komentatorji ga razlagajo v istem duhu, brez kakršne koli note nestrinjanja.

Za tistega, ki pozna istovetnost džive in Brahmana, ni nobene selitve (duš), niti osvoboditve, saj je že osvobojen; ta nadaljnji obstoj sveta in lastnega telesa se mu zdi le kot iluzija, katere videza ne more odstraniti, vendar ga ni sposobna še naprej zavajati, dokler ne pride čas, ko po bolezni telesa ne potuje naprej, ampak ostane kjer je in kar je in kar je večno bil, prvo načelo vseh stvari, prvotni, večni, čisti, svobodni Brahman.

Kdo je džñāni

Popolni džñāni ima drugačen zorni kot. Ima drugačne oči. Na vse gleda z absolutno drugačnega zornega kota. Tako kot človek, ki nosi zelene očala, vidi povsod le zelene predmete, tako tudi džñāni vidi Atmana povsod skozi svoje novo oko modrosti. V njem ni prav nobenega osebnega elementa. V njem ni niti kančka sebičnosti. Nižji jaz je povsem izničen. Živi za služenje vsem. Svet čuti kot svoj lastni jaz. Dejansko čuti, da je vse pravzaprav on sam. Osebnemu malemu jazu ne nameni niti ene misli ali občutka. Ima kozmično vizijo in kozmično občutje. Kakor se je reka pridružila oceanu, se

je tudi on pripojil oceanu blaženosti, znanja in zavesti. Misli in čuti ter dela za druge.

Džñāni je popolnoma prost skrbi, težav in problemov, stisk, žalosti in tesnobe v vseh okoliščinah in stanjih. Vedno je dobrovoljen in srečen. Ni suženj ali žrtev različnih razpoloženj. Niti malo ga ne prizadenejo žalost, potrto ali preganjanja.

Džñāni je vsestransko razvit. Ima brezhiben ali neomadeževan značaj. V njem sijajo vse satvične vrline. Je utelešenje usmiljenja, sočutja, ljubezni, potrpežljivosti, mirnosti, itd. V vseh svojih lastnostih je odličen. Celotna narava se je popolnoma razkrila. Vse božanske lastnosti so v celoti prebujene v njem.

Slava dživanmukte, osvobojenega modreca, je nepopisna. On je Brahman sam. Osem siddhijev in devet riddhijev se valja pod njegovim nogami. S satsankalpo (resnično odločnostjo) lahko dela čudeže. Slava, slava takšnim dživanmuktam, ki so blagoslovljene duše na zemlji. Naj bodo njihovi blagoslovi z vami vsemi!

Vedantična meditacija

Jaz sem Vse.	OM OM OM
Jaz sem Vse v vsem	OM OM OM
Jaz sem nesmrtni Jaz v vsem	OM OM OM
Jaz sem živa Resnica	OM OM OM
Jaz sem živa resničnost	OM OM OM
Jaz sem priča treh stanj (Aham avasthatraja sakši)	OM OM OM
Jaz sem Svetloba luči (Nirakara džjotiš svarupoham)	OM OM OM
Jaz sem Sonce vseh sonc	OM OM OM
Jaz sem Absolutni Obsto, Védenje, Blaženost (Satčidananda svarupoham)	

Celo v nirakara (brezoblični) vedantični meditaciji advaitincev se bo na začetku sadhane pojavila abstraktna mentalna podoba. Abstraktna podoba bo sčasoma izginila. Ko boš meditiral ali zatrjeval, zanikaj tri telesa in začuti istovetnost z notranjim Bistvom. Zanikaj imena in oblike. Ne zamenjaj niti fizičnega telesa niti uma, prane, intelekta ali čutov s čistim večnim Atmanom. Najvišji Jaz se popolnoma razlikuje od teh iluzornih nosilcev oziroma produktov *maje*. Dobro si zapomni to točko. Meditiraj o gornjih idejah in si to občutje prikliči tudi med delom. Lahko se lotiš katere koli od zgornjih formul po svojem okusu. Če um blodi, mu vedno znova vrni osredotočenost. Lahko ga vodiš z ene formule na drugo,

če um ubeži, in se končno odločiš za eno formulo šele, ko um postane stabilen. Um bo tedaj postal podoben stalnemu plamenu svetilke v brezvetrju. Tudi izbrana formula bo odpadla sama od sebe. Počival boš v svoji Svarupi, stanju čiste blaženosti brez misli. Tedaj bo nastopil samadhi ali nadzavestno stanje. Uživaj v atmični blaženosti. Veseli se notranjega nesmrtnega Jaza.

Savikalpa in nirvikalpa samadhi

Samadhi je nadzavestno stanje. Je združitev z Brahmanom. Je dveh vrst: savikalpa in nirvikalpa. Ko je um učvrščen v Brahmanu skupaj s *triputi*, tj. džñāta (spoznavalec), džñāna (spoznavanje) in džñēja (spoznano), je to savikalpa samadhi. V tem samadhiju obstaja prepoznavanje subjekta in objekta.

V nirvikalpa samadhiju je um zasidran v advitija Brahmanu brez kakršne koli trojnosti, tj. ideje o spoznavalcu, spoznavanju in spoznanem, pa tudi brez prepoznavanja subjekta in objekta.

Savikalpa samadhi je sredstvo (sadhana) za dosego cilja - nirvikalpa samadhija. Nirvikalpa samadhi je sad ali rezultat savikalpa samadhija.

„Čeprav je v savikalpa samadhiju prisotno zaznavanje dvojnosti, kolikor je v njem razločno prepoznavanje subjekta in objekta, pa dvojnost le pomaga spoznati advitija Brahmana; na enak način, kakor v glinenem vrču vidimo glino, čeprav morda daje videz vrča. Takšno je tudi zaznavanje samega enovitega Brahmana, čeprav je lahko vidna dvojnost.“

Nirvikalpa pomeni prost vseh vrst vikalp. Vikalpe so modifikacije in domišljije uma. Obstaja razlika med nirvikalpa stanjem jogija in nirvikalpa stanjem vedantinca. Prvi se ukvarja z umom. Drugi se ukvarja samo s čistim Atmanom oz. Brahmanom.

Če lahko um za deset sekund osredotočite na določen predmet ali murti, je to dharana (koncentracija). Deset takšnih dharan postane dhjana. Deset takšnih dhjan postane samadhi. To je v skladu z naukom hatha joge.

Prana in apana, ki se gibljeta v prsnem košu oziroma anusu, se združita z jogijskimi procesi in bandhami. Združena prana-apanu potuje skozi sušumna nadi v hrbteničnem kanalu. Tako pognana prana skozi sušumna nadi skupaj s sabo potegne tudi um. Ko slednji vstopi v sušumno, je jogi izključen iz objektivne zavesti sveta. On je praktično mrtev za svet, vidi različne vizije in se giblje v čidakasi.

Življenje v Atmanu ni izničenje. Samadhi ni kamnito, inertno stanje, kot si predstavljajo mnogi neumneži. Dokler je Jaz vezan na svoje empirične dogodke, njegove dejavnosti niso v polnem zamahu, ko pa so omejitve

empiričnih eksistenc presežene, se univerzalno življenje okrepi in pride do obogatitve Jaza. Imeli boste bogato notranje življenje. Doživljali boste razširjeno kozmično življenje in celo nadkozmično življenje.

Ko umrejo vsi vritti, samskare in umski okvir ostanejo. Samskare se lahko dokončno sežge le v najvišjem nirvikalpa samadhiju.

Premikanje volovske vprege lahko primerjamo s savikalpa samadhijem. Ko se ustavi, ga lahko primerjamo z nirvikalpa samadhijem. Takoj ko se vole izpreže, ga lahko označimo kot sahadža avastha.

Pritličje stavbe predstavlja življenje strasti v čutnem vesolju. Prvo nadstropje ustreza savikalpa samadhiju. Drugo nadstropje je enakovredno nirvikalpa samadhiju. Tretje nadstropje predstavlja sahadža avastho dživanmukte.

V prvem je prisoten triputi (trojstvo). V drugem ta triputi izgine. Um se popolnoma zlije z Brahmanom. Srečo ali blaženost, ki jo doživite v savikalpa samadhiju, imenujemo *rasasvada*. Tudi to je ovira (pratibandha) za nadaljnji duhovni napredek. Zaradi nje se tu ustavite. Ne more vas osvoboditi. Nadaljevati moraš naprej, da bi dosegel najvišje nirvikalpa stanje, v katerem je tvoja popolna svoboda.

Hatha jogi črpa vso svojo prano iz različnih delov svojega telesa in jo popelje do sahasrara čakre na temenu. Nakar vstopi v samadhi. Zato ga je zelo težko vrniti nazaj dol v objektivno zavest zgolj s tresenjem njegovega telesa. Hatha jogiji so v samadhiju več let ostali zakopani pod zemljo. Zadnji nosnici si zamašijo s kečari mudro.

Radža jogija, bhakto ali džnanija lahko spravite v normalno objektivno zavest zgolj s tresenjem telesa ali s pihanjem v školjko. Čudala je svojega moža Sikhidhvadžo iz samadhija spravila na tla tako, da je stresla njegovo telo. Gospod Hari je spravil Prahlado iz samadhija tako, da je pihnil v svojo školjko.

Bhakta si pridobi bhava samadhi skozi ljubezen do Gospoda. Radža jogi pridobi nirodha samadhi s čitta-vritti-nirodho (z brzdanjem mentalnih sprememb). Vedantinec pridobi nirvikalpa samadhi z nididhjasano.

Intuicija je duhovna anubhava. Je neposredno zaznavanje ali takojšnje spoznanje prek samadhija. Profesor Bergson je v Franciji pridigal o intuiciji, da bi ljudje razumeli, da obstaja še en višji vir znanja od intelekta. Pri intuiciji ni nobenega procesa sklepanja. To je pratjākṣa. Intuicija presega razum, vendar mu ne nasprotuje. Intelekt popelje človeka do vrat intuicije in se vrne nazaj. Intuicija je Divja drišti. Je džñāna čakšu. Duhovni prebliski in prebliski resnice pridejo prek intuicije. Navdih, razodetje, duhovni uvid pridejo z intuicijo.

12. poglavje

MISTIČNE IZKUŠNJE

Zvoki anahate

Zvoki anahate ali njena melodija so mistični zvoki, ki jih sliši jogi na začetni stopnji meditacije. Ta tema se imenuje *nada-anusandhana*, poizvedovanje o mističnih zvokih. To je znak očiščenja *nadijev* skozi prakso pranajame. Zvoki se lahko slišijo tudi po 1 lakh ponovitev adžapa gajatri mantre, „Hamsah Soham“. Zvoke slišimo skozi desno uho z ali brez zapiranja ušes. Zvoki so izrazitejši, če jih slišite z zaprtimi ušesi. Ušesa lahko zaprete tako, da palca vstavite v ušesa, uporabljajoč joni-mudro. Sedite v padma ali siddha asani. Zaprite ušesa z desnim in levim palcem in pozorno prisluhnite zvokom. Občasno lahko zaslišite zvoke tudi z levim ušesom. Vadite, da bi slišali samo z desnim ušesom. Zakaj slišite samo z desnim ušesom ali slišite jasneje z desnim ušesom? Zaradi vpliva solarnega nadija, pingale. Anahata se imenuje tudi Omkara Dhvani. Nastane zaradi vibracij prane v srcu.

Gibanje uma

Po kratki praksi meditacije boste začutili, da telo postane lažje v kratkem času, recimo petnajst ali trideset minut po tem, ko se usedete v padma, siddha ali sukha asano, po vašem okusu in temperamentu. Morda se boste napol zavedali telesa in okolice ali pa se telesa sploh ne boste zavedali. Koncentracija prinaša veliko sreče. To je sreča, ki je posledica koncentracije, ki se precej razlikuje od čutnega užitka. Sposobni morate biti razlikovati ta dva užitka s pomočjo razuma, ki je postal subtilen zaradi nenehne meditacije. Dharana in dhjana imata moč, da izostrita intelekt. Izurjen intelekt lahko razume subtilne, filozofske in abstraktne probleme. Discipliniran intelekt, ki zna skrbno razlikovati med srečo, ki izhaja iz koncentracije in tisto od čutnih predmetov, bo seveda vsak dan pohitel uživati tovrstno novo srečo, ki izhaja iz koncentracije. Takšen um bo sovražil čutne užitke. V njem bo skrajni gnus in pozitiven odpor do predmetov. To je kajpak naravno. Ker je ta vrsta sreče trajnejša, samozadostna in resnična, saj izvira iz Atmana. Jasno lahko čutite, da se um premika, da zapušča svoj sedež v možganih in da se skuša vrniti v svojo jatha sthano (prvotni sedež). Veste, da je zapustil svoje stare tirnice in zdaj prehaja na nove, po novi aveniji. Kot rezultat meditacije se v možganih oblikujejo novi kanali, generirajo novi miselni tokovi, oblikujejo se nove možganske celice. Pride do celovitega preoblikovanja psihologije v človeku. Dobili ste nove možgane, novo srce, nove občutke, nova čustva in nove zaznave.

Občutek ločenosti

Med meditacijo boste nekega dne začutili, da ste se ločili od telesa. Doživeli boste neizmerno veselje pomešano s strahom; veselje zaradi posedovanja novega svetlobnega, astralnega telesa; in strah zaradi vstopa na tujo, neznano raven. Sprva je nova zavest na novi ravni zelo osnovna, kakor pri mladičku, ki osmi ali deseti dan odprte oči na fizični ravni. Imeli boste občutek, da imate lahkotno zračno telo in zaznali boste vibracijsko, vrtinčasto, omejeno astralno ozračje, osvetljeno z zlatimi lučmi, predmeti, bitji, itd. Morda boste čutili, da se vrtite ali lebdite v zraku in se posledično bojite padca.

Nikoli ne boste padli; toda nova izkušnja subtilnosti sprva ustvarja nove občutke in zaznave. Kako zapustite telo, na začetku ostaja neznanka. Nenadoma ste presenečeni, ko ste se popolnoma ločili, in ko vstopite na novo raven, včasih z modro obarvano kroglo okoli sebe, včasih z delno osvetlitvijo, pomešano s temo, spet drugič z izjemno bleščečo, zlato, rumeno, razpršeno osvetlitvijo. Novo veselje je neizrekljivo in neopisljivo z besedami. Morali ga boste dejansko občutiti in doživeti sami (anubhava). Ne zavedate se, kako ste zapustili telo, vendar pa se popolnoma zavedate, da se vračate. Rahlo čutite, kot da gladko, nežno vstopate skozi majhno luknjico ali tanko cevko z zračnim, lahnim telesom. Občutek je zračen, eteričen. Tako kot zrak vstopa skozi špranje okna, vi vstopate z novim astralnim telesom nazaj v fizično telo.

Mislim, da sem idejo jasno izrazil. Ko se vrnete, lahko jasno razlikujete življenje na grobih in subtilnih ravneh. Pojavi se močno hotenje, da bi ponovno pridobili novo zavest in da bi vedno ostali v tem stanju. V območju nove zavesti niste sposobni ostati dlje kot pet do deset minut. Poleg tega na začetku komajda zapustite telo po svoji volji, s preprostim željenjem. Z velikimi napori se morda lahko po naključju ločite od telesa enkrat mesečno v ciklusu sadhane. Če se trudite s potrpežljivostjo, vztrajnostjo in trdnostjo, boste lahko po svoji volji zapustili telo in z novim subtilnim telesom ostali na novi ravni dlje časa. Ste dokaj varni pred identifikacijo s telesom. Deha-adhjaso ste osvojili le, če lahko po svoji volji zapustite telo in ostanete v novem območju dlje časa, na primer dve do tri ure. Šele tedaj bo vaš položaj povsem varen. Prakticiranje maune in vztrajna redna meditacija sta nujno potrebni za doseg tega cilja. Po neprekinjeni in trdni praksi se boste sposobni ločiti od telesa zelo pogosto. Takoj ko utišate misli in umirate um, se bo samodejno zgodila umska navada odmikanja od fizičnega telesa. Nobenih težav ne boste imeli.

Materializacija

Najprej se ločiš od telesa; zatem se poistovetiš z umom in kasneje deluješ na mentalni ravni, s tem finejšim telesom, kot to počneš na fizični ravni. S koncentracijo se dvigneš nad telesno zavest; s pomočjo meditacije se dvigneš nad um; in naposled s samadhijem postaneš eno z Brahmanom. To so trije pomembni vaje antaranga sadhane pri doseganju kaivalje, končne blaženosti.

Astralno potovanje

Že samo z voljo lahko v astralnem telesu potuješ na poljuben kraj in se tam materializiraš z izvlekom potrebnih materialov iz ahankare ali univerzalnega skladišča, oceana tanmatre. Postopek je zelo preprost za okultiste in jogije, ki poznajo razloge in podrobno tehniko različnih operacij, čeprav se za uboga zemeljska bitja z različnimi čustvi, strastmi in navezanostmi zdi izjemno nenavaden. Branje misli in prenos misli prav tako lahko dokaj preprosto izvajajo tisti, ki znajo delati z astralnim telesom. Koncentrirani miselni žarki lahko prodrejo skozi neprosojne stene, tako kot rentgenski žarki prehajajo skozi neprosojno telo. To je eden od siddhijev. Slednji niso cilj življenja. Ne zapletajte se vanje, ker zavirajo nadaljnji duhovni napredek. Povsem se jim izogibajte. Nadaljujte sadhano in se ne ustavljajte, dokler ne dosežete cilja.

Luči v meditaciji

Med meditacijo se pojavljajo različne vrste luči zaradi koncentracije. Sprva se svetla, bela svetloba, velikosti šivankine konice pojavi na točki trikuti med obrvmi, ki okvirno ustreza adžna čakri astralnega telesa. Kadar so oči zaprte, boste opazili različne barvne luči, denimo, belo, rumeno, rdečo, dimno, modro, zeleno, mešane barve, bliskajoče kot strela, kot ogenj, goreče oglje, kresničke, luna, sonce in zvezde. Te luči se pojavijo v mentalnem prostoru, čidakaši. Vse to so tanmatrične luči. Vsaka tanmatra ima svoje specifične barvo. Prithvi (zemlja) tanmatra oddaja rumeno svetlobo; apas (voda) tanmatra oddaja belo svetlobo; agni (oganj) tanmatra oddaja rdečo svetlobo; vaju (zrak) tanmatra pa širi dimno svetlobo; in akaša (eter) tanmatra modro svetlobo. Rumena in bela svetloba sta zelo pogosto vidni. Rdeče in modre luči so redko opazne. Pogosto se pojavi kombinacija belih in rumenih luči. Na začetku pred očmi lebdijo majhne kroglice bele svetlobe. Ko to prvič opazite, bodite prepričani, da um postaja bolj stabilen in da napredujete v koncentraciji. Po mesecih vadbe se bo velikost luči povečala in videli boste polno belo svetlobo, večjo od sonca. Na začetku te luči niso stalne. Prihajajo in takoj izginejo. Šinejo iznad čela in s strani. Povzročajo posebne občutke izjemne radosti in sreče skupaj z močno željo po videnju teh luči. Ko redno in sistematično vadite meditacijo dve do tri ure na enkrat, se te luči

pojavnjajo pogosteje in obstanejo dolgo časa. Videnje svetlobe je velika spodbuda pri sadhani. Spodbuja vas, da se vztrajno držite meditacije. Vliiva močno vero v nadfizične zadeve. Pojavitev luči pomeni, da ste presegli fizično zavest. Ko se pojavi svetloba, ste v polzavestnem stanju. Med dvema ravnema. Ne smete stresati telesa ob njihovi pojavitvi. V asani bodite povsem stabilni. Dihati morate zelo, zelo počasi.

Človek, ki se zmerno prehranjuje in nadzoruje svojo jezo, ki je opustil vso ljubezen do družbe, ki je obvladal svoje strasti, ki je premagal vse pare nasprotij (*dvandva*) in ki se je odpovedal svojemu egoizmu, dobi videnje trikotne svetlobe med meditacijo.

Včasih boste med meditacijo videli brilijantno bleščečo svetlobo. Težko se boste zazrli v to svetlobo. Prisiljeni boste umakniti svojo mentalno vizijo te svetlobe. Ta osupljiva svetloba je svetloba, ki izhaja iz Sušumne.

V svetlobi boste videli nekatere oblike - bodisi lesketajoče se oblike božanstev ali fizične oblike. Videli boste svojo lšta devato oziroma izbrano božanstvo v drzni obleki s štirimi rokami in orožjem. Siddhe, rišiji in druge devate se bodo pojavili pred vami, da bi vas spodbudili. Prikazala se vam bo ogromni zbor devat in nebeških dam z različnimi glasbenimi inštrumenti v rokah. Videli boste tudi čudovite cvetlične vrtove, čudovite palače, reke in gore, zlate templje, pokrajine, ki so tako čudovite in slikovite, da jih ni mogoče primerno opisati.

Izkušnje se razlikujejo od posameznika do posameznika. Kar doživi en človek, morda ne bo doživel drug človek. Veliko ljudi zmotno verjame, da so 'uresničili Jaz', ko imajo tovrstna izkustva, ustavijo svojo sadhano in se vrnejo v družbo oznanjat nov kult in religijo v imenu *loka-sangrahe*. To je resna napaka. To sploh ni nikakršna uresničitvev. Gre za preproste spodbude vaše lšta devate, da vas prepričajo o višjem duhovnem življenju in vas potisnejo naprej v vaši enakomerni, sistematični in neprekinjeni vadbi meditacije z zadostno vnemo in navdušenjem. Te stvari boste morali prezreti in jih odgnati. Niti malo vam ne sme biti mar za videnja luči. Svojo pozornost morate usmeriti na lakšjo, t.j. cilj, Brahmana. Te vizije se pri nekaterih osebah pojavijo že po nekaj dneh, pri drugih po šestih ali devetih mesecih. To je odvisno od stanja uma in stopnje koncentracije.

Bleščeče luči

Včasih boste med meditacijo zaznali zelo močne in bleščeče luči, večje od sonca. So bele barve. Na začetku pridejo in hitro izginejo. Kasneje so stanovitnejše in vztrajajo deset do petnajst minut glede na moč in stopnjo koncentracije. Pri tistih, ki se osredotočijo na trikuti, se svetloba pojavi na čelu; medtem ko se pri drugih, ki se koncentrirajo na sahasrara čakro, ta svetloba pojavi na temenu glave. Svetloba je tako močna in včasih tako

osupljiva, da se ji morate umakniti in prekiniti meditacijo. Nekateri ljudje se bojijo in ne vedo, kaj naj storijo in kako naj nadaljujejo. Pridejo k meni po navodila. Povem jim, da je to nov občutek, ki ga doslej še niso doživeli. Z nenehno prakso se bo um, ki se ukvarja s koncentracijo, navadil in strah bo izginil. Prosim jih, naj nadaljujejo z vadbo. Nekateri ljudje se osredotočajo na srce, drugi na trikuti, tretji na sahasrara čakro. To je vprašanje osebnega okusa. Zlahka je nadzorovati um skozi osredotočenost na trikuti. Če ste navajeni tega načina, se ga vedno držite. Ne delajte pogostih sprememb. Stanovitnost je zelo nujna. Bitja in predmeti, s katerimi ste v stiku v zgodnjem obdobju meditacije, pripadajo astralnemu svetu. Podobna so človeškim bitjem, če odštejemo fizični plašč. Gojijo želje, hrepenenja, ljubezen in sovraštvo, itd., tako kot jih gojijo ljudje. Imajo lepo telo. Lahko se prosto gibljejo. Imajo moči materializacije, dematerializacije, razmnoževanja in jasnovidnega videnja nižjega reda. Sijajne oblike so višje devate mentalne ali še višje ravni, ki se spustijo, da vam dajo daršan in vas spodbujajo. Različne šakti se manifestirajo v lesketajočih se oblikah. Občudujte jih. Častite jih. Izvajajte mentalno pudžo takoj, ko vam podelijo daršan. Angeli so bitja z mentalnih ali višjih ravni. Tudi ti se pojavljajo pred očmi vašega uma.

Včasih boste začutili nevidno pomoč, najbrž od vaše lšta devata, ko ste dejansko potisnjeni iz fizičnega telesa na novo raven. Ta nevidna moč vam pomaga pri ločitvi od telesa in preseganju telesne zavesti. Morali boste biti pozorni na vse te operacije.

Ne zapravljajte časa z opazovanjem teh videnj. To je le radovednost. Vse to so spodbude, da bi vas prepričale o obstoju nadfizičnih, metafizičnih resničnosti in trdnem obstoju Brahmana. Spodite proč te slike. Svoj um fiksirajte na cilj, lakšjo. Napredujte. Resno in energično nadaljujte s svojo meditacijo.

Takoj ko se odpravite spat, se te luči manifestirajo brez kakršnegakoli navora z vaše strani. Ravno takrat, ko je fizična zavest presežena, ravno takrat, ko postanete zaspani, se te luči pojavijo brez vašega navora. Preden zjutraj vstanete, v prehodni fazi polsna, se vam bodo te luči spet pojavile same od sebe, brez kakršnegakoli poskusa.

Včasih boste med meditacijo videli neskončno modro nebo, eterični prostor. V modrem prostoru boste sebe videli kot črno piko. Včasih se bo vaša oblika pojavila v središču luči. Včasih boste opazili visoko vibrirajoče, vrteče se delce svetlobe, pa tudi fizične oblike, človeška bitja, otroke, moške, ženske, bradate rišije, siddhe in sijoče oblike tedžomaje. Videnja so subjektivna ali objektivna, se pravi vaš lasten mentalni odziv ali odziv realnosti na finejših ravneh materije. Vesolje je sestavljeno iz snovnih ravni različnih stopenj gostote. Ritmične vibracije tanmatr na različnih stopnjah povzročijo nastanek različnih ravni. Vsaka raven ima svoja bitja in stvari. Videnja so lahko glede teh stvari ali bitij. Lahko so zgolj domišljajska. Lahko

so kristalizacija vašega lastnega intenzivnega razmišljanja. V jogijski praksi morate znati razlikovati. Ves čas je treba uporabljati razum oziroma zdravo pamet.

DODATKI

1. dodatek

VPRAŠANJA IN ODGOVORI

VPRAŠANJE: Ali je priporočljivo meditirati zvečer po jedi? Človek v svetu se mora v večernih urah posvečati gospodinjstvu, srečevati s prijatelji itd.

ODGOVOR: Po obilnem obroku se ljudje na splošno počutijo zaspani. Lahko si domišljate, da meditirate, v resnici pa morda zgolj dremate v sedečem položaju. Če upoštevate pravila mitahare in jemljete hrano pred 19. uro, kasneje lahko sedite in meditirate med deveto in deseto uro. Večerna meditacija je nujno potrebna. Svoj čas morate prilagoditi tako, da boste po opravljanju pomembnih stvari sposobni nameniti vsaj eno uro za večerno molitev in meditacijo. Meditacija pred spanjem bo prinesla zelo dobre rezultate. Duhovne samskare se bodo okrepile. Ne boste imeli slabih sanj. Božanske misli bodo v vas tudi med spanjem.

V.: Ali lahko moški mojega tipa pri starosti 45 let pristopi k vadbi Hatha Joge?

O.: Da. Ampak krasiti vas morajo iskrenost, resnost, vera, moč in vitalnost. Napredovati morate previdno, korak za korakom. Pretiravanju se je treba izogibati. Jogijske prakse vam bodo prinesle uspeh, če boste upoštevali mauno, mitaharo ter vadili džapo in meditacijo. Uspeh pri asanah, pranajami, itd. je odvisen od konstitucije. Obstajajo različne vaje, ki so primerne za različne ljudi.

V.: Kako lahko na tej stopnji pridobim popolno vitalnost in živahnost?

O.: Postanite pravi brahmačari že od tega trenutka. Ustalite se v umski in telesni brahmačarji. Jejite satvično hrano. Razvijaj vairagjo. Preučite mojo knjigo *Praksa brahmačarje*. V njej boste našli praktične vaje za ohranjanje brahmačarje.

V.: Ali je res mogoče vstopiti v nirvikalpa samadhi in biti rešen posvetnih zadev?

O.: To je povsem mogoče, če obvladaš svoj um in čute in če redno in sistematično meditiraš sredi posvetnih dejavnosti. Prav tako moraš biti popoln v etiki in gojiti vse božanske lastnosti. Študij vedantičnih besedil, vodstvo ustreznega vodnika, dobre samskare, vse to je potrebno. Ostati moraš v svetu z akarta-bhavo. Biti moraš nevezan kakor voda na lotosovem listu.

V.: Ali lahko sprejemem sanjase (odpoved), ko imam ženo in majhne otroke? Ali ni greh, če se izogibam tem vzdrževanim osebam, ko so v nemočnem stanju?

O.: Če imaš intenzivno in resnično vairagjo, rojeno iz viveke, in če imaš močno titikšo in mumukšutvo, lahko vzameš sanjase. Šrutiji izjavljajo: "Odpovej se svetu še isti dan, ko dobiš vairagjo." Če do njih gojiš *moho* (navезanost), ne boš deležen nobenega duhovnega napredka, saj boš v umu stalno mislil na svojo ženo in otroke. Zato najprej uniči *moho*. Doseži resnično vairagjo. Dokler se nahajaš v svetu, veliko vadi džapo in meditacijo. Ko nekoliko napreduješ, pojdi v oddaljen kraj in živi v samoti, preveri moč svojega uma in ugotovi, ali je v tvojem umu še vedno prtajena kakšna moha. Potem se lahko odločiš za sanjase. Dosegel boš uspeh. Preden se odrečeš, poskrbi, da bodo tvoja žena in otroci dobro preskrbljeni. V nasprotnem primeru bodo nenehno mislili nate in pritegnili te bodo njihovi miselni tokovi. Dokler boš živel z njo, jo pouči o pomenu sanjase in ji naroči, naj izvaja džapo in meditacijo. Voditi mora duhovno življenje. Le tako te ne bo ovirala pri sanjasi.

Bhartrihari, Gauranga, Sadašiva Brahman in drugi so zapustili svoje žene. Po sprejetju sanjase niso več mislili na svoje žene. Ali mar niso dosegli Samouresničitve? Ali se jih je dotaknil kakšen greh ali prekletstvo? Tudi če ne poskrbiš dobro za svojo družino, lahko sprejmeš sanjase, če le imaš pravo vairagjo. Preprosto se izoliraj od svoje družine in poglej, ali je za vaše otroke poskrbljeno ali ne. Rama Tirtha je zapustil svojo ženo z dvema majhnima otrokoma, ne da bi jim karkoli zagotovil. Toda njegov starejši sin je postal inženir, drugi pa profesor. Imej popolno zaupanje v Boga.

V.: Kadarkoli se poskušam osredotočiti na trikuti, dobim rahel glavobol. Ali obstaja kakšno zdravilo?

O.: Če vas zaradi osredotočanja na trikuti boli glava, se odloči za nasikagra drišti, gledanje v konico nosu. To bo ublažilo težavo. Ne spopadaj se z umom. Pol ure počivaj ! Če še vedno čutiš glavobol, zapri oči in nato meditiraj.

V.: Ali lahko vadim pranajamo s pomočjo knjig?

O.: Da. Večkrat moraš prebrati navodila in temeljito razumeti tehniko. Če so prisotni dvomi, se posvetuj z izkušenimi moškimi in potem prični z vajo. Poglavitna je redna in sistematična vadba. Če želiš hitro napredovati, moraš slediti mojim navodilom iz prvih dveh poglavij moje knjige *Znanost o pranajami*. Postopoma lahko povečuješ interval kumbhake na dve minuti. V naprednih fazah vadbe je bolje, da ti pomaga guru.

V.: Moj um je nestanovit in telo šibko. Poskusi koncentracije so včasih uspešni, pogosto pa se končajo z razočaranjem. Prosim, pomagajte mi !

O.: Najprej poskrbi za svoje zdravje. Postani močnejši s primerno hrano, blagimi vajami asane in pranajame. Upoštevaj brahmačarjo. Potem odpravi želje, skrbi, tesnobo, gradnjo gradov v oblakih in slabe lastnosti. Živi zadovoljno življenje. Zmanjšaj svojo vjavaharo. Živi v duhovnem ozračju, kot ga nudijo Haridvar, Rišikeš, Uttarkaši itd. Tri mesece se drži maune. Zlahka boš obvladal um.

V.: Pol ure vadim siršasano. Ne morem ozdraviti mokrih sanj. Kje je napaka v moji sadhani? Kako lahko uničim strast?

O.: Dolgotrajna praksa siršasane bo nedvomno zelo pomagala pri uničenju strasti. Tudi tvoje misli morajo biti čiste. Ne smeš imeti nobenih poželjivih misli. Izvajaj satsang. Uživaj satvično hrano. Ne glej žensk. Razvijaj vairagjo. Nadzoruj čute. Vsa ta navodila je treba upoštevati, če želiš zanesljiv uspeh. Če se zabavaš s poželjivimi mislimi, če živiš v družbi poželjivih oseb in če ne uživaš satvične hrane, kako potem lahko uničiš strast, četudi boš siršasano izvajal polne tri ure?

V.: Kakšna je razlika med dživatmanom in Paramatmanom?

O.: Dživatman je individualna duša, odsev Brahmana v avidji oz. umu. Paramatman je najvišja duša, Brahman oz. Atman. Z empiričnega vidika je dživatman končno in pogojeno bitje, medtem ko je Paramatman neskončni in večni, sat-čit-ananda Brahman. V bistvu je dživatman identičen s Paramatmanom, ko je avidja uničena.

V.: V očeh čutim pekoč občutek, um je nemiren in zato ne morem meditirati. Ali obstaja kakšno učinkovito zdravilo?

O.: To je znak, ki kaže, da je tvoj sistem pregret. Zgodaj zjutraj nanesi amalakovo olje ali maslom za petnajst minut, nakar se okopaj. Uživaj satvično hrano. Kadarkoli začutiš žejo, spij skodelico misri šarbata (voda, v kateri je raztopljen sladkor). Zgodaj zjutraj popij skodelico čistega kravjega mleka in tudi zvečer pred spanjem. Uravnaj svojo hrano. Kopaj se v kadi dvakrat na dan. To bo ohladilo sistem.

V.: Kako doseči mir?

O.: Uniči vse želje ter nadzoruj svoj um in čute. Prakticiraj študij svetih spisov in intenzivno meditacijo. Upoštevaj akhando mauno. Živi v osami.

V.: Pred kratkim sem se odločil za sanjaso. Ali lahko živim življenje parivradžake ali naj živim v samoti?

O.: Za novega učenca sanjase je stroga šest letna osamitev skupaj z intenzivno sadhano bistvenega pomena. To je odvisno od stanja tvojega uma. V življenju parivradžake ne moreš imeti redne in sistematične

sadhane. Povsod so prisotne motnje. Za nekaj let bi se moral oddaljiti od čutnih predmetov. Stroga odmaknjenost bo prinesla ogromno koristi. Enkrat letno smeš za nekaj dni oditi v kraj z drugačnim podnebjem. Če ugotoviš, da si zapadel v *tamas*, moraš za zraven tudi kaj delati. Za novinca bo dvo ali triletna niškama karma dobra izbira. Potem stroga osama. Občasno lahko za nekaj dni poskusiš življenje parivradžaka, da preizkusiš moč svojega uma.

V.: Ta *vritti* vznikne iz uma: „Naj se odrečem svetu in vadim jogo v samoti.“ Takoj se pojavi drugi *vritti*: „Naj ostanem kot *grihastha* in vadim jogo kot *Džanaka*.“ Kako naj vem, *Svamidži*, ali ta *vritti* prihaja iz *Atmana* ali uma ali *buddhija*? V zadregi sem.

O.: Navaden posvetno misleči človek težko sliši notranji glas *Atmana*. Prav tako ni sposoben imeti čistih misli o vičari. Vsaka satvična misel izvira iz satvičnega *buddhija*. V primeru posvetnežov vse misli izvirajo le iz uma. Tisti, ki dela niškama karma jogo dlje časa in ima čistost uma, začne razmišljati o *Bogu*. V splošnem um rodi različne vrste radovednih, fantastičnih misli. Vsekakor vsakogar zavaja. Lahko se pretvarja, da izvaja vičaro. Ko gre za praktično življenje, bo rezultat nič. Če ste trdno odločeni, da se osredotočite in meditirate, in če potem dejansko več mesecev vztrajno prakticirate, in če hrepenenje po daršanu *Boga* postane živo in akutno, le tedaj upravičeno mislite, da vaše raznovrstne misli izhajajo iz satvičnega *buddhija*. Ko *vritti* izvira iz *Atmana*, se pojavi samo en določen *vritti*. Ne bo nobenih nasprotnih misli v naslednjem trenutku.

V.: Upokojil sem se. Svoje sinove sem vpeljal v službo. Kaj naj zdaj storim, da bom živel življenje jogija?

O.: *Moho* je zelo težko izkoreniniti. Je močno orožje maje. *Moha* je tista, ki ustvarja idejo o 'moj-e' in občutek egoizma. Ustvarja zaljubljenost v lastno potomstvo. Nisi uničil *mohe* v svojem srcu. Prekini vse povezave z ženo, otroki, prijatelji in sorodniki. Ne piši pisem. Odpravi se na jatro in obišči mahatme v romarskih krajih. Razvijaj *vairagjo*. Iz lastnih izkušenj veš, da ne moreš najti najvišjega miru in sreče v posvetnem življenju. Če resnično nimaš *mohe* in če imaš močno željo, da bi postal sanjasi, potem postani sanjasi. Vodi veličastno življenje odrekanja in z vadbo joge doseži *samouresničitev*. Na podlagi izkušenj svoje jatre si izberi *Guruja*, ki te bo vodil, in brezpogojno upoštevaj njegova navodila.

V.: Kako začeti duhovno sadhano z voljo?

O.: Moral boš očistiti svoj um in čitno tako, da se znebiš želja. Ko je želja zaustavljena, se pretvori v voljo. Močna in čista neustavljiva volja je dinamični vidik *Brahmana*. Svojo voljo boš moral krepiti s ponavljajočimi se trditvami. To je čista vedantična sadhana. *Kumbhaka*, *pranajama*, *asana* itd. niso potrebne. Ta metoda je primerna za moške trdnega

razumevanja in ostrega intelekta. Uporabi svojo voljo za doseg Samouresničitve.

V.: Glede na predlagano, če z veliko močjo volje rečem: „Jaz sem kralj“, ali bom postal kralj? Na enak način, če rečem: „Aham Brahma Asmi“, kako lahko postanem Brahman?

O.: Poleg tega, da rečeš: „Jaz sem kralj“, boš moral pripraviti sebe. Zbrati boš moral veliko število vojakov in zmagati v bitki. Prav tako, če izrečeš: „Aham Brahma Asmi“, boš moral uničiti sovražnike (kama, krodha itd.) in opravljati duhovno sadhano. Potem boš nedvomno postal Brahman.

V.: Zakaj bi moral posvetiti čas molitvam in meditaciji? Bog si ne želi naših molitev.

O.: Cilj življenja je uresničitev Boga. Vse naše stiske, rojstva, smrt, starost itd. se lahko končajo le z uresničenjem Boga. Do uresničitve lahko pridemo z globoko meditacijo in iskrenimi molitvami. Druge poti ni. Zato bi moral vsakdo vaditi meditacijo. Bog nas spodbuja k molitvam, ker je *preraka* (navdihovalec) našega uma.

V.: Ko sem bil v Svarga Ašramu, ste mi rekli, da nikoli ne bi smeli oklevati pri sprejemanju hrane celo od muslimanov. Toda naše šastre nas učijo, da ne smemo sprejemati užitnih stvari od grešnikov, katerih misli in dejanja so polna zla. Muslimani jedo govedino. Zakaj bi morali sprejemati hrano iz njihovih rok ?

O.: Če meniš, da je človek poln slabih dejanj, ne sprejmi hrane iz njegovih rok, tudi če je bil slučajno rojen kot brahman. Če misliš, da Gospod Šiva ali Hari prebiva celo v hudobnem človeku, muslimanu, čandali (človeku iz nizke kaste), potem lahko ješ hrano od kogar koli. Tvoj drišti je zdaj zelo omejen. Si začetnik v duhovni liniji. Tvoje srce za zdaj še ni razširjeno. V njem je močan protimohamedanski vpliv. Gibaj se z njim. Služi mu z veliko predanostjo. Opravljaj duhovno sadhano in meditacijo. Postopoma bodo iz tvojega uma izginile vse razlike. Takrat in samo takrat boš primeren za napredne tečaje duhovnih vaj. Hrano najprej ponudi Bogu, potem pa jo uporabi kot prasada. Tako lahko očistiš in poduhoviš vse vrste nečiste hrane.

V.: Prebral sem vaše zapise v reviji My Magazine: „Ženska je le gnila usnjena vreča, ki vsebuje urin, gnoj, dlake, kri itd.“ Kako lahko obsojamo in razvrednotimo žensko. Mislim, da v tem vesolju ni nič nečastnega.

O.: Preveč študija in premalo prakse prinašata zmedenost. Da bi spodbudil vairagjo pri strastnih ljudeh, serviram takšno negativno podobo žensk. V resnici so ženske manifestacije šakti. Da, vse je sveto. Vse je lepo. To lahko spoznajo in začutijo le napredni ljudje na duhovni poti. Začetniki lahko le ponavljajo te formule kakor papiga. Njihova izkušnje, drišti in način

sadhane so popolnoma drugačni od izrazov uresničenih oseb. Začetniki bi morali biti zelo previdni, saj jih bo *maja* zlahka prevarala.

V.: Kako lahko odvržem tesnobo in skrbi?

O.: To je zelo enostavno. Uniči želje in strah. Vstopi v globoko meditacijo. Prenehaj graditi gradove v oblakih. Ne pričakuj in ne upaj. Opravi svojo dolžnost, vse ostalo pa prepusti Bogu.

V.: Ali bom imel umski mir in začutil duhovne vibracije, če pridem v Rišikeš?

O.: Da. Lahko. Ko prideš sem, pridi sam. Če prideš sem v družbi prijateljev, boš z vsemi vrstami pogovorov ustvaril enako posvetno vzdušje. Pridi in imej daršan mahatme. Poslušaj njihova duhovna navodila. Živi ob njih. Drži se *maune* ter vadi koncentracijo in meditacijo. Le tako boš užil mir.

V.: Od otroštva trpim zaradi prehlada in curljanja iz nosu. Pred dvema letoma sem bil operiran zaradi izbočenega nosnega septuma, vendar se stanje ni izboljšalo. Ali lahko predlagate kakšne jogijske vaje?

O.: Če redno izvajaš enostavno in udobno pranajamo, bosta mraz in težave z dihanjem izginila. Vadi siršasano dolgo časa. To je najboljša vaja proti prehladu. Občasno izvajaj bhastrika pranajamo.

V.: Zadnjih osem let sem svoje dneve preživel s preučevanjem Vičara sagare, Pančadasi, Gite, Upanišad, itd. in sem jih na nek način obvladal. Vendar ne čutim enosti življenja v vsem. Ali so sveti spisi namenjeni zgolj študiju?

O.: Zgolj študij Vičara sagare ali Pančadasija ne more prinesiti izkušnje čiste advaitične zavesti. Vedantično klepetanje in suhoparno razpravljanje o svetih spisih človeku ne more pomagati do občutenja enotnosti in enosti življenja. Neusmiljeno bi moral uničiti vse vrste nečistoč, sovraštvo, ljubosumje, zavist, idejo o večvrednosti in vse ovire, ki ločujejo človeka od človeka. To lahko storiš z nenehnim, nesebičnim služenjem človeštvu s pravo miselno naravnostjo. Praktična vedanta je v današnjem času redka. Vrstijo se suhe razprave in nesmiselni boji o nepomembnih religioznih stvareh. Ljudje preučijo nekaj knjig in se postavljajo kot dživanmukte. Tudi če obstaja en sam pravi dživanmukta, je zelo dinamična sila, ki vodi ves svet. Lahko spremeni usodo sveta. Današnji dživanmukte so zgolj knjižni molji. Mnogi si domišljajo, da lahko postanejo dživanmukte z majhnim študijem *Laghu siddhante kaumudi*-ja in *Tarke*. Zedinjenost življenja lahko dosežemo le s Samouresničenjem na podlagi stalne duhovne prakse. Študij svetih spisov vam lahko nekoliko pomaga, vendar vas ne more spremeniti v dživanmukto.

V.: V mojem življenju je nešteto napak in grehov in obseg moje nevednosti neskončen. Sanskrta se nisem naučil. Vljudno povejte, ali lahko stopim na pot duhovnosti.

O.: Nevednost je mentalna kalpana (domišljija). Ti si utelešenje modrosti. Ko se tančica spusti, boš zasijal v svoji svarupi. Dovolj, da vasane in egoizem minejo. Razprši oblake. Za oblaki je sijajno sonce. Za umom je samo-žareči Atman. Prečisti sebe. Uniči zlobne vrittije. Orji naprej po duhovni poti. Samo s tem namenom si sprejel to življenje. Za samouresničitev in duhovno pot sanskrt sploh ni potreben. Razumeti boš moral le teorijo in bistvo. Vse sanskrtske knjige so prevedene v angleščino in druge jezike. Ne bodi v skrbeh zaradi tega. Sanskrt ti bo morda nekoliko pomagal. To je vse. Če najdeš čas, se nauči abecede, da boš zmož prebrati nekaj stoter, kitic Gite in upanišade.

V.: Včasih se mi zaradi prehlada ali kakšnega podobnega razloga ena od nosnic zamaši, zato dihanje ne teče gladko in pride do težav pri izvajanju pranajame. Kaj naj storim, da bo dih prosto tekel ?

O.: V nosnico vstavi konec niti. Začel boš kihati. To bo sprostito prehod. Ali pa se za pet minut ulezi na levi bok, če je zamašena desna nosnica, in obratno za levo. Tudi s tem se odrpe zamašeno pot. Naredi štiri kroge bhastrika pranajame. Vse bo v redu.

V.: Kdaj in kako bom lahko videl Boga v vsakem živem bitju, celo v neživih predmetih?

O.: Lahko, z duhovno sadhano. To lahko dosežete že zdaj ali po desetih letih ali po nekaj rojstvih. To je odvisno od stanja vašega srca, uma, stopnje čistosti, gorečnosti in sadhane.

V.: Na dneve *ekadašija* se postim. Slišal sem, da post skrajša človekovo življenje. Ali je to res?

O.: Zagotovo ne. S postom se bodo telo, um, prana in živci obnovili in poživili. Vse nečistoče bodo uničene, zaradi česar človek s postom zlahka razvije satvične lastnosti. Um postane umirjen. S postom lahko uničimo vse bolezni. Če se požeruh začne postiti, mu bo težko. Človek z lastnostjo mitahare se bo zelo veselil posta. Živi lahko dlje časa. Izogibati se je treba stalnemu neprekinjenemu postu za daljše obdobje. Potrebna je postopna praksa. Na začetku se posti le en dan v mesecu. Kasneje se posti enkrat na 15 dni. Po določenem času se lahko postiš enkrat na teden.

V.: Sem poročen moški. Imam veliko željo, da bi postal sanjasi. Družinsko življenje me odbija. Pred kratkim sem izgubil svojega otroka. Tudi moja žena je pobožna gospa. Ali smem živeti z njo in opravljati duhovno sadhano, če se odločim za sanjaso?

O.: Zdaj nisi primeren za sanjasa, čeprav zaradi smrti svojega otroka morda v tebi obstaja sled vairagje. Po sanjasi ne smeš živeti s svojo ženo. Niti v svojem bivališču ne smeš ostati, saj bo *moha* prežala nate v kotičku tvojega uma. Stare posvetne samskare bodo vedno čakale, da bi te kadar koli prevarale. *Maja* je močna. Moral boš porabiti vso svojo energijo za vodenje gverilske vojne proti starim samskaram in skušnjavam. Ne boš imel energije za duhovne prakse.

Čeprav morda misliš, da imaš visoko stopnjo vairagje in da je tudi tvoja žena pobožna, se moraš vseeno oddaljiti od nje. Niti pomisliti ne smeš nanjo. To je prava sanjasa. Kakšen smisel ima sprejeti sanjasa in živeti z ženo in otroki? Kako lahko uničiš *moho*, posvetne samskare in vasane?

V.: Kljub temeljitemu iskanju ne morem najti pravega Guruja. Ali mi ga lahko predlagate?

O.: Najti pravega Guruja, ki lahko iskreno skrbi za učenca, je na tem svetu zelo težka naloga. To je povsem res. Toda najti pravega učenca, ki lahko iskreno sledi gurujevim navodilom je, resnično, zelo, zelo težka naloga na tem svetu. Ali si kaj razmišljal o tem? Ne uporablaj preveč svojega razuma pri izbiri guruja. Če ti ne uspe dobiti prvovrstnega Guruja, poskusi dobiti tistega, ki že nekaj let hodi po duhovni poti, ki se zna pravilno obnašati in ima poleg tega druge krepostne lastnosti ter nekaj znanja o svetih spisih. Tako kot pomočnik kirurga lahko poskrbi za pacienta, ko glavni kirurg ni na voljo, bo tudi drugorazredni guru v veliko pomoč, če je prvorazredni nedostopen.

V.: Ali je nujno potrebno izvajati niškama karma joga za samouresničitev. Če je tako, kako jo je treba izvajati?

O.: Da. Ne moreš razumeti in uresničiti duha in predmeta Vedante, če zanemarjaš izvajanje niškama karma joga za izkoreninjenje nečistoč uma. Niškama karma joga prinese čitta suddhi in sčasoma doseže vrhunec v uresničitvi zedinjenja Jaza.

Vsakomur služi z močno ljubeznijo, brez ideje o posredovanju, brez pričakovanja sadov, nagrade ali priznanja. Občuti, da si le nimitta (orodje) v rokah Boga. Časti Boga v revnih in bolnih. Ne bodi navezan na noben kraj, osebo ali stvari. Ohrani duševno ravnovesje med spremembami sveta, ne ozirajoč se na uspeh ali neuspeh, dobiček ali izgubo, užitek ali bolečino. Naj bo um celo sredi dejavnosti vedno zasidran v Jazu. Tedaj boš postal pravi karma jogi. Delo povzdiguje, če je opravljeno v pravem duhu. Čeprav se ti ljudje posmehujejo, te pretepejo ali ubijejo, bodi ravnodušen. Nadaljuj svojo sadhano:

V.: Prebral sem vaš članek v reviji My Magazine: „Odleti iz družine posvetno mislečih oseb. Tisti, ki govorijo o posvetnem te bodo onesnažili. Tvoj um bo nihal. Teci, teci teci hitro v samotne kraje, kot je Riškeš. Varen boš na duhovni poti.“ Ali lahko pridem k vam in živim kot sanjasi?

O.: Ne hiti. Dobro premisli. Poglej, preden skočiš. Za sledenje duhovni liniji zgolj čustva ne zadostujejo. Zgornja navodila so za tiste, ki so že izvajali določeno vrsto sadhane. Za napredno urjenje se bodo morali umakniti v samoto. Za tebi podobne začetnike je bolje, da tri leta izvajajo niškama karma jogo v svetu, denimo z nesebičnim služenjem bolnim in ostarelim osebam.

Predpostavimo, da ostaneš z mano kot sanjasi. Ali imaš pravo moč srca, da se soočiš s svojo materjo, ko bo z zlomljenim srcem grenko jokala pred teboj? Ali se boš držal te linije, če bo prišel tvoj oče in ti grozil? Ali boš ostal neprizadet v sebi, če te bo zapeljevala mlada dama? Ali boš stanovitven, če te bo doletela bolezen? Ali si pripravljen žrtvovati to telo in življenje za resnico? Ali si razumel slavo in pomembnost sanjase in osamitve? Ali si dobil predstavo o težavah, s katerimi se morajo soočiti sanjasiji? Ali si pripravljen hoditi od vrat do vrat in živeti od bhikše? Kako boš preživel ves dan in noč, ko boš živel v samoti? Preprosto pretehtaj vse to, preden prideš k meni. Če si prepričan, da si primeren za sanjase, lahko prideš sem. Bom na uslugo in ti dobro pomagal. Skrbel bom za tvojo duhovno blaginjo. Poskrbel bom, da boš Kralj vseh kraljev. Nič ni tako prijetno kakor ravno življenje odrekanja. To je najprimernejše za hitro Samouresničitev. Slava vsem sanjasijem!

V.: Ali je za sanjasija nujno, da nosi oranžno obleko?

O.: Slavo in svobodo sanjasija si hišni gospodarji težko predstavljajo. Če pride do spremembe v umu, mora tudi zunaj biti (vidna) neka sprememba. Za tistega s spremenjenim umom je nošnja obleke okrase barve, oranžne tkanine, nujnost. Zaradi *maje* ali navade se čuti usmerijo k predmetom uživanja, in v trenutku, ko uzreš oranžno tkanino na sebi, te bo spomnila, da si sanjasi. Dala ti bo zagon in te rešila pred slabimi dejanji. Ima svojo lastno slavo in prednosti. Samo pravi sanjasi lahko prekine vse povezave in vezi ter se popolnoma znebi *mohe*. Njegovi prijatelj in sorodniki ga ne bodo več vznemirjali. Obleka je zelo koristna, ko se človek pojavi na ploščadi za pridiganje. V glavah hindujcev ima svojo svetost. Preprosti ljudje bodo sprejeli nasvete od sanjasijev.

2. dodatek

VENEC JOGE

Pravi guru

Tukaj so značilnosti pravega Guruja. Če najdete te lastnosti pri katerem koli človeku, ga takoj sprejmite za svojega Guruja. Pravi Guru je tisti, ki je *Brahma ništha* in *Brahma šrotri*. Ima popolno znanje o Jazu in Vedah. Zmore odpraviti dvome aspirantov. Krasita ga izenačeno gledanje in uravnotežen um. Je prost *rage*, *dveše*, *harše*, *soke*, egoizma, jeze, poželenja in pohlepa, *mohe* in napuha. Je ocean usmiljenja. V njegovi navzočnosti človek doseže *śanti* in vzvišenost uma. V njegovi navzočnosti se razblinijo vsi aspirantovi dvomi. Je popolnoma neustrašen. Od nikogar ničesar ne pričakuje. Ima zgleden značaj. Je poln veselja in blaženosti. Išče prave aspirante.

Pozdravljamo Gurujeva lotosova stopala. Popolnoma verjamem v resničnega Guruja. Guruja zelo obožujem. Moje srce hrepeni, da bi služilo njegovim lotosovim nogam za vedno. Verjamem, da ni sijajnejšega čistilca od služenja Guruju, ko je govora o odstranjevanju umskih nečistoč. Popolnoma verjamem, da je edini varen čoln, ki nas lahko popelje na drugo obalo, v Nesmrtnost, stalna družba Guruja.

Indija, sveta dežela filozofije advaite, dežela, ki je rodila Śri Šankaro, Dattatrejo, Vama Devo in druge, ki so oznanjali enost življenja in zedinjenost zavesti, je dandanes polna sektašev. Kakšna velika škoda! Kako žalostno je stanje, ki ga vidite zdaj! Na morski obali lahko preštujete celo zrnca peska. Težko pa je prešteti število sekt, ki zdaj prevladujejo v Indiji. Vsak dan se pojavi kakšen -izem, kakor goba, da bi povečal nesoglasja, ki so že prisotna. Povsod vladata brezupen razdor in disharmonija. Med različnimi sektami se vnema boj. Nesoglasja in razhajanja, tožbe na sodiščih, spopadi, pretepi in škandali prevladujejo povsod. Ni ne miru ne harmonije. Učenci enega Guruja se borijo z učenci drugega Guruja na ulicah in trgih.

Gospod Čaitanja, Śri Guru Nanak, Svami Dajananda so bili vsi široke, vzvišene duše. Vsi njihovi nauki so bili vzvišeni in univerzalni. Nikoli niso želeli ustanovljati lastnih sekt ali kultov. Če bi živeli zdaj, bi jokali nad dejanji svojih privržencev. Sledilci delajo le hude napake in zmešnjave. Nimajo velikega srca. So malenkostni. Ustvarjajo nesoglasja, strankarski duh in težave.

Duhovni voditelj ne sme nikoli ustanoviti svoje sekte. On mora imeti daljnosežen vpogled. Ustanovitev sekte pomeni ustvarjanje bojnega centra, ki bo motil mir na svetu. To stori državi več škode kakor koristi.

Lahko ima podružnico *Sanatana dharma sabhe* s širokimi, univerzalnimi načeli in nauki, ki ne bodo v nasprotju z načeli drugih in ki jih lahko vsi univerzalno sprejmejo in jim sledijo.

Nekateri, kot so Džada Bharata, Vama Deva, Dattatreja, Sadašiva Brahman in drugi, so vodili življenje paramahamse ali avadhute. Niso ustanavljali ašramov. Niso imeli predavanj na odru. Niso imeli učencev. A so njihova imena vendarle bila prenesena naprej, in sedanje generacije te ljudi jemljejo kot *Adarša puruše* (idealne, duhovne osebnosti). Takšen neizbrisen vtis v mislih ljudi so ustvarili s svojim zglednim življenjem. Resnično so bili duhovni velikani. Vibracije uresničene duše očistijo ves svet, tudi če ta ostane v oddaljeni himalajski votlini. Njegovo življenje je živo zagotovilo drugim za uresničitev Boga. Njegovo življenje je utelešenje učenja. Sploh mu ni treba govoriti. Takšna je slava pravega Guruja.

Mladi aspiranti bi morali praviloma nekaj let živeti pod vodstvom popolnega Guruja. Biti morajo podrejeni. Naučiti se morajo popolne poslušnosti in ponižnosti. Če bodo delali po svoje, bodo postali arogantni in domišljavi. V duhovnosti ne bodo napredovali niti za ped.

Aspiranti se pritožujejo, da niso mogli najti Guruja. Ali lahko bolnik oceni zasluge zdravnika takoj, ko vstopi v ordinacijo? Nevedni učenci, ki nimajo niti zrna izkušenj na duhovni poti, takoj začnejo preizkušati in preverjati svojega Guruja. Naredijo nekaj prenagljenih napačnih sklepov na podlagi zunanjih pojavov in načina življenja. Paramahamse imajo skrivnostne načine življenja. Čeprav živiš z njimi dvanajst let, težko razumeš njihovo srce in globino znanja. Džñāna in duhovne izkušnje so namreč notranja stanja.

Psevdo-guruji

Pazite se psevdo-gurudev. Ti se dandanes potikajo v velikem številu. Prikazali bodo nekaj trikov ali podvigov, da bi pritegnili ljudi. Pomislite, da so to lažni sleparji, ki so ponosni, ki se potikajo naokoli, da bi našli učence in kopičili denar, ki govorijo o posvetnih zadevah, ki govorijo neresnico, ki se hvalijo, ki so zgovorni, ki se družijo s posvetnimi ljudmi in ženskami ter so razkošni. Ne pustite se preslepiti njihovemu leporečju in predavanjem.

Mladenič, ki se nauči malo zaigrati na harmonij in ima nekaj daru govora, se povzpne na oder, se predstavi za ačarjo ali guruja, v nekaj letih izda nekaj cenениh brošur pesmi in ustanovi svojo sekto. Indija je še vedno polna globoke neumnosti in vsak človek si lahko v kratkem času nabere svoje privržence.

Mladenič z nekaj treninga v asani, pranajami se zapre zapre v podzemno celico z nekaj skrite jedračke, ki zadostuje za štirideset dni. Jé nekaj korenin,

ki za nekaj dni odpravijo žejo in lakoto. Samo Bog ve, kaj počne v celici. V celici spi. Potem pride ven z navideznim samadhijem. To je le majhna praksa titikše. Njegove samskare in vasane niso uničene. On je isti posvetni človek. Trka tu in tam, da bi pobral denar in pridobili učence. Predstavlja se za guruja. Nevedni posvetni ljudje so prevarani. Zaradi neumnih dejanj takšnih mladih pozerjev, ki nimajo nobene odgovornosti in ki ne razumejo resnosti joge in duhovnega življenja, bodo ljudje morda izgubili vero celo v prave guruje, ki vstopijo v pravi samadhi. Slednji vsekakor ni namenjen razkazovanju na javnih cestah. Samadhi je sveto dejanje. Ni žongliranje ali Indradžalam. Ta praksa je postala nalezljiva. Mnogi mladi moški so začeli s temi šovi.

Pazite se teh jogijskih šarlatanov, goljufov pri belem dnevu, ki se predstavljajo za guruje, ki so nalezljivi paraziti in breme za družbo, ki so grožnja državi in ki prežijo na sredstva nevednih in lahkovernih.

Nekateri si ustvarjajo učence, da bi jim nudili usluge, ko postanejo stari. Ni jim mar za izboljšanje svojih učencev. Teh ljudi ne smete sprejeti za svoje guruje.

Neki človek v Kalkuti je pokazal podvig pitja čiste dušikove kisline, požiral žeblje in žvečil koščke stekla. Ljudje so presenečeni. Dušikovo kislino je polizal kot med. Vendar je bil povsem komercialen človek. Svoja dejanja je demonstriral vsakomur, ki je lahko plačal 30 rupij. Ali lahko obstaja kakršno koli zrnce duhovnosti ali resnične joge, kjer se opravljajo poslovne transakcije? Prepuščam bralcem, da to presodijo. V resnici ni ničesar izrednega v teh dejanjih. To je zgolj *sammohana vidja* ali *indradžalam*. Obstaja nekaj zelišč za uničenje nevarnih učinkovin kislin in steklenih koščkov.

Tudi starost štiristo let ni zanesljivo merilo za napredno duhovnost. Indradžalamom lahko postavimo veličasten palačo z električnimi lučmi in drugo opremo. Neki človek je nekoč oddajal svetlobo iz svojega anusa. Imel je ta siddhi. Posedovanje siddhijev ni znak samouresničenja. Ne zanikam resničnih moči razvitega jogija. Śri Dattatreja je ustvaril žensko s svojo jogijsko močjo. Kraljica Čudala je ustvarila lažnega moža, da bi preizkusila svojega moža. Śri Džnana Deva, Trilinga Svami, Sadašiva Brahman so imeli izjemne jogijske moči. Toda obstajajo nekateri jogijski šarlatani, ki zavajajo javnost z nekaterimi lažnimi predstavami, da bi dobili denar, naziv in sloves. Resnično duhoven človek ne bo nikoli pokazal nobenega siddhija. Lahko pa občasno razkaže nekaj moči samo zato, da bi prepričal svoje učence.

Hatha jogi se zakoplje v zaboj pod zemljo. To stori tako, da zamaši nosnice s khečari mudro. To je nedvomno težka *krija*, s katero vstopi v džada samadhi. To je stanje, podobno globokemu spancu. Samskare in vasane v tem samadhiju ne usahnejo. Ne vrne se s superintuitivnim znanjem. To ne

more prinesiti muktija. To je le nekakšen podvig. To ni znak duhovnosti. Ljudje uporabljajo to krijo za pridobivanje denarja, naziva in slave. Ko pridejo iz zaboja iztegnejo roke za denar. Opravljajo transakcije preden vstopijo v škatlo.

Z železnimi verigami zvežite roke in noge človeka in ga zaprite v sobo. Še preden zaklenete vrata, bo že stal pred vami. Pojdite v sobo. On bo spet tam. Brez dvoma je to zelo, zelo presenetljivo. To je le trik. To je neke vrste džalam. Nekateri ljudje lahko sedijo na deski z nabrušenimi žebli in žvečijo kače kakor čokolado. Če jim v roke zabodete dolgo iglo, niti kri ne pricurlja ven. Nekateri lahko črpajo vodo iz kamna. Pravi jogi in jogi šarlatan lahko naredita vse te stvari. Pravi jogi to naredi s svojo jogijsko močjo, šarlatan pa z nekaj triki ali džalamom.

Javnost bo imela človeka za guruja le, če bo pokazal nekaj siddhijev. To je resna napaka. Ne smejo biti pretirano lahkoverni. Zlahka se bodo pustili preslepiti od teh jogijskih šarlatanov. Uporabiti morajo svojo sposobnost razločevanja in razmisleka. Preučevati morajo gurujeve načine, navade, naravo, ravnanje, vritti, svabhavo, predstojništvo, itd. in preizkusiti njihovo poznavanje svetih spisov, preden pridejo do kakršnega koli določenega sklepa.

Zelo sem ogorčen nad dejanji hinavcev, ki se izdajajo za Guruje in ačarje in hodijo naokoli nabirat denar in nove učencev. Vsi se boste strinjali z menoj glede te točke. To so škodljivci družbe. Te šarlatane je treba temeljito izkoreniniti z indijskih tal. Povzročajo veliko opustošenje in strašno škodo ljudem v Indiji. Ustvarjajo zelo slab vtis med prebivalstvom drugih državah. Indija izgublja svojo duhovno slavo zaradi tega poziranja. Takoj bi bilo treba sprejeti drastične ukrepe za odpravo te resne kuge in jo uničiti do korenin. Gurudomski posel je postal pandemična bolezen. Postala je zelo nalezljiva. Mnogi so se lotili tega Gurudomskega posla kot enostavnega načina dostojnega preživetja. Ti psevdo-gurujji resno izkoriščajo uboge nevedne ženske in nevedne mlade moške.

Naj bo slavna Indija polna pravih gurujev, kot sta Śri Šankara in Dattatreja!
Naj bo slavna Indija popolnoma brez psevdo-gurujev. Naj se duhovni voditelji po svojih najboljših močeh trudijo, da bi združili različne sekte in kulte. Naj ne ustanovljajo novih sekt. Naj slavna Indija vedno ohrani ugled duhovne države s svetniki, vidci, jogiji in sanjasiji, navdanih s tjago in vairagjo, in ki so si za cilj postavili Samouresničitev.

Življenje v ašramu

Povsem res je, da je ašram, ki ga vodi nesebični jogi in uresničeni dživanmukta, dinamično središče duhovnosti. To je središče za duhovni vzpon tisočev ljudi. Takšni centri so potrebni v vseh delih sveta. Takšen ašram lahko naredi ogromno duhovno dobro za državo. Toda takšni

idealni ašrami z idealnimi duhovnimi voditelji, ki vodijo ustanovo, so dandanes zelo, zelo redki. Denar se zbira na različne načine. Nekaj se ga porabi za nekatere koristne namene. Preostanek gre za udobje ustanoviteljev ašrama.

Gošale v resnici niso namenjene zaščiti krav. Pravi notranji motiv je pridobivanje čistega svežega mleka v zgodnjih zjutraj za lastno uporabo. Mleka ne delijo enakopravno z delavci ašrama. Je izključni monopol predsednika *Saheba*. Zato se v ašramu pojavijo težave. Delavci čutijo širok prepad, ki ga ustanovitelj ohranja med ustanoviteljem in stanovalci. Kje je občutek zedinjenosti ali enosti celo pri majhnih nepomembnih zadevah? Ko si pridobijo naziv, slavo in ašram in nekaj učencev, ustanovitelji ašramov pozabijo na svoje „*Sarua Bhuta Hite Ratah*“.

Ustanovitelji ašrama sčasoma nezavedno postanejo sužnji čaščenja in pudže. *Maja* deluje na različne načine. Kako lahko človek, ki ima *bhava*, da bi moral biti čaščen kot avatar, služi javnosti? Tudi delavci so malenkostni. Med seboj se prepirajo zaradi nepomembnih zadev in motijo mirno vzdušje v ašramu. Kje je tedaj mir v ašramu? Kako lahko zunanji ljudje, ki obišejo ašram, da bi okusili šanti, uživajo v miru?

Ustanovitelji ašrama bi morali živeti od vsakodneвне bhikše v bližnjem okolju. Voditi bi morali idealno življenje popolne požrtvovalnosti, ki je življenje idealne preprostosti, kakršna je živel pokojni Kali Kampli Wala iz Rišikeša, ki je na glavi prenašal posodo z vodo za ašram in je živel od bhikše od zunaj. Šele tedaj lahko delajo za dobro ljudi in jim resnično koristijo. Ustanovitelji ašrama se za sredstva nikoli ne bi smeli obračati na javnost. To prinaša veliko diskreditacijo tistim, ki hodijo po poti uresničenja Boga. Navada prosjačenja uničuje subtilno, občutljivo naravo intelekta, zaradi česar tisti, ki prosijo za sredstva, pogosto ne vedo, kaj točno počnejo, ker so izgubili razsodnost v ločevanju resnice od neresnice, čistosti od nečistosti, kakor denimo odvetniki in tisti, ki obiskujejo bordele. Prosjačenje ubija moč Atme. Ustvarja napačne vtise v javnosti. Kje je svoboda berača? Ljudje so izgubili vero v ustanovitelje ašrama. Če karkoli pride samo od sebe, ne da bi prosili, je lahko sprejeto. Potem lahko samostojno opravite nekaj dela. Družinski ljudje, ki opravljajo delo znotraj ašrama, lahko zaprosijo za sredstva.

Zelo težko je dobiti dobre delavce za ašram. Zakaj se potemtakem obremenjevati z gradnjo ašramov, ko pa nimate niti denarja niti delavcev niti dinamične, duhovne sile? Še naprej ostanite tihi. Meditirajte. Razvijajte se. Skrbite za svoje posle. Najprej popravite sebe. Kako lahko pomagata drugim, če sami tavate v temi, če ste slepi? Kako lahko slepec vodi drugega slepega? Oba bosta padla v globoko brezno in si zlomila noge. Gradnja ašrama zaradi imena in slave je težka izguba in popolna poguba za duhovni napredek.

Na koncu moram poudariti, da čeprav trenutno nimamo prvovrstnih ašramov, pa vendarle obstaja veliko dobrih drugorazrednih, ki jih vodijo plemenite, satvične duše, ki tako ali drugače služijo državi. Ti izdajajo dragocene filozofske knjige in usposablajo učence v vidikih meditacije in joge. Opravljajo nesebične storitve. Širijo svoje sporočilo ljubezni, služenja in miru. Izražam moj tihi poklon in pošiljam pozdrave tem redkim, vzvišenim, nesebičnim dušam! Paziti se morajo imena in slave, če želijo resnično duhovno dobro.

Nasveti učencem sanjase

Mogoče je trditi, da nevedneži, katerih obveznost ni izpolnjena, ne morejo postati ljudje doslednega odrekanja. To ni prav, saj pred vstopom v red hišnih gospodarjev ne sme biti nikakršne obveznosti. Če ima obveznost celo tisti, ki ni pristojen za izvajanje karme, bo sledil neželen rezultat – namreč ta, da bo obveznost skupna vsem. Od reda sannjase je pri svojem Samospoznavanju deležen koristne pomoči tudi tisti, ki pripada redu hišnega gospodarja.

Lahko porečete: „Kaj če se bo svet ustavil, če se vsi umaknejo v popolno osamo in če se vsi odločijo za sanjase?“ Očiten odgovor je, da vsi ne morejo zapustiti sveta. Tudi če ostanejo v osami nekaj dni, se bodo počutili kakor riba na suhem. Kmalu se bodo vrnili v svoje kraje. Običajni ljudje čutijo veliko navezanost na ženo, otroke, denar, dom in različne strasti. Sploh ne morejo zapustiti sveta. Samo tisti, ki imajo čitta-suddhi, vairagjo in disciplinirano telo, um in čute, hkrati pa jih krasijo štiri sredstva odrešitve, lahko živijo v samoti. Le ti lahko imajo korist od tega. Tudi če domnevamo, da vsi ljudje zapustijo svet, kaj to pomeni za vas? Išvara je vsemogočen. Svet lahko napolni z novimi stvaritvami. S tem se sploh ne obremenjujte.

Novinec mora iti skozi stanje predhodne discipline, ki okrepi njegov značaj in mu omogoči, da preseže vse sorte sebičnosti. Ko prostovoljno sprejme življenje sanjasija, ne gre za to, da bi podcenjeval potrebe določene družbe, ki ji pripada, ali širšega sveta. Vse to novo življenje pomeni le nov odnos. Njegov cilj je zdaj v doseganju Najvišje resničnosti. Prešel je skozi nižje stopnje duhovne evolucije in čeprav se zdi, da se ne trudi z ostalimi svojimi brati, ne smemo pozabiti, da nanje širi nepremagljiv dobrohotni vpliv. To je že samo po sebi služenje, ki ga opravlja za družbo okoli sebe, in je najvišja in najbolj dobrodelna služba, ki jo kot človek lahko ponudi skupnosti. Morda se zdi, da se skriva pred očmi javnosti, vendar je njegova „pesem škrjanca z zaprtimi očmi“. Neutemeljena je tudi obtožba proti sanjasi, da lahko človeka zapelje na napačno pot. Že samo dejstvo, da se je aspirant odrekel svetu, dokazuje veliko mero samoobvladovanja, s katero se lahko zoperstavi vsem skušnjavam mesa. Svoboda in ne svobodomiselnost razuzdanost (jathakamatva) je njegovo življenjsko vodilo.

Nekateri hinavci pravijo: „Svojemu umu smo dali barvo. Ni nam treba zamenjati obleke.“ Tem ljudem ne verjamem. Tudi slavni Mandana Mišra, avatar Brahme, ki se je boril s Śri Šankaro, je postal sanjasi. Bil je znan kot Surešvaračarja. Veliki riši Jādžňavalkja je postal sanjasi. Śri Ramakrišna Paramahamso je v red sanjase posvetil Svami Tota Puri. Edinole tisti, ki imajo hrepenenje, strasti, *moho*, *asakti* in so plahi, se bojijo spremeniti obleko, ponujajoč lažne, iznajdljive in neutemeljene argumente. Zares škoda, da celo nekatere velike osebe današnjega časa, ki stopajo po duhovni poti, niso prepoznali slave in pomembnosti menjave obleke.

Zamisel o čistem nivritti stanju ne more nikoli vstopiti v možgane, ki so polni karmičnih nagnjenj. Svami Šankarananda-dži je za sanjasija rekel, da mora biti človek nididhjasana-pranajama (ki se zateka samo v meditacijo na Brahmana). Lahko opravlja le kopanje, saučo in bhikšo. To je škoda, da mnogi ljudje mislijo, da je meditacija le zapravljanje časa.

Ko dosežete čitta suddhi, se morate brezobzirno odpovedati vsem pravilom. Nikakor ne smete oklevati. Morate izbrati popolno osamo. Delo je za človeka čitta suddhija grožnja. Ovira ga pri doseganju džňāne. Zelo pozorno preučite zapise Śri Šankare. Na to točko je zelo močno opozoril. Delo povzroča vikšepo in povzroča dvaita bhavo in triputi. Ko ustvarjate karmo, obstaja velika verjetnost, da boste sčasoma padli zaradi stika z *višajo*. Čez čas namreč vairagja oslabi. Smriti ali smarana Brahmana izgine. Prikrade se realnost sveta. Delo je avidja ali nevednost. Je sovražnik džňāne.

Bodite zares odločni in imejte železno voljo. Nikoli ne razmišljajte o vrnitvi domov, potem ko ste se lotili nivritti marge. Poglejte, preden skočite. Imejte pogum, stabilen um in določen namen v življenju. Ne oklevajte. Ali ste se pripravljene odpovedati vsemu premoženju vključno s telesom in življenjem? Samo tedaj pridite k meni. Le takrat sprejmite nivritti margo in sprejmite sanjaso. Trikrat premisli, preden prideš do dokončne odločitve. To ni rožnata pot, kot si jo predstavljate. Polna je trnja. Na njej je nešteto težav. Bodite ponižni, potrpežljivi in vztrajni. Nikoli ne skrbite za siddhije ali hitro prebujanje kundalinija. Služil vam bom. Ne vznemirjajte se. Ne bodite zaskrbljeni. Vedno sem vaš služabnik. Bodite plemenitega duha. Zgolj čustveno brbotanje vam ne bo veliko pomagalo. Nekateri mladi moški so se vrnili na svoje domove. Na tej poti so številne težave. Edino potrpežljiv, vztrajen človek z železno voljo lahko krene na pot. Po tej poti lahko postane Kralj vseh kraljev. Ta pot je lahka za človeka z lastnostmi odločnosti, potrpežljivosti, vzdržljivosti in požrtvovalnosti, nepopustljivosti, razločevanja in močne volje.

Tisti, ki se želijo umakniti v samoto in slediti nivritti margi, naj upoštevajo mauno (zaobljubo tišine), izogibanje družini in disciplino čutov, uma in telesa, medtem ko živijo v svetu. Morali bi se usposobiti za naporno trdo

življenje, grobo hrano, spanje na tleh ali na grobi podlogi brez blazin, boso hojo, brez uporabe dežnikov. Potem lahko prenašajo strogo asketsko življenje. Opustiti morajo plašnost in sramežljivost pri prejemanju miloščine. Tisti, ki želijo imeti neodvisno življenje, naj prinesejo nekaj denarja za svoje stroške. Časi so se spremenili. Težko je dobiti bhikšo za sanjasije. Vsi iščejo plačano delo. Celo sanjasiji bi morali hraniti denar za vzdrževanje sanjase. Imeti morajo ekonomsko neodvisnost. Le tako bodo lahko nemoteno nadaljevali s svojo duhovno sadhano.

Ob vzdržnosti, predanosti Guruju in vztrajni praksi lahko po dolgem času dosežejo uspeh v jogi. Aspirant mora biti vedno potrpežljiv in vztrajen.

Aspiranti, ki se lotijo nivritti marge, običajno po določenem času postanejo leni, saj ne vedo, kako uporabiti svojo umsko energijo, ker ne vzdržujejo vsakodnevnih rutine in ker ne upoštevajo navodil svojega Guruja. V njih vznikne vairagja, vendar nimajo izkušenj v duhovni smeri. Ne naredijo nobenega duhovnega napredka. Intenzivna in stalna meditacija je potrebna za vstop v samadhi.

Učenec in učitelj morata živeti skupaj kakor oče in predan sin ali kakor mož in žena s skrajno iskrenostjo in predanostjo. Aspiranta mora odlikovati goreč in dovteten odnos, da bi usvojil mojstrova učenja. Le v tem primeru bo aspirant imel duhovno korist, sicer ni niti najmanjšega upanja za duhovno življenje in duhovni napredek aspiranta ter popolno regeneracijo njegove stare asurične narave.

Dolgotrajno bivanje v jamah naredi človeka tamasičnega in neprimerne za energično in dejavno služenje človeštvu. Samotarja postane strah, ko zagleda veliko množico ali gručo žensk. Že tih zvok ga vrže iz ravnovesja. Gozdni samotar bi moral preizkusiti svojo realno notranjo moč z občasnimi obiski ravnin in služenjem človeštvu. Ustrezno razumevanje *maja vade* je zelo potrebno. Sedanje obžalovanja vredno stanje Indije je posledica pomanjkanja pravega razumevanja *maja vade*. Če nekaj skupin sanjasijev občasno zapusti svoje postojanke in v zunanjem svetu delajo sistematično in skladno s svojimi zmožnostmi, temperamentom in okusom, bomo res dobili novo in slavno Indijo, polno novega verskega življenja, duhovnih in moralnih podvigov.

Temeljita prenova organizacije tega četrtega reda življenja, sanjase, je nujna potreba. Zgolj družbeno služenje v takšni ali drugačni obliki in tu in tam malo *kathe* ali pridiganja ne bo prineslo zadovoljivih rezultatov. Drastična oblika služenja je nujno potrebna. Kako dejaven je bil sam Šri Šankara, zagovornik *Maja vade*! Oglejte si Veličastno delo, ki ga je opravil! Pridigal je le proti sebičnim karmam. Ni pa nasprotoval nesebičnemu delu. Sam je bil čudovit karma jogi.

Naj mi vsi sledimo njegovim stopinjam in njegovemu idealu ter odstranimo

napačne vtise, ki so se oblikovali v glavah naših rojakov. Samo čvrsti sanjasiji so delali čudeže v preteklosti. Tudi zdaj jih lahko ponovijo. So celoviti, svobodni ljudje. So polni energije, zbranosti, moči, čistosti in zmogljivosti. Imajo duhovne in etične moči. Nedvomno lahko v hipu navdušijo in naelektrijo ves svet. Slava, slava takšnim vzvišenim sanjasijem, otrokom Śri Šankare in Dattatreje, pravih duhovnih kraljev in duhovnih mojstrov treh svetov.

Zdravje in joga

Kaj je zdravje? To je stanje ravnovesja med tremi došami *Vata*, *Pitta* in *Kapha* (veter, žolč in sluz), v katerem um in vsi telesni organi delujejo v harmoniji in soglasju, človek pa uživa mir in srečo, udobno in lahkotno opravljajoč svoje življenjske dolžnosti. To je stanje, v katerem ima človek dobro prebavo in apetit, normalno dihanje in normalen utrip, dobro količino čiste krvi, močne živce, miren um, normalno gibanje črevesja in stanje urina, rožnata lica, sijoč obraz in bleščeče oči. To je stanje, v katerem človek skače, poje, se smeje, žvižga in se giblje naokrog, poln radosti in ekstaze. To je stanje, v katerem lahko pravilno misli, govori in deluje.

Življenje z dobrim zdravjem je resnično velik blagoslov. Kaj pomeni bogastvo in imetje, če človek ne more dobro jesti zaradi bolezni želodca, če ne more hoditi zaradi revmatizma ali paralize, če ne more videti čudovitih pokrajin narave zaradi sive mrežnice ali kakršne koli okvare vida. Življenje brez zdravja je nesrečno stanje, četudi je človek gospodar celotne zemlje.

Človek ima dobro zdravje zaradi dobrih karm, ki jih je storil v svojem prejšnjem rojstvu. Tisti, ki je v svoji prejšnji inkarnaciji vršil zaslužna dela, tisti, ki je svoje imetje delil z drugimi, tisti, ki je pomagal revnim in pomoči potrebnim, tisti, ki je opravljal čaščenje, meditacijo in jogijske krije v prejšnjem življenju, uživa trdno zdravje v tem utelešenju. Zakon vzročnosti je neizprosno.

Kaj je najvišja stvar, ki jo lahko človek doseže na tem svetu. To je samouresničitev. Katere so prednosti ali koristi te samouresničitve? Zakaj bi si sploh morali prizadevati za samouresničitve? Edino doseganje Atma-džñane ali spoznanje identitete *džive* in Brahmana lahko ustavi kolo rojstev in smrti ter spremljajočega zla, kot so bolezen, starost, bolečina, trpljenje, stiske, skrbi in različne vrste težav. Samo Atma-džñana lahko zagotovi neskaljeno večno blaženost, najvišji mir, vrhunsko znanje in nesmrtnost.

Naslednje vprašanje je, zakaj bi morali imeti dobro zdravje? Slednje je potrebno, da bi dosegli štiri vrste purušharthe, in sicer *dharmo*, *artha*,

kamo in *mokšo* (pravičnost, bogastvo, želje in osvoboditev). Brez dobrega zdravja ne morete doseči ničesar. Brez dobrega zdravja ne morete opravljati nobene službe ali niškama karma joge. Brez dobrega zdravja ne morete moliti in meditirati. Brez dobrega zdravja ne morete izvajati nobene asane in pranajame. To je razlog, zakaj sveti spisi izjavljajo, da je to telo čoln za prečkanje oceana *samsare*. Je orodje za opravljanje krepostnih dejanj in doseganje mokše.

Aspirant mora biti prost adhija in vjadija, boleznima uma in telesa, če želi izvajati jogo in doseči spoznanje o Jazu. V skladu z znanostjo o jogi telesne bolezni izvirajo iz bolezni uma, iz nezdravega stanja uma. Tudi zahodni psihologi potrjujejo to dejstvo. Pravijo, da so bolezni telesa posledica sovraštva, jeze, skrbi, depresije, itd., ki načnejo um in se telo nanje odziva in zakrivijo razne telesne bolezni, saj uničujejo telesne celice.

Učenec karma joge bi moral imeti osnovno znanje radža joge, fiziologije vedante, ajurvede, družinske medicine in higijene. Potem bo zlahka opravil več resničnega dela. Lahko ima znanje o zakonih uma in tudi o naravi, navadah in načinih uma. Tako bo lahko vedno ohranil miren in zdrav um. Nihče ne more nemoteno delati z razburjenim umom. Razburjen um moti tri doše telesa in posledično povzroča vse vrste bolezni. To je teorija ajurvede, ki se povsem ujema s teorijo radža joge in teorijo zahodnih psihologov. S poznavanjem Sankhja filozofije Kapila Munija mu bo dano razumevanje zakonov vesolja in delovanja sveta.

Vsako sekundo se pojavijo različne vrste vibracij iz različnih vrst predmetov fizičnega vesolja tam zunaj in, vstopajoč v um, povzročajo raznovrstne vplive. Telo je del vesolja. Prav tako tudi um. Kar se imenuje svet, je le um, *Mano-matram džagat*, *Manah-kalpita džagat*. Na človekov um vplivajo misli in mnenja drugih. Obstaja pritisk misli od zunaj. Vsi ljudje se zabavajo z osebnimi misli in karma jogi mora imeti ogromno moči, da deluje proti tem zunanjim mislim. Biti mora hraber. Morata ga odlikovati potrpežljivost in vztrajnost. Tudi če mu dvajsetkrat spodleti, mora svoje delo opravljati odločno in vztrajno ko pijavka, s potrpežljivostjo in neomajno voljo. Potem ga na koncu čaka resničen uspeh. Prizorišče bo zapustil z duhovnimi lovorikami, atmično zmago in atmično svaradžjo.

Dobro telesno zdravje lahko dosežemo in ohranjamo s strogim upoštevanjem zakonov zdravja in pravil higijene, z uživanjem zdravih lahkih, nasitnih, lahko prebavljivih in hranljivih živil, s satvično prehrano, z vdihavanjem čistega zraka, z redno telovadbo, z vsakodneвно hladno kopeljo, z upoštevanjem zmernosti v hrani in pitju. Dobro duševno zdravje pa lahko dosežemo in ohranjamo z džapo, meditacijo, brahmačarjo, prakso jame, nijame in pravilnim ravnanjem, pravilnim mišljenjem, pravilnim čutenjem, pravilnim govorjenjem in pravilnim delovanjem. Atma vičara, sprememba mišljenja, sprostitvev uma z zadrževanje uma na prijetnih mislih, mentalna rekreacija in vadba veselosti itd.

Jogijske moči

Tibetanski jogi lahko umre za dan ali dva in nato ponovno oživi. Goli lahko sedijo v globokem snegu in se grejejo s posebnim vibracijskim dihanjem. Lahko sedijo s prekrižanimi nogami na preprogi in se celo dvignejo več metrov v zrak brez vidnih opornih sredstev. Lahko pijejo smrtonosne strupe, ne da bi jim škodovali. Lahko hipnotično vplivajo na moške in ženske. Lahko živijo dlje od naravne življenjske dobe. Rasputin, ki so se ga ruski plemiči tolikokrat neuspešno skušali znebiti, naj bi bil jogi. Zgodovina pripoveduje o drugih, prav tako neverjetnih primerih. O zgoraj navedenih dejstvih pričajo številne slavne priče vseh narodov. Toda jogiji si lastijo še bolj čudne moči.

Zanesljivi popotniki trdijo, da so v Tibetu videli jogijske strokovnjake, ki so začasno oživili trupla. Postopek je grozljiv. Truplo prvo noč po smrti odnesejo na pokopališče. Ob polnoči mu jogi v usta položi zdrobljena pšenična zrna, zamrmra skrivnostno zakletev in položi svoje ustnice na mrličeve ustnice, mu izdihne v usta in ga potem dvigne za roke. Pravijo, da se dvigne s tal in pleše, pri čemer za določeno število minut pokaže izjemno fizično moč. Če ga jogi v tem času ne ujame in zadrži pri miru, pri tem pa mu v usta mrmra urok, ki ga bo ponovno vrnil v roke smrti, bo obujen duh taval po zemlji toliko let, kolikor minut še ni poteklo od njegovega nečastnega vstajenja. V „teh letih“ postane sredstvo hudiča in ob delanju zla in povzročanju žalosti vandra naokoli.

Jogiji nikoli ne dvignejo trupel na ta način, razen če naj bi od njih pridobili kakšno skrivnost, pri čemer je pravilo reda, da mora skrivnost koristiti živim ljudem na duhovni način. Postopek se imenuje *preta vidja*.

Jogiji lahko povzročijo stanje, podobno transu, ki se ne razlikuje od smrti. Telo postane hladno in otrdelo in dejansko pomodri. Jogiji to umetnost izvajajo iz dveh razlogov. Prvi je, trdijo, da lahko, medtem ko je telo mirno, pošljejo svoje duše kamor koli po svetu in tako v nekaj sekundah izničijo razdaljo in kar duhovi vidijo - lahko prehajajo skozi trdne ovire - se jogiji spomnijo, ko se zbudijo. Drugi razlog je, da telo v tem transu počiva tako globoko, kakor da bi se okopal v studencu življenja samega. Tako starost skoraj trajno odvrnejo. Jogiji trdijo, da živijo več stoletij in da so ves čas močni in zdravi zaradi občasnih tovrstnih transov, ki odpravijo vse starostno povzročene izgube in obrabe. Toda celo jogiji še niso odkrili skrivnosti večnega življenja.

Če bi zdravniki lahko odkrili skrivnosti jogijev, bi se celotna znanost zahodne medicine korenito spremenila. Kajti tudi najbolj nejeverni ljudje se

strinjajo, da jogiji poznajo nekatere stvari, zaradi katerih so sposobni izvajati skoraj čudežne fizične podvige.

Mantra jogi se lahko sprehodi čez ogenj, ne da bi se mu kaj zgodilo, s posebnim zaklinjanjem, ki ohladi ogenj. Lahko ustavi vlak, če ohladi kotel. Svoje prste lahko položi v vrelo olje. Z uživanjem nīmovih listov za nekaj časa lahko vsakdo pridobi imuniteto pred ugrizi kobre, škorpijona itd. Če se za šest ali dvanajst let odrečete soli, ugrizi kobre in piki škorpionov ne bodo imeli nobenega učinka na vas. Mantra jogi lahko dovoli strupenim kačam, da ga pičijo, a bo ostal živ. Jogi lahko bere knjigo, četudi so njegove oči prevezane z brisačo. Lahko si priveže velik kamen, težak 40 kg, na veke. Jogi lahko svojo bolezen prenese na blazino ali okno. Śri Šankara in Ramdas sta svojo vročino prenesla na vzglavnik. Vzglavnik se je tresel. Milarepa, slavni tibetanski jogi, je svojo bolezen prenesel na vrata. Vrata so se tresla. Jogi lahko hodi po vodi. Lahko ostane neviden; lahko vedno ostane kot mladenič; lahko se igra s kačami; lahko ukroti divje tigre in slone. Medvedom in levom lahko zapre usta. Lahko oživi mrtve ljudi. Tulasidas in Hastamalaka sta to počela. On lahko preide iz enega telesa v drugo. Śri Šankara in Tirumūlar sta to storila.

Jogi lahko ustavi svoje srce in utripanje katere koli arterije po svoji volji. Lahko se za več mesecev zakoplje pod zemljo. Lahko dovoli, da mu telo razrežejo, ne da bi pri tem iz njega iztekla kapljica krvi. Iz dela, ki je prerezan, umakne prano. Z dvigom roke lahko razprši svetlobo. Nemega človeka lahko prisili, da spregovori. Slepemu človeku lahko vrne vid. Lahko hodi po nebu. Lahko se pomnoži. Lahko hipoma ozdravi mnoge bolezni. Pod vodo lahko ostane šest mesecev. On lahko prevzame katero koli obliko, ki mu je všeč.

Vsak jogi lahko z vadbo pridobi te popolnosti. Nekateri siddhiji se prenašajo z guruja na učence. Naj jih nihče ne razkazuje s ciljem materialne koristi ali iz sebičnega interesa. Siddhiji so največje ovire za samouresničitev. Z željo po posedovanju in kopičenju bogastva se posvetni ljudje zatečejo v Himalajo in se odločijo za sanjaso. Po nekaj dneh bivanja odidejo nazaj. Ti siddhiji za običajne ljudi niso mogoči. Človek se mora dolgo časa podvreči strogi sadhani. Še potem, ko usvoji siddhije, jih ne bi smel razkazovati za lastno slavo ali druge sebične namene.

Siddhije je treba izvajati zelo previdno, saj obstaja nevarnost na vsakem koraku. Tehniko je treba temeljito osvojiti pod vodstvom izkušenega jogijskega Guruja. Siddhijev se ne sme izvajati brezbržno.

Nekoč se je nekdo naučil siddhija, s katerim se je lahko z zaklinjanjem manter spremenil v katero koli obliko. Pokazal ga je v Bengaliji tako, da je dal dve skodelici začarane vode javnosti. Opazovalce je prosil, naj poštropijo nekaj kapljic vode na njega. Postal je krokodil. Druga skodelica začarane vode, ki naj bi ga vrnila v človeško podobo, je bila nemočna.

Tako je človek ostal v krokodilji koži, javnost pa je pogosto razmišljala o tem, da bi ga ustrelila.

Neki pandžabski sadhu je trdil, da ima moč nadzora nad živalmi. Imel je ukročenega leva. Da bi dokazal svojo jogijsko moč nad divjimi živalmi, je s svojim levom potoval po vseh provincah. V Uttar Pradešu so ga prosili, naj se postavi pred cirkuškega leva. Lev je planil nanj in ubogi človek je izgubil življenje. Ljudje, ki imajo jogijske moči, morajo biti previdni. Te moči niso namenjene javnim prikazom in zaslužku za dostojno preživetje.

Neki lama v Tibetu je imel moč, da je človeka zgolj s pogledom spremenil v kip. Brahmačari, ki je tekal za siddhiji, je šel na Tibet in poiskal tega jogija, da bi se naučil tega siddhija. Morda je skrival željo, da bi vstopil v katero koli hišo, stanovalce spremenil v kipe in jim potem pobrati bogastvo. Ob pogledu na tega brahmačarija je lama fanta spremenil v kip. Fant ni nikoli pomislil na ta razplet. Ljudje bi se morali zelo previdno obnašati do jogija, ki ima jogijske moči. Jogiji lahko jasno razumejo notranje motive drugih ljudi.

Posebna navodila

1. Če ima aspirant v krvi, da se zlahka užali zaradi malenkosti, ne more napredovati v meditaciji. Vaditi mora prilagodljivost in prijazno, ljubečo naravo. Nekateri aspirante se zlahka užali, če so opozorjeni na svoje slabe lastnosti in pomanjkljivosti. Postanejo ogorčeni in se začnejo boriti s človekom, ki je pokazal na napake. Mislijo, da si ta človek izmišljuje iz ljubosumja in sovraštva. To je slabo. Drugi ljudje zlahka odkrijejo naše pomanjkljivosti. Človek, ki ne pozna introspekcije, čigar um je nagnjen k odhajanju (bahirmukha vritti) ne more prepoznati svojih napak. Lastna domišljavost deluje kakor tančica in mu zamegljuje umsko videnje. Če želi aspirant rasti, mora priznati svoje napake, če ga drugi nanje opozorijo. Po svojih najboljših močeh se mora potruditi, da jih odpravi, in se zahvaliti človeku, ki ga opozori na njegove pomanjkljivosti. Šele potem lahko napreduje na duhovni poti.

2. Izkoreniniti naravo samo-oklicevanja oziroma (na ego osnovanega) potrjevanja je težka naloga. Vsak človek je svojo osebnost zgradil iz anadikale (časa brez začetka). Radžasični um si je pripel na dolgo vrv, da gre lahko po svoje.

3. Človek se težko prilagodi načinom in navadam drugih. Njegov um je poln predsodkov o kastah, verstvih in barvi kože. Je precej nestrpen. Misli, da so njegovi pogledi, mnenja, in način življenja pravilni, stališča drugih pa napačna. V njem je zakoreninjena narava iskanja napak. Takoj skoči, da bi našel napake drugih. Ima morbidne oči. Ne vidi dobrega v drugih. Ne zna ceniti zaslug drugih. Lahko se hvalisa s svojimi sposobnostmi in dejanji. To

je razlog, zakaj se prepira z vsemi ljudmi in ne more dolgo ohraniti prijateljstva z drugimi. Aspiranti ne napredujejo po poti, ker imajo tudi oni v veliki meri te pomanjkljivosti. Izkoreniniti bi jih morali z razvijanjem strpnosti, čiste ljubezni, in drugih satvičnih lastnosti.

4. Slišali ste več zgovornih predavanj, ki so jih imeli učeni sanjasiji. Slišali ste *kathe*, razprave in razlage o Giti, Ramajani, Bhagavati in Upanišadah, in skoznje dobili več dragocenih, moralnih in duhovnih navodil. Toda sploh si niste prizadevali, da bi karkoli resno prenesli v prakso in opravljali dolgotrajno sadhano. Zgolj intelektualno strinjanje z verskimi idejami, malo zapiranja oči zjutraj in zvečer, samo da bi prevarali sebe in Stanovalca, malo truda za sledenje vsakodnevnih duhovnih rutini in razvijanje peščice vrlin na brezskrben, polovičarski način, nekaj blagega truda, da bi izpolnili navodila svojega duhovnega učitelja, ne bo dovolj. Tovrstno miselnost je treba popolnoma opustiti. Aspiranti bi morali slediti navodilom svojega Guruja in naukom svetih spisov do zadnje črke. Nobenega popuščanja umu. Na duhovni poti ni polovičnih ukrepov. Ne morete reči: „Poskrbel bom za njih pozneje. Več časa jim bom lahko posvetil, ko se bom upokojil. Bolj ali manj sem sledil temu navodilu, kolikor je bilo mogoče.“ Ta „bolj ali manj“ oz. 'kolikor je bilo mogoče' je za aspiranta pogubno. Ne obstaja izjema od splošnega pravila ali „kakršno koli dovoljeno odstopanje“ v duhovnih navodilih. Od vas se pričakuje natančna, implicitna, stroga poslušnost.

5. Ne dajajte nobenih nepremišljenih pripomb. Ne spregovorite niti ene same prazne besede. Opustite klepetanje, prazno govorjenje, neskončno razpredanje in ohlapno pogovarjanje. Bodite tihi. Ne uveljavljajte in ne borite se za pravice na tej fizični iluzorni ravni obstoja. Več razmišljajte o svojih dolžnostih in manj o svojih pravicah. Uveljavljanje pravic izvira iz radžasičnega egoizma. Te pravice so brez vrednosti. To je zapravljanje časa in energije. Zavzemajte se za svojo prirojeno pravico, t.j. Božjo zavest. Ti si Brahman. Uveljavi to v zibelko položeno pravico. Potem si moder človek.

6. Če ostaneš v družbi razvitega svetnika, ti bosta njegova magnetna avra in duhovna moč izredno koristila. Njegova družba bo za vas kot trdnjava. Zlobni vplivi te namreč ne bodo dosegli. Ni strahu pred padcem. Lahko zelo hitro duhovno napredujete. Družba svetnika izredno pospeši rast satvičnih vrlin pri aspirantu in mu vliva večjo moč, energijo in moč, da prebudi vse svoje speče moči in izkorenini neželene negativne lastnosti in različne napake. Mladi aspiranti naj ostanejo v družbi svojega Guruja ali svetnikov, dokler se ne oblikujejo ali utrdijo na duhovni poti, zlasti v globoki meditaciji. V teh dneh veliko mladih aspirantov brez ciljno blodi od kraja do kraja. Ne slišijo navodil svojih učiteljev ali izkušenih svetnikov. Želijo neodvisnost od samega začetka in posledično v duhovnosti ne dosežejo nobenega napredka. Ostajajo breme za družbo. Niso se povzdignili. Prav tako niso koristni za druge. So gospodje na prostosti.

7. Nikoli ne počivajte zadovoljni z majhnim dosežkom ali uspehom na poti, z malo umske zbranosti, malo osredotočenosti, nekaj videnj angelov ali siddhijev, malo sposobnosti branja misli, itd. Še vedno obstajajo višji vrhovi, na katere se je treba povzpeti, višji regije, katere je treba zavzeti. Nadaljujte z duhovnimi praksami.

8. Živi za popolno predanost služenju. Napolni svoje srce z gorečnostjo in navdušenjem za služenje. Živi samo zato, da bi bil blagoslov za druge. Če želiš to doseči, boš moral izpopolniti svoj um. Izpiliti boš moral svoj značaj. Moral boš oblikovati oziroma zgraditi svoj značaj. Razvijaj sočutje, naklonjenost, dobrohotnost, strpnost in ponižnost. Ne bojuj se z drugimi, če se njihova stališča razlikujejo od tvojih. Obstaja veliko vrst umov. Obstajajo različni načini razmišljanja. Obstajajo tudi poštene razlike v mnenjih. Obstajajo vse sorte mnenja. Vsak ima s svojega stališča prav. Prilagodi se njihovim pogledom. S simpatijo in pozornostjo poslušaj tudi njihova mnenja ter jim daj mesto. Izstopi iz središča svojega majhnega ozkega egoističnega okvira in imej vseobsegajoč pogled. Bodi širok in liberalen v svojih pogledih. Zagotovi prostor za mnenja vseh. Šele potem boš deležen širine življenja in imel zelo veliko srce. Govoriti moraš nežno in prijazno ter vljudno. Čim manj se pogovarjaj. Izkoreniniti moraš nezaželene misli in občutke. V tebi ne sme biti niti kančka ponosa ali razdražljivosti. Popolnoma moraš pozabiti nase. Ne smeš ohraniti niti kančka osebnega elementa ali občutka. Potrebna je popolna predanost služenju. Če te odlikujejo gornje kvalifikacije, si svetilnik in redek blagoslov za ves svet. Kot zares redka sladka roža, katere opojen vonj bo prežemal prostor širom dežele.

9. Bodi pozoren, ko opravljaš služenje družbi. Nesebično služenje katere koli vrste, predavanja na odru ali kakršna koli javna dejavnost ti bodo zagotovo prinesli dobro ime in slavo. Ampak uničila te bosta kakor rak na cvetu ali mladi rastlini. Obravnavaj naziv in slavo kot strup. Postani zelo, zelo skromen. Naj bo ta vrlina vsajena v vaše srce, vsako celico, vsak živec, vsako vlakno vašega bitja. Postajajoč žrtve tega močnega opojnega sredstva, imena in slave, so že mnogi doživeli padec. Njihov napredek se je ustavil. Zato te resno opozarjam.

10. Do izjemne mere razvijte razločevanje, razsodnost, budnost in sposobnost dakše (strokovnost), ki vam bodo pomagale, da se boste lahko odločili za pravo smer delovanja, ko boste v dilemi. Le tako boste natančno vedeli, kaj je potrebno na kritičnem mestu in ob pravem času, niti uro pozneje. Brez kakršnega koli naknadnega obžalovanja.

11. Zelo težko je ohraniti miren in čist um. Toda za napredek v meditaciji in izvajanje niškama karma joge morate imeti prav takšen um. Šele tedaj boste imeli na rapolago popoln instrument, dobro nadzorovan um. To je za aspiranta ena najpomembnejših kvalifikacij. Dolgo časa se boste morali

potrpežljivo in vztrajno boriti. Za sadhaka, ki ima železno voljo in trdno odločnost, ni nič nemogoče.

12. Zazri se vase. Poskusi odstraniti svoje pomanjkljivosti. To je prava sadhana. To je najtežja sadhana. Za vsako ceno jo boste morali opraviti. Intelektualni razvoj ni nič. Je dosti lažji. Nekaj let redno berite nekaj knjig s slovarjem ob strani. S tem boste razvili svoj intelekt. Vendar pa se je za prvi cilj potrebno dolga leta zelo truditi. Veliko starih slabih navad je treba razdreti. Obstajajo veliki Mandalešvar-i in Mathadhipati-ji, ki lahko teden dni predavajo o eni kitici iz Gite ali Upanišad. Zahtevajo spoštovanje in vendar jih javnost ne mara, ker imajo še vedno veliko napak. Niso opravili veliko introspekcije. Niso opravili drastične sadhane, da bi odpravili svoje pomanjkljivosti. Razvili so le svoj intelekt. Kakšna velika škoda!

13. Ta svet ni nič drugega kot seks in ego. Ego je glavna stvar. Je osnova. Seks je visi na egu. Če z vičaro ali poizvedovanjem „Kdo sem jaz?“ uničimo ego, bo spolna ideja pokleknila sama od sebe. Človek, gospodar svoje usode, je izgubil svojo božansko slavo in zaradi nevednosti postal suženj, orodje v rokah seksa in ega. Slednja sta proizvod avidje ali nevednosti. Zora spoznanja o Jazu izniči oba sovražnika Atmana, dva tolovaja, ki ropata nemočno, nevedno, majhno d živo.

14. Prakticiranje celibata ni povezano z nobeno nevarnostjo in nobeno boleznijo ali kakršnimi koli neželenimi rezultati v obliki raznih 'kompleksov', ki mu jih psihologi-zahodnjaki napačno pripisujejo. Glede tega namreč nimajo nobenega praktičnega znanja. Imajo napačno, slabo utemeljeno predstavo, da nezadovoljena spolna energija privzame različne oblike „kompleksa“ v preobleki, kakor npr. fobija pred dotikom itd. Komplex je posledica nekih drugih vzrokov. Gre za bolezensko stanje duha, ki je posledica pretiranega ljubosumja, sovraštva, jeze, skrbi in depresije, ki jih povzročijo različni vzroki.

15. Povsem izvedljivo je, da moški prakticira celibat, medtem ko živi v svetu, čeprav tam obstajajo različne vrste skušnjav in motenj. Mnogi so to dosegli v davni. Veliko jih je tudi v sedanosti. Dovolj disciplinirano življenje, študij verskih spisov, satsang, džapa, dhjana, pranajama, satvična in zmerna prehrana, vsakodnevna introspekcija in poizvedovanje, samoanaliza in samopopravki, sadačara, praksa jame, nijame – vse to bo tlakovalo pot za doseg brahmačarje. Ljudje živijo nepravilno, nepravično, nezumno, neresnično, nereligiozno in nedisciplinirano življenje. Zato trpijo in niso uspešni pri doseganju življenjskega cilja. Podobno kakor slon meče prah na svojo glavo, tako tudi posvetni ljudje po neumnem sami stresajo težave na svojo glavo.

16. Varna-ašrama-dharme so zdaj praktično izumrle. Vsakdo je vaišja ali banija, navdan le s pohlepom po kopičenju bogastva z vsemi možnimi sredstvi, bodisi z beračenjem, izposojanjem, krajo ali prevarami. Skoraj vsi

brahmani in kšatrije so banije ali vajiše. Dandanes skorajda ni pravega brahmana ali kšatrije. V vsakem primeru hočejo denar. Ne poskušajo slediti dharmi svojega življenjskega reda. To je temeljni vzrok za propad človeka. Če hišni gospodar oz. družinski človek dosledno izpolnjuje dolžnosti svojega življenjskega obdobja, če je idealen *grihastha*, mu ni treba sprejeti sanjase. Današnje povečanje števila sanjasijev je posledica neuspeha pri opravljanju svojih dolžnosti. Življenje idealnega gospodarja je prav tako težko in toga kot življenje idealnega samotarja. Pravritti marga ali pot karma joge je prav tako težka in toga kot nivritti marga ali pot odrekanja.

17. Obstajajo ljudje, ki zapravljajo dneve in noči za prazne debate, igranje kart in šaha. Obstajajo ljudje, ki po cele tedne pijejo in klepetajo. So ljudje, ki mesece zapravijo v družbi sester slabega slovesa ter v igrah na srečo in različnih drugih nečednih dejanjih.

18. Človek je prišel sem z določenim namenom. Življenje ni namenjeno za prehranjevanje, pitje, oblačenje in razmnoževanje. V ozadju se nahaja nekaj veličastnega in vzvišenega, in sicer večno življenje v blaženosti. Vsako sekundo je treba dobro izkoristiti za doseg tega življenjskega cilja. Čas je najdragocenejši. Nikoli se ne bo vrnil. Teče z ogromno hitrostjo. Ko odbije ura, pomislite, da je ena ura vašega življenja šla. Morate trepetati od strahu in reči: „Bliža se smrt. Izgubljam svoj čas. Kdaj bom uresničil cilj življenja? Kdaj bom deležen Njegovega daršana? Kdaj ga bom srečal? Kdaj se bom osvobodil s tega kolesa samsare?“

19. Vairagja in odrekanje (sanjasa) sta zgolj duševni stanji. Ostati v svetu in hkrati izstopiti iz njega je pravi preizkus odpovedi. Resnično odrekanje je v umu. Resnična sanjasa je duševno stanje. Nekdo se lahko odpove ženi, bogastvu, otroku in položaju, a kljub temu ne bo sanjasi, ker ostaja nanje navezan v svojem umu, v svojem srcu.

20. Mrhovinar kroži visoko na nebu, vendar je njegov pogled usmerjen na trupla. Muha posedla na sladica in tudi na gnoju. Tako številni ljudje govorijo o zelo visoki filozofiji, a v svojih srcih se oklepajo čutnih užitkov. Umsko so prežeti s poželenjem in vsemi vrstami *trišn* (hrepenenj).

21. Pretežna večina ljudi, tudi izobraženih, nima določenega življenjskega cilja. Zato jih nosi sem ter tja kakor hlod lesa v reki. Ne vedo, kaj naj počnejo. Nekateri študenti končajo študij na stopnji B.A. ali M.A. Ne vedo, kako naprej. Nimajo sposobnosti presoje, da bi si izbrali dober poklic, ki bi bil primeren za njihov temperament in ki jim lahko prinese blaginjo in uspeh v življenju. Postanejo leni. Niso primerni za pustolovske podvige ali kakršne koli špekulativne posle ali kakršno koli dejavnost, ki zahteva spretnost in veščine.

22. Zapravljajo čas in svojo življenjsko kariero končajo v mraku, obupu in žalosti. Energija je na voljo. Intelekt je prisoten. Nimajo določenega cilja ali namena. Nimajo ideala, pa tudi jasnega življenjskega programa ne, zaradi česar njihovo življenje doleti neuspeh. Vsak od vas bi moral jasno razumeti svoj življenjski cilj. Potem si morate izrisati strategijo dela, ki bo ustrezala temu cilju. Za doseg cilja se morate potruditi. Treba je izbrati svoj ideal in se vsako sekundo truditi za njegovo uresničenje. Ideal lahko uresničite prav zdaj, to minuto ali po desetih letih, tako da napredujete s poskočnimi koraki. Ni prav pomembno. Ideal in cilj morata obstajati.

23. Ko nekdo uspešno opravi svoje dolžnosti hišnega gospodarja, ko so se vsi njegovi sinovi ustalili v življenju, ko so njegova hčere oddane v zakon, naj preostanek življenja posveti duhovnim prizadevanjem, študiju verskih knjig in božanski kontemplaciji. Mnogi ljudje nimajo določenega programa v življenju. Po upokojitvi iz vladne službe vstopijo v občinsko službo ali delujejo kot agitatorji. Še vedno so pohlepni. Do konca življenja štejejo denar in razmišljajo o svojih vnukih. Usoda takšnih ljudi je žalostna ! Blagor tistemu, ki po umiku iz službe ves čas nameni študiju in meditaciji na samotnem kraju.

24. Nekateri ljudje, pri katerih se je razvil razum, so navajeni, da se spuščajo v nepotrebne polemike in razprave. Pridobili so *tarka buddhi*. Ne morejo ostati tiho niti za sekundo. Ustvarjajo si priložnosti za vroče razprave. Preveč teh se konča s sovraštvom in zamero. Veliko energije zapravimo v nekoristnih debatah. Intelekt je pomočnik, če se ga uporablja v pravi smeri Atma vičare. Intelekt je ovira, če ga uporabljamo za nepotrebne razprave. Intelekt iskalca popelje na prag intuicije. Tako daleč in nič dlje. Razum pomaga pri sklepanju o obstoju Boga in ugotavljanju primernih metod za samouresničitev. Intuicija presega razum, vendar ne nasprotuje razumu. Intuicija je neposredno zaznavanje resnice. Tu ni utemeljevanja. Razumevanje se nanaša na zadeve fizične ravni. Kjerkoli se pojavi vprašanje 'zakaj?' ali 'čemu?' je tudi sklepanje. Pri transcendentnih zadevah, ki presegajo razumsko sfero, je razum neuporaben.

25. Ponavljajoči se neuspehi vas ne smejo niti malo odvrniti od dela. Z neuspehi si boste pridobili izkušnje. Spoznali boste vzroke, ki so povzročili neuspeh, in v prihodnje se jim boste previdno izognili. Skrbno se boste morali okrepiti. V lastni šibkosti se skriva vaša moč. Trdno se boste morali držati svojih načel, idealov, prepričanj in sadhane kljub ponavljajočim se neuspehom, in pogumno korakati po duhovni poti. Reci: „Karkoli že pride. Zagotovo bom iz tega izšel z resničnim uspehom. Uresničil bom Jaz v tem življenju, ne, že v tej sekundi. Neuspehi so sestopi ali spodrsljaji, ki me nikakor ne morejo prizadeti.“

26. Intelekt zelo pomaga pri razmišljanju in razsojanju. Toda ljudje, pri katerih je razmišljanje zelo razvito, postanejo skeptični. Poleg tega njihov razum postane sprevržen. Izgubijo zaupanje v Vede in nauke mahatm.

Rečejo: „Mi smo razumniki. Ne moremo verjeti ničemur, kar ne pritegne našega razuma. Ne verjamemo Upanišadam. Zavračamo vse, kar ne spada v domeno razuma. Ne verjamemo v Boga in sat-guruje.“ Ti tako imenovani razumniki so sorta ateistov. Zelo težko jih je prepričati. Imajo nečist, sprevržen razum. Pobožne misli se v možgane takih ne morejo naseliti. Ne bodo se posvetili nobeni duhovni sadhani. Pravijo: „Pokaži nam svojega Brahmana iz Upanišad ali Išvaro vdanih častilcev.“ Tisti, ki so dvomljive narave, bodo propadli. Razlog je omejeno orodje. Slednje pač ne more razložiti številnih skrivnostnih problemov življenja. Tisti, ki so osvobojeni tako imenovanega racionalizma in skepticizma, lahko stopajo po poti uresničitve Boga.

27. Vedno sem vam pripravljen pomagati. Moje simpatije so vedno z vami. Proti vam bom izžareval veselje, mir in miselne tokove ljubezni. In vas navdihoval. Vendar ne morem opraviti dela namesto vas. Vi sami ga boste morali opraviti. Borba in napor morata izvirati z vaše strani. Vsak korak na duhovni lestvi boste morali opraviti sami. Vedno si dobro zapomnite to točko.

28. Hej, Saumja! Dragi nesmrtni Jaz! Bodi pogumen. Bodi vesel, čeprav si v vlogi brezposelnega, četudi nimaš ničesar za jesti, četudi si oblečen v cape. Tvoja bistvena narava je sat-čit-ananda. Zunanji plašč, ta umrljiv fizični ovoj, je iluzorna produkcija *maje*. Nasmehni se, žvižgaj, kriči, skači, pleši od veselja in ekstaze. Pojte OM OM OM ! Ram Ram Ram! Izstopi iz te kletke mesa. Ti nisi to minljivo telo. Ti si nesmrtna duša. Ti si Atman brez spola. Ti si Atman, ki prebiva v sobanah tvojega srca. Deluj kot tak. Čuti kot tak. Uveljavi svojo prirojeno pravico - ne jutri ali pojutrišnjem, ampak prav zdaj, od te sekunde naprej. „*Tat Tvam Asi – Ti si To.*“ Občuti. Zatrdi. Prepoznaj. Uresniči. Moj ljubljeni Ram!

3. dodatek

ŽIVLJENJA VELIKIH SVETNIKOV

Šankaračarja in njegov učenec (ŽELJA SE POMNOŽI)

Šankaračarja je svojega učenca Govindo pustil na Mt. Abu s polno navodil o sadhani in se odpravil v Varanasi. Govinda je dobro poznal načela sanjase in vairagje. Živel je precej preprosto življenje v slamnati koči. Nekega dne so podgane njegovo kaupino (ledveni trak) scefrale na koščke. Prosil je vaščane, naj mu priskrbijo *kaupino*. Priskrbeli so mu jo. Tudi to so mu poškodovale podgane. Ponovno je prosil vaščane za novo in spet so mu jo prinesli. To se je nadaljevalo nekaj dni. Potem so vaščani predlagali: "O Govinda, vsak dan prositi za kaupino je zelo moteče. To mačko obdrži v svojem bivališču." Govinda je vzel mačko. Kadar je šel po bhikšo, je prosil za malo mleka za mačko. Vsak dan jih je nadlegoval za mleko. Zdaj so mu vaščani svetovali: „O Govinda, vse to je precej moteče. Dali ti bomo kravo. Ne bo ti treba vsak dan prihajati sem po mleko.“ Govinda je vzel kravo v svojo *Kutir*. Ko je hodil po bhikšo k vaščanom, jih je vsak dan prosil za travo. Vaščani so mu rekli: „O Govinda, oskrbovati te vsak dan s travo je zelo, zelo težavno. Naredi eno stvar. Lahko imaš majhno zemljišče. Lahko ga zorješ, posadiš riž, zelenjavo in tudi veliko trave.“ Govinda je dobil zemljišče. Spet je prosil vaščane za nekaj hlapcev kot pomoč pri oranju in gnojenju zemlje. Tudi hlapce je dobil. Moral je postaviti velik kompleks, zgraditi skladišče, osrednji bungalov, hleve za krave, poslopja za služabnike, dva vodnjaka, itd. Naredil je vse. Pil je veliko dobrega mleka in jedel basmati riž. Postopoma je dobil lepo polt in okroglo telo. Popolnoma je pozabil na vsa navodila svojega Guruja o tjagi, vairagji, džapi, meditaciji, mitahari itd. Živel je lepo kakor na Harkipedi v Haridvarju ob sladica: falluda, rasagulla, khir itd.

Čez nekaj časa se je Šankaračarja vrnil iz Varanasija. Ni mogel najti Govindovega kutir-ja, ker je Govinda zdaj živel v bungalovu z obzidjem. En od vaščanov je s prstom pokazal na bungalov. Šankaračarja je vstopil v notranjost in ni uspel prepoznati Govinde, saj ta ni bil isti vitki brahmačari, ki je živel od miloščine. Šankaračarja je v Govindinem trebuhu našel veliko ghīja, ki ga je bilo mogoče odstraniti le s strogo prakso *čandrajane kričra vrata** ter *uddijana* in *nauli krije*. Govinda se je sklonil pred Gurudžijem in rekel: „Gurudži Maharadž, vse to je zaradi ene same *kaupine*.“ Podrobno mu je povedal celotno zgodbo. Šankaračarja ga je pomiloval, saj je bil le deček, in mu vbil v glavo, da mora biti v prihodnosti bolj previden pri uničevanju vseh sankalp in želja, ki so temeljni vzroki za vso bedo, bolečino, zablodo, rojstvo in smrt.

*pri tem postu aspirant počasi zmanjšuje obroke in se v 45 dneh povsem odreče hrani.

Pozoren bodi, kako se je ena samcata želja po kaupini pomnožila v želje po mački, mleku, kravi, travi, rižu, bungalovu, služabnikih, itd. To je *maja*, ki skozi vrzeli in šibkosti ljudi povzroči opustošenje. Ena želja se pomnoži v milijone želja. „Je nenasitna kot plamen.“ To so besede iz Gite. Ena želja se pomnoži v tisoče želja. Zmečkaj jih. Zatri jih že v kali. Spočil se boš v stanju *jogarudhe* „*Sarva-sankalpa-sanjasi jogarudhastadočjate* – ko se je odpovedal vsem mislim, zanj pravimo, da je učvrščen v jogi.“ Ne smeš dovoliti, da bi se pojavila kakršnakoli želja, četudi se zdi, da je nujna in na začetku zelo preprosta.

Ekanath (UNIČI JEZO)

Ekanath Maharadž je dobro znan svetnik iz Maharaštre. Napisal je zelo koristno knjigo Ekanath Bhagavatam, ki jo imajo pri vsaki hiši v Maharashtra. Oglejte si njegovo gorečo predanost. Celo Gospod Krišna sam je privzel podobo ubogega brahmana, dečka z imenom Kandia in 12 let živel v njegovi hiši, opravljajoč storitve, kot je prinašanje vode za pudžo, pripravljanje sandalove paste za čaščenje, odstranjevanje listov po večerji, itd. Po 12. letih je Kandia čudežno izginil.

Ta svetnik je bil vedno zelo miroljuben, miren, veder in spokojen. Jeze ni poznal. Nekateri zlobni ljudje iz vasi, v kateri je živel Ekanath, so ga želeli razburiti na tak ali drugačen način. Vaščani so podkupili muslimana in ga prosili, naj na kakršen koli način razburi Ekanatha. Musliman se je strinjal. Odšel je na breg reke in počakal na mestu, kjer se je Ekanath običajno kopal. Ko je Ekanath prišel mimo po kopeli, mu je musliman pljunil v obraz. Ekanath ni spregovoril besede, se preprosto zasmel in se šel spet okopat. Ko je prišel, ga je musliman spet pljunil. Ekanath se je nasmehnil in odšel na novo kopel. To se je ponovilo 108-krat. Ekanath sploh ni bil prizadet. Bil je utelešenje potrpežljivosti. Ko je musliman ugotovil, da je Ekanath povsem miren si je mislil: „Ekanath ni človek. On je Bog. Musliman se je zelo ustrašil. Mislil je, da ga bo Ekanath preklel do smrti. Tresel se je in se sklonil pred Ekanathom in ga prosil za odpuščanje. Potlej mu je musliman pripovedoval celotno zgodbo in priznal, kako so ga vaščani podkupili, da bi ga razburil.

Naslednjič so vaščani podkupili revnega brahmana in ga spodbudili, naj razburi Ekanatha. Brahman je v sebi pomislil: „Kateri način bo najboljši za vznemirjenje Ekanatha? Naj v njegovi navzočnosti objamem njegovo ženo. Zelo je navezan na svojo ženo. To ga bo zagotovo razjezilo. Svoj poskus bom uspešno izpeljal. To je najboljša metoda.“ Odločil se torej, da bo izvedel svoj poskus. Nekega dne, ko je Ekanathova žena postregla hrano, je ta zlobni brahman vstopil v Ekanathovo hišo in prijel njegovo ženo.

Ali lahko poplava v Gangesu izruva skalnate gorske grebene Himalaje? Ali lahko napad driske škodi jogiju, ki ima kaja siddhi? Ali ima lahko strup kakršen koli vpliv na človeka, ki ima ustrezen protistrup in pozna rastlino, ki lahko nevtralizira strupene učinke. Nikoli. Nikoli. Ekanath Maharadž je stal kot trdna skala in se smehljaj. On se je od srca nasmejaj. Bolj se je smejaj kakor glas na gramofonu. Kaj je to za človeka, ki se ne identificira s telesom, ženo in drugimi stvarmi? Kaj je to za človeka, ki je prečkal ocean nevednosti? Kaj je to za človeka, ki je poln sattve? Kaj je to za človeka, ali bolje rečeno za Boga, kot je Ekanath, ki je onkraj treh gun, telesa, uma in buddhija? Raja Džanaka pravi: „*Mithilajam pradiptajam na me dahati kinčana* – tudi če je vsa Mithila požgana, to zame ni nič, nič.“

V tej situaciji je Ekanath prosil svojo ženo: „Lakšmi Bai, ta otrok te je prijel. Otrok je zelo lačen. Daj mu mleko.“ Ko je ta ubogi brahman opazil, da Ekanath ni bil niti malo ganjen, in ko je slišal sočutne besede, je njegovo srce prekipevalo. Zelo je obžaloval svoje hudobno dejanje. Solze so mu tekale iz oči. Kesal se je, da je zagrešil ogaben zločin. Pokleknil je pred Ekanathom in rekel: „Maharadž, oprost. Odpusti mi. Storil sem neumno dejanje. Sem ubog človek. Nimam denarja za svoje vzdrževanje. Ti vaščani so me s podkupnino napeljali na to dejanje, da bi vas na kakršen koli način razjezil. Ker sem zelo reven, me je precej pritegnila ta ponudba denarja, zaradi česar sem potem storil hud greh. Odpusti mi.“ Ekanath mu je oprostil, uslišal je prošnjo ubogega nevednega brahmana. Pomiloval ga je in sočustvoval z njim. Prosil ga je, naj preuča Bhagavato in naj ponavlja mantra Gospoda Krišne. Podaril mu je tudi *tulasi malo* (rožni venec). Vaščani so bili prepričani, da jim bo tokrat uspel njihov načrt. Videli so revnega brahmina ki se je vračal s podarjeno ogrlico okrog vratu. Bili so precej razočarani. Brahmin jim je povedal: „Potrudil sem se po svojih najboljših močeh. Zagrabil sem njegovo ženo. To ga nikakor ni prizadelo. Ves čas se je samo smehljaj. On je bog. Zdaj sem njegov učenec. Dal mi je mantra. Od tega trenutka sem opustil vsa svoja nesramna dejanja. Zdaj se po svojih najboljših močeh trudim, da bi prejel daršan Gospoda Krišne. Odslej se ne bom družil z nikomur od vas.“

Kadar boste vznemirjeni in razdraženi, boste zmogli nadzorovati jezo, če se spomnite teh dveh pripetljajev iz Ekanathovega življenja. Morda vam ne bo uspelo 50 krat. Toda vsakič boste pridobili nekakšno moč za nadzor in obvladovanje. Po večkratnih prizadevanjih boste zagotovo uspeli. Spomnite se zgodbe o pajku, ki je naredil devet poskusov in mu je v devetem poskusu končno uspelo. Obudite v spomin mentalno podobo Ekanatha, njegovo močno potrpežljivost v zgornjih dveh dogodkih. Iz tega boste črpali navdih in novo moč.

Džada Bharata (BODITE PONIŽNI)

Neki kralj je šel mimo v nosilnici, ki so jo prenašale štiri osebe. Eden od nosačev je na poti zbolel in ni mogel nositi nosilnice. Kralj je zagledal močnega in postavnega Džada Bharato, ki se je premikal po ulici kot *avadhūta*. Kralj je menil, da je primerna oseba za ta namen, in ga je prosil, naj prime nosilnico. Džada Bharata je pomislil, da je prenašanje nosilnice določen del njegove prarabdhe, in se je z največjo pripravljenostjo strinjal, da bo to delo opravil. Ko je Džada Bharata prevzel vodenje službe, se je čutilo veliko tresljajev nosilnice, kar je kralja zelo vznemirilo in razdražilo. Kajti Džada Bharata je hodil zelo počasi in gledal navzdol mravlje, črve itd. Ni jih želel zdrobiti pod nogami. Imel je zelo nežno srce, polno intenzivnega sočutja. Tistikrat je kralj vprašal nosače: „Zakaj je toliko tresenja kar naenkrat?“ Drugi nosači so mu odgovorili: „Maharadž, novi človek je povsem neuporaben. Samo zdi se, da je močan. Toda on je zelo len in debelušen. Stopa zelo počasi. Ne more nam slediti.“ Kralj se je zelo razjezil in spregovoril z ostrimi besedami: „O čvrsti, debelušni mož! Hodi skupaj z drugimi nosači. Svoje delo opravljaj pravilno.“ Džada Bharata se ni menil za kraljev ukaz. Hodil je kot prej.

Spet je prišlo do tresljajev, in ko se je kralj pozanimal, so nosilci rekli: „Svoje delo opravljamo pravilno. Nas ni treba kriviti. Novi človek se še vedno premika počasi. Ni se zmenil za besede Vaše visokosti. Zdi se, da je zelo predrzen.“ Kralj se je zelo razjezil in rekel: „O novi, čvrsti, debelušni osel. Ti si zelo len. Svojega dela ne opravljaš pravilno. Prav tako si predrzen. Prebičan boš, če še naprej delaš po svojem.“ Džada Bharata, ki ga kraljeve besede sploh niso prizadele, je v želji, da bi kralju dal lekcijo, odgovoril takole : „O kralj, če me boš bičal, bo prizadeto samo to fizično telo. Sam niti najmanj ne bom prizadet. Jaz sem *kutastha*. Jaz sem Atman. Jaz sem *asanga*. Jaz sem sat-čit-ananda Brahman. Rekli ste mi, da sem čokat, debel. Debelost ali vitkost pripadata telesu. Atman ni niti debelušen niti vitek. Lakota in žeja pripadata prani. Želja, poželenje, jeza, bolečina pripadajo umu in ne Atmanu. Kaj storiti? Kaj sprejeti? Kaj zavrniti? Kdo naj koga zlorablja? Kdo mora spoštovati koga? Kdo naj koga ljubi? Kdo mora komu ukazovati? Kdo koga ubogati?“ Zapovedal si, da me boš bičal. Ko človek vsepovsod vidi enakost, Enost, istovetnost in homogenost, kje so potem zanj žalost, strah, zabloda, beda, stiska, bolečina zanj?

Ko je kralj slišal te modre besede Džada Bharate, je bil zelo presenečen. Pomislil je, da je ta človek džñāni in ne nosač. Takoj je sestopil z nosilnice, se poklonil pred Džada Bharato, ga prosil za odpuščanje in molil, naj ga vpelje v skrivnosti Vedante. Džada Bharata je rekel: „O kralj, to ni dharma s tvoje strani, da zaprosiš popotnika, naj nosi tvojo nosilnico, potem ga pa

hudo žališ. To ni pravičnost. V prihodnje moraš biti previden." Po tistem mu je Džada Bharata dal vsa navodila o vedanti.

Veliko navdiha, pomoči in moči lahko črpaš iz zgornje prigode. Džada Bharata bi lahko kralja v hipu uničil. Toda njemu podobni modreci tega ne bodo nikoli storili. Ti so namreč vseusmiljeni. So ocean milosti. Polni so ponižnosti. Če bolnik ali katera koli druga oseba prosi, da ji neseš posodo z vodo, misliš, da je drugačen od vas, medtem ko je on, se ve, vaš lastni jaz. Obide te ponos. Začneš ga zlorabljeni. To ni prav. V služenju ni nobene izgube. Bodi ponižen. S ponižnostjo lahko uničiš samovšečnost. Obnašaj se kot Džada Bharata, največji svetnik. Uporabi svoje telo kot orodje, kakor je to počel on. Ne poistoveti se s telesom.

Kabirjeva metoda sadhane (ODVEŽITE SE IN SE NAVEŽITE)

Nekdo je vprašal Kabirja: „O, svetnik, kakšno sadhano izvajaš?“ Kabir je odgovoril: „Jaz se odvežem in nato privežem, kakor to počno na železniškem vozlišču. Vagoni se odklopijo od enega vlaka na progi in se nato priklopijo na drug vlak na drugi progi. Tako nekako odlepim um od čutnih predmetov in ga pritrdim na Brahmana, vseprežemajočega sat-čit-ananda Paramatmana.“ Sledite Kabirjevi metodi:

1. Odvežite-privežite.
2. Črpajte ven - črpajte noter.
3. Pozabi - spomni se.

Enak postopek omenja tudi Gospod Krišna v Bhagavad Giti:

Jato jato nisčarati manasčančalamasthiram
Tatastato nijamjaitadatmanjeva vasam najet.

„Karkoli že povzroči, da nemiren in muhast um odtava proč, odtod potegnjenega naj privede pod oblast samcatega Atmana.“ Zgornje formule v mislih večkrat ponovite. Nato se bo proces osredotočanja uma na Atmana zgodil samodejno.

Odvežite svoj um od čutnih predmetov in ga pritrdite na Brahmana. Izčrpajte nečistoče in vlijte vse krepostne lastnosti. Pozabite na vso okolico. Vedno se spominjajte Boga. Ta je metoda Kabirjeve sadhane.

Zakaj ste pozabili na svojo osnovno naravo? Ker se vedno spominjate svojega telesa, žene, otrok, sveta, predmetov in lastnine. Zdaj poskusite pozabiti na telo, ženo, otroke in čutne predmete. Pozabite na preteklost, okolico in vse, kar ste se naučili. Šele potem se lahko spomnite Atmana. Pozabljanje je pomembna sadhana.

Tiruvalluvarjeva žena (OSREDOTOČEN UM)

Tiruvalluvar, nedotakljivi tamilski svetnik iz južne Indije, je nekoč na glavo svoje žene položil plitev krožnik, ki je vseboval vodo in jo prosil, naj se giblje v sprevedu ob plesu, glasbi in drugih glasbenih vložkih, pri čemer je dal navodilo, naj ji odrežejo glavo, če bi na tla padla ena samcata kapljica vode. Spreved se je začela od vhodnih vrat velikega templja Śrirangam v bližini Tiručirapalli-ja. Tiruvalluvarjeva žena se je udeležila procesije s krožnikom vode na glavi. Njena celotna prana, ves um in celotno srce sta bila popolnoma osredotočena na krožnik z vodo. Spreved je trikrat zaokrožil po štirih ulicah in na koncu se je sklenil pri vhodnih vratih, od koder se je začel. Svetnikova žena je prinesla krožnik z vodo v celoti, ne da bi ji na tla padla ena sama kapljica. Tiruvalluvar je vprašal svojo ženo: „O Sarasvati! Ali si slišala orkester, glasbo, igranje flavte in plesno zabavo, ki je spremljala procesijo?“ Odgovorila je: „Ne, ničesar nisem slišala. Ničesar nisem niti videla niti vedela. Ničesar se ne spomnim. Ves moj um je bil samo pri krožniku z vodo.“

Oglejte si zdaj to. Svetnikova žena je bila globoko osredotočena in zato ni ničesar slišala, videla, čutila in se spominjala. Takšno mora biti stanje vašega uma tudi med meditacijo. To se imenuje ekagrata uma. Obstajati mora nedeljena pozornost, nedeljena energija, vse mora biti osredotočeno na Boga. Le v tem primeru boste videli Boga. Samo tako boste lahko rešili težke življenjske probleme.

Drona in njegovi učenci (ZBRANOST)

Naslednji pogovor med Drono in njegovimi učenci se vam bo zdel zelo zanimiv.

Drona: O Judhištira, kaj vidiš tam?

Yudhishtira: Vidim ptico, v katero je treba meriti, drevo, na katerem sedi ptica, in tebe, ki mi stojiš ob strani.

Drona: Kaj vidiš, Bhima?

Bhima: Vidim ptico, drevo, tebe, Nakulo, Sahadevo, drevesa in rastline na tleh.

Drona: Kaj vidiš, Nakula?

Nakula: Vidim ptico, drevo, Ardžuno, Bhimo, vrt, potok itd.

Drona: Kaj vidiš ti, Sahadev?

Sahadev: Vidim ptico, v katero je treba meriti, sebe, Ardžuno, Bhimo, Judhišthiro, konje, kočije, vse opazovalce in več krav.

Drona: Ardžuna, kaj vidiš?

Ardžuna: Spoštovani guru-dži, ne vidim ničesar, razen ptico, v katero merim.

Iz zgornje lekcije je jasno razvidno, da ko je vaš um osredotočen na določeno stvar, ne morete videti ali slišati ničesar drugega. Za meditativni namen morate biti dovolj zbrani, osredotočeni kakor Ardžuna, odstranjujoč vikšepo z upasano in jogo. Trataka in pranajama sta druga dva pripomočki za razvijanje koncentracije. Iz te ilustracije je jasno razvidno, da je bil samo Ardžuna globoko skoncentriran.

Gladstone in Balfour

Spoštovana gospoda Gladstone in Balfour sta bila umsko visoko skoncentrirana. Imela sta popoln nadzor nad spanjem. Nikoli se nista 15 do 20 minut premetavala v postelji, kakor se dogaja ljudem, razen jogijem. Ali vas to ne preseneča? Resno premislite o tem. Kako težko je zaspati, ko se uležete. Imela sta popoln nadzor nad mislimi. Lahko so se zbudili pokonci, kadar so želeli. To je zelo težko. To je tudi enostavno. To ni logični paradoks. Težaven za tiste, ki so leni in ki ne vadijo koncentracije. Enostavno za tiste, ki poznajo jogijske prakse dharane, dhjane in samadhija. Tudi Napoleon Bonaparte je bil človek z izjemno koncentracijo. Iz spanja se je lahko prebudil do trenutka natančno, ko je želel. Tudi sredi vojne je lahko trdno spal. Nikoli ni bil niti malo zaskrbljen. Imel je zelo razvito ekagrato čitte. Ti moški so bili nezavedni radža jogiji s to razliko, da niso gojili introspekcije o Atmanu z antarmukha vrittijem, temveč so svoje moči uporabljali na fizični ravni z bahirmukha vrittijem.

Ranti Deva

V Bhagavati je opisan Ranti Deva. Stradal je 48 dni, in ko je bil tik pred tem, da z malo moke, sladkorja in vode prekine svoj post, je zjutraj 49. dne prišel gost. Dal mu je porcijo moke. Ko je prvi gost odšel, je prišel drugi gost. Temu je prav tako dal porcijo moke. Prišel je še tretji gost. Dal mu je preostanek moke in sladkor. Ko je hotel piti vodo, je prišel četrti gost, s prošnjo za pitno vodo. Tudi vodo je razdal. Njeu ni ostalo nič. Rekel je: „Naj vzamem na svoja ramena vse bolečine in trpljenje človeštva. Dovolite mi, da prinašam veselje drugim. Naj nimam nobene sebične želje. Naj mi bo v veselje žrtvovati vse, kar imam.“ Od Ranti Deve lahko črpate navdih in si naberete novih moči. Njegova jadžñā ali samožrtvovanje je bilo veliko

boljše od Judhištirove *Radžasuja jadžñe*. To je primer idealnega žrtvovanja. Skozi samožrtvovanje se lahko zelo hitro razvijete ali razširite. Lahko temeljito zloščite um. Popolnoma lahko odstranite *malo* in zlahka pridobite kozmično zavest.

Slediti morate zgledu tistega starodavnega kralja Šibija, ki je iz svojih prsi odrezal kos mesa, ki je bil po teži enak golobu, kateremu je dal zavetje, ko ga je skrajno lačnega preganjal jastreb. To je resnično požrtvovalno in hvalevredno dejanje, res pohvalno. Sledite stopinjam Dadhičija Maharšija, ki je živel blizu Naimišaranje, sodobnega Nimsarja. Dal je svoje kosti Indri, da bi izdelal svoje orožje - vadžro.

Samožrtvovanje ima različne stopnje. Denimo, da ima človek 50 lakhov rupij, od tega 2 lakha morda daruje hindujski univerzi v Varanasiju. Tudi to je neke vrste samožrtvovanje. Religiozno usmerjen tongawallah zaradi svoje pobožne narave nameni 8 *anna* za dobrodelne namene, kar je ves zaslužek tistega dne, in strada. Zagotovo je to veliko boljše od prejšnjega primera, ko je človek zadržal 48 lakhov za lastno uživanje, od presežka pa je dal 2 lakha za dobrodelnost. Stopnjo požrtvovalnosti boste morali oceniti sami. Ta, ki vse razdeli med druge, pri čemer je razsodno dobrodelen (dobrodelnost nameni zaslužnim osebam), je najboljši med vsemi žrtvovalci. Treba ga je zelo spoštovati in častiti.

Nekatere osebe dobijo eno rupijo. Zadržijo jo zase in ničesar ne dajo v dobrodelne namene. So drugi, ki razdelijo 8 *anna* v dobrodelne namene. Nekateri drugi obdržijo 2 *anna* za lastno uporabo in preostalih 14 *annov* dajo v dobrodelne namene. Zelo malo je takih, ki zase ne obdržijo ničesar, ampak vse razdelijo drugim v dobrodelne namene. Opazujte različne stopnje požrtvovalnosti.

Osebe, ki pripadajo prvi vrsti, so prašiči, ne samo prašiči, ampak čvrsti kitajski prašiči, ki jih je treba neusmiljeno obsoditi. Drugi so vsi žrtvovalci. Toda zadnji tip človeka, ki daje vse od sebe za dobrodelnost, je boljši od vseh. Gandidžijev zgled je zelo plemenit. Njegov žrtvovanje je višje stopnje.

Nama Deva

Nama Deva je bil svetnik iz Pandarpurja v Maharaštri. Po poklicu je bil krojač. Domnevajo, da je bil inkarnacija Valmikija. Ko je bil deček, je vzel nekaj hrane kot daritev za Gospoda Krišno – Vitthala iz Pandarpurskega templja, jih položil pred božanstvo in prosil Gospoda Krišno, naj jih poje. Vse je ostalo na krožniku. Nama Deva je grenko jokal in molil. Gospod Krišna se je pojavil pred njim v človeški podobi, vzel krožnik in pojedel vsebino. Ko se je deček vrnil s praznim krožnikom, so ga starši vprašali: „Kaj se je zgodilo z jedmi?“ Nama Deva je odgovoril: „Mati, Vitthala je prišel osebno in jih pojedel.“

Starši so bili zelo začudeni. Naslednji dan je oče spremljal dečka, ko je šel v tempelj z daritvijo. Oče se je skrtil. Deček je postavil krožnik pred Vitthalo. Vitthala se je pojavil v človeški podobi kakor prej in pojedel vsebino. Nama Devov oče je pozorno opazoval. Bil je zelo presenečen. Pomislil je, da je njegov sin Nama Deva *devata* (božanstvo) in ne človek. Ko je Nama Deva sedel na bregu reke Čandrabhage z nekaj kruha in ghijem, je Vitthala hotel preizkusiti Namu Devo. Nadel si je podobo psa in mu kruh iztrgal iz rok. Nama Deva je rekel: „V podobi psa vidim Vitthalo v vsem. Ne jej navadnega, suhega kruha. Dovolite mi, da namažem ghī na kruh.“ Vitthala je bil mnenja, da je Nama Deva precej napreden v svoji predanosti. Iz psa se je nenadoma pojavil v svoji Čaturbhudža Maha Višnu obliki. Nama Deva je dosegel sajudžja mukti.

Tukaram

Tukaram je bil svetnik iz Maharaštre, ki je živel v vasi Dheo na bregu reke Indrajani. Imel je kruto ženo, podobno ko Sokrat. Bila je kruta, a krepostna. Nikoli ni hotela vzeti svoje hrane, preden bi jo ponudila Tukaramu. Le-ta je bil Ram Dasov sodobnik. Nekoč je Šivadži Tukaramu poslal krožnik biserov in draguljev. Tukaram ni hotel sprejeti darila in je dragulje vrnil, zaradi česar ga je njegova žena dodobra okrcala. Rekla je Tukaramu: „Mi imamo veliko otrok. Smo zelo revni. Lahko bi uporabili kraljevo darilo. Zakaj si jih vrnil?“ Tukaram je bil navaden pastir, ki je gonil perjad na poljih Džvari. Ni bil izobražen. Njegova oblika čaščenja ali mentalna podoba je bila božanstvo Pandarpur z rokami na pasu. Zelo rad je poslušal bhadžane. Njegova mantra je bila Vitthala, Vitthala - drugo ime za Gospoda Krišno. Nekega dne je svojim prijateljem povedal, da bo odšel na Vaikunto. Vprašal je tudi svojo ženo, ali bi ga spremljala. Ona je zavrnila. Vsi ljudje so bili nejeverni. Nekega dne, ko se je kopal v reki Čandrabhagi, je priletel bleščeč nebeški *vimana* iz Vaikunte. Tukaram je vstopil v plovilo in dosegel lotosova stopala samega Gospoda Narajane.

Damadži

Damadži je bil velik častilec Gospoda Krišne v Pandarpurju. On je bil *divan* v mohamedanski državi. Nastopila je huda lakota. Damadžij je odprl zakladnico in razdelil veliko vsoto denarja za revne, ne da bi pridobil dovoljenje nawaba. Ko je nawab izvedel za to Damadžijevo dejanje, se je silno razjezil in ukazal, da je treba Damadžija usmrtiti. Ko so ga peljali na usmrtitev, je prosil rablja, naj gredo skozi Pandarpur, saj je želel imeti svoj zadnji daršan Vitthale. S tem so se strinjali. Medtem je Gospod Krišna privzel podobo človeka iz nižje kaste, odšel k nawabu in rekel: „O Nawab, sem poslanec Damadžija, tvojega *diwana*. Tukaj je nadomestilo za denar, ki ga je porabil. Zdaj mi dajte potrdilo in spustite *diwana*.“ Nawab je bil zelo zmeden in začuden nad tem dogodkom. V glasniku je bilo toliko sijaja in privlačnosti da je nawab brž pomislil, da je ta človek božansko bitje.

Nawab je takoj poslal ljudi, da bi izpustili diwana. Gospod Krišna se je še dodatno pozabaval. Vzel je potrdilo o vplačilu in ga shranil v Giti, ki je bila v lasti Damadžija. Damadži se je okopal v vodi Čandrabhage in želel pred usmrtno prebrati nekaj kitic. Z velikim začudenjem je zagledal potrdilo, ki ga je poslal nawab. Vedel je, da je vse to milost Gospoda Krišne. Izjemno je krivil sebe, da je bil glavni vzrok za vse te težave Gospoda Krišne. Sebe je preklel, ker ni imel sreče, da bi bil deležen njegovega daršana. Intenzivno se je predal Gospodu Krišni in slednji mu je podaril daršan in sajudžja mukti. Ljudje zdaj obiskujejo Damadžijevo rojstno hišo, 12 milj oddaljeno od Pandarpurja. Če gojiš iskreno avjabhičarini bhakti, lahko prav kmalu dobiš Mukti.

Nandana

Nandana pripada revnim slojem južne Indije. On je služil brahmanu pri obdelovanju njegovih zemljišč. Bil je velik častilec Gospoda Šive. Čidambaram, tako imenovani južni Kaši, ima na svojih tleh velik tempelj. Nataradža je ime Gospoda Šive. Če nekaj časa bivaš v Čidambaramu, bo tvoja grešnost uničena. To je priljubljeno prepričanje. Ko je Nandana vprašal svojega gospodarja za dovoljenje, da gre v Čidambaram, da bi imel daršan od Gospoda Šive, ga je arogantni brahman užalil in rekel: „Ti kmetič iz nizke kaste hočeš častiti božanstvo brahmanov. Pojdi in obužuj duhove (*bhute*), tvoja družinska božanstva.“ Nandana je bil velik častilec Šive. Vedno je molil s predanostjo. Na Nandanovo nenehno prošnjo je brahman obljubil, da bo Nandano pustil oditi tja takoj, ko bo konec kulture. Nandana je bil zelo zaskrbljen zaradi dolgega obdobja, ki bi ga potreboval za obdelovanje prostranega brahminovega zemljišča. Gospod Šive je naredil čudež, da bi pomagal Nandani. Suha brahminova zemljišča, ki so ostala neobdelana, je v enem dnevu napolnil z zelenimi posevki riža. Brahmin je bil zelo presenečen. Pomislil je, da je ta Nandana velik bhakta. Nandani je takoj dovolil, da gre v Čidambaram. Nandana je bil deležen daršana Nataradže in dosegel mukti. Bog poda roko v pomoč vsem svojim iskrenim bhaktom.

Svami Krišna ašram

Svami Krišna ašram je živeči svetnik v vasi Daroli, 21 kilometrov pod Gangotrijem. Tam živi že nekaj zadnjih let v popolnoma golem stanju, v ledeni pokrajini, kjer navaden človek potrebuje volneni pulover in šest odej. On je brahman iz Maharaštre. Živel je na bregovih Narmade. Bil je bhakta Šive. Odvrigel je vse svoje pripomočke za pudžo, odšel v Varanasi, sprejel dandi sanjaso in eno leto ostal v Varanasiju.

Nato je prišel v Haridvar, odvrigel *dando* in postal avadhuta. Nekaj časa je živel v Uttarakašiju. Ko so se pojavile zoprne muhe in grizle njegovo telo, da je obilno curljala kri, jih ni nikoli odganjal. Takšna je bila njegova moč

vzdržljivosti. Nekoč ga je v *kšetri* (jedilnici) arogantni služabnik užalil, ker ni prinesel nobene posode za dhāl, nakar mu je zelo vročega zlil po rokah. Svetnik je spil dhāl, čeprav so bile njegove ustnice in roke opečeni. Obstaja še en goli svami z imenom Bhuma Ašram v Daroliju. Je prijatelj Krišna Ašrame. Ima veliko moč vzdržljivosti.

Titikša je bistvena lastnost sanjasija. Brez titikše na duhovni poti ne storite ničesar. To je eden od šat-sampat. Prakticirajte to vrlino. Črpajte navdih pri Svamiju Krišna Ašramu. Tudi v Giti boste našli:

*mātrāsparśāstu kaunteja śītoṣṇasukhaduḥkhadāḥ
āgamāpājino'nitjā stāmstitikṣasva Bhārata*

„Dotiki (čutov) s svojimi predmeti, o Kuntin sin, porajajo (izkušnjo) mraza in vročine, radosti in bolečine.

Bežni so, pridejo in grejo. Potrpežljivo jih prenašaj, o Bharata!”

*Jaṃ hi na vjathajantjete puruṣaṃ puruṣarṣabha
samaduḥkhasukhaṃ dhīraṃ so'mṛtatuāja kalpate*

„Kdor zmeden ni od teh stvari, kdor v radosti, bridkosti mirnodušen, trden je, ta res nesmrtnosti je vreden, o najboljši med ljudmi.” (Gita II-14, 15)

Siddharudha Svami

Siddharudha Svamidži je živeči svetnik veteran velikega ugleda. Živi v Hubliju. Pokazal je veliko čudežev, branje misli, itd. Ima trikala džñāno, hkratkokrat zavest, kjer obstaja samo sedanost. V globoki zbranosti ne veš, kako teče čas. Ure se minevajo hitro. Preteklost in prihodnost se zlijeta v sedanost. To je znak postopne, intenzivne koncentracije. Če se čas zadržuje pri vas, to kaže, da um blodi. Veliko število oseb pride naokoli, da bi bili deležni daršana Siddharudhe. Ljudje so mu zgradili ogromen tempelj. Prireja večere, učne ure namenjene študiju Joga Vasiṣṭha; to je dragocena vedantična knjiga. Za goreče *mumukṣuje* (iskalce osvoboditev) je ta knjiga stvar nenehnega preučevanja. Preučevati jo morate tolikokratkrat, kolikor je mogoče. Potem boste imeli dobre samskare. Ni nujno zgolj študirati Joga-Vasiṣṭhe, temveč tudi živeti v njenem duhu. Vsi ljudje v ašramu Siddharudha Svamija nenehno ponavljajo to mantra: „Śivaja Nama OM, Śivaja Namah; Śivaja Nama OM, Namah Śivaja.” Celo orač izgovarja to mantra, ko dela na polju. Mlinar ponavlja to Śivovo mantra, ko melje moko. Ves ašram, ves Hubli, je napolnjen z močnimi vibracijami te Śivove mantre.

4. dodatek

ANEKNOTE

Brahminski duhovnik

Verjamem, da se zavedate, da brahmini radi jedo, muslimani pa zelo radi nosijo bleščeča oblačila. Obstaja pregovor, da brahmin zapravi vse svoje premoženje za hrano, musliman pa za obleko. Bil je nek brahmanski duhovnik z imenom Lakšminarasu. Šastri v Radžahmundri v okrožju Vzhodna Godavari. Sodi v hierarhijo Kumbhakarne in Hiranjakašipu-ja. Kumbhakarna, brat Ravane, je običajno v enem zamahu pojedel šest mesečno zalogo hrane. To je bila zanj mala malica oziroma *čota hazri*. To je bila njegova zelo lahka dieta, jogijska mitahara. Tudi brahmanski duhovnik nikakor ne bo zaostajal za Kumbhakarno glede prehranjevanja. Glede tega bo v vseh vidikih držal korak z njim.

Nekega dne je tega brahmina na večerjo povabil podsodnik Narajana Pantulu Garu na dan šrāddhe (obletnice smrti) svojega očeta. Na splošno brahmin, ki se ga nahrani na ta dan, velja za Višvedeva *devato* in se do njega ravnajo izredno spoštljivo in častljivo. Lakšminarasu Šastri je oboževal dobri kravji ghī in *laddu*. Ta sladica je bila meso in pijača za šastrija. Ob ladduju in ghīju je preprosto pozabil nase. Podsodnik je tistega dne najel strokovnjaka za laddu, da pripravi sladico na najboljši način. Brahminski duhovnik je prisedel za večerjo. Pred njim sta bila položena dva velika bananova lista. Za uvod je dobil petnajst laddujev in pol skodele kravjega ghīja. Šastri je v treh minutah pojedel ves laddu in spil ghī kakor vodo. Še en odmerek petnajstih laddujev in pol skodele ghīja. Ta postopek se je nadaljeval, dokler ni bil šastri zadovoljen. Pojedel je "samo" 220 laddujev in 4 skodele ghīja. To je bilo vse. Zaužita količina se je dvignila iz želodca in se vrnila nazaj v požiralnik, kjer se je dotikala zadnjega dela grla. Šastri v tem stanju ni mogel vstati. Hlastal je za zrakom, ker je vsebina v požiralniku pritiskala na grlo in sapnik. Obračal se je z ene strani na drugo. Nazadnje sta dva služabnika odnesla šastrija na verando, da bi mu umila roke. Njegovo stanje se je poslabšalo. Obšla ga je slabost in ob močnih trebušnih bolečinah je bruhal. Zgražajoč se nad bednostjo duhovnikovega stanja, ga je nek mimoidoči pobaral. Šastri mu je odgovoril: "Rad uživam laddu in kravji ghī. Danes so v hiši sodnika *saheba* pripravili okusen laddu. Pojedel sem zgolj 220 laddujev skupaj s štirimi skodelicami ghīja. Zdi se, da je moj želodec preobremenjen. Grabijo me hude bolečine. Sili me na bruhanje. To so vse moje težave."

Eden od mimoidočih je izredno sočustvoval s šastrijem in predlagal: "Šastridži, zakaj ne bi porinil dveh prstov v grlo in malo požgečkal. To bo takoj izvabilo bruhanje. Zelo si boš oddahnil." Šastridži je rekel: "Dragi prijatelj, popolnoma se motiš. Če bi bil prostor za dva prsta več, bi pojedel

še petnajst laddujev in pol skodele kravjega ghīja. Mislim, da sem izgubil tako dobro priložnost. Nikjer ni dobiti takšnih lepo pripravljenih laddujev in svežega ghīja?"

To je tudi mitahara za ljudi, ki spadajo v kategorijo slavnega Laddu, Šastrija iz Radžamundrija, ki živijo samo zato, da bi jedli. To je epikurizem. Takšni ljudje so popolnoma neprimerni za jogo in meditacijo. Tudi za posvetne dejavnosti so povsem neuporabni.

Vojak bhakta

Ali niste slišali za nedavni dogodek v Pandžabu? Vojak, iskreni častilec Rame, je bil ponoči na patrolji. V tistem času se je nedaleč proč pomikala skupina dobrih pevcev bhadžanov. Vojaka je *kirtana* zelo ganila, zapustil je svojo službo in se pridružil prepevajoči skupini. V globini svojih višjih čustev je vstopil v *bhava samadhi*, ekstatično stanje bhakt. Ko se je ob šestih zjutraj vrnil v službo, je vprašal podmaršala Surdhar Bahadurja, ali se je med njegovo odsotnostjo kaj zgodilo. Subedar je dejal: "Nič se ni zgodilo. Videl sem te ves čas na patrolji." Bhakta vojak je bil zelo presenečen. Pomislil je, da je vse to milost Gospoda Rame. Gospod sam je bil na straži.

Podoben dogodek se je zgodil v Faizabadu. Šolski inšpektor je na dan inšpekcijskega pregleda ostal doma za pudžo in meditacijo. Ko je naslednje jutro obiskal šolo zaradi inšpekcije, so mu učitelji povedali, da je bil ves prejšnji dan navzoč v šoli in da je inšpekcija končana. Ravnatelj mu je pokazal poročilo o inšpekcijskem pregledu s podpisom inšpektorja. Rama sam je prevzel podobo inšpektorja, samo zato, da bi pomagal svojemu predanemu častilcu. Inšpektor je takoj odpovedal nadaljnje službovanje in odšel v Ajodhjo, da bi preostanek življenja preživel v občestvu z Ramo. Če ste iskreni in predani, nič ni nemogoče. Približajte se Ramovim lotosovim stopalom. Imeli boste vse, prosti vseh težav. Vedno z iskreno predanostjo govorite: Rama, Rama, Rama .

Svetnik

Svetnik se je sprehajal po gostem gozdu. Srečala sta ga dva tatova, odrezala sta mu obe roki in ga vrgla v izsušen vodnjak. Nekoliko pozneje je žejen popotnik prišel k vodnjaku, da bi se napil vode, in zagledal ubogega svetnika z amputiranimi rokama. Svetniku je pomagal iz vodnjaka. Kirurg je nekaj dni skrbel za svetnika. Slednji je pozneje odšel k maharadži iz bogate države. Maharadža mu je zaradi svetnikove kreposti, plemenitega srca in velikodušnosti zaupal dobrodelni oddelek. Ko je prevzel vodenje, je razdelil precejšnjo vsoto denarja v dobrodelne namene. Njegovo ime in slava sta se razširila daleč naokoli. Dva tatova, ki sta mu amputirala roke, sta tudi prišla po miloščino. Svetnik ju je sprejel z velikim spoštovanjem in

gostoljubnostjo ter služabnikom naročil, naj jima nudijo posebno namestitev in ju zelo skrbno postrežejo, saj sta zelo dobra in izobražena človeka. Tatova sta gostovala tam v kraljevskem slogu. V svojih srcih pa sta se zelo bala, da bi se jima ta svetnik lahko vsak trenutek maščeval. Po nekaj dneh sta tatova prosila svetnika za dovoljenje, da lahko odideta. Svetnik jim je dal voz z darili in dostojnimi predmeti ter dodelil posebne odposlance, ki so ju pospremili v njun domači kraj.

Na pol poti so glasniki vprašali dva gostujoča tatova: "Kako to, da je svetnik pokazal posebno vljudnost in naklonjenost do vaju?"

Tatova sta odgovorila: "Svetnika poznavata že od prej. On je najin prijatelj. Zelo sva mu pomagala."

Ko sta izrekla te besede, tega celo mati Zemlja ni mogla prenesti; zemlja se je vdrla in oba tatova je uničil Šaktin srd. Poslanca sta se vrnila in svetniku poročala o žalostnem dogodku. Svetnika se je močno dotaknilo. Takoj se je odpovedal hrani, opravil strogo pokoro in molil k Bogu: "O Rama, Ravani, svojemu sovražniku, si dal mukti. Zakaj ga ne podeliš mojima sovražnikoma, dvema tatovoma, ki sta mi odrezala roke?" Bog se je usmilil svetnika, potegnil tatova iz zemlje in jima podaril osvoboditev.

Odmev podobnih pripetljajev boste našli v Tolstojevem življenju in naukih. Tolstoj pravi: "Blagoslavlajte, molite in delajte dobro človeku, ki vam dela največjo škodo." Enak nauk boste našli v celotnem Svetem pismu. Ne maščujte se. Ne vračajte jeze za jezo. Nikogar ne razžalostite. Molite k Bogu, da bi očistil srce zlobnega človeka. Če se spomnite zgornjih ilustracij, boste zlahka premagali sovraštvo, ljubosumje, jezo in druge nečistoče. Ko so ti vritti izničeni, samodejno sledi mir. Kreposti, kakršne so titikša, kšama in karuna, je treba razviti v največji meri.

SLOVARČEK IZRAZOV

ABHIMANA – egoizem
Abhinivesa – želja po življenju
Abhokta – ne-uživalec
Abhjasana – duhovna praksa
Ačara – pravilno ravnanje
Adhara – podpora, osnova
Adharma – nepravičnost
Adhjasana – superimpozicija, napačno pripisovanje
Adhjatmik – pripadajoče Atmanu
Advaita – nedvojnost, monizem
Agni – ogenj

Ahamkara – ego
Ahanta – 'jaz' – nost
Ahimsa – nepoškodovanje, neubijanje
Adžativada – teorija absolutnega neobstoja
Adžñāna – nevednost
Akarta – ne-delovalec
Akaša – eter , prostor
Akhanda – neprekinjeno
Akšara – sveti zlog, beseda
Alasja – lenoba
Anahata – mistični zvok, ki ga slišijo jogiji.
Ananda – blaženost, sreča
Anga – ud
Anirvačanja – neopisljiva
Antaranga – notranja
Anu – atom
Anubhava – osebna izkušnja
Aparigraha – odsotnost kopičenja (nepotrebnih) stvari
Ardžava – iskrenost, odkritost
Asana – položaj, sedež
Asat – neresnično, neobstoječe
Asteja – Nekradljiv
Asti-Bhati-Prija – enako kot Sat-čit-ananda
Atindrija – izven dosega čutov
Avarana – tančica nevednosti ; zastiranje
Avatara – utelešenje Boga
Avidja – neznanje
Ašrama – postojanka; ena od štirih dob življenja oz. življenjski red

BAHIRANGA – zunanji
Bahirmukha – zunanji, navzven

Bhakta – častilec
Bhakti – predanost
Bhavana – občutje
Bhikša – miloščina
Bhoga – užitek
Bhranti – iluzija
Bhuma – nepogojena
Bhuta – duh oz. prikazen
Brahmačari – vzdržnež v celibatu
Brahmačarja – celibat, čistost
Brahmamuhurta – čas od 3. do 6. ure zjutraj, ugoden za duhovne prakse.
Buda – vsevedni
Buddhi – intelekt

ČAITANJA – Absolutna zavest
Čakšu – oči
Čit – absolutna zavest
Čitta-šuddhi – očiščenje uma
Čitta – podzavestni um

DAMA – obvladovanje čutov
Daršan – neposredno zaznavanje; možnost v živo videti sveto osebo
Dhairja – trdnost
Dharana – koncentracija
Dharma – pravična dolžnost, red, zakon, religija
Dhriti – potrpežljivost
Dhjana – meditacija
Dridha – trdna
Drik – videc
Drišja – videno
Duhkha – bolečina, trpljenje
Dveša – nenaklonjenost, odpor, odbojnost
Džada – nečutna, brez življenja
Džapa – ponavljanje Božjega imena
Džaja – mojstrstvo
Džidžnasu – duhovni aspirant
Dživa – posamična duša
Dživanmukta – osvobodjena duša
Džñāna-indrija – organ ušesa, kože, očesa, jezika in nosu
Džñāna – znanje
Džjoti – svetloba, osvetlitev

EKAGRATA – osredotočenost uma

GHRINA – odvratnost

Grihastha – hišni gospodar oziroma družinski človek

Guna – lastnost

Guru – duhovni učitelj, Mojster

HARŠA – veselo vznemirjenje

IDAM – to

Indrija – čutni organ

Iršja – zavist

Išta – priljubljen, izbrano oz. dodeljeno (božanstvo)

Išvara pranidhana – Samoopredaja

JADŽŃĀ – žrtvovanje; žgalna daritev

Jathasthana – izvorni sedež

Joga – združitev z Bogom ; Zedinjenje

Jogi – človek, ki vadi jogo

Jukti – zdrava pamet

KAIVALJA – dokončna blaženost, osamitev

Kalpana – domišljija

Kama – strast, želja

Kamandalu – sanjasijeva posoda, narejena iz buče

Kantam – magnetna moč

Karana-šarira – vzročno oz. kavzalno telo

Karana – instrument

Karma-indrija – sredstva akcije: govor, roke, noge, genitalije in anus

Karma – delo, posel, dejanje

Karuna – milost, sočutje

Kašaja – skrite vasane

Kaupina – ledveni trak za zakrivanje genitalij pri asketih

Kevala – edino, absolutno

Kirti – naziv in slava

Koša – ovojnica

Kšama – odpuščanje

LAKŠJA – cilj, predmet meditacije

Langoti – tkanina (namesto spodnjega perila)

Laja – razkroj

Linga šarira – astralno telo

Lobha – pohlep

Loka-sangraha – solidarnost sveta

MAHAVAKJE – véliki aforizmi Ved: aham Brahma asmi; Tat Tvam asi; itd.

Mala – nečistost

Māla – rožni venec; ogrlica iz kroglic za molitveno štetje

Manana – razmislek

Manas – um

Manasik – mentalni

Manonasa – izničenje uma

Mantra – sveti zlog ali skupina zlogov

Mauna – zaobljuba molka

Maja – moč iluzije

Mitahara – zmernost v hrani

Mithja – neresnična

Moha – vezanost

Mokša – osvoboditev

Mukhja – pomembno , glavno

Mukta – osvobojeni človek

Mukti – osvoboditev

Mūla – korenina, osnova, prvobitnost

Mumukšutva – intenzivno hrepenenje po osvoboditvi

Murti – kipec, oblika Boga

NADA – mistični zvok

Nadi – astralni kanali ("živci"), po katerih se giblje prana v telesu

Nama – ime

Nididhjasana – globoka meditacija

Nirguna – brez lastnosti

Niškama – nezainteresiran, nesebičen

Ništha – zaupanje

Nitja – večni, neminljiv

Nivritti-marga – pot odrekanja

ODŽAS-ŠAKTI – duhovna energija

PARAMA – vrhunska

Prakriti – narava

Pralaja – razkroj

Pramada – brezbržnost

Prana – vitalna energija

Pranava – sveti enozložni OM

Pranajama – kontrola ali uravnavanje prane

Prarabdha – plodna dejanja

Pratjahara – odtegotvanje, odvrčanje čutov od predmetov

Pratjakša – neposredno zaznavanje

Prema – (božanska) ljubezen

Prithvi – Zemlja, nediferencirana snov

Purna – polna

Purušartha – pravilno prizadevanje

RAGA – privlačnost, všečnost, navezanost
Radžas – strast, gibanje (ena od 3 osnovnih lastnosti narave)
Radžasičen – strasten, energičen
Rasa – *virja*
Rečaka – izdih
Rupa – oblika

SADAČARA – pravilno ravnanje
Sadhaka – duhovni aspirant
Sadhana čatuštaja – štiri kvalifikacije aspirantov, in sicer,
viveka, vairagja, śat-sampat in *mumukṣutva*

Sadhana – duhovna praksa
Sakṣatkara – neposredno zaznavanje
Sakṣi – priča (dogajanja)
Samadhi – nadzavestno stanje
Samata – uravnoteženo stanje, ravnovesje
Samskara – mentalni vtis
Samjama – kombinacija dharane, dhjane in samadhija
Sankalpa – formativna volja, odločna namera
Sanjasa – odpoved ; ena od štirih življenjskih faz pri človeku
Sanjasi – kdor se je odrekel vsemu, asket
Santoša – zadovoljstvo, sreča
Sarva – vse
Sat-čit-ananda – absoluten obstoj, absolutno znanje, absolutna blaženost
Sat – resničnost, obstoj
Satsanga – druženje z modrimi, sadhuji, sanjasiji in bhaktami
Sattva – čistost (ena od 3 osnovnih lastnosti narave)
Satvičen – čist, kreposten
Satja – resnica, Brahman
Sauča – čistost
Siddha – popolna duša, človek s psihičnimi močmi
Siddhi – popolnost, psihična moč
Smarana – spominjanje
Smriti – spomin
Stotre – himne
Sukha – udobno; sreča
Sukṣma – subtilen
Sundaram – krasen
Suṣupti – globok spanec
Sutra – verz, aforizem
Svadhjaja – študij svetih spisov
Svapna – sanje
Svara – zvok, ton, naglas

ŠAT-KARME – šest očiščevalnih vaj hatha jogijev, in sicer;
dhauti, basti, tratak, nauli in kapalabhati.

Šat-sampat – šest vrlin: sama, dama, uparati, titikša, šraddha, samadhana

Šanti – mir

Šakti – moč

Šarira – telo

Šastre – sveti spisi

Šloka – kitica

Šoka – žalost, depresija

Šraddha – verovanje, vera in zaupanje

Šravana – poslušanje svetih besedil

Šubham – uspešen

Šuddha – čisti

TAMAS – inertnost, tema (ena od 3 osnovnih lastnosti narave)

Tamasičen – otopel, tog

Tanmatre – esence petih čutov

Tapas – skromnost, pokora, uboštvo

Tattva – element

Tedžas, taidžasa ali tedžomaja – sijoč, žareč

Titikša – moč vzdržljivosti

Titikšu – človek, ki ima moč potrpežljivosti

Trikuti – točka med obrvema

Tripti – uspešenost

Trišna – izrazito hrepenenje

Tjaga – odrekanje

UPADHI – nosilec, omejevalni prilastek oz. pripadajoča omejitvev

Upamsu džapa – polglasno ponavljanje mantr

Uparati – polna mirnost, spokojnost

Upasana – čaščenje

Urdhvaretas – izpopolnjeni brahmačariji

Utsaha – vztrajnost

VAIKUNTHA – bivališče Gospoda Višnuja

Vairagja – brezstrastnost, odklonitev od čutnega uživanja

Vasana – naklonjenost, težnja in nagon; subtilna oblika želja; vtis dejanja

Vedanta – vrhunec Ved; monizem, nedvojnost

Vedanti – džñāna jogi

Vibhu – vseprežemajoči

Vičara – pravilno poizvedovanje, razločevanje

Vikara – naravna sprememba uma

Vikšepa – nihanje ali premetavanje uma

Viparita – nasproten

Višva – kozmičen

Viveka – razločevanje, razsodnost, razlikovanje

Viveki – človek sposoben razlikovanja (bistva od nebistva)

Vritti – miselni val, mentalna sprememba

Vjadhi – bolezen

Vjavahara – svetovne dejavnosti

HARI OM TAT SAT

जय माँ सरस्वती