

PRAKSA VEDANTE



SVAMI ŠIVANANDA

Praksa
VEDANTE

Śri Svami Šivananda



Izdajatelj:

SKUPNOST ZA BOŽANSKO ŽIVLJENJE

P.O. SHIVANANDANAGAR-249 192
Distt. Tehri-Garhwal, Uttarakhand, Himalaja, Indija
www.sivanandaonline.org

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

Prva izdaja: 1934
Druga izdaja: 2000
Tretja izdaja: 2006
Četrta izdaja: 2011

[1.000 izvodov]

©The Divine Life Trust Society

ISBN 81-7052-191-2
ES296

CENA: = 100/-

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

OM
V SPOMIN
džňānijem
SANAKA-SANANDANA
SANATANA-SANATKUMARA
DAKŠINAMURTHI-DATTATREJA
ŠANKARAČARJA-VASIŠTHA-ŠAKTI
PARAŠARA-VJASA-ŠUKA-GAUDAPADA
GOVINDAPADA - GOSPOD KRIŠNA
ČUDALA-SULABHA-GARGI
MAITREJI-MADALASA
SANATSUDŽATA

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.

PREDGOVOR

Ne bom pisal obširnega predgovora. Ne želim si ga. Moja knjiga *Vadba joge*, ki je bila objavljena leta 1929, je prejela zelo topel sprejem. Čudežno je spodbudila na tisoče ljudi, da so se lotili takšne ali drugačne duhovne prakse. Eden od bralcev mi sporoča: "Zame je to druga Gita." Drugi pa doda:

"Moč in lepota vaše knjige, ki nas tako svobodno nagovori iz srca, je zame zaznamovala epoho na poti. Zaradi nje je vse videti lažje in mogoče. Kaj več si sploh lahko želi Učitelj v takšni knjigi? Naj Bog blagoslovi vas in vašo veliko raso in Indijo." Prejel sem tisoč in eno zahvalno pismo z različnih koncev sveta.

Razumem, da je zelo veliko duš, ki so resnično žejne duhovnega znanja. To me je spodbudilo, da javnosti predstavim še eno knjigo o *Vedanti*. Ta knjiga vsebuje veliko dragocenih praktičnih navodil. Jasno opisuje številne vrste vedantične sadhane. Vsebuje bistvo Vedante. Za bralce je to njen dober povzetek. Velika večina ljudi nima časa, da bi prebirala različne knjige o Vedanti. Tovrstna knjiga se bo izkazala za stalno spremljevalko, *vademecum*, žepni priročnik ali navodila za hitro uporabo.

Abstraktne filozofske ideje Vedante so podane v obliki čokoladno oblite stisnjene tablete, da jih bralci lažje vsrkajo. Ne bodo deležni mentalnih "prebavnih motenj". Različne ilustracije (*drištanta*), anekdote, zgodbe, primerjave in analogije so obravnavani predmet naredile precej jasnega in zanimivega.

Izraziti moram svojo veliko hvaležnost Njegovi Visokosti Śri Svamiju Atmanandi Sarasvatiju iz Omkar Kutije v Rišikešu in Śri Svamiju Svarupanandi za njuno hitro in prijazno pomoč pri urejanju te knjige.

Nekateri članki iz te knjige so se pojavili v biltenu "The Message". Tu so ponovno natisnjeni z nekaj spremembami in dopolnitvami. Hvaležno se zahvaljujem tudi uredniku, Śri Svamiju Sadananda-džiju.

Ananda Kutir
Rišikeš,
1. april 1934.

UVOD

Vse, kar je, je v resnici Eno. V resnici obstaja samo eno univerzalno bitje, imenovano Brahman ali Paramatman, Najvišji Jaz. To bitje je popolnoma homogena narave (*eka-rasa*). To je čista Bit, ali identično temu, čista inteligenca - (*Čaitanja džhāna*). Pod slednjo naj ne bi predpostavljali Brahmana kot njeno lastnost, temveč kot njeno snov (*svarupa* ali srž). Brahman ni misleče bitje, temveč "Misel" sama. Je popolnoma brez lastnosti. S kakršnimi koli lastnostmi oz. atributi, ki si jih lahko zamislimo, bi ga pravzaprav le znikali. Vendar če ne obstaja nič drugega kakor eno absolutno preprosta bit, od kod potem ta pojavnost sveta, ki nas obkroža in v katerem tudi sami obstajamo kot posamična bitja? Brahman je povezan z določeno močjo, imenovano *maja*, zaradi katere se pojavlja ves ta svet.

Nerazsvetljena duša ne more pogledati skozi in onstran *maje*, ki kakor tančica zakriva njeno pravo naravo. Namesto da bi se prepoznala kot Brahman, se slepo istoveti s svojimi pripadajočimi elementi (*upadhi*), namišljenimi potomci *maje*, in tako išče svoj pravi jaz v telesu, čutih in notranjih instrumentih (*manas* ali *antahkarana*, se pravi um kot organ specifičnega dojetanja).

Duša, ki je v resnici čista inteligenca - (*čaitanja*), neaktivna (*niškrija*) in neskončna (*bhuma*), tako v vlogi posrednika in uživalca postane omejena v znanju in moči. Med tem početjem jo bremenijo zasluge in slabosti, katerih posledice mora nositi ali uživati v vrsti prihodnjih utelešenj.

Oh, kako globoka, neizmerna in čudovita je ta *maja*, nepojmljiva moč Brahmana! Vsako človeško bitje, čeprav je v svojem bistvu Brahman, kljub temu, da je poučeno, ne dojame resnice "Jaz sem Brahman", ampak se počuti prepričanega, brez ustreznih napotkov, da je sin nekega človeka, pri čemer je čistega Atmana zmotno zamenjal za kombinacijo telesa in čutov itd, kar Atman namreč ni, ampak zgolj zaznano kakor kamen ali lonec. Dejansko te svetovno misleče osebe tavajo v tej bedni *samsari*, v kateri so vedno znova zavedeni z *majo* Brahmana samega.

Toda moder človek prek štirih sredstev odrešitve sliši *šrutije*, razmišlja in meditira o pomenu *mahavakje*, aham-Brahma-asmi ali tat-tvam-asi in se sčasoma učvrsti v advaita kaivalja-ništi. Postane dživanmukta in prekorači ocean samsare. Slava jim! Slavimo takšne dživanmukte. Naj bodo njihovi blagoslovi nad vsemi vami.

OM! OM! OM!

UNIVERZALNA MOLITEV

हे प्रभु आनंद-दाता ज्ञान हमको दीजिये,
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिए ।

लीजिये हमको शरण में, हम सदाचारी बनें,
ब्रह्मचारी धर्म-रक्षक वीर व्रत धारी बनें ।

Hej Prabho Anandadata džñāna hamko dīdžije,
šīghra sare durgunonko dūr hamse kīdžije;
līdžije hamko saranme ham sadačarī banen,
brahmačari dharmarakṣak vīravratadhari banen.

O moj Gospod, darovalec blaženosti, daj mi modrost,
brž odstrani vsa moja slaba nagnjenja,
sprejmi me v svoje zavetje, da bom kreposten
in da postanem brahmačari;
zaščitnik vrlin in spoštovalec zaobljube celibata.

SAT GURU STOTRA

त्वमेव माता च पिता त्वमेव, त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव।
त्वमेव विद्या च द्रविणम त्वमेव, त्वमेव सर्व मम देव देवः।।

O moj Bog bogov! Ti si moja mati, Ti si moj oče,
Ti si moj brat, Ti si moj prijatelj.
Ti si moje znanje, pa tudi (moje) bogastvo, Ti si (moje) vse.

अन्तर्ज्योतिर्बहिर्ज्योतिःप्रत्यग्ज्योतिःपरात्परः।
ज्योतिर्ज्योतिःस्वयंज्योतिरात्मज्योतिःशिवोऽस्म्यहम्

Antardžjōtir bahirdžjōtiḥ pratjagdžjōtiḥ parātparam |
džjōtirdžjōtiḥ svajañdžjōtiḥ ātmañdžjōtiḥ Śivō'smjaham

Jaz sem notranja svetloba, jaz sem zunanja svetloba;
sem vseprežemajoča svetloba, sem nad vsem,
(največji med velikimi);
sem Svetloba vseh luči, sem samosijajni;
sem svetloba lastnega jaza, jaz sam sem Šiva,
Jaz samega Sebe.

PURUŠA SUKTA

सहस्रशीर्षा पुरुषःसहस्राक्षःसहस्रपात् ।
स भूमिं विश्वतो वृत्वात्यतिष्ठद्दशाङ्गुलम् ॥१॥

पुरुष एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्च भव्यम् ।
उतामृतत्वस्येशानो यदन्नेनातिरोहति ॥

एतावानस्य महिमातो ज्यायाँश्च पूरुषः।
पादोऽस्य विश्वा भूतानि त्रिपादस्यामृतं दिवि ॥

Om. Sahasraśīrṣā puruṣaḥ, sahasrākṣaḥ sa hasrapāt
sa bhūmiṃ viśvatō vṛtvā, atjatiṣṭhat daśāṅgulam

puruṣa ēvēdaṃ sarvam, jadbhūtaṃ jačča bhavjam
u tāmiṭa tva sješānaḥ, ja dannē nāti rōha ti

ētāvānaśja mahimā, atō džjājāmsčā pūruṣaḥ
pādō'sja viśvā bhūtāni, tripādasjā mṛtaṃ di vi

Om. Puruša, ki ima tisoč glav, tisoč oči
in tisoč nog, ki pokrivajo ves svet,
v razponu desetih prstov.

Ta Puruša je vse, kar je bilo in mora biti.
Poleg tega se Gospod nesmrtnosti, dozdevno,
pojavi kakor veselje, ki se razvija s hrano.
Takšna je veličina Njegove slave,
še večji od nje pa je Puruša.

Vse oblike, ki so bile ustvarjene, tvorijo četrtno Njega,
preostale tri četrtnine Nesmrtnosti pa bivajo v območjih onkraj.

OM! OM! OM!

VSEBINA

Predgovor	7
Uvod	9
Univerzalna molitev	11
Sat Guru stotra	12
Puruša sukta	13
1. poglavje PRIPRAVLJALNO	
Vairagja dindima	22
Slava kaivalje (absolutna neodvisnost)	23
Dolžnost sadhujev	25
Spomni se Gospoda	25
Sveta ni	27
Cilj življenja	32
Brahman (Bog) obstaja	35
2. poglavje VEDANTIČNA PRAKRIJA (proces Vedante)	
Adhjarupa – Apavada	49
Sat-Āit-Ananda	49
Parabrahman I	51
Parabrahman II	53
Tri telesa	54
Linga-šarira	58
Prana ne zapusti Brahmadžñānijev po njihovi smrti	59
Pet ovojnic oz. <i>koš</i>	59
Kako preseči <i>koše</i>	63
Tri stanja oz. <i>avasthe</i>	64
Pet delov predmeta	68
Subtilno telo oz. Purištaka šarira	69
Tri <i>doše</i> oz. hibe uma	69
Tri <i>gune</i> oz. lastnosti	70
Linga šarira	71
Maja	72
Brahman (Išvara, Hiranjagarbha in Virat)	76
Sudha Brahman	77
Om in štiri stanja	77
Avarana in vikšepa šakti	78
Štiridelna antahkarana	81
Pet čutov oz. organov spoznanja (džñāna indrije)	82
Pet organov delovanja (karma indrije)	82
Pet vitalnih dihov (prane)	83
Pet podkategorij vitalnih dihov	83
Išvara	85

Prakrija	86
Samadhi in džñāna	86
Zgodba avidje	87
Življenje sledi smrti	91
Prarabdha in Puruṣārtha	91
Bistvene in nebistvene stvari	92
Posvetni človek in sannjasi	94
Upanje	96
Obnašanje	96
Tri bhavane	97
Sedem stopenj znanja (džñāna bhūmike)	98
Brahma-džñāna uniči tudi prarabdho	101
Samadhi džñāni in vjavahara džñāni	104
3. poglavje	
VEDANTIČNA SADHANA (praksa Vedante)	
Dvajset pomembnih duhovnih napotkov	107
Dvajset namigov za meditacijo	109
Štirideset zlatih nauk	113
Pet duhovnih draguljev	120
Jogijske moralne zapovedi (<i>jame</i>)	121
Štirje veliki izreki (<i>mahavakje</i>)	122
Vadba Božje navzočnosti	123
Vedanta doma	125
Vedanta v žepni izvedbi	126
Do samadhija v šestih mesecih	126
Čista in Božanska zavest	128
Kako se znebiti zavisti	130
Išči - razumi - spoznaj	133
Kako razviti vrline	134
Uniči slabe <i>vrittije</i> z uvajanjem dobrih <i>vrittijev</i>	135
Joga skozi džapo	135
Samouresničenje	139
Formula	144
Pomembnost OM-a	144
Meditacija in tri gune	147
Nirguna dhjana	150
Nirguna meditacija	154
Dva vidika Gospoda Krišne	156
Slavni vedantični Brahmakari vritti	156
Nadzor uma	157
Bodi sakši	159
Debelušen in suhljat	159
Čit dharma	159
Dharma ahankare	159
Soham džapa	160
Pesem soham	162
Soham dhjana	162
Pranava džapa	164
Petje oz. čantanje OM-a	166

Paramahansa mantra	167
Hamsa gajatri	167
Brahma abhjasana	168
Kdo sem jaz?	169
Sadhana čatušthaja	170
Sravana čatušthaja	170
Meditacija na mahavakje	171
Pismo duhovnega nasveta	172
Adhjatmični boj pred vrhovnim svêtom veličastnega Atmana	174
Razgovori o jogi	179
4. poglavje	
ZGODBE NA TEMO VEDANTE IN ZBORNIK	
Zgodba o ahankari	184
Zgodba o slepem človeku	185
Kabirjeva zgodba	186
Obožuj Džinda Narajana	186
Kako teta postane stric	187
Zgodba o latinskem učenjaku	188
V ašramu maharišija Veda Vjase	190
Kraljeva zgodba	191
Prašnottari	193
Dživanmukta Ananda Lahari	202
Drik dišja viveka	209
Akhanda Brahma stotra	217
Vedantična pesem	218
Nirguna pesem	220
Vedantična pesem	221
Pesem atmične blaženosti	222
Epilog	223

ŚANTI MANTRA

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाग्ँ सस्तनूभिः व्यशेम देवहितं यदायूः ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om. Bhadram karṇebhiḥ śruṇujāma devāh, bhadram paśjemākṣabhirjadžatrāḥ;
Sthirairaṅgaistuṣṭuvāḡḡsastanūbhiḥ, vjaśema devahitaṃ jadājuḥ .

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Om! O bogovi, naj z našimi ušesi slišimo, kar je ugodno; o Vi! Sveti ljudje! Naj z našimi očmi vidimo prijetne stvari; z močnimi okončinami in čvrstim telesom uživajmo polni razpon življenja, ki nam ga dodelijo bogovi.

Om. Mir ! Mir ! Mir !

1. poglavje PRIPRAVLJALNO

Vairagja dindima
(Šri Šankaračarja)

कामःक्रोधश्च लोभश्च देहे तिष्ठन्ति तस्कराः
ज्ञानरत्नापहाराय तस्मात् जाग्रत जाग्रत ॥

1. kāmaḥ krodhaśca lobhaśca dehe tiṣṭhanti taskarāḥ |
džñānaratnāpahārāja tasmāt džāgrata džāgrata | |

(V tem telesu sedijo tatovi: sla, jeza in pohlep. Oropajo dragulj Modrosti. Zato se zbudite, zbudite se !)

जन्म दुखं जरा दुखं जाया दुखं पुनःपुनः
संसारसागरं दुखं तस्मात् जाग्रत जाग्रत ॥

2. džanma duḥkhaṁ džarā duḥkhaṁ džājā duḥkhaṁ punaḥ punaḥ |
saṁsāra sāgaraṁ duḥkhaṁ tasmāt džāgrata džāgrata | |

(Rojstvo je polno bolečin, starost prinaša polno gorja, tudi žena je vedno znova vzrok žalosti in bede. Ocean samsare je do roba napolnjen z žalostjo. Zato se zbudite, zbudite se !)

माता नास्ति पिता नास्ति नास्ति बन्धुस्सहोदरः
अर्थ नास्ति गृहं नास्ति तस्मात् जाग्रत जाग्रत ॥१

3. mātā nāsti pitā nāsti nāsti bandhuḥ sahodaraḥ |
artham nāsti grhaṁ nāsti tasmāt džāgrata džāgrata | |

(Ni matere, ni očeta, ni sorodnikov in ne bratov,
niti bogastva pa tudi hiše ni. Zato se zbudite, zbudite se !)

आस्या वाधते जन्तुःकर्मण्या बहुचिन्त्या ।
आयुःक्षीणं न जानाति तस तस्माज्जाग्रत जाग्रत ॥

4. asja vādgate loka karmanjā bahučintjā,
ajuhkṣīṇam na džānāti tasmāt džāgrata, džāgrata.

(V tem svetu vas vežejo želje, dejanja in raznovrstne skrbi. Zaradi tega ne veste, da vaše življenje počasi propada in je zapravljeno. Zato se zbudite, zbudite se !)

Slava Kaivalje (Absolutna neodvisnost) (Svami Šivananda)

1. Z milostjo Šive lahko dobimo slavno *Šivapado*.
Nekateri jo imenujejo *mokša* ali *nirvana*,
drugi pa jo imenujejo *turija* ali *kaivalja*,
nekateri drugi jo imenujejo *sahadža* ali *svarūpa*.
2. Tu ni ne vzhoda ne zahoda,
sonce tu nikoli ne sveti niti ne zahaja,
tukaj ni ne dneva ne noči,
to je "*Svetloba vseh luči*", vzvišena in neizrekljiva.
3. Tu se končajo vsi spori in prepiri,
vsi dvomi in zablode izginejo,
vse stiske in žalost se raztopijo,
obstajata le čista blaženost in znanje.
4. Tu (nas) ne pesti lakota niti žeja,
ne muči vročina niti mraz,
izginejo vrline, slabosti, dobro in slabo,
ostajata le *ananda* in *čit*.
5. Tu ni opojnosti zaradi kaste, veroizpovedi ali barve kože,
ni velikih, ni majhnih, ni visokih, ni nizkih,
ni spolnega razlikovanja med moškim in žensko,
vseposod boste spoznali enost in enakost.
6. Vse karme se stopijo v tem ognju znanja,
sančita, *agami* in tudi *prarabdha*,
osvobojeni dživanmukta je zdaj svoboden kot ptica,
celo *Ananta* tisočerih jezikov ne more opisati
njegovega vzvišenega stanja.
7. *Ahamkara*, sovraštvo, poželenje in *krodha*,
ti štiri vrittiji v resnici propadejo,
tukaj si um privošči več en počitek,
dživa je za vedno osvobojena rojstev in smrti.
8. V tem homogenem bistvu
ne obstaja znotraj niti zunaj,
v tej neskončni širjavi oceana blaženosti,

kjer so Šankara, Dattatreja in Kabir zdavnaj
mirno počivali z neskaljeno radostjo.

9. Triada, *triputi*, spoznavalec, spoznavanje in spoznano,
in mentalne kategorije čas, prostor in vzročnost prav tako,
za vedno izginejo, ko je človek v stanju *arūdhā*,
v katerem džñāni prebiva v večnem miru in tišini.

10. Niti gibanja prane niti igre indrij ni tam,
kjer vlada slovesno, mirno in spokojno vzdušje,
samo Brahman sije v svoji Najvišji izvorni slavi
in samo džñāni pije nesmrtni nektar,
tako čistega in redko dosegljivega.

11. Iz *satvične* in čiste antahkarane vznikne
zares redek sijajni *Brahmakara vritti*,
z intenzivno in stalno *bhavano*
"Aham Brahma Asmi,"
kar uniči *anadi avidjo*, ki je močna in zavajajoča.

12. Oborožen z *viveko*, *vairagjo* in *śad sampatom*,
okretni, osvoboditve željni aspirant
poslušā šrutije pri Sadgurujevih stopalih,
nakar razmišlja, meditira in nazadnje
uniči *avarano*.

Om. Om. Om.

Dolžnost sadhujev

यादे हक्क करना कराना है फक्कत साधुका काम ।
खल्क को रस्ता दिखाना है फक्कत साधुका काम ।

Jāde haq karnā karānā hai faqat Sādhu kā kām.
Khalq ko rastā dikhānā hai faqat Sādhu kā kām.

Edina dolžnost *sadhujev* je,
da se spomnijo in poskrbijo,
da se tudi drugi spomnijo
"Pravega" (Absoluta)
in
poleg je *edina* dolžnost *sadhujev*
biti vodnik vsega sveta.

Spomnite se Gospoda
(svet je poln nečimrnosti)

सुमिरन कर श्री रामनाम, तज विषय भोग और सर्वकाम ।
तेरे संग चले नहीं एक दाम, जो देते हैं सो पाते हैं ॥ दिन नीके बीते जाते हैं ॥

Sumiran kar Śri Rām nām, tadž viṣaja bhog aur sarva kām;
Tere sang čale nahīn ek dām, džo dete hain so pāte hain.
Din nīke bīte džāte hain.

Spomnite se (svetega) imena Šri Rame, t.j. spomnite se Boga;
odpovejte se vsem posvetnim in spolnim užitkom, pa tudi
vsem drugim dejanjem. Niti *dame* (1/20 dela *anne*) ne boste
odnesli s seboj; le tisti dobijo (nekaj), ki dajo (nekaj).
(Dnevi hitro minevajo.)

भाई बन्धु और कुटुम परिवारा, सब जीते जी के नाते हैं।
किसके हो तुम कौन तुम्हारा, किसके बल हरिनाम बिसारा । दिन नीके० ॥२

Bhāī bandhu aur kutum parivārā, sab džīte džī ke nāte hain:
kiske ho tum kaun tumhārā, kis ke bal Hari nām bisārā.
Din nīke bīte džāte hain.

Bratje, prijatelji, sorodniki in družinski člani, vsi ti so *povezani* z vami, dokler ste živi.
V nasprotnem primeru, "čigavi ste vi" in "kdo so vaši". (Dragi moji!)
Po čigavi moči ste pozabili (sveto) ime Šri Hari-ja! (Vsemogočnega).
(Dnevi hitro minevajo.)

लख चौरासी भरम के आये, बड़े भाग मानुष तनु पाये ।
तिसपर भी नहीं करी कमाई, फिर पाछे पछताते हैं। दिन नीके० ॥३ ॥

Lakh čaurāsī bharam ke āje, bade bhāg manuṣ tanu pāje;
tis par bhī nahī karī kamājī, phir pāče pačtāte hain.
Din nīke bīte džāte hain.

Prepotovali ste že 8,4 milijonov različnih (vrst) maternic živalskega sveta.
Vrhunska srečo imate, da ste dobili to človeško telo.
Še vedno pa niste naredili ničesar (za naslednje rojstvo),
zategadelj se boste morali pokesati. (Dnevi hitro minevajo.)

जो तू लागे विषय विलासा, मूरख फँसे मृत्यु की पाशा ।
क्या देखे श्वाँसा की आशा, गये फिर नहीं आते हैं। दिन नीके० ॥४ ॥

Džo tū lāge viṣaja vilāsā, mūrakh phaṁse mritju kī pāsā;
kjā dekhe śvāṁsā kī āśā, gaje phir nahī āte hain.
Din nīke bīte džāte hain.

Če se ukvarjate s posvetnimi užitki po predmetih, o neumni ljudje, se zapletate v kreplje tako imenovane smrti. In zakaj upate na vdihe (po vdihih)? (Zapomnite si,) kar je minilo, je minilo za vedno. Oni, ki so že odšli, se ne bodo nikoli več vrnili. (Dnevi hitro minevajo.)

Om Tat Sat!

Sveta ni

Stvar, ki ne obstaja na začetku in ne na koncu, potemtakem ne obstaja niti na sredini. Ni lonca na začetku. Ko se razbije, ga ni. Vse je le glina. Tudi ko vidite lonec, si morate močno umišljati, da ga ni. To je trdna odločnost *vivekija*.

Podobno na začetku ni nobenega telesa. Vse je *svarupa*. Na koncu, ko postaneš *videhamukta*, ni nobenega telesa. Torej, tudi ko vidite to telo, si morate misliti, da sploh ne obstaja. Vse to je *bhranti* (iluzija). Tako skozi *jukti* lahko dokažete *abhavo* (neobstoj) sveta.

Šruti prav tako podpira zgornjo trditev.

"*Sarvam khalvidam Brahma na-ihā nanasti kinčana* – Vse je Brahman. Različnost ne obstaja."

Za ilustracijo vzemimo ogledalo. Zdaj vidite odsev svojega obraza v ogledalu. Ali je resničen? Ali ga jemljete kot trdno resničnost? Popolnoma se zavedate, da je vse to neresnično, zgolj videz. Veste, da je resnična stvar nekaj drugega, vaš lastni jaz, v ogledalu pa se pojavlja zgolj lažni odsev.

Prav tako študent Vedante jemlje ta svet in telo kot zgolj videz. Popolnoma se zaveda, da je edina resničnost Brahman. Zanika videz in se nenehno istoveti z Brahmanom.

Obstoj sveta lahko raztreščiš s pomočjo *lajačintane*. Oglejte si, kako so vpleteni elementi. Vsi predmeti se združijo oz. absorbirajo v zemljo, zemlja v vodo, voda v ogenj, ogenj v zrak, zrak v eter, eter v *avjaktam* in *avjaktam* v Brahmana. Kje je zdaj svet, moj prijatelj? Bolj ko koncept sveta izginja iz tvojega uma, močnejše se bo v tvojem umu usidrala ideja o Brahmanu. Pomisli na kinematografskega operaterja, ki je odgovoren za film. Vse slike so lažne. Samo operater je resnična oseba. Ostane tam celo, ko slike izginejo. V marionetni predstavi je za zaveso oseba, ki drži vrvice. Ta ves svet je bioskop. Zgolj predstava, ki jo vzdržuje umski-žongler. Nosilec vrvic je *hiranjagarbha*. On je *sutradhara*. On je operater tega svetovnega kina.

V globokem spanju ni sveta. To dokazuje, da če obstaja um, lahko obstaja tudi svet. Svet obstaja, ker obstaja um. Če lahko zavestno uničite um s koncentracijo in samadhijem, bo ves svet izginil. Ostal bo samo *nirvikalpa* Brahman. Svet je le umska stvaritev.

Stanje *džagrat* ni nič drugega kot sanje. *Lakšano* sanj najdemo tudi v budnem stanju. Ogenj vas v sanjah opeče. Tiger vas ugrizne v sanjah. Nož vam prereže prst. Edina razlika je v tem, da je džagrat kot zelo dolgo sanjanje. Vsi predmeti v džagratu se nenehno spreminjajo. Čeprav jih zjutraj vidite, brž ko vstanete, niso več enaki. Voda nenehno teče. Ne morete se drugič okopati v isti vodi. V svetilki se pri vrhu vsako minuto pojavi nov stenj. Otrok raste vsak dan. Atomi rotirajo z ogromno hitrostjo. Atomi gospoda "A" prehajajo na gospoda "B". Atomi gospoda C pridejo k gospodu A. Vse to so znanstvena dejstva. Običajnim ljudem se zdi, da je včerajšnji svet enak današnjemu. Vendar ni tako. Vaš oče je živ. Vi sanjate, da je mrtev. Poleg tega vidite številne druge fantastične stvari, ki si nasprotujejo. Kar pravzaprav kaže na to, da si um izmišljuje številne lažne slike in podobe.

Mleko nekaterim prinaša užitek, drugim pa bolečino. Pri nekom tretjem skodelica mleka povzroči bruhanje. Ob vročici taisto mleko povzroči slabost. Kaj je vse to? Ali ne gre za duševno prevaro? Resnična stvar bo dala srečo vsem in vselej. Zapazite "eka-raso", homogeno srečo, ki smo jo vsako noč deležni v spanju prav vsi. Jezik vas zavaja. Zdaj si oglejte prevaro, ki jo ustvarjajo druge indrije. Človek s katarakto vidi tri lune ponoči. Tigri, mačke in sove vidijo ponoči v temi. To je le igra očesne leče. Če dodate še en par leč, bo kvadratna miza videti ovalna. Okrogla žoga bo videti ploščata. Ženska je videti lepa samo v očeh moža. Mož na ženo projicira svojo predstavo o lepoti. V očeh drugega moškega se zdi zelo grda. Kaj je to? Ali ni to prevara? Kako lahko zaupamo očem? Kako lahko zaupamo drugim indrijam in čutnim podatkom o izkušnjah? Lepota, užitki - vse to je zgolj umska domišljija. Resnična lepota, resnična sreča je samo v Atmanu. Ostalo so le odsevi Atmana. Človek z zlateničastimi očmi vidi vse predmete, obarvane rumeno.

Barvno slep človek opaža rdečo barvo v zelenem predmetu. Človek z niktolopijo (nočno slepoto) pa ponoči sploh ne vidi. Človek s paraliziranimi rokami ne bo imel občutka trdote, ko se dotakne kosa kamna. Če imate sprevrženo pretirane občutke, boste v maslu občutili trdost in mehko v kamnu. Padec majhnega žeblička bo ob prisotnosti mikrofona povzročil zvok, podoben grmenju. Svet je igra barv in zvokov. Je igra živcev. Stvari niso takšne, kot se zdijo. Petorica indrij vas vseskozi vara. Prebudite se. Bodite pozorni.

Tudi čas je lažna stvar. Tudi on je mentalna tvorba. Ko ste zbrani, se vam tri ure zdijo kot pol ure. Ko um tava, se pol ure zdi kot tri ure. V deset minutnih sanjah vidite dogodke celega stoletja. Umu bo ena kalpa pomenila eno minuto in obratno. Kadar ste utrujeni, se tudi en kilometer zdi kot milja. Kadar ste živahni in dejavni, se tri milje zdijo kot ena milja. Tudi prav in narobe sta umski stvaritvi. Ubiti kravo je prav za muslimana. Ubijanje sovražnika je prav za kšatrijo. Častiti kravo pa je prav za hindujca.

Zemlja je v resnici okrogla žoga. Vendar se zdi ploščata. Je v nenehnem gibanju. Giblje se z ogromno hitrostjo. Vendar se zdi, da je fiksirana na enem mestu. Ali ni to miselna prevara? Ali ne gre v resnici za zvijačo indrije očesa, igro leče? Ne morete preveč zaupati pratjākṣa pramani (dokazu z neposrednim zaznavanjem). *Akaša* se zdi kot kupola nad nami, v resnici pa je vseobsegajoča. Izkazuje modro barvo, medtem ko je v

resnici brezbarvna. Drevesa se zdijo obrnjena na vodi. Ko ste v premikajočem se vlaku, se sosedna drevesa in riževa polja navidez premikajo, vlak pa kakor, da stoji na mestu. Med čolnarjenjem, ko se premika čoln sam, se vsi okoliški predmeti dozdevno premikajo, medtem ko se nam zdi, da čoln miruje na enem mestu. Ste kdaj resno razmišljali o teh stvareh? Ko se pri *vivekiju* pojavi sposobnost razločevanja, je zanj vse skupaj zelo mučno. Začne analizirati stvari. V tem čutnem vesolju povsod naleti na prevare. Zdaj ima nove oči, s katerimi gleda.

Ta svet zavrne kakor navadno slamo, njegovo ozadje ali podlago pa prepozna za trdno resničnost. Ta svet jemlje kot lažno predstavo (čitrapat), ki jo prireja ta iznajdljivi žongler - *maja* - s pomočjo uma.

Nekateri Indijci pri jedi z gorečnostjo, požrešnostjo in neumnostjo pojedjo več svežih feferonov. Četudi jih peče jezik, se jim ne odpovejo. Še naprej bodo jedli feferone, pri čemer bodo pogosto proizvajali zvok "su-su-su" in delali obrazne grimase. Ta prizor bo za Angleža vreden ogleda. Kljub temu posvetno misleče osebe ne bodo opustile posvetnih predmetov, čeprav dobro vedo, da jim čutno vesolje ne nudi drugega kakor bolečino. Nadalje bodo okušali čutne predmete, in ob smrti katere od najdražjih oseb ali ob pojavu kakšne druge težave, bodo vzkliknili: "Ha-Hu. Ha-Hu. Ha-Hu". Stanje posvetneža je zares pomilovanja vredno!

Iz zgornjih dejstev, ilustracij, *juktijev* in izrekov *šrutijev* je povsem jasno, da svet v resnici ne obstaja in da je le videz, ki je posledica nevednosti ali iluzije (*bhranti*). Edina resničnost je Brahman ali Absolut, ki je podpora vsem tem pojavom.

Cilj življenja

Cilj življenja je samouresničitev. Obstaja *Para* (Najvišji) *Vastu* (Realnost) v najgloblji kamri vašega srca v *dahara-akaši* (etru srca). Je samosijajen (svaprakaša). Osvetluje um, buddhi, indrije,

Telo in vse predmete, skratka, vsako stvar. Opisan je kot *nirakara* (brez oblike), *nirguna* (brez lastnosti), *niškrija* (brez delovanja), *agrahja* (nespoznaven), *ačintja* (nezamisljiv), *alakšana* (brez lakšane), *anirdesja* (neopisljiv).

Zaradi naštetih izrazov ga navadni, grobo razumski ljudje, oropani *viveke* in *vičare*, jemljejo za *šunjo* (praznino) ali negativni nerealni pojem ali metafizično abstrakcijo, namesto, da bi v Njem videli Vrhovno bitje, Brahmana. Ampak nimajo prav. Ta *Paravastu*, podpora in vir Ved, vseh umov, vseh teles in vseh svetov, je resnično bistvo vsega. To je končna resničnost. Je *Amritam* (Nesmrtna Bit), ki obstaja v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti. Brez njegove navzočnosti ne morem napisati teh vrstic. Vi ne morete prebrati teh strani. Ne morete razumeti teh idej. Ne morete dihati. Ne morete razmišljati. Ne morete videti, slišati, okusiti, čutiti in vonjati. To je Um vseh umov (*manasja manah*). Je *pranasja pranah* (Življenje vseh življenj) - Kena Upanišada. "*Džanmadjasja jatah*" {Brahma Sutra, 1.1.2}.

To je izvorno stanje sveta. To je tisto, v čemer ta svet obstaja, in je tisto, v kar se ta svet sčasoma razgradi med kozmično *pralajo*. V Njem živimo, se gibljemo in imamo svoje bistvo. Tega ne morete zanikati. Ker je vaš najgloblji jaz.

Z zanikanjem tega zanikate le svoj lastni obstoj. Pravzaprav z zanikanjem le dokazujete njegov obstoj.

Z duhovno sadhano, z nididhjasano, ga lahko uresničite in ga začutite kakor sadež indijske kosmulje na dlani. Lahko ga občutite podobno kakor občutite trden kos kamna, ki leži pred vami. Śri Dattatreja, Śri Šankara, Mansūr, Šams Tabriez, Gargi, kraljica Čudala, radža Sikhidhvadža, Džamadeva, Džada Bharata, so vsi spoznali skrivnost tega Atmana oz. Brahmana.

V Brihadaranjaka upanišadi Jādžñavalkja reče svoji soprogi: "O Maitreji! Ātmā vā are draṣṭavjaḥ śrotavjo mantavjo nididhjāsitavjaḥ: - tega Atmana je treba videti, slišati ter o njem razmišljati in meditirati." To je tvoja težka dolžnost. Za to ste si vzeli to fizično telo. Zapomni si to. Vse druge dolžnosti so vaše mentalne stvaritve.

यो वै भूमा तत्सुखं न अल्पे सुखमस्ति, भूमैव सुखम् त्वैव विजिज्ञासितव्यः।

"*Jo vai Bhūma tatsukham na alpe sukham asti bhūmaiva sukham tvaiva vidžidžñāsitavjah* - Neskončni (Veliki Brahman) je blaženost. V tem, kar je majhno (končno), ni blaženosti. Samo Neskončno je blaženost. Vendar pa bi si morali želeli razumeti Neskončno." Čandogja upanišada, VII, 23.

ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते । आद्यन्तवन्तःकौन्तेय न तेषु रमते बुधः

"*Je hi samsparśadžā bhogā dukkha jonaja eva te; ādjantavantah kounteja na teṣu ramate budhah* - Vse radosti, rojene iz dotika, so zgolj izviri žalosti; one pridejo in minejo, o Kuntin sin. Razsvetljen človek se jih ne veseli." (Gita: V-22.)

"*Agre-amritopamam pariname viśamiva* - To, kar sledi združitvi čutov z njihovimi predmeti, je sprva kot nektar, na koncu pa je kot strup." (Gita: X VIII-38.)

Kakšne so prednosti spoznanja Jaza ali Atmana ali Brahmana? Samo poslušajte.

"Višji Jaz, ki je prost zla, nerazpadajoč, neumrljiv in ki ne pozna žalosti, lakote in žeje, istočasno vsebuje *satja kamo* (pravo željo) in *satja sankalpo* (pravo odločnost ali voljo) - to je tisto, kar je treba iskati in kar je zaželeno razumeti; tisti, ki je iskal ta jaz in ga razume, dobi vse svetove in se mu izpolnijo vse želje." Tako je dejal Pradžapati sijajnemu Indri. (Čandogja Upanišada, VIII-vii-1.)

Šruti pravi:

"*Brahmavit Brahmaiva Bhavati* – Poznavalec Brahmana postane Brahman."

"*Brahmavit Paramam Apnoti* – Poznavalec Brahmana doseže Najvišje."

"*Atmavit tarati sokam* – Poznavalec Atmana preseže žalost."

Poglejmo, kaj o tem pravi Gita:

"*Sa Brahmajogajuktatma sukham akšajam aśnute* –

S svojim jazom, povezanim v harmonijo z Brahmanom, on uživa večno srečo." (Gita: V-21.)

Dobi "*Sukham atajantikam* – neskončno srečo". (Gita: VI-21.)

"Džanma mritju džara dukhair vimukto amritamaśnute –

Osvobojen rojstva in smrti, starosti in bridkosti, pije nektar nesmrtnosti." (Gita: XIV-20.)

Kaj več si še želite, dragi prijatelji? Z uresničitvijo Atmana oz. Brahmana ste dobili vse. Absolut je edina resničnost. Atman je edina Resnica. Ali se boste vsi iskreno resno lotili neke duhovne prakse od trenutka, ko ste prebrali te vrstice?

Ne razočarajte me. Sem vaš iskren dobrotnik. Jaz sem kozmični prijatelj. Lahko vam pomagam pri vaši praksi. Preprosto potrkajte. Z mano si lahko dopisujete. Ali mi potem obljubite? Zelo bom vesel!

Odprite svoje srce, bodite iskreni in pohitite. Življenje je kratko. Čas beži. Odprite oči. Iz tebe bom naredil Kralja vseh kraljev. Šiva te bo navdihnil in duhovno opogumil. Samo prisluhnite njegovim besedam in mu sledite.

Naj vas Bog blagoslovi z duhovno močjo, mirom in *kaivaljo* (dokončna blaženost).

Om! Om! Om!

Brahman (Bog) obstaja

46 argumentov (tehtnih in prepričljivih)

1. Parabrahmana ni mogoče dokazati. Vendar je mogoče sklepati na njegov obstoj iz nekaterih empiričnih dejstev. Obstoj Brahmana je utemeljen na tem, da je Brahman dejanski Jaz vsakega človeka. Vsakdo se namreč zaveda obstoja svojega Jaza in nikoli ne pomisli: "Jaz nisem". Če obstoj Jaza ne bi bil znan, bi vsakdo mislil "jaz nisem". In prav ta Jaz, katerega obstoja se vsi zavedajo, je Brahman. Težko je opredeliti Parabrahmana. Vendar bomo morali podati začasno opredelitev. To je sat-čit-ananda (Absoluten obstoj, Absolutno védenje, Absolutna blaženost).

2. Zaprite oči in si za trenutek predstavljajte, da ste mrtvi. Tega ne morete nikoli storiti. Vi nikoli nečete pomisliti, da ne boste obstajali (po smrti). Predstavljali si boste, da vaše

mrtvo telo leži in da ste vi priča mrtvememu telesu. To jasno dokazuje, da ste vedno subjekt, ki je priča (*sakši, drašta*). Vsakemu človeku je prirojen občutek 'obstajam', 'Aham Asmi'.

3. Ker je Jaz osnova samega dokazovanja, je očitno, da stoji pred dejanjem dokazovanja, in ker je takšne narave, ga je zato nemogoče zanikati. Pri zanikanju Brahmana zanikaš svoj lastni obstoj, kar je logično absurdno. Brahman je osnova vseh predpostavk, dokazov in vseh pojmov.

4. Vsak učinek ima vzrok. Ta pojavni svet mora torej imeti vzrok. Pojavi se kot učinek Brahmana, prvotnega vzroka brez vzroka (*parama karanam*). To je kozmološki način dokazovanja.

5. Ne moreš misliti na končno stvar, ne da bi mislil na nekaj, kar je onkraj nje. Um je oblikovan tako, da ne more misliti o končnih predmetih, ne da bi mislil na neskončnost. Ne moreš misliti na posledico, ne da bi pomislili na njen vzrok. Ne morete misliti na nečistost, dvojnost, nesoglasje, raznolikost, ne da bi pomislili na čistost, enotnost, soglasje, enotnost, nesmrtnost, itd.

Možnost relativnega nakazuje resničnost Absolutnega. To je psihološka metoda dokazovanja obstoja Brahmana. Neskončnost sodi v samo bistvo Njegove narave. *Sat-čit-ananda* je Njegovo bistvo, tako kot sta toplota in svetloba bistvo ognja.

Načelo "jaz"

6. Kadar vas v temi ali ko ste za tančico nekdo vpraša: "Kdo je tam?", boste seveda odgovorili: "To sem jaz." Nato boste po premisleku, po trenutku, rekli: "Jaz sem gospod ta in ta." Ta "Jaz sem gospod ta in ta" je mentalna *kalpana* (domišljija), je *adhjasa* ali lažno nanašanje zaradi *avidje* (nevednosti). Najprej ste spontano izrazili svoje prirojeno občutenje obstoja, velikega Neskončnega "jaza". Nič se ne more upreti temu prirojenemu občutku "Aham Brahmasmi."

7. Če ne bi obstajalo eno neprekinjeno načelo, ki je enako povezano s preteklostjo, sedanostjo in prihodnostjo, se pravi absolutno nespremenljiv vsespoznavni Jaz, ne moremo razložiti spomina, prepoznavanja in tako naprej, ki izhajajo iz umskih vtisov o prostoru, času in vzroku. Jaz se razlikuje od idej in jim je nadrejen, saj ideje konec koncev zahtevajo končno načelo, ki jih združuje in povezuje, medtem ko je Jaz sam najvišje načelo, ki omogoča spoznavanje idej.

8. "Aham" v sanskrtu pomeni "jaz". "Idam" pomeni "to". Ko govorim o sebi, govorim "Aham", ko pa se nanašam na vas, govorim "Idam". Ko govorite z mano, so besede obrnjene. Moj "Idam" postane "Aham" in moj "Aham" postane "Idam" za vas. Stebri so obrnjeni. Obstaja samo "Aham" povsod, ena skupna zavest. "Idam" je mentalna tvorba ali lažno pripisovanje ali *adhjāropa* (nanašanje), tako kot je kača nanešena na vrh. Kača je *vivarta* (iluzorna oblika) vrvi. "Idam" je *vivarta* "Aham".

Nespremenljiva snov

9. Da bi se izzvili iz kroga vzroka in posledice v tem pojavnem svetu, moramo poiskati obstoj, ki se ne spreminja (*nirvikara, kutašttha, nirvikalpa, ačjuta, avjaja*) in je neodvisen od česar koli drugega (*svatantra*) in je vedno isti, hkrati pa tudi vzrok ali brezvzročni vzrok (parama karan) teh spremenljivih eksistenc. Ta nespremenljiva, neodvisna entiteta brez začetka (anadi vastu) mora biti nekaj, česar ni mogoče zaznati z nobenim čutom (atindrija, adrišja) in mora biti brez lastnosti, ki jih najdemo pri zaznavnih predmetih (nirguna). Tu vse spremembe izginejo; tu se um lahko spočije; tu lahko vera najde korenine, ki jih zaman iščemo med minljivimi stvarmi sveta.

10. Tu gre najprej za naše čute; vendar so ti povezani z nečim drugim; ničesar ne poznajo sami od sebe, predvsem pa so celo za svoje spoznanje odvisni od uma, saj je slednji nepogrešljiv medij za zaznavanje. Ali je torej um končni vzrok? Daleč od tega, saj je tudi um končen in kaže svojo odvisnost od nečesa drugega z dejstvom, da se v globokem spanju um sam ne manifestira. Naše človeško znanje, ki je pač omejeno, se potemtakem sklicuje izključno na znanje, ki je neskončno. Če po slednji ugotovitvi ponovno razmislimo o naši lastni naravi, v sebi odkrijemo trajni element, na katerega se nanašajo vse modifikacije znanja.

To je Jaz, ki sliši, vidi, misli in ve, ki ne izgine z različnimi dejanji spoznavanja, ki je v vseh teh dejanjih nespremenljiv in brez katerega bi bila sama dejanja nemogoča. Z eno besedo, to je naš Jaz, Duša duš, ki je kot tak zgolj znanje na abstraktni ravni, brez vsakršnih omejitev in neodvisno od predmetov spoznavanja. Je Svetloba luči, Življenje vseh življenj, Um vseh umov in Jaz vseh Jazov. Je skrito Življenje, ki živi v vsakem atomu. Je skrita Svetloba, ki sije v vsakem bitju. Je skrita Ljubezen, ki vse zaobjema v enosti. Je tiha priča (*sakši*) vseh dejavnosti v vseh mislih. Je Brahman iz Upanišad.

Niti to, niti to

11. Skrbno analizirajte ta mali "jaz", nižjo samovšečno, lažno osebnost, ki je vzrok vseh tegob, težav in stisk.

Fizično telo ni "jaz". Četudi vam amputirajo nogo ali roko, "jaz" ostane. Sestoji se iz petih elementov. Je proizvod "*annama*" oz. hrane. Zato ga imenujemo "annamaja koša". Ima polno delov. Ima začetek in konec. Je vinaši ali pokvarljivo. Je džada oz. nečutno ali nerazumno

Čut ni "jaz". Je inerten. Ima začetek in konec. Je učinek radžo gune in sattva gune. Sestoji iz tanmatre (osnovnih elementov materije).

Um ni "jaz". V spanju ni uma. Kljub temu obstaja občutek neprekinjenosti zavesti. Um je džada (neinteligenten). Ima začetek in konec. Je skupek spreminjajočih se idej. Tava v temi. V žalosti se pogrezne. V paničnem strahu postane kakor kos lesa.

Prana prav tako ni "jaz". Je učinek radžo gune. Ni čuteča. Ima začetek in konec. Dih lahko prekinete, a kontinuiteta zavesti ostane.

Vzročno telo, ki utemeljuje mūla adžñāno (osnovo nevednosti) in ki se sestoji iz subtilnih vtisov, ni mali "jaz". Je nečutno. Ima začetek in konec.

Ko rečem "jaz", v resnici čutim "jaz sem" ali "jaz obstajam" (vidik Sat). Razumem ali dojemam, da "Jaz sem" (vidik Čit). "Počutim se blaženega" (vidik Ananda). Ob skrbni introspektivni analizi se ta mali "jaz" razblini v nič, podobno kakor se čebula skrči v nič, ko različne plasti olupimo. Toda v jedru ali bistvu odkrijemo veliki Neskončni "jaz", Sat-Čit-Ananda Brahman, samo podlago ali ozadje vseh teh pojavnih oblik, ki povezuje številne male "jaze".

Resničnost v ozadju pojavnosti

12. Pred seboj vidite mangovo drevo. Ima ime. Ima obliko. Sestavljeno je iz stebela, vej, vejic, listov, cvetov, plodov, itd. Ta dva delna vidika sta dostopna že običajnemu vidu, običajnemu tipu ljudi. Slednji so popolnoma zaposleni in očarani s tema dvema vidikoma ali deloma (*nama-rupa*). Ne zavedajo se resnice, ki se skriva v ozadju mangovca.

Poleg teh dveh vidikov obstajajo še trije dodatni vidiki ali deli. Mango drevo "je", to pomeni, da obstaja. To je njegov vidik obstoja (Sat). "Sije". Razumete, da ta mangovec stoji pred vami. Spoznavajo ga vaši čuti in um. To je njegov vidik zavesti (Čit). Navzočnost drevesa vas tudi osrečuje. To je vidik blaženosti (Ananda). Zdaj posekajte drevo in iz njega naredite deske. Celó tedaj Sat Čit-Ananda ostaja v tej deski. Deska "je" ali obstaja. "Sije". Vi to veste. Navdaja vas z užitkom. Iz nje lahko naredite stole, klopi itd. Zdaj pa vrzite desko na ogenj. Spremeni se v pepel. Celó tedaj je v pepelu sat-čit-ananda. Pepel "je" ali obstaja. Pepel "sije". Vi to veste. Navdaja vas z užitkom. Uporablja se za različne namene. Zdaj vidite, da se imena in oblike lahko spreminjajo, vendar Sat-čit-Ananda ostaja večno. To je Resnica.

Vsaka oblika ima svojo Sat-čit-Anando. Oblika je drugačna (*vjatiṛeka*), toda bistvo ki je v ozadju, je v vseh oblikah enako (*anvaja*).

Samo Jaz mi je drag

13. Svojo ženo in otroke ljubiš prek in v *atmi* (ali Brahmanu), ki je skrita znotraj telesa. Če bi zares ljubili samo fizično telo, bi morali ljubiti tudi truplo, ki je v mrtvaškem, rigidnem stanju podvrženo razpadanju. Toda nasprotno vi gledate, kako se boste čim prej znebil mrtvega telesa.

14. Ko hiša gori, poskušate najprej rešiti sebe in se ne zmenite za premoženje, ženo in druge. To jasno kaže na to, da imate v zelo veliki meri radi nekaj, kar je skrito v vašem

fizičnem telesu. To nekaj vam je dražje od vsega drugega na svetu. To je Atma ali Brahman ali Jaz vsakogar, ena skupna zavest, ki je *adhištana* ali substrat za vse, za ves svet.

15. Obstaja pet indrij (organov, ki zajemajo) in pet višaj (predmetov). Oko lahko vidi oblike. Oblike sestojijo iz agni-tattve (elementa ognja). Tudi oči so oblikovane iz tanmatre ognja. Tako obstaja povezava med očesom in obliko. Oči ne slišijo zvokov. Uho je sestavljeno iz šabda-tanmatre (element zvoka). Zvok izhaja iz akaše (etra). Obstaja odnos med ušesom in zvokom. Uho ne more videti. Petero čutov je nečutnih ali neinteligentnih. Svojo svetlobo in moč si sposodijo od Atme ali čistega duha, ki je v ozadju teh čutov, tako kakor si soncu izpostavljena skodelica vode izposoja toploto od sonca.

Atma v povezavi z indrijo oči in predmeti povzroči zaznavanje sveta. Ves svet ni nič drugega kakor Atma oziroma Brahman. Samo Atma lahko vidi Atmo. Atma vidi Atmo. Možen je odnos med Atmanom znotraj in Atmanom zunaj. Kos kamna je le Atman ali Brahman. Brahman se skozi um in fizično lečo kaže kot kamen. V resničnosti ves svet ni nič drugega kakor Brahman (*sarvam khalvidam brahma*). Ne more biti nobene povezave med Atmo in ne-Atmo (Jaz in ne-Jaz).

16. V spanju niso prisotni čuti, niti predmeti in um tudi ne, a kljub temu doživljaš mir in blaženost. Od kod vam blaženost, kadar ni predmetov? Um med spanjem počiva v Brahmanu in prav iz Njega izvira ta blaženost. Še to, med spanjem, ko ni drugih oseb, obstaja samo "jaz".

Začasne opredelitve

17. *Cogito ergo sum* - "Mislim, torej sem." To je Descartova temeljna podlaga filozofije. To je v skladu z izjavo Šri Šankare, da Atman ne more biti iluzoren, saj tisti, ki bi ga hotel zanikati, tudi s tem, ko ga zanika, priča o njegovi resničnosti.

18. Ker je Brahman v svoji resnični naravi nedoločljiv (anirdešja) in nespoznaven (agrahja), moramo kljub temu podati nekaj začasnih definicij. Advaitinci omenjajo nekatere lastnosti (višešane) ali značilnosti (lakšane), da bi Brahmana ločili od predmetov, ki imajo druge lastnosti, in nam tako pomagajo, da se osredotočimo na obravnavani predmet. Te značilnosti so bodisi bistvene (svarupalakšane) kot Sat-Čit-Ananda ali naključne (tatašthalakšane) kot na primer vsemogočnost, vsevednost, ustvarjalnost itd. Zahodni filozofi priznavajo, da obstaja vélika misel ali inteligenca v ozadju vesolja. Drugi in tretji aforizem Vedanta sutre označujeta Gospodovo vsevednost.

19. Karma je džada (neinteligentna). Obstajati mora razdeljevalec, ki bo dživam dodelil sadove dejanj. Samo teorija karme lahko modro razloži pestro naravo sveta (ubogi, bogati, zdravi, bolni ljudje, mogočni intelektualni velikani, rojeni idioti, slabiči, rojeni gluhi in nemi itd.). Nadzornik del ve, koliko plače je treba dati različnim pogodbenim delavcem glede na sposobnost in naravo opravljenega dela. Prav tako Gospodar

vesolja pozna dejanja in motive dživ ter jim skladno s tem dodeljuje sadove.

20. Dostikrat predlagate veliko stvari, vendar Bog preuredi drugače. Vsakdo ima praktično izkušnjo tega vsak dan. To jasno kaže, da obstaja Vrhovna moč, ki nadzoruje in vodi vsakega človeka. Ko vršite krepostna dejanja, občutite vzvišenost in zadovoljstvo. Ko počnete hudobna dejanja, ste vznemirjeni in prestrašeni. Zakaj ste prestrašeni? To kaže na to, da v ozadju vaše vesti stoji najvišji Jaz, ki je priča vsem vašim dejanjem (karmadjakaša) in tudi dejavnosti uma.

Notranji vladar in nadzornik

21. *Om kena išitam patati prešitam manah?* "Kdo usmerja um?" (Kena upanišada, mantra 1)

Manas (um) je organ čutenja in mišljenja. Najbrž je pod nadzorom nekega, ki to orodje uporablja. Dživa ali človeška duša ni vodja uma, saj vidimo, da običajne ljudi um neusmiljeno premetava. Potemtakem mora obstajati neko drugo Vrhovno bitje, ki je vodja uma. On je *antarjami*, notranji vladar in nadzornik.

22. Um je močan motor. Ta motor mora imeti zelo inteligentnega voznika. Ta pa je Brahman.

23. Obstoj Atme ali Brahmana lahko dokažemo še na drug način. Oko je *drik* (zaznavajoči); predmet je zaznavano (*drišja*). Um je zaznavalec, oko pa je zaznano. Atma je zaznavalec, um s svojimi modifikacijami pa zaznavano. Če se išče zaznavalca Atme, se bo poizvedovanje končalo s tako imenovanim *regressus ad infinitum* (anavastha doša). Zatorej je Atma (priča vsega in vseh umov) samoobstoječa, samoustvarjena, samosijajna, neodvisna, nesmrtna, nespremenljiva, onkraj časa, prostora in vzročnosti. Ni vidna s pomočjo ničesar drugega. Predmeti so različni, a zaznavajoče oko je eno samo. Indrije (čuti) so različne, a zaznavni um je en sam. Umi so različni, a zaznavajoča Atma je ena sama. Za mnogoterostjo odkrijemo eno. Potrebna je vičara (poizvedovanje).

24. Brahman ni prazen. Ni praznina ali ničnost. Um si sploh ne more zamisliti absolutnega nič. Je *paripūrna* (poln), ker se v Njem raztopijo vse želje. Deležni ste vrhunskega, večnega zadovoljstvo (parama nitja tripti). Zaobjema vse. Ko z uničenjem tega lažnega iluzornega "jaza" postaneš nič, dobiš vse. Postaneš vse (paramam-apnoti; Brahma-eva-bhavati).

Imejte vero v Boga

25. Vera v naravne zakone je vera v Boga. Ves svet teče pod določenimi, dobro uveljavljenimi zakoni. Ne obstaja naključje ali nesreča. Bog ali Išvara je tataštah-lakšana (naključna lasnost) le v odnosu do Brahmana. Zaradi pobožnega čaščenja bhakt, se nirguna (brez lastnosti) Brahman preprosto pojavi kot saguna (z lastnostmi) Brahman. V resnici ni nič takega kot Saguna Brahman. Obstaja samo obstoj. To je

resničnost. To je Resnica.

26. Tako kot vi vidite drevo pred seboj, mora biti nekdo, ki bo videl dejavnosti uma. V nasprotnem primeru bi prišlo do "kartru-kartavja bhava sambandha virodhe" (občutka protislovja v odnosu med izvajalcem in predstavo). Ta nekdo je kutaštha Brahman (globoko zakoreninjena Resničnost).

27. Enostavna primerjava dveh idej in njuno prepoznavanje kot podobnih ali nepodobnih predpostavlja nedeljivo enotnost tistega, kar ju primerja, Atme, ki je zunanja glede na obravnavani vsebini.

28. Olajšanje, ki smo ga v nesreči deležni s spominom na Boga, kaže na to, da obstaja najvišja Moč, ki vodi in nadzoruje človeška bitja.

29. Celo hud materialist in ateist kličeta na pomoč: "O, Bog, odpusti mi, varuj me!", ko se v gostem gozdu sooči s tigrom, ko je v veliki stiski, ko je v nemoči, ko se parnik, s katerim potuje, potaplja, ko trpi za paralizo, ko pride do potresa ali izbruha vulkana, ko sredi noči ostane sam med gromom in strelami.

30. Ateist pravi, da Boga ni. Toda tisti, ki "ve", da ni Boga, je Brahman.

31. Šunjavadi pravi, da obstaja samo *šunja* (praznina). Toda tisti spoznavalec, ki spozna šunjo, je Brahman (Bog).

Pravi vir sreče

32. V umu se pojavi želja. Zdaj je tu vritti (vtis). Ta vritti vznemirja vaš um, dokler ne dosežete zadovoljstva z uživanjem zelenega objekta. Po koncu uživanja nas preplavi šanti ali mir ali sreča. Pojavi se druga želja. V tem presledku med zadovoljitvijo ene želje in pojavom druge želje nastopi čista blaženost, ker takrat ni uma. Um je pri miru. Ste v enosti z Brahmanom. To stanje čiste blaženosti med dvema željama je Brahman. Če lahko to obdobje blaženosti podaljšate s sadhano, tako da ohranjate idejo Brahmana in ne dovolite, da bi se pojavila kakšen drugi vritti ali želja, boste v samadhiju (nadzavestno stanje). Obdobje med enim vrittijem in drugim vrittijem je pravi *sandhi* (stičišče).

33. Kdo vidi napake v Soncu - bodisi da svetlo sije ali ga zastirajo oblaki? To je oko. Kdo vidi napake v očesu, najsi ima sivo mreno ali ne? To je buddhi (intelekt). Kdo vidi napake v buddhiju, najsi bo zmeden ali poln jasnosti? Kdo razsvetljuje buddhi? To je Aham (neskončni "jaz"). Ta "Aham" je kutašta ali Atma ali Brahman, razsvetljevalec vsega.

34. Kdo osvetljuje predmete v sanjah? To je Brahman. Tam ni nobene druge svetlobe.

35. Recimo, da je ponoči tam nekje precej svetlo. Vi stojite na določeni razdalji. Nekaj stoji vmes kot ovira, zato luči ne morete videti. Lahko pa jasno vidite predmete, ki jih svetloba osvetljuje. Čeprav luči ne morete videti neposredno, jasno sklepate, da mora obstajati velika luč, in sicer na podlagi zaznavanja predmetov. Po tej analogiji tudi vidite svet z njegovimi raznobarnimi predmeti. V ozadju te narave mora biti razsvetljevalec. Ta razsvetljevalec, tj. "Svetloba vseh luči" - *Džjotišamapi tat džjoti* iz Gite, je Brahman, adhištana (podpora) tega iluzornega sveta.

36. Ko um teče od enega predmeta k drugemu predmetu, je stanje presledka, v katerem ni uma, tako imenovano svarupa sthiti (naravno stanje). To je Brahman.

Pojavnost približa Resničnost

37. Že sama ideja stvarstva nakazuje, da mora obstajati stvarnik; ideja materije nakazuje, da mora obstajati Duh. Že sama ideja spreminjanja pojavov nakazuje, da mora obstajati nespremenljiv noumenon. Sama ideja spreminjajočega se uma nakazuje, da mora obstajati nespremenljiv sakši (priča) in nadzornik (nijamaka) uma.

38. Vesolje odlikujejo popoln zakon, red in harmonija. Najbrž obstaja nadzornik tega vesolja, ki mora biti vseveden, vsemogočen in vseprisoten.

39. Ponoči v popolni temi rečeš: "Tam ni nikogar." Kako to veste? Veste, ker ste v resnici *sakši* (priča). Ta sakši je Brahman.

40. V vsakdanjem življenju pravite: "Moje telo", "Moja prana", "Moj um", "Moja indrija". To jasno pomeni, da je Jaz oziroma Atma popolnoma drugačen od telesa, uma, prane

in indrij. Um in telo sta tvoja služabnika ali instrumenta. So prav tako zunaj vas kakor npr. te brisače, stoli, skodelice. Oprimate telo, tako kot držite v rokah dolgo sprehajalno palico.

41. Kot kazen za določeno kaznivo dejanje bi si raje odrezali roke kakor da bi vam odstranili oči. To očitno kaže na to, da vam je indrija bližja in tudi dražja kakor zunanji instrumenti. Namesto smrtne kazni bi se raje odločili, da vam odstranijo obe očesi. To kaže na to, da vam je življenje dražje in bližje kot indrija. Ko trpite za hudo, dolgotrajno boleznijo, se želite odpovedati tudi svojemu življenju, da bi dosegli srečo. To kaže, da vam je Jaz ali Atma dražji od življenja ali prane.

Neprekinjenost obstoja

42. Pri ljudeh in živalih obstajata dva močna nagona. To sta samoohranitveni in razmnoževalni nagon. Lakota je manifestacija samoohranitvenega nagona. Osnova samoohranitvenega nagona je nesmrtna narava duše. Zaradi bhranti (iluzije) dživa ali posamična duša zmotno misli, da je telo Atma in da je večno, zato se samoohranitveni nagon na vse načine trudi, da bi telo ohranil za dolgo časa (abhiniveša) in ga tukaj nadalje obdržal. Ideja o nesmrtnosti je zaradi iluzije napačno preslikana na telo. Čeprav za fizično telo smrt obstaja, si dživa domišlja, da bo tu živela večno. Obstoj samoohranitvenega nagona namiguje na obstoj nesmrtnega Brahmana (Boga).

43. Zakon o reinkarnaciji je nezmotljiv. Duša človeka, ki je preživela po smrti v prejšnjem življenju, se s pomočjo spominske moči (samskara) tudi v naslednjem življenju spominja svojega obstoja celo po ločitvi od fizičnega telesa. Zato je ljudem prirojen občutek, da obstajajo tudi po smrti fizičnega telesa. Obstoj je Brahman.

44. Človek ob svoji smrti običajno trdi: "Prestal sem veliko trpljenja, težav in problemov v tem življenju. Opravil sem različna dobra dejanja. Morda niso bila zaman. Navsezadnje, ali sem se toliko trudil samo za to življenje? To ni mogoče. Moram biti nesmrten." On izumi teorijo nesmrtnosti. Tudi zdrava pamet vsakomur pove, da mora obstajati nesmrtna Atma.

45. Kot otrok si se igral v materinem naročju. Potem si zrasel v šolarja. Nato si v puberteti postal vzdihujoč ljubimec. Nato si dosegel odraslo moškost. Nazadnje si postal sivolasi veteran. Doživel si različne izkušnje. Gotovo obstaja nespremenljivi Jaz, ki je priča tem spreminjajočim se izkušnjam. V nasprotnem primeru so te izkušnje nemogoče. Ta nespremenljivi Jaz je Brahman. Je podlaga vseh teh spreminjajočih se življenjskih izkušenj. Nespremenljivi Jaz mora nenehno povezovati menjave iz otroštva v fantovstvo, potem moškost in nazadnje starost.

46. Ko ponoči v temi iščeš neko stvar, to storiš s pomočjo prakaše (osvetlitve) adhištana-čaitanje ali Brahma-čaitanje, in sicer, da bi našel predmet, z iztegnjenimi rokami tipaš naokoli po sobi, tudi če ni nikakršne svetlobe. Brahman je samosijajen in sarvapraakaša (osvetljuje vse). Osvetljuje buddhi, oči, sonce in vse predmete.

2. poglavje VEDANTIČNA PRAKRIJA (proces Vedante)

(Kategorije znotraj Vedante)

Adhjarūpa-Apavada

Tako kot se kačo zmotno pripiše vrvi (*radžu-sarpa*), srebro pa biseru (*suktika-radžata*), človeka denimo stebru (*sthanur manušja*), vodo pa prividu (mriga-trišnika), modrino pa nebu (akaša nīli), sta svet in telo nanešena na Brahmana. To je *adhjarūpa*.

To ni kača. To je vrv. To ni srebro. To je biser. To ni človek. To je steber. To ni voda. To je privid. To ni svet. To ni telo. To je Atman. To je *apavada* ali *apavada jukti*. Zavrnite, izločite ali zanikate lažno stvar in vzameš razliko, ki je ostala, kar je namreč edina resnična stvar.

V skladu z doktrino *adhjarūpe* ne obstaja resnična stvaritev. Svet je le videz.

Sat-čit-ananda

Čeprav je na tem svetu vse minljivo, ljudje kupujejo ogromna zemljišča, gradijo bungalove na različnih mestih in postavljajo večnadstropne hiše. Želijo vzpostaviti večno življenje v tem čutnem vesolju. To je vidik *Sat*. Ta nakazuje, da so v bistvu nesmrtni. Zaradi *annjonje adhjase* oziroma vzajemnega prekrivanja so zamenjali *anītja* (ne-večno) za *suči* (čistost - čistega Atmana), *duhkho* (trpljenje) za *sukho* (srečo), *anatmana* (ne-jaz) za *Atmana* (čisti Jaz). Ta *annjonje adhjasa* je posledica *avidje*. To je razlog, zakaj človek misli: „Jaz sem svet, jaz sem lep,“ četudi ve, da je telo polno nečistoč. Kljub spoznanju, da mora vsakdo umreti, človek misli, da bo živel večno, in se na veliko pripravlja, da bo živel tu za vedno. Tudi pri tem gre za *sat* vidik esencialne *sat-čit-anande*.

Tudi bedak misli, da je zelo moder; v svojem bistvu je namreč vseobsegajoč modrost. To je *čit* vidik *sat-čit-anande*. Odraščajoči otrok je zelo radoveden. Kadarkoli pride v stik z novimi stvarmi, drega svojo mater, rekoč: „Mami, kaj je to? Kaj je to?“ Izraža močno hrepenenje po znanju, kar je spet *čit* vidik. Vsakdo si želi znanje. V tem je (navzoč) vidik *čit*.

Vsi tečejo za užitkom. To je *ananda* vidik. Vsi si želijo večnega življenja, neskončnega znanja in neskončne *anande* (blaženost). To je *sat-čit-ananda*.

Brahman je *sat-čit-ananda*. *Sat* je resnica. Tisto, kar obstaja v preteklosti, sedanosti in prihodnosti, je *sat*. Nima začetka, sredine in konca. Je *svajambhu* (samo-obstoječ, samo-ustvarjen). Je je tisto, kar se nikoli ne spreminja (nirvikara, kutašttha). Svet biva v Resnici ; svet izhaja iz Nje in spet se Vanjo razpusti nazadnje. Resnica je edino Bistvo ali Substanca, ki prežema ta svet bitij in je njegova podlaga. Resnica je in daje nesmrtnost

in neustrašnost (amritatvam, abhajam iz Upanišad). *Čit* je samospoznanje. Znotraj *čita* ni *indrij*. Je samosijajen in daje svetlobo umu, buddhiju, indrijam, koži telesa, soncu, luni, zvezdam, ognju, strelji in prav vsem predmetom. *Ananda* je blaženost sama oziroma samozadovoljnost. V *anandi* ni uživalca. Je uživanje samo po sebi.

Sadež marga imate radi, ker vam nudi užitek. Med vsemi stvarmi najbolj ljubite svojega Atmana. To namiguje na dejstvo, da je narava Atmana zagotovo *ananda svarūpa* (blaženo bistvo), *ananda ghana* (gmota blaženosti).

Parabrahman I

Parabrahman ali Absolut je poimenovan z naslednjimi besedami. Zares številna imena in besede si prizadevajo opisati naravo Absoluta.

I. *Bhuma* (brezpogojno); *atitam* (transcendentno); *paripūrnam* (ves poln); *parasamvit* (vrhovno znanje oziroma zavest); *džñānam*, *džñānaghanam* (gmota znanja); *param* (Vrhovni); *anirdešjam* (neopisljivo); *dvandvatitam* (onkraj parov, onkraj relativnega); *anavačhinnam* (neomejeno); *nirvisešam* (brez atributov); *akhandam* (nedeljivo); *niškrijam* (nedejaven); *kalatitam* (onkraj časa); *desatitam* (onkraj prostora in kraja); *nirvikaram* (brez sprememb); *samam* (vsestranska enakost); *śantam* (miren); *nirupam* (brez oblike); *nirandžanam* (brez madeža); *samjam* (vseobsežno stanje ravnovesja in miru).

II. *Advaitam* (nedvojno); *akarta* (nedelovalec); *abhokta* (ne-uživalec); *asanga* (nenavezano); *asakta* (neprizadeto); *nirguna* (brez lastnosti); *nirlipta* (nevezano); *avjakta* (skrito ali neizraženo); *ananta* (neskončno, brezmejno); *anadi* (brez začetka); *amritam* (nesmrtno); *anandam* (blaženost); *ačala* (nepremičen); *amara* (brez smrti); *akšara* (neminljivo); *avjaja* (neizčrpen, nespremenljiv); *ašabda* (brez zvoka); *asparša* (brez dotika); *arupa* (brez oblike); *amurta* (brez oblike); *atanu* (brez telesa); *sukšma* (subtilen); *agandha* (brez vonja); *aprana* (brez prane); *amana* (brez uma); *atindrija* (zunaj čutov); *adrišja* (česar ni mogoče videti s fizičnim očesom); *satjam* (Resnica); *śivam* (ugoden); *kantam* (svetleč); *sat-čit-ananda* (absolutni obstoj, absolutno znanje, absolutna blaženost); *śantam* (mirno); *četana* (zavest); *čaitanja* (zavest); *čidgana* (množica znanja); *činmaja* (polna zavest); *čidakaša* (inteligenca); *čit-matra* (zgolj znanje); *sat-matra* (samo obstoj); *tanmaja* (polna Tega); *amala* (brez nečistoče); *nirmala* (čista), *vimala* (brez maje).

III. *Avang mano gočara* (zunaj dosega govora in uma); *nisčala* (negibna); *nitja* (večna); *nirupadhika* (brez *upadhija* oz. pripadajoče omejitve); *niratisaja* (neskončno); *nirakara* (brez oblike); *kutaštha* (sedeč na skali, nespremenljiv); *pradžñānam*, *sakši* (priča); *drašta* (videc); *turija* (četrti stanje); *vidžñāna* (posebno znanje); svajam džjoti (samosijajen); *sva prakaša* (lastna svetloba); *kaivalja* (izolacija); *kevala* (sam); *suddha* (čist); *siddha* (popoln); *suddha čaitanja* (čista zavest).

IV. *Nirdoša* (brez napak); *buddha* (vseveden); *nirvikalpa* (brez vikalpe); *svarūpa* (bistvo); *ekarasa*

(eno homogeno bistvo); *apariččina* (neskončno); *trigunatita* (onkraj treh gun); *nada bindu kalatita* (onkraj *nade*, *binduja* in *kale*); *niškala* (brez delov); *trividha pariččedarahita* (brez trojne pariččede , npr. čas, prostor in vzročnost); *svadžatija vidžatija svagata bheda rahita* (brez teh treh vrst razlik); *ekam* (eno); *nirmoha* (brez zablode); *niradhara* (brez opore); *niralamba* (nepodprt); *nirasraja* (ki ne rabi opore); *nirlina* (brez opore); *nirdvandva* (brez parov nasprotij); *ačintja* (nepredstavlljivo); *avinasi* (neminljivo); *avjavaharam* (brez madeža posvetnosti); *agrahjam* (nezgrabljiv); *alakšanam* (brez razpoznavnih znakov); *avjapadešjam* (neopisljiv); *adžam* (nerojen); *niravaja* (brez členov); *drik* (videc); *čitrupa* (gmota znanja).

Parabrahman II (Absolutno)

Para Brahman je tisti *Sat Vastu*, ki je *nitja* (večni), *svajambu* (samoobstoječ), *svajam džjoti*, *svajam prakaša* (samosvetleč), *vjapaka* (vseprežemajoč), *nirakara* (brez oblike), *nirguna* (brez lastnosti), *amritam* (nesmrten), *nirvikara* (nespremenljiv), *anadi* (brez začetka), *parama-karanam* (brez vzroka), *ananda svarūpa* (blaženo bistvo).

Stvar, ki ni pogojena s časom, prostorom in vzročnostjo, je gotovo neskončna in nesmrtna. Neumrljiva stvar mora biti nespremenljiva in Večna. Potemtakem *Sat Vastu* gotovo obstaja v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti, hkrati pa ne sme imeti začetka, sredine ali konca.

Večna stvar mora biti brez začetka. Stvar brez začetka mora biti brez vzroka. Kar ima začetek, se pravi je posledica nečesa, sploh ne more biti večno in se torej absorbira v svoj vzrok. Toda Brahman, ki je vzrok vsega, ni učinek, in je kot tak Večen. Brahman nima vzroka, v katerega bi bil lahko vsrkan; in temu podobno je neskončen, t.j. tisto, kar nima konca ali česa, kar bi se lahko storilo z njim. Na način, na katerega je minljiva narava plantanovk, mangov, itd. razvidna iz dejstva, da dajejo plodove in druge rezultate, nato pa izginejo; za Brahmana pač ni videti, da bi imel takšen konec; zato je tudi večen.

Brahman ne propada in ne pojema; potemtakem je tudi večen; kajti kar razpada, je minljivo.

Vseobsegajoča stvar mora biti brezoblična in zelo, zelo subtilna (sukšma). Zato je Brahman *vjapaka*, vseprežemajoč in pretanjen.

Spremenljiva stvar ne more biti neskončna. Zato je Brahman *nirvikara*. Če je Brahman nepovzročen, mora biti samoobstoječ (*svajambhu*).

Brahman je *Čit svarūpa* (samozavedanje).

Neskončna stvar mora biti brez vzroka. Končna stvar ne more biti vzrok tega veselja.

Tri telesa

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| 1. Fizično telo (ali grobo telo) | <i>sthula šarira.</i> |
| 2. Astralno telo (ali subtilno telo) | <i>sukšma šarira.</i> |
| 3. Vzročno telo (ali semensko telo) | <i>karana šarira.</i> |

Astralno telo je znano kot *linga šarira, linga deha, puriaštaka ali antavahika.*

Ilustracije

(1) V nadaljevanju so navedene različne ilustracije (drišantas). Lupina tamarinde ustreza fizičnemu telesu. Užiten del sadeža predstavlja astralno telo. Seme ustreza karana šariri.

(2) Lupina sadeža gvajave oz. guave (*amarūd*) ustreza fizičnemu telesu. Meso predstavlja astralno telo. Semena ustrezajo vzročnemu telesu.

(3) Led predstavlja fizično telo. Voda ustreza astralnemu telesu. H₂O (dve molekuli vodika in ena molekula kisika) predstavlja vzročno telo.

(4) Seme, bombaž in tkanina so še ena ponazoritev.

1. Fizično telo

Fizično telo je sestavljeno iz petih elementov. Vsebuje *annamaja košo* (prehrambena ovojnica). Po smrti razpade na svoje sestavne dele (5 elementov). To telo je rezultat vaše karme. Ko bodo karme sprazžene z dosego *Brahmadžñāne*, ne boste več privzemali nobenega novega telesa. Kakor s tem, ko imaš luč, izgine prikazen in ni verjetno, da bi se nam ta še kdaj prikazala, tako tudi duhovi telesa popolnoma izginejo s svetlobo spoznanja Brahmana.

„*Džñāgnih sarvakarmani bhasmasat kurute-Ardžuna* – O Ardžuna! Ogenj modrosti spremeni vsa dejanja v pepel.“ (Gita: IV-37.) Nato se osvobodiš iz samsaričnega cikla rojstev in smrti. Osvobojeni ste tiranije mesa.

2. Astralno telo

Astralno telo je sestavljeno iz 17 sposobnosti ali *tattv*, in sicer 5 *džñāna indrij* ali organov spoznavanja, 5 *karma indrij* ali izvršilnih organov, 5 *pran* ter uma in *buddhija*.

Čitta (organ spomina ali podzavestni um) spada pod um. *Ahamkara* (načelo samopriznanja oz. istovetenja) spada pod buddhi (*antargata*). To astralno telo je obsežnejše od fizičnega telesa. Je zelo, zelo subtilno. Zato se nahaja znotraj fizičnega telesa, denimo, kakor *akaša* v sobi ali kakor mehur v nogometni žogi. Pri praničnem zdravljenju operater stoji nekoliko proč od subjekta, vendar se zdravljenje kljub temu izvaja. Neposredni fizični stik ni potreben. Zdravilec preprosto naredi nekaj „prehodov“ z rokami. To jasno dokazuje, da je astralno telo obsežnejše od fizičnega.

Tudi v mesmerizmu ima to telo vidno vlogo. Je sedež želja in čustev. To astralno telo se polni z „jazom“ in „mojim“. Če *ahamkara* oslabi, tudi to telo oslabi. To je orodje za vse dejavnosti utelešenega jaza, kakor npr. dleto in drugo orodje za mizarja. To telo je tisto, ki opravlja *avagamano* (odhod v nebesa in ponovni prihod na ta svet). To telo bo razpadlo le ob *videhamukti* (breztelesni odrešitvi). Prana ali energija je tista, ki povezuje fizično telo z astralnim. Smrt pomeni ločitev astralnega telesa od fizičnega, pri čemer se nitkasta, tanka pranična povezava pretrga. Vasane obstajajo v razširjenem stanju v astralnem telesu.

Astralno telo ima sposobnost širjenja in krčenja. To se skrči pri psih in razširi pri slonih. Astralno telo je tisto, ki deluje v sanjah. Duhovi in prikazni se pojavljajo s tankim megličastim astralnim telesom. Mrtvo telo ne more čutiti, vonjati, okušati, govoriti itd. Ko astralno telo poseduje fizičnega, ga lahko premika. To fizično telo ne more storiti ničesar brez pomoči astralnega telesa. Fizično telo je kakor igrača iz mesa, ki jo premika prana ali astralno telo, ki je samo pod nadzorom *antarjamija* ali *sutradhare*.

*Išvarah sarvabhutanam hrid-dese-Ardžuna-tištati,
Bhramajan sarvabhutani jantrarudhani majaja.*

„Gospod skozi svojo moč iluzije prebiva v srcih vseh bitij, o Ardžuna, in povzročča, da se vsa bitja vrtijo, kakor da bi bila nameščena na lončarskem kolesu.“ (Gita: X VIII-61.)

Zgornja dejstva dokazujejo obstoj astralnega telesa.

3. Vzročno telo

Vzročno telo ali semensko telo, ki vsebuje samskare in vasane v semenskem stanju, ki je sestavljeno iz *mūla adžñāna* ali *mūla avidje* (primitivna nevednost) podpira druga dva telesa, fizično in astralno. Vzročno telo je vzrok za drugi dve telesi. Astralno in fizično telo sta učinka (*karja*) vzročnega telesa. Ti dve telesi ne moreta obstajati brez vzroka, semenskega telesa ali *karane šarire*. To je *adhara* ali podpora za obe telesi. Vzročno telo je prvotna tančica ali *avarana* nevednosti, ki stoji med vami in *svarūpo* oz. Brahmanom, sat-čit-anando – Absolutni obstoj, védenje in blaženost. Ko bo ta tančica odstranjena, boste zasijali v svoji lastni slavi ali veličini (stanje *niravarana*). Postali boste Brahman. Vse duhovne sadhane so namenjene odstranjevanju te tančice (*avidja nivritti*). To vodi do mokše. Odstranite zaveso (tančico nevednosti) s stalno *nididhjasano* ali meditacijo na „OM“ in njegov pomen z bhavo ali čutenjem. Spočili se boste v sat-čit-ananda-*svarūpi*.

V stanju džagrata ali budni zavesti so delujoča vsa tri telesa. V stanju sanj fizično telo počiva. Drugi dve telesi pa delujeta. V globokem snu deluje le *karana šarira*. V zvezi s tem ne bo odveč, če omenimo tri pomembne vrittije, *prija*, *moda* in *pramoda*, ki pripadajo *karana šariri*. Ko na tržnici vidite grozdje, se pojavi želja. To je *prija*. Ta vritti izvira iz karana šarire. Ko grozdje dejansko posedujete, je vaša naklonjenost še globlja. To je *moda*. Ko pa ga dejansko poješ in doživiš zadovoljstvo, se pojavi *pramoda*. Podobno velja za vas, ko se srečate s svojim bližnjim prijateljem. Ko ga srečate, izkusite prijjo. Ko pa se z njim pogovarjate in obedujete, ustrezno sledita moda in pramoda.

Tako kot je fizično telo od posameznika do posameznika različno, se tudi um, glavni sestavni del astralnega telesa, pri različnih posameznikih razlikuje. Obstajajo različne vrste umov z različnimi okusi, temperamentom in načinom razmišljanja, itd. vendar obstaja ena sama homogena, večna, nespremenljiva, nesmrtna, vedno čista, nedeljiva *Čaitanja* v ozadju fizičnega, astralnega in vzročnega telesa. Ta tri telesa lebdijo na tej *adhiṣṭhani* oziroma opori – Brahmanu, kakor delci prahu na vodi v kozarcu. Brahman vse združuje. Ta združujoča, večna, vse prežemajoča najvišja zavest je Brahman ali Atman. To je vaš lastni jaz. Atman se razlikuje od teh treh teles (šariratraja vilakšana). Vi niste niti fizično telo, niti astralno, niti vzročno telo. Ste sat-čit-ananda – amrita-Atman. O tem ni dvoma.

Neprestano vbijajte v um takšne ideje. „Jaz nisem telo. Jaz nisem um. Nisem vzročno telo. Jaz sem *čidananda-rupah, śivoham, śivoham*.“ To bo privedlo do mokše. Tri telesa so iluzorna kot *mriga-triṣṇa* (voda v prividu). Edina resničnost je Brahman. Tri telesa so le nanos (*adhjarūpa*) na Brahman, tako kakor je srebro navidez nanoseno na biser (suktika-radžata), kača na vrv (radždžu-sarpa), modrina na nebo (akaša-nīli), človek na steber (sthanur-manušjah). Vršni *apavado* (odpravi, zavrzi, zanikaj tri telesa). Uporabi *neti-neti* (ne to, ne to). Telo ni Atman. Um ni Atman. Vzročno telo ni Atman. Kar ostane je *kevala* (sama), *čidakaša*, suddha (čista), *paripurna* (vseobsegajoča), *Čaitanja* (čista zavest), *sat-matra* (obstoj sam), *čit-matra* (zgolj zavest).

To je kevala astitva Vedantincev.

Linga-Sarira

(Sukšma deha – Astralno telo)

Ta linga-šarira zaradi svoje finosti lahko izstopi ven, zaradi svoje prozornosti (prepustnosti) pa ga ne more zaustaviti nobena groba snov. Zaradi teh razlogov ga mimoidoči ne zaznajo, ko izstopi iz telesa.

Zaradi tega ni uničen z uničenjem grobega telesa. Prav zaradi te subtilnosti tega subtilnega telesa ne uniči vse tisto, kar uniči grobo telo, denimo, gorenje in podobno. Temu istemu subtilnemu telesu pripada toplota, ki jo zaznavamo ob dotiku živega telesa. Po smrti se te telesne toplote ne občuti, medtem ko je lastnosti, kot so oblika, barva, vlaga in tako naprej, moč zaznati; po drugi plati pa je toplota opazna, dokler obstaja življenje. Iz tega sledi, da se toplota nahaja drugje kakor v nam običajno znanem telesu. Sveti spisi pravijo tudi: „Topel je, če bo živel, hladan, če bo umrl.“

Brahmadžñānijev prana po smrti ne zapusti

1. Bodisi skozi oko bodisi skozi druge telesne odprtine, kot so nos, usta, anus itd. prana pri običajnih ljudeh, ki nimajo najvišjega znanja, po smrti zapusti telo.

2. „Ampak velja za človeka, ki ni poželjiv, osvobojen želja, ki je zadovoljil svoje želje in si želi samo še Jaza, pri njem vitalni duh (prana) ne odide - ker je Brahman, gre k Brahmanu.“

„*Na tasja prana utkramanti*“ - Bri. Up., IV, 4, 6.

„*Atraiva samavalijante*“ - Bri. Up., III, 2, 11.

Njegova prana ne odide drugam (z namenom transmigracije). Iz tega izrecnega zanikanja sledi, da prana ne zapusti telesa tistega, ki pozna Brahmana.

Panča košas

(pet ovojnic)

1. *Annamaja koša* (prehrambena ovojnica)
2. *Pranamaja koša* (vitalna ovojnica)
3. *Manomaja koša* (umska ovojnica)
4. *Vidžñānamaja koša* (intelektualna ovojnica)
5. *Anandamaja koša* (ovoj blaženosti)

Maja pomeni „poln“. *Koša* pomeni ovoj ali plast. *Koša* predstavlja nožnico meča.

Atman med košami je kakor najredkejši in najbolj dragocen diamant, ki je shranjen v temni votlini, obkrožen s petimi gorskimi verigami, ki so prekrite ena čez drugo.

Atman je kakor diamant, ki je položen v pet skrinjic, kjer ena vsebuje drugo, pri čemer je notranja skrinjica čistejša, subtilnejša in bolj obsežna od zunanje.

Če za kuhanje uporabljate *Rukmini* kuhalnik, imate niz petih posod, ki so nameščene ena v drugi. Podobno velja za pet ovojnic.

Pet koš je kakor pet tančic, ki zastirajo svetlobo, pri čemer je zunanja gostejša od notranje.

Annamaja koša je fizično telo. Pranamaja, manomaja in vidžñānamaja koša so v astralnem telesu oziroma *lingadehi*. Anandamaja koša pripada vzročnemu telesu. Pranamaja koša vsebuje pet karma-indrij ali izvršnih organov. Manomaja koša in vidžñānamaja koša vsebujeta pet džñāna-indrij. *Prija*, *moda* in *pramoda* so gune ali lastnosti anandamaja koše. Slednja vsebuje *mūla adžñāno* oz. *mūla avidjo*. Rojstvo in smrt pripadata annamaja koši. Lakota in žeja pripadata pranamaja koši. *Harša* in *soka* (veselje in depresija) spadata v manomaja košo.

To je *šad-urmi* (šest valov) v oceanu samsare. Strast, jeza, pohlep, *sankalpa-vikalpa* so karme manomaja koše. Kartritva (delovanje), bhoktritva (uživanje) pripadajo vidžñānamaja koši. Spanje in moha (zabloda) pripadata anandamaja koši.

Pranamaja, manomaja in vidžñānamaja koša soobstajajo. Sestavljajo eno telo, linga-šariro. Ne da se jih ločiti.

V manomaja koši deluje lčča šakti. V pranamaja koši deluje krija šakti. V vidžñānamaja koši deluje džñāna šakti.

V Taittirija upanišadi je vsaka koša predstavljena kot ptica s petimi sestavnimi deli - glavo, dvema kriloma, repom in trupom (Atman). Anandamaja koša je opisana takole. Prija (ljubezen) je njena glava. Atribut *moda* (veselje) je njeno desno krilo. Pramoda (veselje) je njeno levo krilo. Blaženost je deblo (Atman). Brahman je rep - opora.

Vidžñānamaja koša (ovojnica znanja), za katero je značilen ego, ima kartritvo in bhokritvo, dve značilnosti izvajalca. Opremljena je s funkcijo znanja (džñāna šakti) in se vedno identificira s telesom in organi itd. To povzroči, da se človek ponovno spusti v svet. Je izredno bleščeča in zaradi tega, ker je zelo blizu Najvišjemu jazu, zapelje živo v transmigracijo.

To je ananda iz anandamaja koše, ki se prenaša na um in celo na fizično telo. Anandamaja koša, pognana v gibanje prek lastnosti prijje, mode in pramode ob pogledu, posedovanju in uživanju prijetnih predmetov, spodbuja um, ki pa zatem spodbudi tudi fizično telo, kakor pri osebah, ki včasih od veselja začnejo plesati.

Ananda iz anandamaja koše je podeljena umu in fizičnemu telesu prav tako. V slučaju prisotnosti česa nezaželenega, denimo sovražnikov, se tedaj pojavijo obrnjeni prija, moda in pramoda vrittiji, invertirani kakor plamen, ki je invertiran v ogledalu zaradi napačne mentalne predstave.

Anandamaja koša deluje predvsem v snu brez sanj, globokem spanju, vendar jo je včasih mogoče opazovati tudi v budni zavesti. Ta koša namreč deluje ob pogledu na najljubši in najprijetnejši predmet ali med uresničevanjem nekaterih najbolj krepostnih dejanj. Ta ovojnica, ki je modifikacija avidje (nevednosti), zaradi prijetnih lastnosti v sebi, ujame iskalca Brahmadžñāne in ovira njegov nadaljnji duhovni napredek, če ni previden in čuječ.

Transcendirati mora ta ovoj in priti do Atmana onkraj.

Atman je *pančakoša vjaticirika* (razlikuje se od 5 koš). Atman je onkraj petih koš. Ko z analizo, introspekcijo in vičaro, pa tudi s šruti, jukti in svanubhuti (šastre, sklepanje in lastna neposredna izkušnja) dosežete zelo močno prepričanje, da ste popolnoma ločeni od petih ovojnic, se vsi strahovi razblinijo. Pet ovojnic plava v Brahmanu oz. Atmanu. Atman je v petero ovojnicah, saj je vseprežemajoč. Vendar se razlikuje od petih koš. Ovojnice so iluzorne. Resničen je edino Atman. Pri panča košah imamo opravka z relativnim, odvisnim obstojem. Niso v Atmanu, ampak je Atman v njih, pri čemer njihove spremembe in nečistoče Nanj niti najmanj ne vplivajo, podobno kakor na sončne žarke niti najmanj ne vpliva, ko padejo na umazane snovi, kot je kravji gnoj, in čiste stvari, kot je voda, cvetje itd.

Z vedantično metodo *anvaja vjaticireka* morate ločiti in izločiti Atmana iz petih ovojnic.

Nama-rupa je *vjatireka*. Obstajajo seveda različna imena in oblike. Kadar sta prisotna eno ime in oblika, so druga imena in oblike tedaj in tam odsotna.

Atman oziroma *asti-bhati-prija* (Sat-Āit-Ananda) je *anvaja*. *Nama-rupa* (*vjatireka*) je pri različnih posameznikih različna, vendar *asti-bhati-prija* (*anvaja*) je pri vseh osebah enaka. Tako kakor prekuhavate skuto in iz nje izločite maslo z dolgotrajnim, naporni mešanjem, boste morali izločiti maslo-Atmana, iz petih *koš* z dolgotrajno meditacijo na *pranavo* „OM“ skupaj z njenim pomenom, kar pa morate storiti z *bhavo* (občutkom). To je *Brahma-abhjasā*. To je *dṛṅāna-abhjasā*. To je vedantična sadhana. To je dṛṅānajogijska meditacija.

Tako kot izločite *mūng-ki-dal* (rumeno lečo oz. adzuki fižol) iz mešanice zelenega dala, majhnih koščkov kamenja, delcev slame, riža in pšenice ter zavržete druge stvari, boste morali z metodo *anvaja* izločiti Atmana in zavreči neuporabno petorico ovojnic (*koš*) z metodo *vjatireka*.

Tako kot iz trave *mundṣā* odstranite trst, prav tako boste morali iz petih *koš* izveči ekstrakt čistega Atmana.

Kakor iz snopov riža s pretresanjem in luščenjem dobite riž, tako boste morali tudi Atmana izločiti iz ovojnic s pomočjo šravane, manane in *nididhjasane*.

Opomba: Natančen študij Taittirija-upanišade bo omogočilo celovito razumevanje petih *koš*.

Kako preseči *koše*

Poleg metode *anvaja-vjatireka*, opisane na prejšnjih straneh, obstaja še en način, s katerim lahko presežemo teh pet ovojnic oz. *koš*.

Vročina in mraz sta *dharmi* *annamaja* *koše*. Če razvijete visoko stopnjo *titikše* (moč vzdržljivosti), kot jo je Svami Krišna Ašram iz Gangotrija, in če lahko potem prenašate vročino in mraz, ste presegli ovoj *annamaje*. Če obvladujete lakoto in žejo, torej *dharmi* *pranamaja* *koše*, ste presegli to *košo*. Če lahko prenašate bolečino, žalitev, obsojanje, nespoštovanje, ki so *dharme* vezane na *manomaja* *košo*, ste presegli tudi to ovojnico. Če odstranite identifikacijo s predmeti, telesom, ženo, otroki, hišo, lastnino z *mitjabhavo*, ste presegli *vidṅānamaja* *košo*. Z *brezbrižnostjo* (*udasinata*) in z opustitvijo *mohe* (*zablode*) ter obvladovanjem spanja lahko presežete *anandamaja* *košo*.

Popolno izničenje *anandamaja*, *pranamaja*, *manomaja*, *vidṅānamaja* in *anandamaja* *koše* se zgodi le pri *videha mukti*-ju (*breztelesna osvoboditev*). Pri radžastičnih osebah, katerih misli so polne poželenja, jeze, pohlepa in *mohe*, *pančakoše* ne vibrirajo harmonično. Ustrezno lahko meditiraš le, če so vse te *koše* zdrave in čvrste. *Dṛapa* (*ponavljanje*) katere koli mantré pomaga pri ohranjanju harmonije med *košami*. Te vibrirajo v pravilnem ritmu. Zaradi izvajanja *asan* je *annamaja* *koša* zdrava. *Pranajama* očisti *pranamaja* *košo*, jo ohranja zdravo in pomaga pri njenem ritmičnem vibriranju.

Vičara, manana, nididhjasana (meditacija) razvijajo vidžñānamaj košo in ohranjajo njeno harmonično vibracijo.

Tri avasthe

(Džagrata, Svapna, Sušupti)

1. *Džagrata avastha* (stanje budnosti ali budna zavest).
2. *Svapna avastha* (stanje sanj).
3. *Sušupti avastha* (stanje globokega spanja).

Džagrata avastha je budna zavest, v kateri um deluje skupaj s čuti in pridobiva izkušnje in znanje o svetu predmetov. *Abhimani* je *višva*. Z drugimi besedami, *višva* je zavest, ki se nanaša na grobo telo posameznika.

Svapna avastha je zavest sanjanja, v kateri um sam deluje neodvisno. Indrije so pri miru. Um z nekaterimi spremembami reproducira izkušnje budne zavesti. V tem stanju se um sam spremeni v sanjske predmete, kot so reke, gore, rože, vrtovi, stoli itd. *Abhimani* je *taidžasa*. Z drugimi besedami, *taidžasa* je zavest, ki se nanaša na astralno telo posameznika.

Sušupti avastha je stanje globokega spanja, v katerem um zadobi *lajo*, se pravi da se vrne v svoj vzrok *mūla avidja*. Tam je deležen popolnega počitka. *Abhimani* tega stanja je *pradžñā*. Z drugimi besedami, *pradžñā* je zavest, ki se nanaša na karana šariro oz. vzročno telo posameznika.

Prizori za gledališko zaveso, ko se le-ta odgrne ali dvigne, predstavljajo stanje džagrata. Ko je taista zavesa zložena, vsi ti prizori niso vidni. To ustreza stanju globokega spanja. To lahko ponazorimo na drug način. Čista tkanina predstavlja *kutaštho* ali *sakši* (čisti Jaz). Ko je obarvana modro, pomeni sušupti; ko je na njej karkoli skicirano, označuje stanje svapna; in ko je pobarvana z različnimi barvami, predstavlja stanje džagrata. V spisu Joga Vasištha je rečeno, da se ponavljajoča domišljija (spūrna) zgosti v svet našega budnega stanja. Vtisi budnega stanja, ko jih um fotografira, se ponovno pojavijo kot sanje v svapna avasthi. Atma Purana pravi: „Ko Buddhi Maharani (princesa-razum) v spremstvu svojega ljubljenelega moža, dživatme (posamične duše), sedi v oknu-očesa, se pojavi panorama fizičnega sveta. To je stanje budnosti. Ko se naveliča tega prizora fizične ravni, preseli svoj sedež v grleni *Hita Nadi*, kjer uživa v sanjskem svetu. Ona se spet umakne globlje v svoje notranje stanovanje, v svojo spalnico in s tem se vse umakne v prvinski vir, *mūla avidjo*." Tukaj je vsakdo v zelo tesnem stiku s čistim Atmanom. Zelo tanka tančica nevednosti ločuje posamezno dušo od Atmana. Blaženost stanja sušupti je kakor kapljica v oceanu. V stanju budnosti pa uživate droben delec te kapljice. Ali si lahko predstavljate naravo *anande* v Brahmanu ali Atmanu? To je ocean blaženosti, ki je neizmeren, nedoumljiv in neopisljiv.

Manoradžja ali *manoratha* (ustvarjanje gradov v oblakih), sanjarjenje itd. so pravzaprav sanje v stanju džagrata. Odsotnost misli je sušupti v budni zavesti.

Obstaja četrto stanje, imenovano *turiya*, v katerem ste *sakši* za ostala tri zgoraj opisana stanja. Turiya pomeni četrto. Džñāniji uživajo samo v tem stanju. To je *savikalpa samadhi* v besednjaku vedantincev. *Turijatita* je najvišje stanje *nirvikalpa*, v katerem vse tri zgornje avasthe popolnoma izginejo. Dejansko to sploh ni stanje. Je onkraj vseh stanj. Je *ekarasa* (eno homogeno bistvo). Ta *ekarasa-turijatita* je skupna dživi in lšvari. Turijatita je Brahman ali Atman. Atman oziroma Brahman je *avastatraja sakši* (priča treh stanj). On ponoči med spanjem (dnevna *pralaja*) umakne neštete džive v svojo maternico in ostaja tiha priča, a naslednje jutro jih prek *vikšepa šakti* spet projicira v njihove različne samsarične dejavnosti.

Kako preseči tri avasthe

Obstajajo stopnje za preseganje treh stanj, eno za drugim. Duhovni aspirant na vedantični poti začne zreti v svet, kakor da gre za sanje. Ideja o resničnosti sveta počasi blede. Njegov zorni kot se spremeni. Postopoma se bo ustalil v stanju džagrat-svapna. Dela in vidi svet. Toda vse dojema v smislu sanj. Dajal bo vtis običajnega človeka. Nihče razen džñānijev ne more razumeti njegove miselnosti. Delo je zanj *lila* (igra). Je sakši za dejavnosti uma in telesa. Ta džñāni-iskalec bo na silo vbil v svoj um te štiri ideje: svapna-sakši-akarta-lila.

Tudi če džñāni dela, sploh ne dela, ker ima zgornjo *bhavo*. Tudi če je dobrote in sladkarije, to sploh ni *višaja*. Ustaljen je v ideji „*abhokta*“. Poistoveti se z Brahmanom. V njem ni kama-sankalpe. Posvetne osebe zelo težko razumejo stanje džñānija.

Ko se človek utrdi v *džagrat-svapni*, bi moral poskušati doseči *džagrat-sušupti* tako, da postane popolnoma ravnodušen do vseh predmetov in se ustali v eni samcati ideji, da ne obstaja nič razen Brahmana.

„*Sarvam khalv idam Brahma;
na tha nana asti kinčana.*“

„Vse je samo Brahman. Različnost ne obstaja.“ Sčasoma bo doživel to izkušnjo upanišadskih modrecev in vidcev. Tedaj ni nobene *spūrne* več. *Deha adhjasa* (identifikacija s telesom) je izginila. To je *džñāna sušupti*.

Na začetku, v boju za premagovanje *deha-adhjase*, boste včasih premagali telesno zavest in boste kakor sakši. Medtem ko boste drugič spet za kratek čas sestopili v telesno zavest. *Deha vritti* (ideja telesa) vas bo premagala. To je *stopnja boja*. Z nenehno in intenzivno sadhano boste morali premagati to težavo. Z močjo volje vam bo sčasoma zagotovo uspelo. To je *stopnja ustalitve*.

Pet delov predmeta

1. *Nama* (ime)
2. *Rupa* (oblika)
3. *Asti* (obstoj) - Sat
4. *Bhati* (znanje) - Čit
5. *Prija* (blaženost) - Ananda

Nama-rupa – ime in oblika sta *mitja* (iluzorna). Za ljudi brez vičare in viveke (poizvedovanja o Atmanu in moči razlikovanja med resničnim in neresničnim, Sat in Asat) je prav slednje *hetu* (vzrok) za *duhkho* (bedo in bolečino). Asti-bhati-prija je *hetu* za *duhkha nivritti* (odstranitev bolečine) in *paramananda prapti* (doseganje najvišje blaženosti). Nama-rupa je za vsakogar različna, toda asti-bhati-prija je pri vseh enaka.

Nama-rupo boste morali zavrniti z *vjatireko* in izločiti asti-bhati-prijo (sat-čit-ananda), ki je vaše resnično bistvo, z metodo anvaja.

Anvaja-vjatireka sta dva vedantična postopka za uresničitev Brahmana. Oba vedno potekata skupaj. Sta pozitivna in negativna metoda, ki ju aspirant na poti džnana joge uporablja med svojim sadhane. Anvaja je soobstoj. Vjatireka je razdružen obstoj. Kakor ločite in vzamete ven zeleni mungo fižol iz mešanice beluga leče, bengalske leče, tur-ki-dāla itd., boste morali ločiti in iznesti (uresničiti) Atmana iz mešanice Atmana in pančakoš (petih ovojníc) s pomočjo vedantičnih postopkov anvaja-vjatireka.

Purīāštaka telo

To je drugo ime za astralno telo, ki sestoji iz 5 pran, 5 džñāna indrij, 5 karma indrij, uma in buddhija, 5 tanmatr, avidje, kame (želja) in karme - teh 8 elementov sestavlja telo *purīāštaka*. Proučujte Joga Vasišt̥ho in in imeli boste celovito razumevanje tega purīāštaka.

Tri doše uma

1. *Mala* (nečistost, npr. kama, krodha, lobha ...)
2. *Vikšepa* (premetavanje uma)
3. *Avarana* (tančica nevednosti)

Obstajajo tri *doše* ali pomanjkljivosti uma. *Malo* se lahko odstrani z *niškama karmo* (nesebičnim, ravnodušnim delom), prakticiranjem *daje* (sočutja) in *džapo* (ponavljanjem mantr). *Vikšepo* (nihanje uma) lahko odstranimo z *upasano* (predanostjo), pranava džapo, ponavljanjem mantr *soham ali maha vakja artha čintano* (meditacijo in razmišljanjem o pomenu maha-vakje oziroma velikih izrekov iz Upaniśad, kot so „*Aham Brahma Asmi*“ ali „*Tat Tvam Asi*“). *Avarano* lahko odstranimo s študijem vedantične literature, prakso in uresničevanjem Brahmana. Samo kdor je odstranil *malo* in *vikšepo*, je primeren za proučevanje in prakso vedante. Zaradi te tančice nevednosti (*avarana*) ne morete dojeti svoje esencialne sat-čit-ananda narave. To je tako rekoč zid med vami in Atmanom. Odstranite to tančico ali porušite zid z Brahma abhjaso. Zasijali boste v svoji lastni slavi.

Tri gune

1. *Sattva guna* (sattva)
2. *Rajo Guna* (radžas)
3. *Tamo Guna* (tamas)

Svetovni proces ali samsara je *trigunatmičen*. Sattva je svetloba, blaženost, dobrota. Radžas je strast, delovanje. Tamas je inercija, tema. Vsaka guna ne more obstajati sama po sebi. Ko se sattva manifestira, se radžas in tamas skrijeta ali ostaneta pod nadzorom. Ko zavlada radžas, se sattva in tamas skrijeta. Ko se izkazuje tamas, postaneta sattva in radžas pod nadzorom. Ljudje s sattva guno so zelo, zelo redki. Ves svet lahko vsebuje 1.000 sattvikov in 30 dživanmuktov. Ko prevladuje sattva ob majhnem odstotku radžasa in tamasa, je to poimenovano *sattva guna pradhana*. Kadar prevladuje tamas z majhnim deležem sattve in radžasa, je to poimenovano *tamo guna pradhana*. Kadar prevladuje radžas z majhnim deležem sattve in tamasa, bomo temu rekli *radžo guna pradhana*.

Glavnina ljudi na Zahodu je radžastičnih. Sattva je bela barva. Radžas je rdeče barve. Tamas je črne barve. Gospod Višnu je poln sattve, saj predstavlja ohranitveni vidik Brahmana. Stvarnik Brahma vsebuje več radžasa, saj predstavlja ustvarjalni vidik Brahmana. Ko se ravnovesje poruši zaradi volje Gospoda (Brahma-sankalpa) in sile karme posamične duše (adrišta), tri gune zavzamejo *vaišamja avastho*. Radžas je v stanju miru in čistosti, kadar je uravnovešen z ostalima dvema gunama. V fazi razvoja radžas postane nečist in nemiren. Um in pet džnana indrij vznikne iz sattva gune. Prana in pet indrij karme vznikne iz radžo gune. Pet grobih elementov vznikne iz tamo gune. Pretvori tamas v radžas z nenehnim aktivnim delom. Pretvori radžas v sattvo z opravljanjem krepostnih dejanj, džapo, dobrodelnostjo, nesebičnim delom, meditacijo, predanostjo, študijem verskih in filozofskih knjig. Direkten preskok iz tamasa v sattvo ni možen. Zlomili si boste noge. Globok ali intenziven radžas se spremeni v sattvo. *Kšama, šanti, daja, karuna*, ponižnost, *ahimsa, ardžava, satjam, brahmačarja* so vse satvične lastnosti. Jeza, poželenje, ljubosumje, sovraštvo so vse radžastične lastnosti. *Tandra, alasja* (lenoba), *pramoda* (brezskrbnost), *moha* (zabloda ali opitost) so vse tamasične lastnosti.

Atman je onkraj treh gun (*trigunatita*). On sam je trigunatita. Je Trigunatita Ananta Brahman. Morali boste preseči tri gune, da bi postali eno z Atmanom. Odreči se boste morali tudi sattva guni, saj tudi ta vodi v suženjstvo. Krepostna dejanja vas bodo vezala v isti meri kakor slaba dejanja. Ta vas bodo popeljala le v nebesa. Ne morejo pa vam dati mukti (osvoboditve iz samsare). Mukti pride iz spoznanja Brahmana s preseganjem treh gun.

Linga šarira

Šarira je astralno telo ali *sukšma deha*. Sestavljeno je iz 17-ih zmožnosti ali tatv, in sicer:

Džñāna indrije	5
Karma indrije	5
Prana	5
Um (čitta)	1
Buddhi (ahankara)	1

To telo se razpusti v *videha muktiju* ozkroma *videha kaivalji*, ko dživanmukta ob smrti odvrže fizično telo. To astralno telo je tisto, ki opravlja 'avagamano' in v vsaki inkarnaciji privzame novo telo.

Maja (ne to)

Ma ne, ja to (ne to). Maja pomeni "to, kar ni". Ni Brahman ali trdna resničnost tisto, kar je v ozadju tega navideznega vesolja, v ozadju vseh umov in vseh predmetov. Maja je iluzorna moč Brahmana. Je *sat-asat-vilakšana anadi bhavarupa anirvačaniya maja*. Ni niti Sat kakor Brahman niti Asat kakor rogovi zajca - ker čutiš predmet - niti kombinacija Sat-Asat. Je *anirvačaniya* (neopisljiva).

Ta izraz se pojavlja v Giti (VII-14.) „*Mama maja duratjaja*." „To Mojo iluzijo je težko prebiti," in tudi v Švetasvatara upanišadi. Vsebuje specifične šakti, in sicer: avarana šakti (moč zastiranja), ki vam ne dovoli, da bi uresničili svoje Božansko, sat-čit-ananda naravo, in iima vikšepa šakti (moč projiciranja), ki projicira vesolje in telo ter povzroča *abhimano*. Kakor je vročina neločljivo povezana z ognjem, hladnost z ledom, je *maja* neločljiva od Brahmana (*abhinna*). Torej je *atmašraja* (odvisna od Brahmana).

Maja je *upadana karana* (materialni vzrok) tega vesolja. Išvara je *maja upadhi čaitanja* ali *maja višištha čaitanja*. V skladu z *abhasa vado* (teorijo odseva) je Išvara namreč odsev Brahmana (čiste zavesti), in sicer znotraj *maje*. V skladu z *avaččeda vado* (nauk o omejitvah) je tisti del Brahmana, ki ga pokriva *maja*, saguna Brahman ali Išvara. V fazi kozmične pralaje ves svet ostaja v obliki bidže (semenskega stanja) v *maji*. Išvara ima popoln nadzor nad *majo*. Tako kot je avidja vzročno telo za dživo, je *maja* vzročno telo za Išvaro. Svet je učinek *maje*. Pet elementov prav tako.

Ima dve avasthi, in sicer *guna samja avastho* in *vaišamja avastho*. Prva je stanje, v katerem so tri gune, sattva, radžas in tamas, obstajajo v stanju ravnovesja. To se zgodi v kozmični *Pralaji*. Neštete džive ostanejo v subtilnem stanju s svojimi samskarami in adrišto (nevidno močjo karme; obrodilna moč karme, ki je skrita v karmi).

Ko se obdobje pralaje konča, se *spanda* oziroma vibracija pojavi znotraj ravnovesja *maje*, ker v njej skrite džive želijo uživati sadove svojih dejanj. To je *vaišamja avastha*.

Brahman je gnan v projekiranje vesolja. On si preprosto zahoče (Brahma sankalpa) in svet nastane. Radžas je čist in miren, ko je v stanju ravnovesja. Nečist in vznemirjen postane le med evolucijo ali manifestacijo.

Vidja, para-šakti, prakriti, mūla-prakriti, avjaktam, adi šakti, adi maja so sinonimna imena za *majo*. Višnu-šakti (Lakšmi), Šiva-šakti (Parvati), Brahma-šakti (Sarasvati) so pravzaprav modifikacije ene najvišje Šakti - *Adi maje*. Rojeni so iz *maje*. Ko se prvotna *maja* med projekcijo oziroma *srišti* vznemiri, se v njej pojavijo tri gune, sattva, radžas in tamas. Čaitanja, povezan z *majo*, v kateri prevladuje sattva, (Višnu-šakti), je Gospod Višnu, ohranitveni vidik Brahmana. Čaitanja, povezan z *majo*, v kateri prevladuje radžas,

je Gospod Brahma, ustvarjalni vidik Brahmana. Čaitanja, povezan z majo, v kateri prevladuje tamas, Gospod Šiva, uničevalni vidik Brahmana.

Brahman je *anadi-anantam*, maja pa je *anadi-šantam*. Maja je brez začetka, vendar se konča takoj, ko dosežete Brahma džñāno.

Hrim je bidža akšara *maje*. Je maja bidža. Tako kot je OM Pranava za vedantince, je *hrim* Pranava za tantrike. *Hrim* je tantrična Pranava. Je močna mantra. Povezana je z močnimi idejami.

Brahman je sat-čit-ananda. Maja ima nasprotno naravo - *asat, džada, duhkha*. Šele ko dosežete znanje o Brahmanu, razumete "Zakaj?" maje. Zdaj si ne razbijajte glave, da bi odkrili „zakaj?“ *maja*. Odgovora ne boste našli v nobenem od svetih spisov. "Zakaj?" je sam po sebi logični absurd. „Zakaj?“ lahko uporabite le za posvetne zadeve, kjer deluje buddhi. Ne more biti nobenega „Zakaj?“ za transcendentalna vprašanja na transcendentalni ravni, ki je za grob in končni intelekt, pogojen s časom in prostorom, nedosegljiva.

Vsakdo, ki si je prizadeval pojasniti empirični svet, je na vsakem koraku naletel na nevednost, in je moral priznati, da človeška pamet lahko seže le tako daleč in nič dlje.

„*Lokavat tu Lila kaivaljam*“. Svet je *lila* Brahmana. To je aforizem iz Vedanta sutre. To je razlaga. Obstajajo številne druge razlage. Toda te spraševalcu ne prinesejo zadovoljstva. Človek, čigar oblačila zajame ogenj, bo takoj stekel k vodi. Ko je v akutnem stresu, se v kritičnem trenutku ne bo nikdar spraševal, kako je prišlo do požara in kako je zgorela njegova obleka. Tudi človek z akutno *trebušno koliko* ne bo nikoli vprašal, kdaj naj bo zdravilo dano, iz česa je sestavljeno, kdo je dal zdravilo? Takoj ga bo vzel, da bi si olajšal akutno bolečino. Zelo podobno, ko ste ujeti v to strašno samsarično kolesje rojstva in smrti ter se srečujete z različnimi stiskami, bolečinami in bedo, se morate po svojih najboljših močeh potruditi da bi se znebili *maje*. Obstajajo načini za njeno uničenje. Po tem uničenju boste spoznali „Zakaj?“ in naravo Maje. Slednja je tista iluzorna moč Brahmana, zaradi katere se nam *anitja* (minljivo), *asuči* (nečisto), *duhkha* (boleče), *anatman* (nerazumevajoč, neintelligenten) zazdi kot *nitja* (trajen), *suči* (čist), *sukha* (prijeten), Atman (intelligenten, zavesten).

Veš, da boš umrl, a kljub temu misliš, da boš živel večno. To je *maja*. Veste, da je svet poln bede, pa vendar se navdušujete nad minljivimi predmeti in jih ne nameravate opustiti. To je *maja*. Veš, da je žensko telo sestavljeno iz vseh vrst nečistoč, mesa, kosti, urina in fekalij, a se kljub temu veseliš, ko ga objameš. To je *maja*.

Globoki nauk o njej se najbolj presenetljivo odslikava v vseh naših izkušnjah. Nejasnost in nedoločenost vseh naših primarnih pojmov je dobro znana. Kaj so gibanje, sprememba, materija, snov, kakovost, um, zaznavanje, prostor, čas, vzročnost, življenje, smrt, Bog, nebesa, pekel? Ali glede tega obstaja kakršno koli soglasje ali možnost takšnega soglasja med dvema umoma? Vendar verjamemo, da se gibljemo v resničnem svetu, ki je skupen vsem in vsakomur enako zanimiv. Izraze, ki jih uporabljamo, drugi morda razumejo povsem drugače od mene. Kljub temu ohranjamo videz skupnega

življenja s skupnimi ideali in cilji. Učenec in učitelj nikoli ne razmišljata na enak način. Kljub temu eden gleda na drugega kot na svojega vodnika in šolnika. Čeprav zdravnik nikoli ni videl svojih možganov, na široko razklada o občutenjih bolnikovih možganov. Kralj zahteva od policije in vojakov, da varujejo njegovo življenje. Vendar ravno on sam varuje življenja svojih podanikov. Lepota je pomešana z nevarnostjo, užitek z bolečino, sladka moč se konča z grenkim razočaranjem in smrtjo. Ljubezen je pogosto zavedena s sebično okrutnostjo, prijateljstvo pa pretrgano zaradi izdaje. Resnica, pravičnost in pravo sočutje so pri posameznikih redki. Pobožnost je na udaru hladna, preračunljivost pa se bohoti. Vse te samoumevne in neskladne značilnosti življenja jasno kažejo, da je empirično gledano skrivnost življenja nedoumljiva? Beseda *maja* pomeni vse to in še več. Pravi, da je svet ena resničnost v preobleki. Kajti možno je logično dokazati, da Resničnost nima para. Toda kako se zgodi, da Resničnost nadane preobleko sveta z njegovimi zaznavalci, zaznavanjem in zaznavami, akterji in dejanji, uživači in užitki, radostmi in žalostjo, tega ni mogoče razložiti z razumom, ampak je to treba sprejeti kot majo.

V tem je moč in šibkost teorije, po kateri v svetu vidimo številne stvari, ki jih ni mogoče zadovoljivo razložiti, povrhu tega pa sta nastanek in proces sveta, zdi se, povsem brezciljna, bodisi da naše izkušnje vključujejo iluzije in da je življenje obremenjeno z neštetimi boleznimi, ki se končajo s smrtjo, ki je neizogibno sklepno dejanje - vse to je voda na mlin pojmovanja, da je empirično življenje navsezadnje le *maja*, mešanica resnice in laži, skratka videz, ki se izdaja za Resničnost. Njena šibkost je v tem, da sebe ne zna razložiti, kar je morda celo vrlina. Kajti prava *maja* ne bi smela biti razložljiva sama po sebi. Saj ni resnična.

Brahman (Išvara, Hiranjagarbha in Virat)

Brahman ima štiri vidike, pri čemer prvi trije temeljijo na treh stanjih, medtem ko zadnji ne temelji na nobenem stanju, ampak se imenuje četrto (*turija*) v sozvočju s prejšnjimi fiktivnimi tremi stanji. Prvi trije vidiki so vsak zase razdeljeni na dva dela:
(1) Adhjatmo ali individualno in (2) Adhidaivo ali univerzalno.

A. (Makrokozmos-samašti)

Vzemimo univerzalno plat Brahmana in preučimo njegova tri stanja.

I. Tisto, kar je povezano z *majo*, najbolj subtilno obliko vesolja, se v fazi univerzalnega uničenja imenuje Išvara.

II. Tisto, kar je povezano s subtilnimi telesi vseh bitij, ki so nastala iz nekristaliziranih (apančikrita) elementov, se imenuje *hiranjagarbha*.

III. Tisto, kar je povezano z grobimi telesi vseh bitij, ki nastanejo iz kvintificiranih (pančikrita) elementov se imenuje *virat* ali Puruša.

Suddha-Brahman

Četrto stanje, ki v resnici ni nobeno stanje, je stanje čistega BRAHMANA.

B. (Mikrokosmos-vjašti)

[pradžñā , taidžasa in višva]

I. Na podoben način, v našem mikrokosmosu, se inteligentno načelo, povezano s stanjem trdnega spanca, ki vsebuje individualizirano nevednost, ki je osnova transmigracije, imenuje pradžñā. Le-ta se v stanju zdravega spanca sicer imenuje Anandamaja.

II. To, kar je povezano s subtilnim telesom v stanju sanj, se imenuje taidžasa.

III. Tisto, kar je povezano z grobim telesom v stanju budnosti, se imenuje višva.

IV. Četrto, ki je osvobojeno vseh posvetnih okolij, se imenuje turija, pratjagatma, kutaštha itd.

Om in štiri stanja

Tem štirim stanjem ustreza mistični izraz OM, ki naj bi imel štiri zloge, od katerih vsak predstavlja ustrezen položaj tako v makrokosmosu kakor tudi v mikrokosmosu.

Štirje zvoki so A, U, M in neopisljiva vibracija, ki je bistvo celote (ardhamatra). Mandukja na tej točki pravi, da kdor stremi k mokši, mora razmišljati o identiteti „A“, kot reprezentaciji višve in virata; „U“, kot reprezentaciji taidžasa in hiranjagarbhe; „M“, kot reprezentaciji pradžñe oz. anandamaje in lšvare in o identiteti ardhamatre, bistvene vibracije OM, kot reprezentaciji turije in Čistega Brahmana. Vsi ti ukrepi so zasnovani z namenom, da bi aspirant lahko dojel Najvišje načelo, ki presega ves posvetni značaj. Univerzalni vidiki Brahmana, ki imajo božanske moči, so torej predstavljeni v smislu enosti z ustreznim individualnim vidikom. Anandamaja stanje individualne duše je nato videti kakor eno z lšvaro stanja Univerzalne duše. Zgoraj navedeno je lajačintana AUM-a. Zelo uporabna je za meditacijo na OM.

Avarana in vikšepa-šakti

Avarana šakti in vikšepa šakti sta dve moči Maje. Prva je moč zastiranja, druga pa je moč projiciranja. Teozof uporablja izraza centripetalna in centrifugalna sila za označevanje teh dveh šakti. Zelo se moti. To sta fizikalni sili. Nimata nič skupnega s

temi prvobitnimi močmi. Vikšepa šakti se imenuje tudi sarga-šakti (ustvarjalna energija). Sarga pomeni ustvarjanje.

Vikšepa pomeni vibracijo, gibanje ali premikanje. Brž ko se prične vaišamja avastha, se ravnovesje treh gun poruši. Tri gune, ki so bile med kozmično *pralajo* v stanju ravnovesju, so se zaradi vikšepa šakti začele diferencirati v sattvo, radžas in tamas. Pojav tega Džagata (sveta) nama-rupe (imen in oblik) je posledica te vikšepa šakti. V spanju je ta vikšepa šakti odsotna, zaradi česar v spanju ni imen in oblik. V spanju svet za človeka začasno izgine.

Dživanmukta ali džñāni, ki je osvobojen za časa življenja, nima avarane, vendar skozenj deluje vikšepa šakti, dokler se prarabdha karma ne izčrpa. Svet vidi kot sanje (*svapnavat*).

Nasprotnik pravi, da tudi džñāni doživlja avarano, ker gre spat. Moti se. Močna samskara „Aham Brahma Asmi“ iz stalnega poistovetenja z Brahmanom v njem raztrga avarano tudi med spanjem. Ta avarana nanj sploh ne vpliva.

Nasprotnik spet pravi, da sta vikšepa in avarana šakti pravzaprav eno. Če je prva uničena, je uničena tudi druga. On navaja analogijo s kačo in vrvjo. Kača ali lažen videz je posledica vikšepa šakti. Ko lažni videz - kača - izgine, vidiš Resničnost - vrv. Ko vikšepa šakti, ki povzroči imena in oblike, izgine, dobite Resničnost - Brahmana.

To je napačno. To sta dve različni šakti. Vzemimo primer spanja. V spanju ni vikšepa šakti. Zato svet ne obstaja. Obstaja pa avarana. Tudi v odsotnosti vikšepa šakti namreč obstaja plast adžñāne. To dokazuje, da gre za dve različni moči ali potenci.

Vzemimo primer filmske predstave. Obstaja platno, ki predstavlja avarano. Imena in oblike so slike, ki padajo na platno. To je vikšepa. Da bi videli Realnost, ki se skriva za platnom, morajo platno, imena in oblike izginiti. Tudi zato morate uničiti avarano in vikšepa šakti, preden spoznate Brahmana. To je groba ilustracija, ki služi našemu namenu. Lahko jo raztegnete le do določene mere.

Obstaja blatno razburkano jezero, ki je povsem pokrito z zelenimi mahovi. Blatno stanje predstavlja *malo* (nečistoče, kot so kama, krodha itd.) uma. Razburkanost, ki se pojavi na vodi, je nihanje (vikšepa) uma. Zeleni mahovi predstavljajo avarano. Vikšepo je treba odstraniti z upasano in jogo. Avarano je treba odstraniti z džñāno. Obe metodi sta potrebni za odstranitev teh dveh sil.

Zato sta vikšepa in avarana dve različni šakti. Po mnenju ene od miselnih šol je avarano ali tančico nevednosti mogoče odstraniti le z milostjo Guruja (parampara). Po mnenju druge šole je avarano mogoče odstraniti edinole z lastnim prizadevanjem (purušarta). Tudi Išvara pri tem ne more storiti ničesar. Guru lahko pokaže pot, lahko podeli nekaj navdiha. To je vse. Človek se mora potruditi sam. Ta človek ki se zanaša nase, bo deležen neposredne pomoči od Atmana v sebi.

Avarana je prvobitna mūla-adžñāna, ki predstavlja karana šariro, vzročno telo človeka. To je zid med dživno in Brahmanom. S pomočjo te zastirajoče moči se človek identificira s telesom in se samopoveličuje. Skozi zavajajočo silo te šakti je pozabil na svojo bistveno naravo (Brahman). Zaradi te zastirajoče moči ni zmožen razlikovati Brahmana od petih koš in ločiti sebe kot popolnoma ločenega od petih ovojnic, annamaja, pranamaja, manomaja, vidžñānamaja in anandamaja.

Radžajogi s svojo metodo „*čitta vritti nirodha*“ zaustavi vse svoje vrittije. Odpravi vikšepa šakti. Tudi zanj avarana ostaja. To mora odstraniti z nadaljnjo sadhano. Šele potem bo dosegel kaivalja mokšo.

Štirikratna antahkarana

1. Manas (um)
2. Buddhi (intelekt)
3. Čitta (podzavestni um)
4. Ahamkara (samopotrjujoče načelo „jaz-nosti“)

Funkcija uma je sankalpa-vikalpa. Buddhi skrbi za določanje (nisčaja ali adhjasasaja). Funkcije čitte so spomin, dharana in anusandhana (poizvedovanje). Funkciji ahamkare sta abhimana (različnih vrst) oziroma samopoveličevanje ter identifikacija. Ko ste na sodišču, se imenujete "sodnik". Ko delate v društvu, privzamete ime „predsednik“. Ko delate v kuhinji, ste kuhar. Ko delate na vrtu, ste vrtnar. Ste ista oseba. Vendar imate štiri različna imena glede na naravo dela. Kljub temu je um en sam. Antahkarana dobi štiri imena glede na vritti bheda (štiri različne funkcije). Um je sankalpa-vikalpatmika. Buddhi je nisčajatmika ali vjajasajatmika. Izraz antahkarana se uporablja v širšem pomenu. Vključuje manas (um), buddhi, čitto in ahamkaro. Ko vzamete čitto in ahamkaro ločeno, dobite 19 tattv Linga šarire. Na splošno jih je le 17. Čitta je skrita (antargata) v umu, ahamkara v buddhiju. „Aham-bhava“ oziroma „Aham pratit“ se manifestira le prek buddhija. Zato je primerno uvrstiti ahamkaro v buddhi. Osnova za ahamkaro je buddhi. Temeljna misel za vse misli v umu je misel o „jazu“. Ahamkara je torej seme uma. Nadzor uma vključuje uničenje ahamkare, ki je seme uma, ukoreninjeno v misli o „jazu“, uničenje buddhija, ki je vzrok za „Aham bhavo“ in poistovetenje s predmeti in nadzor nad vsemi mislimi, skupaj z željami, impulzi, čustvi, občutki, kapricami (*taranga*), valovi (*urmi*), domislicami, divjimi predstavami itd. in spominom na stara uživanja. Te štiri člene verige antahkarana je potrebno pretrgati.

Pet džñāna indrij (Organi spoznavanja)

			Funkcija	Devata
1. Šrotram	uho	šabda	sluh	dik
2. Tvak	koža	sparša	dotik	vaju
3. Čakšhu	oko	rupa	vid	surja
4. Džihva	jezik	rasa	okus	varuna
5. Nasika	nos	gandha	vonj	ašvini

Mesnato uho, oko, jezik itd. niso džñāna indrije. To so le instrumenti (*karane*). Organi so v resnici v linga šariri. Imajo tudi ustrezne centre v možganih. So v manomaja koši.

Pet karma indrij

(Izvršilni organi oz. organi delovanja)

		Funkcija	Devata
1. Vak	usta	govor	Agni
2. Pani	roke	prijemanje	Indra
3. Pada	noge	hoja	Upendra
4. Upastha	spolovila	razmnoževanje	Pradžapati
5. Guda	anus	izločanje	Mritju

Mesnate roke, noge itd. niso karma indrije. To so le instrumenti (*karane*). Organi so v resnici v linga šariri. Imajo tudi ustrezne centre v možganih. So v pranamaja koši.

Pet pran

	Funkcija	Sedež
1. Prana	dihanje	pljuča
2. Apana	izločanje	anus
3. Vjana	krvni obtok	prežema vse telo
4. Udana	odvajanje	grlo
5. Samana	prebava	poppek

Pet pod-pran

1. Naga	kruljenje, kolcanje
2. Kurma	mežikanje (odpiranje-zapiranje vek)
3. Krikara	lakota
4. Devadatta	zorenje
5. Dhanandžaja	razgradnja (telesa po smrti)

Pet pod-pran je antargata (skritih, povezanih) v petih glavnih pranah. Strogo gledano obstaja samo ena prana imenovana mukhja prana (glavni vitalni zrak ali glavna Prana), ki opravlja različne funkcije in, zahvaljujoč vritti bhedi, privzema različna imena, denimo, štirikratna antahkarana. To je Udana, ki ob smrti izvleče dživo iz fizičnega telesa. Ravno tako pa med spanjem odpelje dživo k Brahmanu. Prana je dvojna fizična prana in psihična prana. Dihanje se izvaja s fizično prano. Misli vzniknejo skozi vibracije psihične prane. Prana je tista, ki požene v tek telo, indrije in um. Prana je dinamični Brahman. Je Bog v gibanju ali manifestaciji. Ves svet je ena sama masa prane oziroma sile oziroma elektronov. V luči sodobne znanosti obstaja v vesolju samo prana. To, kar imenujemo materija, je le masa energije ali prane. Pranavadini pridajajo prani prednostno mesto. Menijo, da je prana nadrejena umu. Trdijo, da se prana giblje, čeprav um miruje ali pa je

začasno odsoten med spanjem. Zato sklepajo, da je prana višje načelo. V svojo korist navajajo priliko iz Čhandogja in Kausitaka upanišad, kjer je opisan boj med umom, prano in indrijami.

Prana je tista, ki povezuje fizično telo z astralnim oziroma linga šariro. Je kakor tanka svilena nit. Smrt fizičnega telesa pomeni pretrganje te tanki svileni niti podobni prane. Ob smrti se ta prana umakne v astralno telo. Prana je krija šakti. Predstavlja pranamaja košo in vsebuje pet karma indrij. Lakota in žeja, ki sta dve pomembni postavki v sklopu vedantičnih *šad-urmijev* (6 valov), spadata pod pranamaja košo in ne pod duh, ki je popolnoma brezbrizen (*asanga* ali *nirlipta*) in tiha priča (sakši). Prana črpa svojo moč in svetlobo iz svojega adhištana (rezervoarja oziroma podlage) Brahmana. Sama po sebi nima neodvisnega obstoja. Obstaja relativno za *lilo* Brahmana. Izhaja iz njega in se med kozmično pralajo vanj absorbira. Prana je džada ali neinteligentna. Ko spite, ne more sprejeti vašega prijatelja, čeprav je v gibanju kot dihanje. Če bi bila resnično inteligentna, bi vašega prijatelja sprejela s toplo besedo, rekoč: „Dobro jutro, gospod Thompson, sedite, prosim,“ česar pa ne stori, kot vidite iz vsakodnevnih izkušenj. Zato je džada. Ne more biti vsevedni, vseprežemajoči duh oziroma Atman. Nadalje pravite „moja prana“, kot da jo imate v lasti, tako kot imate sprehajalno palico. To pomeni, da je „jaz“ ločen od prane, ki je le sredstvo njenega izražanja. Pri pranajami je upravljavec različen od prane, ki jo nadzorujemo. Lahko suspendirate dihanje in kljub temu čutite, da obstaja kontinuiteta zavesti, čeprav je prana prekinjena. To jasno nakazuje, da je resnični Jaz popolnoma ločen od prane. Pri utopitvi je dihanje za nekaj minut prekinjeno in vendar čutite, da je zavest neprekinjena. Obstajali ste, četudi je bila prana odsotna. Vse to logično dokazuje, da je Atman popolnoma različen in ločen od prane, ki je le iluzorna manifestacija. Identificirajte se z Brahmanom. Lahko presežete pranamaja košo. Pranamaja koša je sedež čustev in strasti. Treba jo je temeljito očistiti z nekajletno pranajamo. Nato um postane primeren za dharano ali koncentracijo. Prana je plašč uma. Če nadzorujete prano, lahko zlahka nadzorujete tudi um, saj sta um in prana pod eno sambhando ali navezo.

Išvara

(v vedantičnem jeziku)

Izraz „išvara“ v vedantičnem pomenu je le *maja višišta čaitanja* samo, t.j. čaitanja (čista inteligenca, čista zavest), ki je povezana z *majo* v avjakrita (nediferenciranem) stanju. *Loka* (svet) išvare sploh ne obstaja. Običajni ljudje Šivo imenujejo Išvara. Šiva ima svojo *loko*, Kailaš. Hiranjagarbha ali karja Brahman (Sutratma) ima Brahma Loko. Sledilci oz. *upasaki* iz hiranjagarbhe bodo dosegli Brahma Loko. Ko *maja* postane diferencirana, postane čaitanja, ki je povezana s *sattva guna pradhana majo*, Višnu (ohranitveni vidik Gospoda). Čaitanja, ki je povezana z *radža guna pradhana majo*, je Brahma (ustvarjalni vidik Gospoda). Čaitanja, ki je povezana s *tamo guna pradhana majo*, je Šiva (Gospodov uničujoči vidik).

Sattva guna maja je maja s prevladujočo sattvo. Radžo guna maja je maja s prevladujočim radžasom. Tamo guna maja je maja s prevladujočim tamasom. V

Zgodba o avidiji

Avidja ali nevednost ima štiri hčere: ahamkara, raga, dveša in abhinivesa. Temeljni vzrok človeškega trpljenja je avidja. Avidja pomeni nevednost. Zaradi avidje se poistovetite s telesom, ženo, otroki, hišo, premoženjem, itd. Iz avidje je vzniknil ahamkara, princip samopotrjevanja (ločene identitete). V Patandžalijevi joga daršani se ahamkara imenuje asmīta. Zaradi avidje in ahamkare ste pozabili na svojo bistveno naravo, svojo prvotno sat-čit-ananda brahmično naravo oziroma svarupo. Ta avidja je anadi, kalpita (brez začetka, nanos). Avidja je anadi santam. Je brez začetka vendar se konča takoj, ko se pojavi Brahmadžñāna. Brahman, vir ali *joni* za ta svet, Vede in vse ostalo, je anadi, anantam. Avidja je zgolj nanešena na Brahmana. Nima neodvisnega obstoja. Glede svoje pojavnosti je odvisna od Brahmana. Svet je učinek avidje. Ahamkara, raga, dveša, abhinivesa (oklepanje življenja), navezanost, želja, *kamāna* (hrepenenje), upanje, pričakovanje, trišna (hrepenenje), vasana (subtilna želja), čapalata, vančana, telo, um, buddhi, čitta, indrija, so vse modifikacije (parinama) avidje. Brž ko se ahamkara manifestira, se takoj pojavita raga, dveša (všečnost in nepriljubljenost, ljubezen in sovraštvo, privlačnost in odbojnost) Kjerkoli je ahamkara, sta poleg tudi raga in dveša. Funkcija ahamkare je abhimāna. Dehabhimāna (identifikacija s telesom), śaśtrabhimāna, desabhimāna so vse različice abhimāne. Garva je sinonim za ahamkaro. Ko se istovetite s telesom, nastopi dehadhjaśa. Dehadhjaśa je zmotna zamenjava telesa za Jaz ali čisti Atman. To je navezanost na telo. Odstranimo jo tako, da ustvarimo protitok Aham-Brahma-Asmī – občutje 'Jaz sem Brahman', nenehno. Tudi ahamkara je dveh vrst, in sicer suddha ahamkara in asuddha ahamkara. Suddha ahamkara je čisti ego, ki se identificira z obstojem Brahmana (čisti sat-čit-ananda). To človeka ne bo vezalo. To bo pripeljalo do mokše. To se imenuje mokša-ahamkara. Asuddha (nečisti) ahamkara se identificira s fizičnim telesom. Kjer koli je ahamkara, so poleg njega tudi vasane, se pravi subtilne želje, ki so skrite v umu in vzročnem telesu. Po naravi so sukšma (subtilne). Želje so grobe (sthula). To je razlika med vasano in željo. Recimo, da jeste prvič *rasagullo* v Kalkuti. Rasa (užitek) za *rasagullo* bo ostala v umu. To je vasana. Po šestih mesecih, ko boste v Bombaju ponovno pomislili nanjo, se bo skriti užitek počasi prikradel in bo dražil um in čutilo okusa. Ta užitek bo popolnoma izginil, „ko se ugleda Najvišje“ *Param driśhtvanivartante* (Gita: 11-59). Vasana krepī ego. Vasana je sovražnik miru. Vasana je seme za rojstvo in smrt. Vasana leži v ozadju vseh stisk, bede in trpljenja. Tudi če ste cesar obsežnega ozemlja, ne morete imeti duševnega miru (śanti). Umirjenost uma je posledica izkoreninjenja vasan (vasanatjaga). Tjaga (odpovedovanje) ne sestoji iz opuščanja fizičnih predmetov. Sestoji se iz odpovedi vasan v umu. Potem nastopi mir (śanti, sama). Posvetni ljudje svoj mir iščejo zunaj, v iluzornih predmetih, kot npr. jeleni, ki iščejo vodo v prividu. Izkoreninjenje vasan prinaša izničenje uma (manonasa). Takrat vznikne tattva džñāna.

Trišna je intenzivno hlepenje po čutih. To je intenzivno hrepenenje. Recimo, da imate v roki 10 tisoč rupij in iznos želite povečati na 20 tisoč rupij. To je trišna.

Kašaja in vasana sta sinonimna izraza. Ičča je želja. Kamana prav tako pomeni isto. Recimo, da pozimi nimate puloverja. Takrat se pojavi *ičča*, da bi si priskrbel pulover. Vi tega ne morete imenovati trišna.

Kadar človek jemlje hrano in mu vi postrežete, ga vprašate: „Gospod, kaj želite? Kaj je vaša ičča?“ Ne vprašate ga: „Kaj je vaša trišna?“ Če ob tej priložnosti uporabite besedo trišna, je to velika žalitev. Človek se bo razjezil.

Čapalata je različica besede ičča. Najpogostejša čapalata sta džihva čapalata (čapalata jezika) in upastha čapalata (čapalata reproduktivnega organa). Pri nekaterih ljudeh hoče jezik vsake toliko časa pojesti to ali ono. To je džihva čapalata. V upastha čapalati, želi reproduktivni organ vedno znova ponoviti koitus za užitek *sparše* (dotika).

Ko āšakti (navezanost) na pomarančo izgine, kamana (hrepenenje) umre sama od sebe. Raga ali preferenca pa ostane. Kadarkoli vam nekdo ponudi različne vrste sadja, boste dali prednost pomaranči. Tudi to preferenco morate odstraniti. To traja dolgo časa. Do rage ali prijede pride zaradi anukulate (ker vam je predmet všeč, predmet je za vas ugoden). Dveša se pojavi zaradi pratikulate (ker vam predmet ni všeč, predmet je neugoden). Želite si lastiti in uživati tiste predmete, ki so anukula (ugodni), in zavreči tiste predmete, ki so pratikula (neugodni).

Ičča, kamana, āšakti, čapalata, vanča so vse antargata (skrite) v ragi oziroma anukulati. Vse te so parivara (spremljevalci rage). Vse so vistare (razširitve) rage. Vse so modifikacije rage. Vzrok rage (ali njen koren) je vasana. Koren vasane je ahamkara. Vzrok ahamkare je avidja ali nevednost.

Pri džñāniju so vse vasane iztrošene. Zato pri njem ni rage za noben predmet.

Če ahamkara izgine, bo izginila tudi raga-dveša. Če avidja izgine, bo izginila tudi ahamkara. Če pridobite džñāno, izginejo vse te: avidja, ahamkara, raga, dveša in abhinivesa. Vsi členi verige nevednosti se hipoma pretrgajo z eno samo potezo, takoj ko dosežete samospoznanje oziroma znanje o Brahmanu.

V spisu Joga Vasišttha je opisano, da je strah stari sodelavec rage in skrit v njej. Nekateri pravijo, da je sodelavec sovraštva.

Življenje sledi smrti (kakor dan sledi noči)

To je svet nasprotij oziroma dvandve. Noč je nasprotje dneva, svetloba teme, življenje pa smrti in tako naprej. Vsako nasprotje se izmenjuje. Ko se konča dan, mora temu slediti noč. Ko svetloba izgine, se pojavi tema. Ko tema izgine, se mora pojaviti svetloba.

Tako je tudi z življenjem in smrtjo. Ko življenje izgine, mora slediti smrt. Po smrti mora nastopiti življenje. V vesolju vlada popolna harmonija. Vse urejajo dobro uveljavljeni in

določeni zakoni. Če vsa nasprotja rotirajo na prej omenjeni način, tudi življenje in smrt ne moreta ubežati temu pravilu ali zakonu.

Prarabdha in puruṣārtha

Bhiṣma je rekel Judhiṣṭhira (Mahabharata: Śanti Parva, LVI-10):

„O sin, vedno se moraš urno potruditi, o Judhiṣṭhira, kajti brez truda in močatosti, računajoč zgolj na usodo, se nikoli ne doseže ciljev, ki jih želijo doseči kralji.

„To dvoje, t.j. prizadevanje in usoda, je enako. Vendar sam menim, da je napor boljši od obeh, kajti usoda je določena z rezultati prizadevanj.

„Ne obžaluj, če se tisto, česar se lotiš, konča katastrofalno. Potem se moraš pri taistem delu bolj potruditi in vanj vložiti podvojeno pozornost. To je najvišja od kraljevih dolžnosti.“

Bistveno in nebistveno

(o religiji)

V religiji in filozofiji moraš biti sposoben razlikovati med bistvenim in nebistvenim, in sicer z močjo čistega razuma oziroma razsodnosti. Le tako boste lahko srečni. Bistvo vseh religij je eno in isto. Vse se strinjajo. Religije se razlikujejo le v nebistvenih elementih. Gledati boš moral na temeljna načela in zanemariti nebistvene elemente. Obstaja Bog, Alah, Išvara ali Brahman. Do njega je treba priti z odpovedjo posvetnim užitek. Brahmana je potrebno doseči z Brahma džñāno. Mukti izhaja iz spoznanja o Brahmanu ali Bogu: „*Hridaja džñānena mukti.*“ Obstaja zakon karme. Obstaja ponovna inkarnacija. Obstaja zakon vzroka in posledice. Obstajajo štiri poti za dosego Boga: karma joga, bhakti joga, radža joga in džñāna joga. Te štiri poti so zasnovane tako, da ustrezajo štirim različnim vrstam temperamentov: od aktivnih, vdanih, mističnih in razumskih ljudi. Človek, ki je po temperamentu bolj aktiven, lahko ostane v svetu, živi in izvaja niškamja karma jogo ter uresničuje Boga kakor radža Džanaka in drugi. Če v njem prevladuje mistični ali razumski temperament, lahko živi v samoti, povsem predan kontemplaciji, kakor sta to počela Bhartrihari in Mansūr. V tem je bistvo religije in filozofije. Človek se lahko obleče v preprosta oblačila na kakršen koli način, ki mu je všeč. Lahko se prehranjuje s preprosto hrano na kakršen koli način želi. Svoje lase si lahko uredi, kakor mu je všeč. To nima nobene zveze z meditacijo ali religijo. Prava religija in filozofija presega čute in razum.

Resnična religija se začne, ko se človek povzpne nad telesno zavest. Resnična religija se začne, ko človek preseže drobne običaje, manire in konvencije. Nimajo pomena, te družbene vezi. Ničesar nimajo za doprinesti širokemu človeku.

Posvetno misleče osebe preveč poudarjajo prehranjevanje, itd. in ne morejo oceniti zaslug sadhuja. Gledajo le na zunanje lastnosti. So nestrpni. Polni so nerazumnih predsodkov. Zapravljajo dobre priložnosti. Nimajo veliko koristi od družbe sadhujev in

sanjasijev. Vedno odkrivajo napake v nepomembnih, malenkostnih stvareh. Pravijo: „Ta sanjjasi je čebulo. Ta sadhu je kadi. Tisti mahatma se brije.“ Če se spuščate v te malenkosti, vam to ne more nikoli koristiti. Tibeti Baba, veliki živeči jogi iz Burdvana v Bengaliji, ki je tri desetletja opravljal strogo pokoro v Tibetu, kadi. Tudi meso uživa. Pa kaj? On ve, kako spremeniti tamasično hrano v satvično hrano. Ima moč, da to stori.

V današnjem času znanstvenega napredka ni zdravega sodelovanja med družinskimi gospodarji in sannjasiji. Večina gospodarjev ne verjame v sadhuje in sanjasije. Ni jih treba v celoti kriviti zaradi tega. Sadhuje same je treba zelo reformirati. Temeljita prevetritev je nujna. Kmalu se bo uresničila, in sicer s pomočjo zakonodaje. Sannjasiji veliko trpijo, ker so hišni gospodarji izgubili šraddho v njih zaradi vpliva tujega izobraževanja. S tem gospodarji ne pridobijo nobenega duhovnega znanja, ki izhaja iz družjenja s sadhuji. Satsang je *sine qua non* za gospodarje, ko gre za njihovo psihološko preobrazbo. Satsang in samo satsang je tisto, kar preusmeri misli posvetnih oseb na duhovno pot. Bodite v družbi sadhujev. Že druženje samo po sebi je resnična duhovna vzgoja. Služite sanjjasijem in sadhujem. Poskrbite za njihove želje. Živite z njimi.

Bodite odprti in liberalni v svojih pogledih. Razširite se. Razširite se. Ne ozirajte se na malenkosti. Dvignite se nad nepomembne običaje in ceremonije, vljudnostne dotike, kuhinjskost in pridajanje oznak. Glejte na notranje temeljne ali bistvene elemente. Ignorirajte nebistvene elemente. Združite se z vsemi. Odstranite vse, kar vas ločuje in razmejuje od vaših sosedov. Potem boste našli enotnost vere, enotnost filozofije, enotnost Jaza. Takrat in samo tedaj boste (živel) v blaženosti in spoznanju.

Posvetneži in sanjjasiji

(gibljejo se na nasprotnih polih)

1. Posvetno misleča oseba časti telo kakor (da gre za) Jaz ali Atmana. Krasi ga s svilo, sandalovino, dišavami in cvetjem, kravatami, pentljami in ovratniki. To je Viročanov Atman, vzet iz Čhandogja upanišade, poglavje VIII (pogovor med Pradžapatijem in Indro-Viročano). Sannjasi časti vseprežemajočega Sudda Satčitananda Atmana.
2. Človek s posvetnim mišljenjem uživa v jemanju vsega. Sannjasi venomer uživa v odpovedovanju vsemu. Prvi ima pohlepno držo. Drugega odlikuje drža *tjage*.
3. Posvetna oseba uživa v ukazovanju drugim. Sanjjasi uživa v služenju drugim kakor svojemu lastnemu Atmanu.
4. Posvetnež uživa v tem, da je in spi. Sannjasi uživa v meditaciji na OM in preučevanju Upanišad.
5. Posvetnež uživa v razkošju. Sannjasi ima rad preprostost.
6. Posvetni človek vedno razdvaja. Nima pojma o enotnosti. Ločuje in razdvaja. Sanjjasi vedno združuje in odstrani vse ločevalne pregrade.

7. Posvetnež ima vedno rad družbo. Sannjasi ima rad samoto. Želi ostati sam.
8. Posvetnež je klepetav, zelo rad govori, sannjasi po drugi strani govori bolj malo, rad ima *mauno*.
9. Posvetnež misli nase in na svoje otroke. Sannjasi razmišlja o enotnosti, misli na dobrobit sveta.
10. Posvetni človek vedno deluje z motivom in za lastni interes. Sannjasi dela brez interesov.
11. Posvetnež se istoveti s svojim telesom in umom. On je pod vplivom obeh. Sannjasi se poistoveti z Atmanom ter oboje uporablja zgolj kot svoje orodje ali instrumenta.
12. Cilj posvetno mislečega človeka sta denar in spolnost. (*kamini, kančana* - poželenje in zlato). Cilj sanjjasija je uresničitev Boga. Njegov cilj je Brahman.
13. Misli, čustva, dejanja, govor, vedenje posvetnega človeka so popolnoma drugačni od tistih, ki jih goji sanjjasija.
14. Posvetnež ima grob buddhi in plitvo razmišljanje. Je strasten. Sanjjasija ima prefinjen, oster in osredotočen buddhi ter globoko razmišljanje, predvidevanje in vpogled. Je brezstrasten.
15. Za posvetneža so dobrodošle vse vrste želja in se zlahka ujame v njihovo past. Sanjjasija uniči svoje želje z močjo viveke in moči volje. On je sanjjasija, ki je osvobojen strasti in ohranja vse krepostne lastnosti, čeprav živi v svetu.

Sannjasi, ki živi v gozdu in je poln strasti, je v resnici posvetni človek. Čudala je bila kraljica sanjjasini, čeprav je vladala kraljestvu. Sikhidvadža je bil posvetni kralj, čeprav je vrsto let preživel v gozdu.

Upanje

Upanje je sidro vsakega človeka. Kadar je to upanje uničeno, sledi velika žalost, ki je skoraj enaka sami smrti. Upanje je večje od gore z vsemi drevesi. Morda je večje celo od samega neba. Ali pa je morda res neizmerljivo. Upanje je zelo težko razumeti, osvojiti pa še težje. Upanje hrani um. To je olje iz trske in ghī za um. Ne gojite upanja. Potem ne boste doživeli nobenega razočaranja. Upanje preganja vsakega neumnega človeka.

Nič ni tako skromnega kot upanje. Ničesar ni težje zagotovljivo od podobe, ki jo upanje servira umu.

Vedantinec bi se moral docela otresti upanja. Biti brez njega je zelo visoko in težko stanje.

Ravnanje

Hvalevredno vedenje sestoji iz neškodovanja v mislih, besedah in dejanjih komurkoli, usmiljenja do vseh bitij, darovanja, obvladovanja jeze, odsotnosti zlobe in napuha, brzdanja čutov in sledenje naukom šastr in brahman.

Tistih dejanj ali prizadevanj, ki ne prinašajo drugim nič dobrega, ali dejanj, zaradi katerega je treba čutiti sram, ne bi smeli nikoli storiti.

Po drugi strani pa je treba storiti tisto dejanje, za katero si v družbi lahko hvaljen. To je kratek opis tega, kaj je pravilno ravnanje.

Tri bhavane

Tri bhavane so: 1. Samsaja bhavana (dvom); 2. Asam bhavana (prazno mišljenje); in 3. Viparīta bhavana (napačna misel).

Samsaja bhavana se nanaša na šrutije ali upanišade. To je *Pramana gata*. Gre za dvom, ki se nanaša na besedilo (Upanišade). V aspirantovem umu se pojavi dvom, ali je vsebina, ki jo obravnavajo upanišade, advaita Brahman ali ne. Tovrstni dvom odpravi šravana ali študij upanišad.

Drugi dvom, Asam bhavana, je *Prameja gata*. Drugi dvom se pojavi v iskalčevem umu. Kaj je dvom? Slišal sem, da je Brahman akarta (ne-delovalec), abhokta (ne-uživalec), suddha (čisti). Toda v praksi in iz izkušenj vidim, da dživa opravlja dejanja, uživa, trpi in je nečista. Kako je to mogoče?

Ta dvom odpravi manana oziroma razmislek. Vedno znova razmišljaš o tem, kar si slišal, kar si študiral. Obstajata dva tipa manane, in sicer induktivna in deduktivna. Nekaj bodisi utemeljite od učinka do vzroka (induktivno) ali od vzroka do učinka (deduktivno). Slednja je apriorna metoda. Prva je aposteriorna metoda. Hindujski rišiji gredo neposredno k Brahmanu. Od tam poznajo vsako podrobnost, najmanjšo podrobnost vesolja in se postopoma spustijo v fizični svet. Zato so nezmotljivi. Znanstvena induktivna metoda bo spodletela, če bo ena sama postavka šla narobe.

Razum pride do enega dokončnega sklepa, da obstaja en neskončen, večni in nespremenljiv obstoj.

Tretji je Viparīta bhavana. To je napačno pojmovanje, da je telo Jaz. To lahko odstranimo z nididhjasano oz. globoko meditacijo. Ko neposredno spoznate Atmana, ko dosežete aparokša anubhuti, neposredno samouresničitev, bo napačna bhavana popolnoma izginila.

Sedem džñāna bhumik (sedem stopenj džñāne)

Opisa teh sedmih stopenj ne boste našli v Upanišadah. V Jogi Vasišthi je podan le njihov opis.

To so:

1. **Subhečča:** prava želja, da bi prečkali ocean samsare (rojstvo in smrt) in doseči spoznanje o Brahmanu s pomočjo satsanga in sat šastra vičara.
2. **Suvičara:** pravilno poizvedovanje o naravi „Kdo sem jaz“, naravi Brahmana in kaj je ta svet? Atmično poizvedovanje mora teči nenehno.
3. **Tanumanasi:** (nitki podobno stanje uma pod točko 1 in 2). Te tri stopnje so sadhana-bhumike.
4. **Sattvapatti:** to bo do temeljev uničilo vse vasane. Um se napolni s sattvo. Pojavi se tattva džñāna.
5. **Asamsakti:** ni navezanosti na predmete sveta. Sankalpe niso prisotne. Svet je (obravnavan) kot sanje.
6. **Padartha bhavana:** Poznavanje Resnice. To je kot sušupti.
7. **Turija:** Super-zavest (izkušnja Najvišjega znanja). To je kot dridha sušupti (stanje zelo globokega spanca).

Tisti, ki deluje v prvih treh bhumikah, se imenuje *mumukshu*. Tisti, ki deluje v četrti bhumiki, se imenuje *brahmavit*. Tisti, ki deluje v peti bhumiki, se imenuje *brahmavidvara*. Tisti, ki deluje v šesti bhumiki, se imenuje *brahmavidvariya*. Tisti, ki deluje v sedmi bhumiki se imenuje brahmavidvarišta.

Jama Deva, Džada Bharata, Dattatreja, Akalkot Svami (Maharaštra), pokojni Kumbhakonam Mauni Svami so vsi brahmavidvariya in brahmavidvarišta. Bili so popolni avadhūti. Hrano jim je bilo treba s silo potisniti v notranjost. Bili so popolnoma nezavedni telesa in okolice. Niso mogli delati za loka sangraho (za blaginjo sveta), kot je to počel Śri Šankara. Samo džñāni iz četrte in pete bhumike lahko deluje v svetu. Śri Šankara, Radža Džanaka spadata v ta razred. Džñāni iz šeste in sedme bhumike se bo moral spustiti do četrte in pete bhumike, če želi povzdigniti svet.

Džñāni iz absolutne sedme bhumike, ki nima niti kančka telesne zavesti, ne more živeti več kot 14 dni (od 2 ali 3 do 14 dni). Telo bo v teh 14 dneh omagalo. Zahodni psihologi to ocenjujejo na sedem dni.

Ena od miselnih šol pravi, da znanje o Brahmanu vzide v četrti bhumiki. Druga miselna šola pravi, da je resnično najvišje spoznanje o Brahmanu mogoče doseči le v sedmi

bhumiki, četrta, peta in šesta pa so samo vmesne stopnje. Glede na stopnjo izničenja vasan se te različne stopnje poimenuje z različnimi imeni.

V *turiji* obstaja dvojna zavest. Džñāni se identificira z Brahmanom, vendar se zaveda svojega sakši stanja tudi za džagrāt, svapno in suṣupti avastho. V turijatiti pa sakši bhava izgine. Džñāni je ustoličen v čisti nirvikalpi. Svet je popolnoma abhava, zunanjega in notranjega ter vsega.

Nekateri imenujejo ljudi turijatita kot videhamukte. Nekateri pravijo da je videhamukti mogoče doseči le, ko džñāni odvrže svoje fizično telo. To ni pravilno. Videhamukti lahko dosežemo, ko je človek še živ. Džanako so imenovali Videha (tisti brez telesa). Vama Deva, Džada Bharata in Dattatreja so bili videhamukti, ko so bili živi. Pri videhamukti se džñāni ne zaveda svojega telesa. Zato se imenuje videhamukti.

Tudi Išvara ima dvojno zavest. Le med kozmično Pralajo ima čisto nirvikalpa zavest. Za prehod v sedmo bhumiko, se mora džñāni odpovedati svoji loka-sangraha dejavnosti vseh vrst.

Ljudi, ki delajo malo tapasa in gojijo vairagjo, titikšo in nadzor nad fizičnim telesom in njegovimi gibi (kaṣṭa mauna), se zamenjuje za saptha- bhumika džñānija (modreca sedme stopnje). Džñāniji sedme stopnje bhumika so zelo, zelo redki. Zgornji spokornik lahko kaže zunanje znake džñānija. To je preprosto s spremembo navad povzročeno mehansko stanje. Morda je vzpostavil nove navade. Lahko sedi na enem mestu. Ne gleda nikogar. Morda mu je vaja tratake dala stanovitno zrenje. Ali pa ne kaže nobene ljubezni do hrane. Lahko se valja po vročem pesku. Lahko poležavaa na ledu. Vse to so samo fizične prakse titikše, ki nimajo nobene zveze z džñāno. Džñāna je čisto notranje, anubhava (izkustveno) stanje. Tapasvin s titikšo morda nima notranjega stanja Brahmakare. Morali boste biti zelo, zelo previdni pri presoji.

Biti morate čist človek. Daljše obdobje morate živeti z džñānijem. Neprestano morate biti v njegovi družbi. Morate podrobno poznati njegovo preteklost, njegovo prejšnje življenje in ravnanje, njegov študij šastr, njegovo življenje pokore, njegovega Guruja itd. Šele potem lahko naredite varen in pravilen sklep. Edinole Shakespeare lahko pozna Shakespeara. Džñānija lahko prepozna le drug džñāni. Tovrstno preizkušanje džñānijev je precej težavno.

Brahma-džñāna uniči tudi prarabdho

„Uničenje vseh del sledi iz spoznanja, da naš resnični jaz ni dejavnik. In kar zadeva pretekla dela, čeprav je vstopil v to stanje, tako rekoč, zaradi zmotnega znanja, pa se tudi ta dela raztopijo, ko zaradi moči spoznanja napačno znanje umre, to je izraženo z izrazom „uničenje“ v Brahma-sutrah ([V-1-13]. Ob doseganju tega (tj. Brahmana) (nastopi) ne-lepljenje ter uničenje naknadnih in predhodnih grehov; tako je razglašeno v svetih spisih.“

„Ta Brahman, katerega narava je, da ves čas ni niti dejavnik niti uživalec, in ki je zdaj po svoji biti nasproten predhodno vzpostavljenemu stanju delovanja in uživanja (duše), ta Brahman sem jaz. Zato nisem bil niti dejavnik niti uživalec, v katerem koli prejšnjem času, niti nisem takšen v sedanjem času, niti ne bom takšen v nobenem prihodnjem času.“ To je spoznanje človeka, ki pozna Brahmana.

In le na ta način je mogoča dokončna osvoboditev, kajti v nasprotnem primeru, t.j. če veriga del od pamtiveka, ne bi mogla biti prekinjena, ne bi nikoli moglo priti do osvoboditve. Prav tako končna sprostitev ne more biti odvisna od kraja, časa in posebnih vzrokov, katerim so podvrženi sadovi dejanj. Saj bi iz tega sledilo, da je sad spoznanja netrajen in se do njega ne more priti.

Zato obstaja splošno uveljavljen sklep, da ob doseganju Brahmana pride do ugasnitve vseh grehov (vključno s prarabdho).

(Śri Šankara v komentarju *Vedanta sutre*.)

यथैधांसि समिद्धोऽग्निर्भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन ।
ज्ञानाग्निःसर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते तथा ॥

Jathaidhānsi samiddho'gnir bhasmasāt kurute Ardžuna;
džñānagnih sarvakarmāni bhasmasāt kurute tathā.

“Tako kot plameneči ogenj sremeni gorivo v pepel, tako tudi ogenj znanja spremeni vsa dejanja v pepel.” (Gita: IV-37.) Gospod Krišna prav tako potrjuje in upravičeno podpira stališče Śri Šankare. V tej kitici „*sarvakarmanī*“ vključuje tudi prarabdho.

Ko človek spozna, da je njegov Atman prost starosti in smrti, kako bo potem nanj vplivala prarabdha?

Prarabdha opravi svoje delo le v primeru, da človek svoje telo smatra za Atmana.

To pojmovanje Atmana kot telesa nikakor ni zaželeno. Zato se mu je treba skupaj s prarabdho odpovedati, saj gre preprosto za zablodo, če temu telesu pripisujemo prarabdho. Kako je lahko nekaj realno, če je samo nanešeno na drugo?

Kako se lahko rodi tisto, kar ni resnično? Kako lahko obstaja smrt za tisto, kar ni rojeno? Kako lahko obstaja prarabdha za tisto, kar je neresnično?

Veda govori o prarabdhi le v zunanjem smislu, da zadovolji tiste tepce, ki dvomijo in pravijo: „Če lahko džñāna uniči vse rezultate adžñāne (kot je telo itd.), od kod potem pri takem človeku izhaja obstoj njegovega telesa? pa ni namen modrim vcepiti obstoj telesa.“ (Adhjatma upanišada.)

„Za modreca, ki živi v svojem jazu kakor Brahman brez poistovetenja s pripadajočimi omejitvami - kot Eno brez drugega, je vprašanje obstoja prarabdhega početja nesmiselno, podobno kakor vprašanje človeka, ki se je ravnokar prebudil, nima nikakršne veze s predmeti, ki jih je videl v stanju sanj.“ (Viveka čudamani 454.)

„Dejanje, ki je bilo opravljeno v preteklih življenjih, se imenuje prarabdha. Toda to sploh nikoli ni obstajalo, saj je preteklo življenje samo po sebi neresnično.“
(Aparokša-anubhuti od Śri Śankare 92.)

„Tako kot je sanjsko telo zgolj iluzija, je tudi to (fizično) telo. Kako lahko ima iluzorna stvar življenje, in kako lahko obstaja to (preteklo dejanje), če nima življenja?“ (A. A. 93.)

„Ko razumemo obliko vrvi, videz kače izgine. Na podoben način, ko spoznamo končna resničnost, vesolje izgine.“ (A. A. 96.)

„In ker je tudi telo del vesolja, kako bi sploh lahko obstajalo katerokoli preteklo dejanje? Toda Vede govorijo o preteklem delovanju, da bi nevednim pomagali pri razumevanju.“ (A. A. 97.)

„V odlomku 'njegova dejanja so uničena, ko se spozna Najvišje' Veda izrecno govori o dejanjih v množini, da se s tem naznači uničenje Prarabdhe.“ (A. A. 98.)

भिद्यते हृदयग्रन्थिः छिद्यंते सर्वसंशयः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन् दृष्टपरावरे ॥

Bhidjate hṛdaja granthih čidjante sarva samśajah;
kṣhijante časja karmāṇi tasmin dṛṣṭe parāvare.

„Okovi džive so presekani, vsi njegovi dvomi so odstranjeni, učinki vseh del izginejo, ko je viden On, ki je najvišji“ (Mund. Up., II-ii-7).

Iz zgornjih avtoritativnih trditev neposrednih vidcev Resnice je povsem jasno razvidno, da je tudi prarabdha uničena, ko se pojavi spoznanje o Brahmanu. O tem ni nobenega dvoma.

Samadhi džñāni in vjavahara džñāni

Džñāni je tisti, ki ima znanje o enotnosti Jaza. Tisti, ki ima *vjavahara-apekšo* (željo po vjavahari, posvetni dejavnosti) in dela v svetu, je vjavahara džñāni. Želja po delu je posledica njegove prarabdhe. Svoje telo in um uporablja kot svoji orodji, tako kot mizar uporablja svoje orodje. Ima tudi *triputi*, vendar ves svet vidi v sebi. Ničesar ne vidi zunaj, kakor vi. Vidi skozi svojo divja drišti ali džñāna čakšu in ne skozi fizične oči. Posvetni človeka s praktičnim buddhijem si zelo težko mentalno predstavlja, kako džñāni vidi fizično vesolje, medtem ko dela. Vtis, ki ga ustvari poteg s palico v vodi, ni tako globok in trajen kakor vtis, ki ga ista palica pusti v rahli zemlji. Podobno je s tema dvema vrstami džñānijev. Pri vjavahara džñāniju namreč vtis nirvikalpa samadhija ali Brahmakara vritti stithija ni tako trajen, globok in neprekinjen kakor pri samadhi džñāniju. Pri prvooomenjenemu je podoben vtisu v vodi. Pri slednjem je kakor vtis v zemlji. Je globok in neprekinjen kot *tailadhara* (enakomeren tok olja).

Vjavahara džñāni ve, da je to višta (fekalna snov); to je čandana (sandalova pasta); to je bedak, to je inteligenčen človek; to je adhikari, to je anadhikari; to je uspeh, to je neuspeh; to je lopov, to je pošten človek. Vendar ni prizadet v svojih čustvih. Niti ni navdušen, ko doseže uspeh, niti depresiven, ko mu spodleti. Ne ljubi poštenega človeka in ne sovraži prevaranta. V tem smislu ima Sama Drišti (izenačen pogled).

Vjavahara džñāni bo občutil bolečino, ko bo njegov prst porezan, samadhi džñāni pa ne bo občutil niti malo bolečine, tudi če mu amputirajo nogo. Primer pokojnega Šamsa Tabrieza iz Mūltana bi lahko služil kot primer za utemeljitev resnice zgornje izjave. Ko so ga dajali iz kože, se je smejal in ponavljal: „Analhaq,“ „Analhaq“ (Analhaq pomeni „Jaz sem On“ in ustreza vedantičnemu „Soham“).

Vjavahara džñāni vidi imena in oblike, toda samadhi džñāni se popolnoma umakne iz veselja in sploh ne vidi imen in oblik.

Znanje je pri teh dveh vrstah džñānijev enako. Toda samadhi džñāni uživa več anande kakor vjavahara džñāni.

Samadhi džñāni je tisti, ki je vedno zatopljen v Brahmana. On ne vidi imen in oblik. Svet je zanj popolnoma izginil. Ne more delati. On je Mudžzub. Je Paramahamsa. Pokojni Akalkot Svami iz Maharaštre, pokojni Kumbhakonam Mauni Svami (ki je 25 let ostal v advaita samadhiju), Džada Bharata, Śri Dattatreja so bili samadhi džñāniji. Vsi so pripadali šesti (padartha bhavana) in sedmi (turija) džñāni bhumiki. Pokojni Akalkot Svami in Mauni Svami iz Kumbhakonama se nista zavedala gibanja črevesja in sevaki (spremljevalci) so morali umivati njuni zadnjici. Džanaka in Śri Šankara sta bila vjavahara džñānija. Samo tisti, ki so v četrtem (sattvapatti) in petem (asamsakti) džñāna bhumiki (stopnje džñāne) lahko delajo.

Opis džñānijev v Bhagavadgiti in različnih drugih knjigah, je precej neustrezen in nepopoln. Njegovega stanja si omejeni um ne more nikoli predstavljati, omejeni govor pa ne opisati. On sije v svoji nedotaknjeni Slavi.

Ko daste kapljico krvi pod mikroskop in jo skrbno preučite, vas prevzame čudenje. Vidite milijone rdečih krvnih teles, belih krvničk, levkocitov, limfocitov, jeder, pigmentov itd.

Podobno tudi džñāni s pomočjo močne leče, očesa Atmana (divja čakšu), vidi ves svet z vsemi podrobnostmi stvaritev. Vidi človekovo astralno telo, vzročno telo z njegovimi samskarami, pransko avro, psihično avro, magnetno avro itd. Hrano je treba v primeru samadhi džñānija vnesti na silo. Samadhi džñāni je bodisi brahmavarijanec ali brahmavarišta. Vjavahara džñāni je brahmavit in brahmavaran.

Ko ste v zaprti sobi in ko pogledate ven skozi majhno luknjo v vratih, je vaš pogled zelo, zelo omejen. Vidite lahko nekaj dreves, enega ali dva možka, del nebo itd. Ko pa pridete ven, lahko vidite širok razpon vida. Podobno je, ko vidite s fizičnimi očmi. Je vid zelo omejen. Džñāni vidi ves svet znotraj sebe (kot del in sestavni del svojega Jaza), skozi kozmični oko, skozi oko Atmana.

3. poglavje

VEDANTIČNA SADHANA (praksa Vedante)

DVAJSET POMEMBNIH DUHOVNIH NAVODIL (pripravljalno)

1. Vsak dan vstanite ob štirih zjutraj. To je brahmamuhurta, ki je izredno ugodna za meditacijo o Bogu.
2. **Asana:** pol ure sedite v padma, siddha ali sukha asani za džapo in meditacijo, obrnjeni proti vzhodu ali severu. Postopoma podaljšujte do treh ur. Izvajajte siršasano in sarvangasano za ohranjanje brahmačarje in zdravja. Privoščite si redno izvajanje lahkih telesnih vaj, kot je hoja itd. Naredite dvajset pranajam.
3. **Džapa:** ponavljajte katero koli mantro, denimo, čisti Om ali Om namo Narajanaja, Om namah Šivaja, Om namo Bhagavate Vāsudevaja, Om Śri Saravanabhavaja Namah, Sita Ram, Śri Ram, Hari Om ali Gajatri, glede na vaš okus ali od 108 do 21.600-krat na dan.
4. **Dietetična disciplina:** uživajte satvično hrano, suddha ahara. Odpovejte se čiliju, tamarindu, česnu, čebuli, kislim izdelkom in olju, gorčici, asafoetidi. Upoštevajte zmernost v prehrani (mitahara). Ne preobremenjujte želodca. Za štirinajst dni v letu se odpovejte tistim stvarim, ki jih ima um najrajši. Jejite preprosto hrano. Mleko in sadje pomaga pri koncentraciji. Jemljite hrano kot zdravilo, da ohranite življenje. Uživanje hrane zaradi užitka je greh. Za mesec dni se odpovejte soli in sladkorju. Morate biti sposobni živeti z rižem, dhalom in kruhom brez čatnija. Ne prosite za dodatno sol za dhal in sladkor za čaj, kavo ali mleko.
5. Imejte ločeno sobo za meditacijo pod ključem.
6. Dobrodelnost opravljajte redno, vsak mesec ali celo vsak dan. Skladno s svojimi zmožnostmi, recimo šest pais na rupijo.
7. **Svadhaja:** sistematično preučujte Gito, Ramajano, Bhagavato, Višnu-sahasranamo, Lalito-sahasranama, Aditja hridaja, Upanišade ali Joga Vasištha, Sveto pismo, Zend Avesta, Koran, Tripitake, Granth Sahib itd. ; vsakodnevno namenite temu od pol ure do ene ure in gojite suddha vičaro (čiste misli).
8. Zelo, zelo skrbno ohranajte življenjsko moč (vīrjo). Vīrja je Bog v gibanju ali manifestaciji (vibhuti). V njej je vsa moč. V njej je ves denar. Vīrja je bistvo življenja, misli in inteligence.
9. Naučite se na pamet nekaj molitev - šloke, stotre, in jih ponavljajte takoj, ko se usedete v asano, preden začnete džapo ali meditacijo. To bo hitro povzdignilo um.

10. Imejte satsang. Opustite slabo družbo, kajenje, meso in alkoholne pijače. Ne razvijte nobenih slabih navad.
11. Postite se na *ekadaši* ali živite samo od mleka in sadja.
12. Okoli vratu ali v žepu imejte džapa mālō (rožni venec) ali pod vzglavnikom ponoči.
13. Nekaj ur dnevno se držite *maune* (zaobljube molka) .
14. Za vsako ceno govorite resnico. Govorite malo. Govorite sladko.
15. Zmanjšajte svoje želje. Če imate štiri srajce, zmanjšajte število na tri ali dve. Živite srečno, zadovoljno življenje. Izogibajte se nepotrebnim skrbem. Živite preprosto in razmišljajte vzvišeno.
16. Nikoli nikogar ne ranite (*ahimsa paramo dharmah*). Z ljubeznijo, *kšamo* (odpuščanjem) in *dajo* (sočutjem) nadzorujte jezo.
17. Ne bodite odvisni od služabnikov. Samostojnost je najvišja od vseh vrlin.
18. Razmislite o napakah, ki ste jih zagrešili čez dan, tik preden se odpravite spat (samoanaliza). Redno pišite dnevnik in register lastnih popravkov. Ne preišljajte o preteklih napak.
19. Ne pozabite, da smrt preži na vsakem koraku. Nikoli ne opustite izpolnjevanja svojih dolžnosti. Obnašajte se zgledno (sadačara).
20. Na Boga pomislite takoj, ko se zbudite, in tik pred preden greste spat. Popolnoma se predajte Bogu (saranagati).

OM Śantih Śantih Śantih !

**To je bistvo vseh duhovnih sadhan. To vas bo pripeljalo do mokše.
Vse te nijame ali duhovne kanone je treba strogo upoštevati.
Umu ne smete popuščati.**

DVAJSET NAMIGOV O MEDITACIJI

1. Imejte ločeno sobo za meditacijo pod ključem. Nikoli nikomur ne dovolite, da bi vstopil v sobo. V njej zažgite kadilo. Umijte si noge in šele nato vstopite v sobo.
2. Umaknite se na miren kraj ali v sobo, kjer ni bojazni motenj, da se bo vaš um počutil varnega in mirnega. Seveda ni vedno mogoče doseči idealnega stanja, zato se morate

v tem primeru potruditi po svojih najboljših močeh. Biti morate sami v občestvu z Bogom oziroma Brahmanom.

3. Vstanite ob štirih ponoči, brahmamuhurta, in meditirajte do 6. ure zjutraj. Zvečer ponovite še eno sedenje od 7. do 8. ure.

4. V sobi imejte sliko svojega *išhta devate* in nekaj verskih knjig, Gito, Upanišade, Joga Vasišto, Bhagavatam itd. Pred sliko razgrnite svojo *asano* (podlogo za jogo).

5. Sedite v padma, siddha, sukha ali svastika asani ! Držite glavo, vrat in trup v ravni liniji. Ne nagibajte se naprej ali nazaj.

6. Zaprite oči in bodite nežno osredotočeni v *trikutī*, točki med obrvema. Sklenite prste.

7. Nikoli se ne spopadajte z umom. Pri koncentraciji ne uporabljajte nobene sile. Sprostite vse mišice in živce. Sprostite možgane. Nežno pomislite na svojo Išto. Počasi ponavljajte svojo *Guru-mantra*, z občutkom in pomenom. Umirite umsko brbotanje. Utišajte misli.

8. Ne trudite se prisilno nadzorovati um, ampak mu raje pustite, da se nekaj časa podi naokoli in izčrpa svoja prizadevanja. Izkoristil bo ponujeno priložnost in bo skakal naokoli kakor opica brez verige, dokler se ne bo postopoma upočasnil in prisluhnil vašim ukazom. Morda bo sprva trajalo nekaj časa, da ga ukrotite, vendar z vsakim naslednjim poskusom se bo obrnil k vam hitreje.

9. Imejte miselno ozadje; bodisi konkretno ozadje vašega *Išta murtija* skupaj z mantram, ali abstraktno ozadje ideje neskončnosti prek OM-a, če ste učenec džñāna joge. To bo uničilo vse druge posvetne misli in vas popeljalo do cilja. Z močjo navade bo um takoj našel zavetje v tem ozadju, brž ko ga boste osvobodili posvetnih dejavnosti.

10. Vedno znova povlecite um proč od posvetnih predmetov, ko pobegne od *laksje*, in ga tam učvrstite. Takšen boj bo trajal nekaj mesecev.

11. Ko na začetku meditirate o Gospodu Krišni, imejte pred seboj njegovo sliko. Zrite vanjo brez mežikanja očesnih vek. Najprej glejte Njegove noge, nato rumeno svileno obleko, nato okraske okoli vratu in nato njegov obraz, uhan, naglavno krono z diamanti, spet nato Njegove zapestnice, in pa školjko, disk, buzdovan in lotos. Nato se zopet spustite do Njegovih stopal. Zdaj se vnovič lotite istega postopka. V pol ure ga večkrat ponovite. Ko se boste počutili utrujene, zrite le v obraz. To prakso izvajajte tri mesece.

12. Nato zaprite oči in si zgolj vizualizirajte sliko in se potem v mislih krožno sprehajate po različnih delih, kakor ste to počeli prej.

13. Med meditacijo se lahko navežete na Božje lastnosti kot so vsemogočnost, vsevednost, čistost, popolnost itd.

14. Če v vaš um vdrejo slabe misli, ne uporabljajte moči svoje volje, da bi jih pregnali. Le svojo energijo boste s tem izgubljali. In po nepotrebnem bremenili svojo voljo. Utrudili se boste. Čim bolj se boste trudili, tem bolj se bodo slabe misli vračale s podvojeno močjo. In še hitreje. Postale bodo močnejše. Bodite ravnodušni. Bodite tiho. Kmalu bodo minile. Ali pa priključite dobre nasprotno misli (metoda *pratipakša bhavana*). Ali pa spet in spet močno pomislite na sliko Boga in mantro. Ali molite.

15. Ne zamudite niti dneva meditacije. Bodite redni in sistematični. Uživajte satvično hrano. Sadje in mleko bosta pripomogla k duševni osredotočenosti. Opustite meso, ribe, jajca, kajenje, alkohol itd.

16. S hladno vodo si poškopite obraz, da preženete zaspanost. Vstanite za 15 minut. Na glavi zavežite čop las z vrvico in pripnite na žebelj zgoraj. Takoj ko začnete dremati, vas bo vrvica potegnila navzgor in vas prebudila. To bo odigralo vlogo matere. Ali pa se za 10 minut naslonite na improvizirano gugalnico in se gibajte sem ter tja. Naredite 10 ali 20 blagih *kumbhak* (pranajama). Izvajajte siršasano ali majurasano. Zvečer zaužijte samo mleko in sadje. S temi metodami se lahko borite proti spanju.

17. Bodite previdni pri izbiri svojih tovarišev. Opustite kino. Pogovarjajte se malo. Dve uri dnevno se držite *maune*. Ne družite se z nezaželenimi osebami. Berite dobre, navdihujoče, verske knjige. (To je negativna dobra družba, če ne dobiš pozitivne dobre družbe.) Opravite satsang. To so vse pomožna sredstva pri meditaciji.

18. Ne tresite telesa. Naj bo trdno kakor skala. Dihajte počasi. Ne praskajte se po telesu vsake toliko časa. Imejte pravo mentalno naravnost, kot vas je učil vaš guru.

19. Ko je um utrujen, se ne koncentrirajte. Privoščite si malo počitka.

20. Ko neka ideja izključno okupira um, se spremeni v dejansko fizično ali duševno stanje. Če je um v celoti zatopljen v misel na Boga in edino Boga, boste zelo hitro prišli v *nirvikalpa samadhi*. Zato se potrudite. Trudite se z vso resnostjo.

ŠTIRIDESET ZLATIH ZAPOVEDI

(za aspirante)

1. Za meditacijo se držite enega mesta za 8 ali 12 let (eno obdobje *tapasa - pokore*). Teh pet krajev je primerna za dobro kontemplativno življenje: (1) Svarga ašram, Rišikeš; (2) Rišikeš; (3) Uttarkaši; (4) Kankhal; (5) Gangotri. Nikoli in za nobeno ceno se ne smete spustiti v ravninske dele.

2. Ne smete se družiti z družinskimi (posvetno mislečimi) ljudmi. Tovrstna družina hišnih gospodarjev (posvetno usmerjenih) je še veliko bolj nevarna kakor družba ženske. Um ima moč posnemanja. Doživeli boste hiter padeč. Kar ste pridobili v letih, boste izgubili v 8 sekundah ali 8 minutah. Poskušali vas bodo potegniti navzdol.

3. Izogibajte se družbi oseb nasprotnega spola. Kača vas ugrizne ob tesnem stiku. Toda poželenje vas piči s precejšnje razdalje. Strup ubije le to telo. Poželenje vstopi v astralno telo in vas ubija še v naslednjih rojstvih.
4. Brati morate le tiste knjige, ki vam jih je predpisal vaš učitelj ali guru. On pozna vaš temperament in bo izbral posebno pot za vas.
5. Tako kot mlado dekle ne sme tekati sem ter tja, tudi vam ni dovoljeno steči k različnim osebam, dokler niste trdno zasidrani na svoji poti in pravilno oblikovani. V nasprotnem primeru boste izgubili duhovne koristi. Drugi ljudje bodo zastrepili vaš um in vas spravili v dilemo.
6. Sprejeti morate preprosto, vendar trdo in naporno življenje. Docela se izogibajte udobju, razkošju in želji po iskanju udobja. Jejite preprosto hrano. Nosite preprosta oblačila. Postati morate utelešenje Ved in vrlin. Morate živeti zgledno. „Preprosto življenje in vzvišeno mišljenje“: to mora biti vaš moto. Veseliti se morate trpljenja in revščine. Živite od Madhukari bhikše, najbolj neodvisne oblike življenja. Vsak dan jejite le tri stvari (riž, kruh in dāl). Imejte samo 4 kose blaga.
7. Svoje srce moraš svobodno odpreti svojemu Učitelju, pri čemer bodi zelo odkrit in iskren. V nasprotnem primeru ne boš imel koristi.
8. Opustiti moraš samopotrjujočo radžastično vzvišenost, nečimrnost in aroganco. Spoštovati moraš vse in se pred vsemi pokloniti. V vseh je *Antaratman*.
9. Učiteljeve ukaze moraš izpolnjevati z vero in *premo*. Brezpogojno ga moraš ubogati. Moraš biti prepojen z bhakti.
10. Opustiti moraš nevarno navado stalnega samoopravičevanja z lažnim govorjenjem in prikrivanjem.
11. Upoštevati moraš popolno disciplino, hkrati pa biti vljuden, prijazen, nežen, plemenit in milosten, v svojem obnašanju do mojstra in vseh.
12. Vajragjo in duhovno gorečnost moraš ohranjati do konca svojega življenja.
13. Prekini stike s svetom. Ne piši pisem nikomur. Ne beri časopisov.
14. Izogibaj se zdravil, kolikor je le mogoče. Rajši se zateci k pomoči narave s postom, prilagoditvijo prehrane, hojo, kopelmi, čistilnimi sredstvi, telovadbo, jogijskimi asanami, pranajamo, molitvijo itd.
15. Energija se zapravlja po štirih kanalih, in sicer s preveč govorjenja, ohlapnim razmišljanjem, nepotrebnimi skrbmi in praznimi strahovi. En teden v mesecu se držite maune. Malo govorite (mitha bhashana). Govorite sladko. Gojite razmišljanje o Bogu.

Imejte popolno zaupanje v Boga. Spoznajte trike uma. Kadar boste na preži, se bo smukal okoli kakor tat.

16. Kasneje si lahko postavite kočo na bregu Gangesa ali Jamune, kilometer stran od vasi.

17. Nikoli ne gradite ašramov. Nikoli ne ustvarjajte učencev. Usvojite slavno življenje *parivrajaka* paramahamse sanjjasija, ki je popolnoma neodvisen monarh vsega sveta, v poznejšem življenjskem obdobju po doseganju stanja *siddhi* (popolnosti). Lahko pa pridigate v svojem *kutiru*. Čebele bodo same od sebe posedle po cvetočih cvetovih. Ni vam treba poslati vabila.

18. Nikoli ne skrbite za *siddhije*. Neusmiljeno se jih izogibajte, saj prinašajo propad.

19. Ne skrbite za rezultate. Ampak preprosto nadaljujte s svojim rutinskim *tapasom* in meditacijo. Razvijte aktivne navade. Razvijte ponižnost, oslovsko potrpežljivost, (uporabno) prisesanost na sadhano kakor pijavka, vztrajnost in neomajno voljo. Oborožite se s trojnim orožjem, in sicer *viveko*, *vairagjo* in *šraddho*.

20. Spomnite se OM, SOHAM, „*Aham Brahma Asmi*“. Vsak trenutek se spomnite smrti. Vsakodnevno tudi svetnikov, džnānijev. Dobili boste navdih. Svet je dolg sen (*dīrgha svapna*). Učvrstite se v eni ideji „*Aham Brahma Asmi*“. Zanikajte telo in svet.

21. Imeti morate zelo dejavne navade. Če vas poskuša premagati *tamas* (lenoba), morate začeti opravljati kakšno aktivno delo, kot je črpanje vode iz vodnjaka, vrtnarjenje, kopanje zemlje, odstranjevanje plevela, itd. okoli vaše sobe. Opustite prazno govorjenje in opravljanje.

22. Ko ste po meditaciji utrujeni, se lotite branja Gite ali Upanišad. Ko ste utrujeni od branja, se lotite džape. Če ste utrujeni od džape, začnite negovati bolnike. Krožno izmenjujte te štiri (meditacija, svadhaja, džapa in služenje).

23. Začnite kampanjo samokaznovanja. Za vsako svojo laž ali nevarno navado samopravičenja opustite večerni obrok in naredite 10.000 džap, OM ali 1.008 gajatri, tako da stojite na eni nogi. Če gre za hujšo napako ali resen prekršek, npr. zloraba drugih, in če posledično čutite *Udvego*, močno vznemirjenje uma z zgočimi čustvi do drugih, mora biti kazen nekoliko strožja (enodnevni post) in 5.000 x džapa gajatri mantr ali 50.000 x OM džapa. To si zabeležite v svoj dnevnik.

24. Zapišite si, kako pogosto se ujezite v enem letu ali mesecu ali tednu in kako dolgo to traja.

25. Nikoli se ne maščujte. Ne upirajte se zlu. Zlo vračajte z dobrim. Vedno bodite nenasilni. Ljubite, blagoslavlajte, molite in delajte dobro tistim, ki vas sovražijo, prezirajo in preganjajo.

26. Živite sami. Ne družite se. Ne zapuščajte kutirja ali sobe, razen za straniščne zadeve, kopanje, hrano in majhen večerni sprehod.

27. Bodite popolnoma strpni. Razširite svoje srce *ad infinitum*, do neskončnosti. V svojem srcu dajte prostor vsem. Povsod uglej Atmana ali Narajano. V vsem vidite dobro. Občutite Njegovo živo navzočnost v vsem.

28. O moji dragi aspiranti, ali resnično hrepenite po Bogu? Ali ste res duhovno lačni? Če imate eno samo misel: „Jaz hočem Boga in samo Boga“, ga boste spoznali že ta hip. Bodite trdno odločeni: „Uresničil bom Boga prav to sekundo“.

29. Ste sam svoj zdravnik. Ste sam svoj rešitelj in odrešenik. Nihče vam ne more podeliti *mukti*. Sami boste morali prehoditi duhovno pot. Celo Išvara ne more storiti ničesar v tej zadevi. Zanesite se na svoj jaz, na svoje samopotrjevanje. Guruji in knjige vam lahko pomagajo do določene mere. Lahko vam le nakažejo pot, odpravijo dvome in ovire. Lačen človek bo moral jesti sam. Žejen človek bo moral piti sam. Človek s srbečico se bo moral popraskati sam.

30. Stopajte po poti Resnice, po poti Uresničenja. Živite v Om-u ! Živite v Resnici ! Spomnite se Om-a ! Občutite njegovo prisotnost vedno in povsod. Ne umaknite se s poti. Siddhiji, nazivi in slava vas bodo mikali na različne načine. Vedno bodite na preži. Nikoli ne zgrešite cilja. Nikoli ne skrbite za malenkosti. Nikoli se ne zadovoljite z *alpamom* (nižjim uresničenjem takšne ali drugačne vrste). Pridobite *bhumo*, najvišjo uresničitev, ki je vedno ENA.

31. Nikoli niste sami. Bog je vedno z vami v srcu. Zelo blizu vam je. Za vas skrbi bolj kakor vi za Njega. Razteza svoje roke, da bi vas dvignil, da bi vas objel. Čaka v srcu, da bi vas z veseljem sprejel. Dvignite svoje oči. Pripravite posodo za sprejem Božanske svetlobe.

Nadalje, ves duhovni svet, množica astralnih pomočnikov, nitja siddhe, amara Puruše, čirandžive, dživanmukte so pripravljene, da vas podprejo, da vas potisnejo navzgor. Zato opustite vse skrbi in strahove.

32. Utirajte pot. Potiskajte naprej. Ne ozirajte se nazaj. Pojdite naravnost k cilju. Ne razmišljajte o preteklosti. Čaka vas svetla, veličastna prihodnost. Odlašanje z uresničitvijo je za aspiranta dejanska smrt. Vi ste najboljši sodnik svojega uma. Pozorno preučujte njegove navade.

33. Ko živiš v mestu med družinskimi ljudmi, živi na vrtu, ki se nahaja zunaj meja mesta. Za te ljudi organizirajte razgovore v večernih urah, le med 4. in 5. uro. Govorite samo o Atmanu. Ne uvajajte posvetnih tem z njimi. Ne družite se veliko. Če ne morete dobiti vrta, živite v izolirani sobi. Zjutraj se ne pogovarjajte. Jutro je namenjeno samo za čisto meditacijo, za vaš notranji duhovni razvoj.

34. Kadarkoli um s slabimi mislimi steče naproti lepim ženskam, imejte v mislih določeno, jasno izrezano fotografijo mesa, kosti, urina in fekalij (te 4 miselne podobe).

To bo v umu povzročilo gnus in vairagjo. Ne boste ponovno grešili z nečistim pogledom na žensko. Nedvomno to zahteva svoj čas.

35. *Namaskara* ne izvajajte rutinsko, mehanično. Izvajajte ga nežno z *bhavo* (občutkom). Občutite, da se dejansko poklanjate pred Gospodom Narajano ali Šivo, ko se dotikate stopal drugih oseb! Vedno naredite saštanga namaskar. Navadni *laukika namaskar* je brez pomena. Dotaknite se stopal vseh, pa naj bo to *čandala*, mohamedanec ali kristjan. To zlahka vodi do samouresničitve. Namaskara ima šest prednosti. Odpravlja ego, vliva ponižnost, ustvarja *samadrištitvo* (izenačeno gledanje). Srce napolni z *bhakti* (predanostjo). Pritegne vsa srca (*atmavasja*). Sčasoma pripelje do doseganja Božje zavesti.

36. Služite sanjjasijem, revnim in bolnim osebam. To vam bo prineslo *čitta suddhi*. Preberi Bartriharijevo knjigo Vairagja Šataka. To bo okrepilo vašo vairagjo. Berite Ramajano in Bhagavadgito. To bo spodbudilo bhakti. Berite Upanišade, Joga Vasišto in Atma Purano. To vam bo dalo *parokša džñāno*. Meditirajte na Om. Izvajajte stalno in intenzivno nididhjasano. Deležni boste *Brahmanubhave*. To je najvišji cilj življenja. To je *šreja*. To je *hitatama* (najboljša stvar za vaše dobro počutje). Bhakti naj gre nekaj časa z roko v roki z džñāno. To sta dva peruti ptice Hamsa (*mokša*).

37. Od nikogar ničesar ne zahtevajte. Berač ne more nikoli sanjati o svobodi. Vse boš dobil pred svojimi vrati. Prakriti vse uredi vnaprej. Zelo skrbi za vas.

38. Opustite verbalno špikanje, jamranje in ustvarjanje škandalov, iskanje krivde, itd. Vse to so nevarne navade. Maja pustoši s temi zlobnimi vrittiji, da bi zrušila mir na svetu. Razvijte naravo iskanja dobrega. Vedno govorite o drugih dobro. Hvalite njihove dobre lastnosti. Ne posmehujte se drugim. Ne spletkarite. Ne očrnjujte drugih. Ne vmešavajte se v delo drugih.

39. O prebrani vsebini morate večkrat ponovno globoko razmisliti (*manana*). Preprosto preskakovanje strani je popolnoma neuporabno.

40. Ne smete se šaliti z drugimi. To se konča s sovraštvom. Ne smejte se veliko. Ne bruhnite v smeh. Šepetajte se pogovarjajte pred velikimi osebami. Ne kričite. Razvijte to navado. Občasno se lahko nasmehnete. Bodite resni. Razmišljajte o Atmanu. Kdor se veliko smeji in šali, ne more resno razmišljati o Atmanu.



(PET DUHOVNIH DRAGULJEV)
ZA STALNO PONAVLJANJE

- I. (a) *Brahma Satjam, Džagat Mithja;*
Dživo Brahmaiva na-para.
- (b) Svet je dolg sen.
(c) Sveta ni.
- II. Jaz nisem telo. Jaz nisem um.
Nisem indrija. Nisem prana.
Nisem anandamaja koša (karana šarira).

ĀIDANANDARŪPAH ŚIVOHAM ŚIVOHAM
Jaz sem ŚIVA. Jaz sem ŚIVA.
(Śri Šankaračarja)

- III. Oči vidijo. Ušesa slišijo. Roke delajo.
Indrije opravljajo delo. Jaz sem SAKŠI.
ASANGA-AKARTA-ABHOKTA.
(Gita: V-9)

IV. „AHAM BRAHMA ASMI.“

V. "Tudi to bo minilo."

napotilo: naredite si kopijo tega in jo pritrdite na vidno mesto na steno svoje hiše.
Zelo vas bo povzdignila. Kmalu boste pridobil znanje.



JOGIJSKE ZAPOVEDI (JAMA)

- I. (1) AHIMSA.
(2) SATJAM.
(3) BRAHMAČARJA.

- II. (4) POTRPEŽLJIVOST.
(5) POGUM.
(6) PONIŽNOST.
(7) USMILJENJE.

(VEDANTIČNI) SAMPAT

- III. (8) VIVEKA.
(9) VAIRAGJA.
(10) ŠRADDHA.
(11) RAVNOVESJE UMA
(SAMATA)

NAPOTILO: naredite kopijo tega in jo pritrdite na vidno mesto v svoji hiši. Deležni boste neizmerne 'duhovne koristi'. Hitro boste razvili te vrline. Preberite vsaj enkrat na dan.



ŠTIRI MAHAVAKJE

1. „AHAM BRAHMA ASMI“
[JADŽUR VEDA-
Brihadaranjaka Upanišada.]
2. „TAT TVAM ASI“
[SAMA VEDA-
Čhandogja Upanišada. |
3. „PRADŽŃĀNAM BRAHMA“
[RIG VEDA-
Aitreja Upanišada. |
4. „AJAM ATMA BRAHMA“
[ATHARVANA VEDA-
Mandukja Upanišada. |

Napotilo: naredite si kopijo tega in jo pritrdite na vidno mesto v svoji hiši. Deležni boste neizmerne duhovne koristi.

To vam bo dalo duhovno moč in oblast. Preberite to vsaj enkrat na dan.

Prakticiranje Božje navzočnosti

Practiciranje Božje navzočnosti je vedno najlažji, najbližji in najzanesljivejši način doseganja zavesti o Bogu. Občutite Njegovo prisotnost vedno in povsod. Občutite Njegovo notri bivajočo navzočnost v vsem (*Išavasjam Idam Sarvam*, Iša Upanišad) - v cvetovih, drevesih, psih, konjih, ljudeh, kamnih, rekah, zvezdah, soncu, luni, ognju, petih elementih itd. Občutite, da se vse, kar mislite, čutite, razglabljate, spoznavate, želite, govorite, pišete, hodite in prinašate na svet zgodi po Njem. Občutite njegovo prisotnost v vseh gibih. Občutite svojo enost z rožami, kamni, drevesi, živalmi, skratka z vsem. Vi ste žalostni in depresivni, ker vam ni uspelo ali ste pozabili čutiti Njegovo navzočnost. „Nikoli ne govori ali se smehlja, vendar mi Njegova prisotnost zadostuje. Vedno sem v radosti, blaženosti, spoznanju in v Njegovi navzočnosti in v nesmrtnosti.“ Takšna sadhana sčasoma pripelje do počitka v *nirguni*, brezobličnem Brahmanu. Vse oblike izginejo.

Ko čutiš Njegovo navzočnost vedno, povsod in v vsem, ideje o dobrem in slabem ter spolnosti popolnoma izginejo. Vsaka hrana postane satvična. Ko ste med otroki, začutite, da ste eno z njimi. Ko ste med damami, bodite eno z njimi. Ko sedite na kamnitem bloku, bodite eno s kamnom. To je kozmična identifikacija. Vse je dobro, vse je sveto, ker Šiva prebiva v vsem. Ta praksa bo dala blaženost enosti, anando vsega.

Mnogim praktikantom vedante je kljub dolgoletni praksi spodletelo uresničiti Jaz. Velika večina učencev na poti džñāna joge bi se morala najprej lotiti te „prakse navzočnosti“. To se bo končalo z „Aham Brahma Asmi“. Para bhakti je edinole čista džñāna.

Vedno ponavljajte to formulo: „Om. Čutim Njegovo navzočnost vedno in povsod.“ OM je ime za saguna Brahmana (Gospoda) in tudi nirguna vedantičnega Brahmana. Pojte Om. Om. Om. Om. Hitro se bo izoblikovala navada čutenja Njegove navzočnosti. Tudi v sanjah bo odzvanjala skozi samskare ali sile navade.

Ta „praksa Njegove navzočnosti“ ustreza sufistični sadhani „Ljubimca in ljubljenega“. Sufizem je samcata vedanta. Vendar se začne z idejama Ljubimca in Ljubljenega.

Zapomnite si to formulo: „V Njem živimo in se gibljemo in imamo svoje bistvo.“ To je enakovredno praksi Njegove navzočnosti.

Aspiranti se zelo pogosto pritožujejo, da se ne potopijo v „globoko tiho meditacijo“, čeprav se trudijo. Očitno Odgovor je očitno na dlani, in sicer premalo goreče in intenzivno hrepenijo po Njegovi navzočnosti (mumukšutva). Njihovi duševni žarki so razpršeni. Vi lahko uresničite Božjo zavest že v tem trenutku. Silno morate hrepenenti po doseganju Božje zavesti. Bodite trdno opredeljeni: „Jaz bom že danes uresničil Božjo zavest.“ Skrbno morate opazovati, v kakšni meri vam je uspela vadba jutranje meditacije. Vaditi morate celo med hojo, govorjenjem, prehranjevanjem itd. Če vam med večernimi meditacijami to ne uspe, se morate potruditi, da uspete v jutranjih meditacijah. Dobro morate vaditi „samoanalizo“.

Ne pozabite, da ste sam svoj zdravnik. Vi ste svoj lastni rešitelj. Nihče vas ne more rešiti iz tega oceana samsare. Celo Išvara ne more storiti ničesar v tej zadevi. Vse poteka po dobro uveljavljenih zakonih. Ne vdajte se v usodo. Zanesite se na svoj jaz. Izvajajte puruśartha (pravilen napor). Fatalizem bo namreč povzročil hudo togost in tamasično temo. Puruśartha je sama Išvara svarūpa (bistvo Gospoda). Prarabdha (usoda) je le puruśartha vašega prejšnjega rojstva.

Vedanta doma (Spremeni sobo v gozd)

Vedanta noče, da spremenite ali obarvate svojo obleko. Noče, da spremenite svoj življenjski red. Noče, da si obrijete glavo in živite v himalajski votlini. Džñāno lahko

dosežete v poljubnem razdobju oz. *ašrami* svojega življenja, bodisi brahmačarji, grihasthi, vanaprasthi ali sannjasi.

Hoče le, da popolnoma spremenite svoj mentalni odnos. Želi, da spremenite svoj zorni kot in da gojite mentalno vairagjo in mentalno odrekanje. Želi, da se poistovetiš z Brahmanom in da se nehaš istovetiti s telesom. Želi, da na svet gledate kot na sanje ali bolje rečeno, kot na navidezni pojav ter da opustite idejo o trdni resničnosti. Želi, da izpuliš oba strupnika, *ahamta* (jaz-nost) in *mamata* ('moj-nost'). Samo ta dva pogoja vam narekuje. To za vas ni pretežko. V svoje delovanje morate vnesti *sakšibhavo* in *atmadrišti*. Odreči se morate ideji *aham-karta* (jaz sem tisti, ki dela). Imejte ločeno sobo za meditacijo. Vstanite ob 4. uri zjutraj! Naslednje tri ure meditirajte na Om in njegov pomen, nato pa se malo sprehodite ali telovadite - Muellerjev ali Sandowov sistem ali domačo vrsto telovadbe. Kasneje se lahko posvetite različnim hišnim opravilom, nakar se lahko posvetite poslovnemu ali pisarniškemu delu. Ob sedmih zvečer spet lahko eno uro meditirate. Preberite Atmabodho, Tattvabodho, Vivekačudamani, Aparokšanubhuti Šri Šankaračarje. Vse to so dobre knjige o vedanti za začetnike. Kadarkoli naletite na sannjasije, jih zabavajte. Z iskreno bhavo jih povabite na bhikšo. Poskrbite za njihove želje. Odpravite svoje dvome. Imejte vedantično vičaro z njimi. Če boste s tem iskreno in vztrajno nadaljevali, boste deležni umskega miru in resnične atmične sreče. Dosegli boste samouresničitev, ki bo dokončno odpravila vse tegobe ter rojstvo in smrt z vsemi spremljajočimi slabostmi. Takoj začnite z duhovno sadhano. Odlašanje je zelo, zelo nevarno. Ta „jutri“ ne bo nikoli prišel k vam. Ne postanite slepar jutrišnjega dne.

Žepna Vedanta

- . Išči, razumi, uresniči.
- . Analiziraj, uresniči, opusti.
- . Služi, ljubi, dajaj.
- . Datta, Daja, Dama (D.D.D.)
- . Spoznaj sebe in bodi svoboden .
- . Bodi vedno osredotočen nase.
- . Zanikaj (telo), potrdi (Atmana).
- . Spominjaj se OM, SOHAM, ŚIVOHAM, AHAM BRAHMA
- . Stremite in pritegnite (Atmana).

Bodi pogumen. Bodi vesel. Nasmehni se. Smej se. Ne boj se. Ne žaluj. Ne obžaluj. Ne kesaj se. Si nesmrtni Atman. Zanikaj telo.

Učvrsti se v tej edini ideji - „*Aham Atma*“; „*Aham Čhaitanja*“; „*Aham Brahma Asmi*“. *Tat-Tvam-Asi*, o Saumja.

Om. Om. Om.

Op.: *datta* - dajanje ; *daja* - milost; *dama* - samoobvladovanje (nadzor nad čuti in organi delovanja).

Samadhi v šestih mesecih

Samadhi je združitev z Bogom oz. Brahmanom. Če si *uttama adhikari*, prvovrstni aspirant, opremljen s štirimi sredstvi ali kvalifikacijami ter obdarjen s *tīvra vairagjo* in intenzivnim hrepenenjem po osvoboditvi in če imaš *Brahmašrottri-Brahmaništo*, kakor npr. Śri Šankara ali Gospod Krišna, ki te podpira, boš hipoma spoznal Jaz. V času, ki ga potrebujete, da stisnete cvet s svojim prsti, lahko uresničite Jaz. V času, ki je potreben za zrno graha, da se skotali, ko ga položite na zunanjo površino lonca, lahko dosežete Atma-daršan. Nobenih ovir ni. Aspirant bi moral biti podoben Hastamalaki ali Padmapadi, učencema Śri Šankare ali Ardžuni, častilca Gospoda Krišne. Potrebujete intenzivno predanost svojemu Guruju. Šraddha je odlična kvalifikacija na poti džñāna joge. Tu gre za razumsko vero, medtem ko gre pri bhakti jogi za slepo vero. Če podlaga za antahkarano ni dobro pripravljena, če ni čitta-suddhija (čistosti srca), niti lšvara, niti tisoč Šankar ali Krišnov ne more storiti ničesar v tej zadevi. Bodi prepričan glede tega. Preko Aštavakre se je Radža Džanaka samospoznal kot bi mignil (z očesom). Ardžuna se je na bojnem polju samouresničil v eni uri in pol.

Mukunda Rai (iz Maharaštre) je v sekundi spravil *Badašaha*, čeprav sedeč na konju, v samadhi. Obstajajo tako veliko primerov. Tu mi jih ni treba navajati.

V tej kalijugi vam ni treba delati toliko tapasa, kakor so ljudje to počeli v preteklosti. Ljudje so včasih stali na eni nogi več let. Izvajali so veliko pokorščin. Na to boš naletel v Mahabharati in drugih verskih knjigah. lšvara je pokazal svoj usmiljenje do ljudi te dobe zaradi slabe telesne zgradbe in kratke življenjske dobe. S tapasom in meditacijo posameznik lahko v tej dobi uresniči sebe zelo hitro, če je le dovolj resen, iskren in buden. Pomisli, kako buden, previden in okreten si, kadar želiš ujeti jutranji vlak. Že ponoči pripraviš svežnje in nekaj sladkarij ali jedi za jutranji *čota-hazri*. Nastaviš bujenje na časovni napravi, da bi lahko vstal ob treh ponoči. Počneš še veliko drugih stvari. Če pokažeš vsaj desetino te budnosti, iskrenosti, spretnosti tudi na duhovnem področju, lahko v šestih mesecih dosežeš samadhi. Nihče na zemlji ali v nebesih ne more preprečiti, da bi ga dosegel.

Čista in božanska zavest

Izjemno težko je opredeliti, kaj sploh pomeni zavest. Besede in jeziki so nepopolni. Ne morejo ustrezno izraziti vaših misli in idej.

Obstajajo različne vrste zavesti. Obstajajo npr. fizična zavest, astralna zavest, mentalna zavest, nadmentalna zavest oz. nižja *prakamja* oz. zavest *pradžñā*, kozmična zavest, super zavest, podzavest, nezavest, sanjska zavest, nadkozmična zavest, dvojna ali dualna zavest, večkratna zavest, višja *prakamja*, zavest virata, zavest hiranjagarbhe, božanska zavest (Purušottama zavest) in nazadnje Najvišja zavest, t.j. *Nirguna Para Brahma* ali Absolutna zavest kot taka.

V budnem stanju (džagrata avastha vedantincev) se zavedate te fizične ravni. Vidite, čutite, mislite, veste, želite, vršite (zaznavanje oz. občutenje, spoznavanje, voljo, globok razmislek, naklonjenost, sklepanje (*prajātna*)). To je fizična zavest.

Ko presežete fizično telo in delujete na astralni ravni z astralnim telesom, boste imeli astralno zavest. Gibali se boste in se pogovarjali z astralnimi entitetami.

Med delovanjem na mentalni ravni, s pomočjo mentalnega telesa, boste imeli mentalno zavest. Identificirali se boste z umom, kakor se zdaj identificirate s fizičnim telesom. Imeli boste psihične siddhije, na primer jasnovidnost, jasnoslišnost, psihometrija, telepatija, branje misli itd. Tu se boste sporazumevali z umskimi entitetami. Tu je jezik en sam.

Ko boste presegli um, se boste poistovetili s svojim individualnim *karana šarirjem* ali vzročnim telesom. S tem boste deležni nižjega *divja drišti-ja*. V tej fazi boste imeli razširjeno zavest. Imeli boste zelo subtilno eterično telo, s katerim boste delovali na eterični ravni. Imeli boste ogromno moči. Združeni boste z božansko zavestjo. Tančica med vami in Brahmanom je zdaj zelo tanka. Če se boste potrudili, boste lahko pokukali v Brahmana, se pravi dobili vpogled v brahmično zavest. To je zavest *pradžñā* ali nižja *prakamja*. Postali boste prebivalec *Satjaloke* ali *Hiranjagarbha-loke* s posamičnim *karana šarir-jem*. Z nadaljnjo univerzalizacijo lahko postanete eno z Božansko zavestjo. Imeli boste celotno kozmično zavest. To je zavest *Purušottame* skupaj z Adi šakti ali Para prakriti ali *avjaktam*. To je Višja *Prakamja*.

Ko boste odvrgli tudi tančico Adi šakti, boste postali eno s čisto, nirguna, Para Brahman, *ananta* zavestjo, Najvišjim ciljem človeškega življenja (*kaivalja*). Tam je zelo težko dalj časa počivati.

Med Hiranjagarbho in lšvaro je tančica *avjaktam*.

Ena od miselnih šol pravi, da je lšvara odsev v *maji*. To je *abhasavada* ali doktrina odseva. Kdor ugovarja, pravi: „Če obstaja samo ena stvar, kako lahko obstaja odsev? Nadalje, če je lšvara odsev v *maji*, kako bo lahko nadzoroval *majo*? To ni prav.

Svarūpa lakšana Brahmana je sat-čit-ananda. *Tatašttha lakšana* Brahman je lšvara, navdan z močmi vsemogočnosti, vsevednosti itd.

Ko vzamemo *tatašttha lakšana* Brahmana, ima lšvara polno zavest nirguna Brahmana, pa tudi celotno kozmično zavest. Tu je saguna Brahman enak čistemu nirguna Brahmanu. To je *avačheda vada*. To je nauk o omejenosti.

Obstaja samo nirguna Brahman. Saguna Brahman je zgolj videz, namenjen pobožni meditaciji bhakt.

Kako se znebiti ljubosumja

Sanskrtski izraz za zavist je *iršja*. *Matsarja*, *asuja* sta prav tako sinonima. Vendar je med njimi subtilna razlika. Zavist je posebne vrste čustvo ali vritti, ki se pojavi v radžastičnem umu, v katerem zavistnež z neodobravanjem gleda na blaginjo ali uspeh ali kreposti soseda ali katere koli druge osebe. Žge ga pri srcu, kadar je nekdo drug uspešnejši od njega samega. Sovraštvo in jeza sta skrita v zavisti. Zlohotnost je modifikacija zavisti. Kajti človek, ki ga razjeda zavist, sovraži drugega človeka, če je ta v boljšem položaju kakor on sam. Ob pogledu na uspeha drugega ga popade žalost. Po svojih najboljših močeh se trudi, da bi uspešnega človeka potolkel, da bi ga spodkopal z različnimi nepoštenimi sredstvi, z verbalnim špikanjem, natolcevanjem ali obrekovanjem. Poskuša ga tudi poškodovati. Poskuša ga uničiti. Ustvarja nesoglasja, strankarski duh med svojimi prijatelji. To so zunanji, fizični izrazi ljubosumnega človeka.

Človek z *iršjo* meni, da ne bi smel doživeti nobene žalosti in da bi žalost morala prizadeti le vse druge. Človek z *asujo* se vznemiri, kadar drug človek uživa tako kakor on sam. Tisti z *matsarjo* pa ne prenese pogleda na človeka, ki je uspešnejši in bogatejši od njega. To je subtilna razlika med *iršjo*, *asujo* in *matsarjo*.

Zavist je vir vsega zla. Zelo globoko je zakoreninjena. *Maja* pustoši s pomočjo tega posebnega vritti. Nemirnost sveta (ašanti) je posledica zavisti. Že to eno samo čustvo ohranja celotno igro ali *Lilo Maje*. Jeza, sovraštvo, zloba stojijo ob boku zavisti. To so njeni stari sodelavci ali tovariši. Če zavist umre, umreta tudi sovraštvo in jeza sama po sebi, ne da bi se z njo še naprej ukvarjali. Mnogi umori so storjenih zaradi ljubosumja (zavisti na spolnost), premoženjske zavisti.

Nihče ne more uživati niti kančka prave sreče, če je njegov um poln zavisti. Kralji, baroni, lordi in grofje ne poznajo sreče, dokler so sužnji tega čustva. Kaj lahko stori denar? Lahko le poveča nelagodje duha. „Nelagodna je glava, ki nosi krono.“

Obstaja šest načinov za odpravo tega čustva:

1. Metoda radža joge.
2. Vedantična metoda.
3. Metoda bhakt.
4. Metoda karma jogijev.
5. Metoda vičare za tiste z viveko.
6. Teozofska metoda.

1. **Metoda radža joge:** radža jogi uniči vritti na način „*Jogah čitta vritti nirodhah*“. Z introspekcijo, skrbnim opazovanjem in meditacijo uniči vse sankalpe zavisti. On uporabi metodo „*pratipakša bhavana*“, s čimer goji zavisti nasprotnne vrline, in sicer plemenitosti ali velikodušnost (*udarata*). Zavist je posledica malenkostne miselnosti. Če jo zamenja plemenitost, zavist umre sama po sebi.

Meditacija (o plemenitosti): imejte sobo za meditacijo. Zjutraj se za pol ure usedite v padma ali siddha ali sukha asano. Meditirajte o tej vrlini, plemenitosti. Razmišljajte o prednostih, ki jih prinaša ta vrlina, in slabostih, ki izhajajo iz zavisti. Pomislite na osebe, kot je Mahatma Gandhi-ji in drugi, ki imajo to vrlino, velikodušnost. Ko se gibljete v družbi, si predstavljajte, da dejansko imate tovrstno lastnost. Tekom dneva v mislih neprestano ponavljajte besedi „OM plemenitost“. Ohranite to besedno podobo „plemenitost“ pred očmi. Imejte to avtosugestijo: „Vsak dan postajam boljši in boljši, v vseh pogledih“ večkrat dnevno. V nekaj mesecih boste nedvomno razvili to. Tudi če vam ne uspe, to sploh ni pomembno. *Nil desperandum*. Nikoli ne obupajte. Nadaljujte z zgoraj navedeno sadhano (prakso) sistematično in redno. Sčasoma bo ta krepostna lastnost, plemenitost, postala sestavni del vaše narave. Zavist bo popolnoma izginila.

2. **Vedantična metoda:** vedantinec ponavlja formule: „Jaz sem vse“, „Jaz sem vse v vsem“, „Vse je Jaz“. „V tem celotnem vesolju ni ničesar razen mojega lastnega jaza. Povsod vidim svoj lastni jaz. Kdo naj komu zavida?“, pravi. Poskuša se istovetiti s sovražnikom, mrhovinarjem, tatom, podležem, pijancem, morilcem, kamnom, kačo, tigrom in škorpionom (kozmična identifikacija). S takšno vedantično sadhano zavist izgine .

3. **Metoda bhakte:** vdani častilec ali bhakta vidi Narajano, Krišno, povsod. Pravi: „*Sarvam Višhnumajam džagat*“ - vse je Gospod Višnu. S to prakso zavist sčasoma umre.

4. **Metoda karma jogija:** slednji zmanjša svoje želje in počasi obvlada indrije. Vsem služi s čisto, kozmično ljubeznijo, s *sama bhavo* (izenačenim gledanjem), ker jih vidi kot manifestacijo Gospoda. S stalnim služenjem zavist na dolgi rok popolnoma izgine.

5. **Metoda vičare tistih z viveko:** če je vaš brat na visokem uspešnem položaju, niste zavistni. Prav tako niste zavistni, če je govora o vašem debelo premožnem prijatelju. Kadar se pojavi vritti zavisti do drugih oseb, se na podoben način poistoveti s tem človekom kakor da gre za tvojega najljubšega prijatelja. Vritti bo takoj ugasnil. S tovrstno stalno prakso lahko počasi izkoreninite zavist.

6. **Teozofska metoda:** gre po linijah univerzalnega bratstva. Vsi so enaki. Vsi so otroci enega univerzalnega Očeta – Išvare. Z nenehnim spominjanjem na to bratstvo se lahko otresete zavisti.

Iskanje - razumevanje - uresničevanje

Spomnite se tega trojčka. Iskanje je „*šravand*“ ali poslušanje šrutijev. To je iskanje Resnice. Razumevanje je „*manana*“ ali razmislek o tem, kar ste slišali od svetih učiteljev in svetega izročila. Uresničevanje je neposredni, duhovni anubhuti Atmana (*sakšatkara*) z *nididhjasano* oziroma poglobljeno in stalno meditacija na eno idejo „Jaz sem Brahman“. Obstajajo trije načini samouresničevanja po vedantični metodi.

To je še ena vrsta trojčka za razvijanje *vairagje* (brezstrasnost) in znebitve *mohe* (privlačnost, zabloda), ki zadeva predmete. To je navodilo, ki ga je dal Adi Śri Šankara.

Kadar vas začne privlačiti ženska ali predmet, se takoj spomnite tega trojčka. Analizirajte različne dele ženske ali predmeta. Spoznajte pravo naravo teh predmetov. Nato jih opustite (tjaga). Z nenehnim ponavljanjem zgornje formule boste deležni ogromno koristi. To bo spodbudilo vairagjo. Um ne bo bežal k predmetom. Skrčil se bo glede posvetnih predmetov. Privlačnost do predmetov bo postopoma izginila. Ta metoda mi je prinesla veliko koristi. Ko predmeti prenehajo privlačiti um, se le-ta usmeri k srcu, svoji *jatha-sthani* (prvotnemu domu), k Bogu. To se imenuje *antarmukha-vritti*.

Kako razviti vrline

Meditirajte o teh ducat vrlin 10 minut:

- (1) Ponižnost v januarju.
- (2) Arjava (odkritost) februarja.
- (3) Pogum marca.
- (4) Potrpežljivost aprila.
- (5) Karuna (usmiljenje) maja.
- (6) Velikodušnost junija.
- (7) Iskrenost julija.
- (8) Čista ljubezen avgusta.
- (9) Velikodušnost septembra.
- (10) Kšama (odpuščanje) oktobra.
- (11) Samata (ravnovesje) novembra.
- (12) Zadovoljstvo decembra.

Prav tako čistost, vztrajnost, prizadevnost, *sahasa* in veselost oz. *utsaha*.

Predstavlajte si, da ste dejansko obdarjeni s temi vrlinami. Reci si: „Sem potrpežljiv. Od danes nadalje se ne bom razdražil. To vrlino bom izražal v svojem vsakdanjem življenju. Izboljšujem se.“ Razmislite o prednostih, ki jih ima ta vrлина, potrpežljivost, in o slabostih razdražljivosti. Na ta način lahko razvijete vse vrline.

Uničite slabe vrittije z vpeljavo nasprotnih dobrih vrittijev

(metoda pratipakša bhavana)

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Poželenje (<i>kama</i>) | <i>brahmačarja, mumukšutva.</i> |
| 2. Jeza (<i>krodha</i>) | ljubezen, <i>kšama</i> (odpuščanje), milost (<i>daja</i>), <i>maitri</i> (prijateljstvo), <i>śanti</i> , <i>dhriti</i> (potrpežljivost), <i>ahimsa</i> . |
| 3. Ponos (<i>mada</i>) | ponižnost (<i>namrata</i> ali <i>vinaja</i>). |
| 4. Pohlep (<i>lobha</i>) | poštenost, nesebičnost, velikodušnost, <i>santoša</i> (zadovoljstvo), <i>aparigraha</i> (nevoščljivost). |

5. Zavist (<i>iršja</i>)	plemenitost (<i>udarata</i>), velikodušnost, <i>mudita</i> (samozadovoljstvo).
6. Moha (zabloda)	<i>viveka</i> (razločevanje).
7. Dambha (nečimrnost) Hinavščina	preprostost.
8. Darpa (<i>aroganca</i>)	vljudnost, <i>hri</i> (skromnost).
9. Paisunam (zvitost, pokvarjenost)	<i>ardžava</i> (neposrednost).
10. Parušjam (grobost)	<i>mardavam</i> (blagost).
11. Raga (navezanost)	<i>vairagja</i> .
12. Neiskrenost (<i>ašraddha</i>)	<i>šraddha</i> (vera).
13. Nestanovitnost (<i>čančalatvam</i>)	odločenost, <i>nisčaja vritti</i> (<i>adhjavasaja</i>).

Joga z džapo

Džapa je ponavljanje katere koli mantrе ali Gospodovega imena. V tej kalijugi oz. železni dobi, ko telesna zgradba glavnine ljudi ni dobra, je trdna vadba hatha joge skoraj nemogoča. Džapa je enostavna pot do uresničenja Boga. Tukaram iz Deo, svetnik iz Maharaštre, Dhruva, Prahlada, Valmiki riši, Ramakrišna Paramahansa so vsi dosegli odrešitev prek izgovorjave Božjih imen. Džapa je pomembna *anga* v jogi.

Vsaka mantra je zelo močna. Je masa sijoče energije. *Mantra šakti* in *mantra čaitanja* se nahajata v vsaki mantri. Slednja spremeni mentalno substanco iz strasti v čistost, iz radžasa v sattvo. Umirja in krepi um ter ga naredi introspektivnega. Preprečuje bežanje uma navzven. Izkorenini vse vrste slabih misli in nagnjenj.

Spodbuja odločnost in strogost. Sčasoma pripelje do neposrednega *daršana* Boga – *išta-devata* ali izbrano božanstvo - ali samouresničitve oz. Atma-daršana.

Med ponavljanjem mantrе imejte satvično bhavo oziroma *suddha bhavana* (pravilna mentalna naravnost, satvično občutje). Bhava prihaja počasi, ko se proces prečiščevanja nadaljuje. Že samo mehanično ponavljanje ima zelo velik učinek. Vibracije v umu, ki se vzpostavijo s ponavljanjem, očistijo čitto, snov uma (*čitta suddhi*).

Mantro je treba ponoviti vsaj 21.600-krat na dan, kar ustreza 21.600 naravnim vdihom „Soham“, tolikokrat vdihne in izdihne vsako bitje. (Vsak človek nezavedno ponavlja mantra „Soham“ 21.600-krat dnevno). Takrat je učinkovitost mantre velika. Um bo hitro očiščen.

Rožni venec ali džapa mālo morate imeti vedno pri sebi, bodisi v žepu ali okoli vratu ponoči, ko greste spat, pa pod blazino.

Spominjal vas bo na Boga, ko ga boste pozabili zaradi sile *maje* ali *avidje* (nevednosti). Ponoči, ko vstanete, da bi šli lulat, vas bo *māla* spomnila, da jo enkrat ali večkrat zavrtite. Māla je tako rekoč močno orožje za uničenje uma. Je močan bič, ki um usmerja k Bogu ali Brahmanu.

Vstanite ob štirih zjutraj, v brahmamuhurti. ki je zelo ugodna za duhovno kontemplacijo, in začnite izvajati džapo. Zgodaj zjutraj je um umirjen, čist in po spanju precej osvežen. Um je tedaj kakor prazen list papirja in razmeroma prost posvetnih samskar (vtisov vjavahare).

V tem času ga je mogoče zlahka gnesti. Ozračje v tem času prav tako vsebuje več sattve. Umijte roke, noge in obraz s hladno ali toplo vodo, če se vam zdi, da se težko kopate. To bo zadostovalo. Naredite *ačamano*.

Za začetek eno uro sedite v padma, siddha, svastika ali sukha asani. Nato postopoma podaljšujte do treh ur. V enem letu lahko dosežete *asana siddhi* (popolnost v drži telesa). Vsaka lahka in udobna drža je asana.

Glavo, vrat in trup držite v ravni liniji. Raztegnite štirikrat prepognjeno odejo in nad njo razprostrite kos mehke bele tkanine. To bo solidno služilo namenu. Če lahko dobite dobro tigrovo kožo s kremplji itd., je to še toliko bolje. Tigrova koža ima svoje prednosti. Brž naelektri telo in ne dopušča uhajanja električnega toka iz telesa. Je polna magnetizma.

Med izvajanjem asane se obrnite proti vzhodu ali severu. Začetnik mora upoštevati to pravilo. Če ste obrnjeni proti severu, boste v občestvu z rišiji Himalaje in boste deležni skrivnostne koristi njihovih duhovnih tokov.

Nežno se osredotočite bodisi na lotos srca (*anahata čakra*) ali na točko med obrvema, (*adžñā* čakra). Adžñā (adžneja) čakra je sedež uma v skladu s šolo hatha joge. Kdorkoli se osredotoči na to adžñā čakro, lahko zlahka nadzoruje svoj um. Zaprite oči.

Zdaj ponavljajte mantra svoje išta devate ali *Om namah Śivaja* Gospoda Śive ali *Om namo Narajanaja* (aštakšara Gospoda Narajane) ali *Om namo Bhagavate Vāsudevaja* (dvadaškšara mantra Gospoda Krišne) ali Gajatri, blagoslovljena mati Ved, ali „*Śri Ram*“ ali „*Sita Ram*“ ali „*Hari Om*“ ali čisti „*Om*“ po vašem okusu, upoštevajte lastne težnje in temperament.

Mantro nekaj časa ponavljajte jasno, zatem nekaj časa šepetajte in naposled le v mislih. Um želi raznolikost. Vsaka monotona vadba mu postane neprijetna. Mentalno ponavljanje je zelo močno. Imenuje se *mansika džapa*. Besedno ponavljanje se imenuje *vaikhari džapa*. Ponavljanje v šepetu ali brundanje se imenuje *upamsu džapa*. Celo mehanično ponavljanje džape brez kakršne koli *bhave* prinaša velik očiščevalni učinek na srce ali um. Občutek bo prišel pozneje, na osnovi nadaljevanja procesa umskega čiščenja.

Imejte ločeno sobo za meditacijo pod ključem. Nikomur ne dovolite, da bi vstopil v sobo. V njej prižgite kadilo, zjutraj in zvečer. Sliko Gospoda Krišne ali Gospoda Šive ali Śri Rame ali Devi imejte pri sebi v sobi. Razprostrite asano pred sliko. Ko ponavljate mantra, se bo v eter sobe vtisnila močna vibracija (akasični zapis). Po šestih mesecih boste v ozračju sobe začutili mir in čistost. V sobi se bo pojavila posebna magnetna aura. Dejansko boste to občutili če ste iskreni v svoji praksi. Kadarkoli vaš um zmotijo antagonistični posvetni vplivi, sedite v sobi in pol ure ponavljajte Gospodovo ime. Potem boste opazili popolno spremembo v vašem umu.

Vadite in sami začutite pomirjujoč, duhoven vpliv. Nič ni primerljivo z duhovno sadhano. Našli boste lokalni Mussūrie v svoji hiši brez kakršnih koli stroškov.

Samouresničitev

Samsara ali pojavni obstoj, katerega glavni dejavnik je vezanost zaradi zaporednih rojstev in smrti, je neresnična in je posledica iluzije, nevednosti, zaradi katere se edino in Absolutno resničnost, Najvišji Jaz, zamenja za neresnični svet, podobno kakor lahko v večernem mraku vrv zamenjamo za kačo. Tako suženjstvo kakor tudi osvoboditev sta iluzorna. Ker resnične suženjskosti sploh ni, kako bi potemtakem bila možna osvoboditev od nje? Vendar o osvoboditvi ali mokši govorimo relativno in je lahko rezultat le temeljitega poznavanja resničnosti, za in onkraj ter pod in znotraj neresničnega.

Takšno znanje ni zgolj teoretično znanje, ki ga lahko pridobimo iz knjig ali predavanj, ampak ima značaj neposredne realizacije (*aparokša anubhuti*) ali dejanskega izkustva.

Edini vir tega znanja je jasno in natančno razumevanje vedskega besedila: „*Tat-Tvam-Asi - To si ti*“. Takrat aspirant v hipu spozna, kot da je: '*Aham Brahma Asmi - jaz sem Brahman*'. Posamično dušo se ves čas vidi kot istovetno z Najvišjim Jazom, kar porodi spoznanje, da je „vse resnično Jaz“ in „ni ničesar razen Jaza“. To je najvišji cilj duhovnega prizadevanja za mokšo ali osvoboditev po filozofiji vedante.

Posamična duša, dživatma, ki jo zajame 'nevednost', se tako rekoč identificira s telesom in tako naprej, nakar si domišlja, da je prizadeta z izkušnjo bolečine, ki je posledica „nevednosti“: „Trpim zaradi bolečine, ki izhaja iz telesa“.

Bolečina individualne duše ni resnična, temveč zgolj namišljena. Povzroča jo napaka nerazločevanja Jaza od telesa, čutov in drugih pripadajočih omejitev, ki so posledica

imena in oblike, učinkov avidje oziroma nevednosti. In kakor človek čuti bolečino zaradi opekline ali ureznine, ki prizadene njegovo telo, ker se napačno identificira s slednjim, podobno čuti tudi bolečino, ki prizadene druge, denimo sinove ali prijatelje, tako da se zmotno poistoveti z njimi in prek ljubezni, tako rekoč, vstopi vanje in si predstavlja: „On je moj sin, je moj prijatelj“.

Brahman ali vrhovni Jaz manifestira vse drugo, vendar sam ni manifestacija kogar koli drugega. Karkoli je zaznano, je zaznano zgolj s svetlobo Brahmana, zaradi česar lahko rečemo, da sonce, luna, itd. , svetijo v njej, medtem ko Brahman kot samosijajen ni zaznaven z nobeno drugo svetlobo.

Najvišji Jaz oziroma Absolutna resničnost potemtakem predstavlja končno načelo, ki omogoča spoznanje vseh stvari, pri čemer sam sije v svoji lastni luči, v svoji lastni prvinski slavi.

Pričujoči Jaz (*sakši*) in ideja se po svoji naravi bistveno razlikujeta, zato si lahko stojita nasproti v razmerju objekta in spoznavajočega subjekta.

Raznolikost izkustva ni resnična. Nak, s stališča Absolutnega namreč niti izkustvo samo po sebi ne obstaja. Ubrati takšno življenje, v katerem raznolikost izkušenj ne vpliva na nas niti v dobrem niti v slabem, je najvišje praktično pravilo ravnanja v skladu s pravim ciljem obstoja. Raznolikost izkušenj ustvarja razlikovanje in postavlja lažne meje tam, kjer jih ni. Bolečina in užitek, dobro in zlo, krepost in krivica, zasluga in greh, so vse konvencije, ki temeljijo na tej raznolikosti izkušenj in ki so sprejete prav zaradi te izkušnje. Toda v Absolutnem takšna razlikovanja niso možna in najvišja blaženost, neopisljiva z drugimi besedami razen tistimi, ki implicirajo negacijo vsega pozitivnega, kar poznamo, sestoji iz pozabljanja tega vira ločenosti in spoznavanje enotnosti, ki je *adhištana* oziroma podlaga vsega. Ko je občutek ločenosti izničen, se posameznikova volja zlije s kozmično voljo. Individualnost se prenese v univerzalnost. Eno postane mnogo in mnogo je absorbirano v Eno; kakor se mnoge podobe sonca vidijo v različnih posodah z vodo, tako je v tem svetu različne jaze potrebno obravnavati kot odsev Najvišjega Jaza.

Ko je ego uničen s pomočjo *sadhane* oz. duhovne prakse, tako kot se tekoče reke končajo v morju, izgubijo ime in obliko, podobno osvobojeni imena in oblike, se modri odpravijo k Najvišjemu Jazu „Brahmanu“, ki je večji od velikega. Mokša ni nekaj, kar je treba doseči. Je že dosežena. Vsako bitje je eno z Absolutom, dejansko je Absolut; edino, kar je treba doseči, je uničenje občutka ločenosti, in ko nam to uspe, je mokša zlahka uresničljiva.

Pridobite štiri sredstva odrešitve, *sadhana čatuštajo*. To so:

- (i) *Viveka* – razlikovanje med resničnimi in neresničnim;
- (ii) *Vairagja* – ravnodušnost do čutnih užitkov;
- (iii) *Šad-Sampat* – šest vrlin, in sicer:
 - (a) *Sama*, mirnost uma,
 - (b) *Dama*, samoobvladovanje,
 - (c) *Titikša*, moč vzdržljivosti,

- (d) *Uparati*, sitost,
 - (e) *Samadhana*, osredotočenost uma,
 - (f) *Dharana*, koncentracija
- (iv) *Mumukšutva* – močno hrepenenje po osvoboditvi.

Nato se obrni na Sadguruja in poslušaj šrutije (Upanišade). Preuči dvanajst klasičnih Upanišad, Joga Vasišto in Mandukja Upanišado z Gaudapadovo Kariko. To je *šravana*. Potem nenehno premišluj o tem, kar si prebral. To je *manana*. Obstajajo tri doše ali napake v umu. In sicer so to: *mala* (nečistoče, kot je šest strasti, *kama*, *krodha*, *lobha*, itd.), *vikšepa* (premetavanje uma) in *avarana* oz. tančica nevednosti. *Malo* je treba odstraniti z nesebičnim služenjem in dobrodelnostjo, *vikšepo* je treba odstraniti s koncentracijo. Študij Upanišad in *nididhjasana*, poglobljena meditacija o slišnem in premišljevanem, bo odstranilo tančico nevednosti. Ta pot džnana joge je primerna le za osebe, ki imajo pretanjen in oster razum, dobro razumevanje in močno voljo.

Kakor se olje skriva v sezamovem semenu, maslo v jogurtu, um v možganih, sredica pa v travi mundža, ogenj za dimom, sonce za oblaki, podobno je ta Atman oziroma Najvišji Jaz skrit v tem telesu.

Uporabite svoje telo kot spodnjo netilno palico in sveti enozložni „OM“ kot zgornjo palico. Poiščite v vašem telesu skritega Boga, tako da ju nenehno drgnete z meditacijo (*nididhjasana*).

Samo-obstoječi je ustvaril čute z navzven usmerjenimi tendencami. Zato naravno opazite zunanje predmete, notranjega Jaza pa ne. Skozi *pratjaharo* (abstrakcija) se odtegnite od zunanjih predmetov in se v umu zapičite v Atmana. Dobili boste Brahma-sakšatkaro (uresničitev Brahmana). Sveta beseda OM je lok. Um je puščica. Brahman je cilj ali oznaka. Zadei ga mora tisti, čigar misli so osredotočene. Takrat bo zadel cilj. Po svoji naravi bo postal isti kakor Brahman. Brahman je skrit v vseh bitjih in ne sije, pač pa ga subtilni vidci zaznajo s svojim pretanjenim in ostrim razumom.

Duh, notranja duša vseh bitij, velik kot palec, vedno prebiva v vašem srcu. Moral ga boš ločiti od svojega telesa, tako kot z izjemno potrpežljivostjo izločite notranjo sredico iz trave mundža.

Meditirajte na OM. Umaknite se v svojo meditacijsko sobo. Sedite v padma, siddha ali sukha asano. Zaprite oči, popolnoma sprostite mišice in živce. Osredotočite pogled na *trikuti*, točko med obrvema. Utišajte objektivni oziroma zavestni um. Miselno ponavljajte OM s suddha-bhavano ali Brahma-bhavano. Ta bhavana je *sine qua non*. OM boste morali ponavljati z bhavano oziroma občutkom, da ste neskončna, vse prežemajoča čista inteligenca. Zgolj gramafonično ponavljanje ali papagajsko ponavljanje OM-a ne bo prineslo zelenega rezultata. Miselno ponavljajte naslednje formule z občutkom. Ko ponavljate OM, naj vaše srce, um, duša, vsak živec, žila in celica močno vibrirajo z brahmičnim občutkom. Spremenite sobo v gozd. Odpovejte se misli, da ste drugačni od Brahmana. Redno vadite, stanovitno, z zanimanjem, vero, gorečnostjo, vztrajnostjo in navdušenjem. Imejte prijazno družbo in uživajte satvično hrano, kot sta mleko in skuta, sadje, oreščki, mung-dāl (zeleni mungo fižol oziroma leča),

riž in kruh. Vadite tri ure zjutraj od 4. do 7. ure in še tri ure zvečer od 19^h naprej. Brahmično občutje ohranjajte tudi med delom. V treh ali štirih letih vam bo zagotovo uspelo. Počivali boste v svoji lastni svarūpi, stanju suddha-sat-čit-anande. *Nastjatra samšajah* – o tem tukaj ni nobenega dvoma.

Formule (za meditacijo)

Miselno ponavljajte - nenehno čutite...

... vseprežemajoči, ocean svetlobe	(jaz) sem OM, OM, OM.
svetloba luči	sem OM, OM, OM.
sonce vseh sonc	sem OM, OM, OM.
neskončnost	sem OM, OM, OM.
čista čitta (zavest)	sem OM, OM, OM.
vseprežemajoča, neskončna svetloba	sem OM, OM, OM.
vjapaka, paripurna, džjotirmaja Brahman	sem OM, OM, OM.
vsemogočen	sem OM, OM, OM.
vseveden	sem OM, OM, OM.
vsa blaženost	sem OM, OM, OM.
vsa čistost	sem OM, OM, OM.
vsa slava	sem OM, OM, OM.
vsa radost	sem OM, OM, OM.
vse zdravje	sem OM, OM, OM.

Dragi bralci! Vedno se spomnite zadnje besede advaite, *Tat-tvam-asi*, To si ti.

Pomen OM-a

1. Brahman je najvišji od vseh. OM je Njegovo ime. Zatorej je OM potrebno častiti.
2. Čhandogja upanišada se začne takole: OM, to črko, *udgito*, je treba častiti. Navodila šrutijev je treba strogo upoštevati, saj so nezmotljiva in imajo avtoriteto.
3. Beseda OM je najprimernejše ime za Brahmana (Najvišji duh). Z njeno uporabo, z njenim petjem, postane uklonjen, tako kakor ljudje z uporabo svojih najljubših imen. Je simbol Brahmana, tako kot so podobe dejanski simbol materialnih predmetov. Je simbol Brahmana. Ko slišite zvok 'drevo' (*vrikša*), takoj razumete, da ima korenino, steblo, veje, liste, cvetove, plodove itd. Podobno velja, ko slišite *šabda* OM, saj le-ta označuje sat-čit-ananda Brahmana z absolutnim obstojem, neskončnim znanjem, močjo in anando.
Šabda in *artha* sta neločljivi. Sta *abheda*. Vse *vak-samudaje* (zbirka govora ali besed,) se končajo v enem zvoku - OM. Vse *arthe* (predmeti) so označene z zvoki in vsi zvoki se združijo v „Omkaro“.

4. Celotno vesolje izhaja iz OM-a, obstaja v OM-u in je absorbirano v OM. Zato je OM zelo pomemben. Treba ga je častiti. Glasno ga je treba prepevati. Treba ga je miselno ponavljati s pomenom in *bhavano* (občutkom). Nanj je treba meditirati.

5. Vibracija, ki nastane v fizičnem vesolju s petjem OM-a ustreza prvotni vibraciji, ki se je prvič pojavila iz ust *hiranjagarbhe* (karja Brahmana). Zato je OM zelo pomemben.

6. Zvok, ki nastane - *pranava dhvani* - ob pretakanju Gangesa, zvok tržnega vrveža, ki ga slišimo iz daljave, zvok, ki nastane ob vrtenju motorja in zvok, ki ga slišimo v dežju, vse to je samo OM. Razdelite katero koli besedo, in boste v njej našli OM, kajti je vseprežemajoč kakor akaša, kakor Brahman.

7. Vsako trojnost predstavlja OM (Aum) kot npr,

- (1) sattva-radžas-tamas.
- (ii) Višnu-Brahma-Šiva.
- (iii) preteklost-sedanjest-prihodnost.
- (iv) prakriti-dživatma-Paramatma.
- (v) višva-tedžas-pradžñā.
- (vi) Virat-Hiranjagarbha-lšvara.
- (vii) „A-U-M.“
- (viii) rojstvo-življenje-smrt.
- (ix) ustvarjanje-ohranjanje-uničenje.
- (x) džagrat-svapna-sušupti.
- (xi) obstoj-neobstoj-postajanje.
- (xii) spanje-budnost-negacija obeh.

Zato je OM zelo, zelo pomemben. Treba ga je prepevati in ga miselno ponavljati.

8. „A“ je Brahman, „M“ je Maja, „U“ je medsebojno delovanje med „A“ in „M“.

9. „OM“ je osnova vseh zvokov. Grlo in nebo (v ustih) sta zvočni plošči. OM je sestavljen iz treh črk: A, U in M. A je osnovni zvok. M je zadnji zvok, ki ga povzroči zapiranje obeh ustnic. Ob izgovorjavi A se ne dotaknemo nobenega dela jezika ali neba. Ko izgovarjate U, se zvok kotali od samega korena do konca glasilk v ustih. Zato so vsi zvoki osredinjeni v OM-u. Vsi jeziki izvirajo iz OM-a.

10. OM predstavlja tudi *Tat-tvam-asi* mahavakjo. 'A' je dživa. M je lšvara. 'U' povezuje, kaže istovetnost obeh.

11. Meditacija na OM z *bhavano* (občutkom) in pomenom vodi do uresničitve *Brahma-džñāne*. To je vedantična sadhana. To je džñāna joga. Poleg A, U, M in artha-matre obstajajo še štiri drugi deli OM-a, in sicer *bindu*, *bidža*, *śakti* in *śanta*. Slednje štiri je treba začutiti s pomočjo *bhave* (čutenja) med meditacijo. Celu Parvati Devi in Brahma nista mogla opisati veličine OM-a. Takšna je njegova moč oziroma *mahima*.

12. To je *laja-čintana* OM-a. To vodi do *advaita ništhe* oziroma nirvikalpa samadhija.

- (a) *Višva* zadobi lajo (raztapljanje) v viratu; virat v „A“-ju.
- (b) *Tedžas* zadobi lajo v hiranjagarbhi; hiranjagarbha v „U“-ju.
- (c) *Pradžñā* zadobi lajo v Išvari; Išvara v „M“-ju.
- (d) *Turija* je skupna tako dživi kot tudi Išvari.

Matra „A“ zadobi lajo v Išvara šakti (Brahman) kutašthi - *Brahmaikjam* - enotnost džive in Brahmana.

13. 'A' kara, 'U' kara, 'M' akara, ardhamatra, nada, bindu, kala, šakti je osem udov OM-a oz. pranave.

Meditacija in tri gune

Sattva, radžas in tamas so tri gune diferencirane prakriti.

Prakriti, maja, avjaktam, avjakritam, pradhana so sinonimi. To so *parjajavači šabde*. Prakriti in *pradhana* pripadata izrazoslovju samkhje. Maja, avjaktam, avjakritam so vedantični izrazi. Med kozmično *pralajo* ostajajo tri gune v stanju ravnovesja. To je stanje samjavastha ali guna samjavastha. To je nediferencirano stanje prakriti. V tem stanju sta snov in energija eno. Materija obstaja v vzročnem, semenskem, oziroma potencialnem stanju. Zvok obstaja v nediferenciranem stanju. Celoten svet obstaja v semenskem stanju v *maji*, podobno kakor celotno drevo z vejicami, stebli, listi, plodovi in cvetovi obstaja v semenskem stanju pred kalitvijo. To ravnovesje se poruši med *srišti* (ustvarjanjem ali projekcijo). To porušeno stanje se imenuje *vaišamjavašta* (nediferencirana prakriti se diferencira v tri gune). V skladu s čisto Vedanto pa *srištija* oz. stvaritve sploh ni. Svet je zgolj *adhjarūpa* (nanos) na Brahmanu, tako kot je kača namišljeno pripisana vrvi. Je zgolj *vivarta* (videz Brahmana) zaradi *avidje*. Ta svet je zgolj mentalno žongliranje (*manokalpita džagat*). Svet vključuje telo.

S subjektivno introspekcijo lahko ugotovite, katera guna v določenem trenutku prevladuje v umu. Nenehno boste morali opazovati um in njegove vrittije ali modifikacije ter dejavnosti. Zelo pozorni boste morali biti. Nobena guna ne more obstajati sama po sebi. Obstajala bo le prevlada določene gune. Kadar prevladuje sattva guna, le-ta premaga radžas in tamas. Ko prevladuje radžas, slednji za nekaj časa prevlada nad sattvo in tamasom. Kadar prevladuje tamas, za nekaj časa prevlada nad sattvo in radžasom.

Kadar prevladuje sattva, govorimo o *sattvaguna-pradhani*. Kadar prevladuje radžas, to imenujemo *radžoguna-pradhana*. Kadar prevladuje tamas, to imenujemo *tamoguna-pradhana*.

lšvara je *suddha sattvaguna*. Vse osebe imajo tri gune. Tamoguna prevladuje zlasti pri živalih, denimo bivoli itd. Celo bedak najslabše vrste vsebuje zelo majhen odstotek sattvagune. Ljudje s skoraj popolno sattvaguno so zelo redki.

Sattvaguna je harmonija, svetloba, čistost in znanje. Radžas je strast, gibanje itd. Tamas je togost, tema. Človek, izpolnjen s sattvaguno, je brahman, ne glede na to, kateri kasti ali narodnosti pripada. Človek, ki je poln radžasa, je kšatrija. Pogumni vojak je kšatrija. Človek, ki ima v sebi največ tamogune, je šudra. Kralj je poln radžogune. Nagnjenost k vladanju nad drugimi pripada tej guni. Radžoguna je vzrok ali vir navezanosti in želje po življenju in navezanosti na delovanje. Brezbrižnost, lenoba in lenoba pripadajo tamoguni. Atman ali Brahman je *trigunatita* (onkraj treh gun).

Cilj duhovne sadhane je povečati sattvaguno z vsemi možnimi sredstvi, kot so satvična hrana, študij Gite, Upanišad, Ramajane in drugih verskih knjig, džapa, tapas, dhjana ali meditacija, bivanje v samoti na bregovih svetih rek, satsanga itd.

Tamas pretvorite v radžas in nato radžas v sattvo! Asana in mauna zmanjšujeta radžas in povečujeta sattvo.

Ko je um v satvičnem razpoloženju, je zelo ugoden za meditacijo in kontemplacijo o Bogu. Opustite branje, govorjenje in vse druge dejavnosti, kadar je um napolnjen s sattvo. Bodisi na samotnem kraju ali v sobi se takoj usedite za meditacijo. Ko je um sattvičen, ni nobenega napora pri koncentraciji. Um se sam od sebe giblje proti Bogu. Ko v umu prevladuje radžas, se boste morali zelo potruditi. Tedaj bo um namreč urno bežal k predmetom (višaje). Kadar um napolni sattva, boste užili izjemen mir, anando (blaženost), vedrino in čistost, svetlost (prakašo) in lahkotnost (ne bo teže v umu). Neradi boste vstali iz svojega sedeža. Neradi boste odprli oči. Ne bo vam všeč govoriti z nikomer ali opravljati kakršnih koli dejanj. Ob prevladi sattve v umu vanj ne bodo zašle nobene posvetne misli. Poskusite ohraniti to stanje dlje časa. Radžas se bo čez čas po najboljših močeh trudil, da bi vdrl.

Tudi v umu mnogih posvetnežev se v notranjosti nenehno odvija boj med radžasom in sattvo. Z vsemi svojimi dobrimi nameni ne morejo razviti sattvagune. Radžoguna jih vleče navzdol. Sattvaguna jih poskuša dvigniti. Poskrbite, da bo soba satvična. V njej prižgite dišeče palčke. Postavite si sliko Gospoda Krišne ali Šive. Soba naj bo zaklenjena. Tamkaj hranite nekaj filozofskih knjig, kot so Gita, Upanišade, Viveka-čudamani, Joga-Vasišta, Ramajana, Bhagavata, itd. Nikomur ne dovolite, da bi vstopil v sobo za meditacijo. Naj bodo vaša oblačila satvična. Družite se s satvičnimi osebami. Posegajte po satvični hrani. Berite filozofske knjige. Poslušajte satvične pogovore o resnici. Sattva-guna se bo postopoma povečala. Po najboljših močeh se morate potruditi, da zmanjšate radža-guno in tamo-guno in povečate sattva-guno. Ko je um radžasičen, nenehno niha. Ni stabilen. Načrtuje, oblikuje in je nemiren. Kadar um postane tamasičen, pride do povečanja *tandre* (zaspanost), *alasje* (lenoba), *pramade* (brezskrbnost). Poskusite odgnati prvo omenjeni. Zvečer vzemite lahko hrano. Zaužijte 4 žlice mleka in sadja. Če želite, lahko vzamete enega ali dva kosa kruha. Pranajama bo zmanjšala zaspanost. Naredite 10 ali 20 pranajam (blagih *kumbhakov*) zjutraj in prav toliko zvečer. Obraz si oškropite z malo hladne vode. Vstanite za četrto ure in ponavljajte džapo Om ali Om namah Śivaja. Zaspanost bo minila. Nato se usedite in meditirajte.

Dragi moji bralci, otroci nesmrtnosti, o moji sinovi nektarja! Rojeni ste, da razvijete svojo sattva-guno in sežete onkraj treh kvalitet in počivate v sat-čit-ananda-svarūpi, v svoji bistveni naravi. To je vaša najvišja dolžnost. Samsara je *trigunatmika* (iz treh kvalitet). Atman ali Brahman presega te tri kvalitete, ki so vsebovane v *maji*. Osredotočite se. Meditirajte. Vedno imejte "Aham-Brahma-Asmi" *bhavano*. Ponavljajte Om, Soham, Śivoham, Tat-tvam-asi, dragi prijatelji.

Nirguna dhjana

(šest načinov)

Nirguna dhjana je meditacija na nirguna Brahmana. Ta se izvaja na šest načinov. Ti so:

1. Metoda neti neti.
2. Metoda sakši.
3. Metoda anvaja-vjatireka.
4. Metoda bhaga-tjaga-lakšana.
5. Metoda laja-čintana.
6. Meditacija na Om s primerno bhavo, (občutkom in pomenom)

Zdaj jih bom opisal eno za drugo.

(1) **Metoda neti-neti:** to metodo boste našli v Upanišadah. Neti, neti pomeni - ne to, ne to. To je metoda zanikanja. Učitelj učenca pouči: „O čela! To fizično telo ni Atman ali Brahman (neti-neti). Ta prana ni Atman (neti-neti). Ta um ni Atman (neti-neti). Buddhi ni Atman (neti-neti). Ta anandamaja koša (karana šarira) ni Atman. Kar ostane po zanikanju ali podreditvi teh lažnih in iluzornih pripadajočih omejitev (upadhijev), ki so naloženi na Atmana, je suddha (čisti), vjapaka (vseprežemajoči), sat-čit- ananda Atman. Ti si v resnici ta Atman.“ To je proces pojasnjevanja skozi *nišedho*.

(2) **Sakši metoda (sakši bhava):** sakši pomeni pričevanje. Morali se boste zazreti vase in opazovati vrittije. Oddvojiti se boste morali od teh umskih vrittijev. Ne smete se poistovetiti z njimi. Če storite to, boste postali dživa. Če ostaneš kot sakši, ne da bi bil prizadet z vrittiji, boš postal Brahman ali pratjaja Atman (resnični notranji Jaz). V mislih boste morali ponavljati „Om sakši“ ali „OM jaz sem sakši“ ves čas. Ta misel mora z nenehnim ponavljanjem in čutenjem postati *dridha* (zelo močna). Občutek je pomemben. Nazadnje boste postali brezosebni. Dživa-bhava bo popolnoma izginila. Tudi pri delu morate biti sakši za vsa dejanja, ki jih opravljate. Prakriti ali *avabhava* ali indrije ali gune naredijo vse. Vi ste le priča. Vedno se morate ukvarjati s to mislijo in *bhavo*. Oči vidijo. Ne gre za to, da bi vi sami videli. Ušesa slišijo. Ne gre za to, da vi sami slišite. Osmo šloka iz 5. poglavja. Gite vam bo znatno pomagala pri uresničevanju sakši-bhave.

‘Naiva kiñčit karomīti’ jukto manjeta tattvavit ;
paśjañ śṛṇvan sprśaṅ džighrann aśnan gaččan svapaṅ śvasan

Ta, kdor je združen z Božanskim in kdor pozna Resnico, bo trdil: “Jaz sploh ne delujem”.
Ko gleda, posluša, tipa, voha, okuša, hodi, spi, diha,

pralapan visrđžan grhᅇann unmiᅇann nimiᅇann api
indrijāᅇindrijārtheᅇu vartanta iti dhārajan

govori, spuᅇča, prijema, Ńe celo ko odpira in zapira oči;
on preprosto meni, da v vsem tem le čuti se s predmeti svojimi ukvarjajo.

(3) **Anvaja-vjatireka-metoda:** vsak predmet ima pet delov - in sicer: *nama, rupa, asti, bhati, prija* - ime, oblika, obstoj, znanje in blaženost. Imena in oblike so iluzorne. Pripadajo *maji*. Asti, bhati, prija so *svarūpa* Brahmana. So resnični. Asti-bhati-prija pomeni sat-čit-ananda. Imena in oblike se pri različnih osebah razlikujejo. Asti, bhati, prija pa so pri vseh enaki. Asti, bhati, prija je Atman. Ime in oblika sta vjatireka. Asti, bhati, prija je *anvaja*. S pomočjo *anvaja-vjatireka-jukti* boste morali odpraviti ime in obliko ter odstraniti (uresničiti) asti, bhati, prija Atmana, ki je skrit v vseh predmetih. S stalnim razmišljanjem in močjo meditacije bodo imena in oblike izginili. Asti, bhati, prija bo zasijal povsod. Asana ni potrebna za izvajanje te metode. Vsakdo lahko izvaja to sadhano med hojo, stojo, govorjenjem itd.

4. **Metoda bhaga-tjaga-lakšana:** ta metoda se nanaša na „Tat tvam asi“ mahavakjo iz Čandogja upaniᅇade. Za „Tat“ pada in „Tvam“ pada obstajata dve vrsti pomena. Prvi je *vačja artha* (dobesedni pomen). Drugi pa *lakᅇja-artha* (indikativni pomen). Vačja-artha iz „Tat“ pada je Iᅇvara. Lakᅇja-artha je Brahman. Vačja-artha iz „Tvam“ pada je dᅇiva (individualna duᅇa). Lakᅇja-artha iz „Tvam“ pada je *kutaᅇtha* (Brahman). Tako kot izvameᅇ samo bistvo, gospoda Kriᅇno, ki si ga leta 1925 videl v Kaᅇiju, v običajni obleki s srajco in brisačo, ko ga leta 1932 ponovno vidiᅇ v Vrindavanu v uniformi in s klobukom, tako da izločite čas, kraj in upadhi obleke, tako tudi z odpravo upadhija avidje, njenih dharme in čaitanje, ki se odraža v avidji, v primeru dᅇive in upadhija *maje*, njenih dharm in odraᅇajočega se čaitanje v *maji* pri dᅇivi, nekako tako boᅇ v primeru Iᅇvare moral izločiti skupno bistvo tako za dᅇivo kot tudi za Iᅇvaro in pokazati svojo istovetnost z njima. To je bhaga-tjaga-lakšana. Nečem u se odpoveste - in privzamete nekaj (skupno bistvo). Lahko meditiraᅇ o istovetnosti dᅇive in Brahmana s pomočjo zgornje metode.

5. **Metoda laja-čintana:** laja pomeni involucijo posledice v vzrok. Ta je treh vrst. (1) *Antahkarana-laja-čintana*; (2) *Panča-bhuta-laja-čintana*; (3) *Omkara-laja-čintana*.

Pri *antahkarana-laja-čintani* morate misliti, da je um združen v buddhiju, buddhi v avjaktamu, avjaktam v Brahmanu. Pri *panča-bhuta-laja-čintani* morate misliti, da se zemlja zlije v vodo, voda v ogenj, ogenj v zrak, zrak v akaᅇo (eter), akaᅇa v avjaktam, avjaktam v Brahmana.

Pri *omkara-laja-čintani* morate misliti, da je *viᅇva* zedinjena *viratu*, *virat* v črki „A“; *tedᅇas* v *hiraᅇjagarbhi*, *hiraᅇjagarbha* v črki „U“; *pradᅇᅇā* v *Iᅇvari*, *Iᅇvara* v črki „M“; *dᅇiva sakᅇi* v *Iᅇvara sakᅇi*, *Iᅇvara sakᅇi* v ardhamaatra Omkaru. Vrnite se k prvotnemu viru Brahmana, ki je joni (maternica) za vse ume, in panča-bhute. Samo Brahman ostane.

6. *Taddždžapas tadartha bhavanam*. „Ponavljanje Om-a in meditiranje o njegovem pomenu je enostavna pot do Brahmana“ (Patandžali-jeve Joga sutre: I-28). Skozenj asociirajte ideje čistosti, popolnosti, miru, neskončnosti, večnosti, nesmrtnosti, sat-čit-anande, resnice, neskončnega znanja.

Obstajajo različni temperamenti in vrste uma. Zato obstajajo tudi različni načini približevanja Brahmanu, ki ustrezajo različnim posameznikom.

Vsakdo se lahko odloči za katero koli metodo, ki mu je najbolj všeč, nakar s pomočjo točno te sadhane doseže samouresničitev.

Nirguna meditacija (abstraktna meditacija)

To je *sukšma dhjana*. Vzemite fotografijo svojega očeta ali matere. Postavite jo pred sebe. Sedite v padmasano. Umaknite se v mirno sobo. Meditirajte o konkretni obliki svojega očeta, njegovem širokem čelu, koščnem nosu, kodrastih laseh, ovalnem obrazu, širokih ramenih, dolgih suličastih rokah, njegovem popolnoma razširjenem prsnem košu, bleščečih očeh itd. To je konkretna meditacija ali saguna dhjana.

Zdaj meditirajte o njegovih krepostnih lastnostih, tj. brezmejni radodarnosti, nesebičnem duhu žrtvovanja, njegovi čistosti, nesebični ljubezni do vseh, usmiljeni naravi, strpnosti, neustrašnosti, odpuščajoči naravi, plemenitosti, smotrnosti, potrpežljivosti, vztrajnosti, čistosti, predanosti Bogu itd. To bo oblikovalo nirguna meditacijo vašega očeta. Ali zdaj jasno vidite razliko ?

Meditirajte o zelenem listu. To je konkretna meditacija. Meditirajte o zelenosti. To je nirguna meditacija. Sem bil zdaj še bolj razumljiv? Ali ste jasno dojeli bistvo ?

Zdaj lahko nadaljujete z nirguna meditacijo na Brahmana. Meditirati boste morali o različnih lastnostih Brahmana, ali bolje rečeno sinonimih Brahmana, kot so sat-čit-ananda, *paripūrna* (povsem polno), *vjapaka*, neskončnost (*ananta*), večnost (*nitja*), nesmrtnost (*amritam*), *satjam* (resnica), *džñānasvarūpa* (masa znanja), *ananda svarūpa* (gmota blaženosti) itd.

V nirguna meditaciji prav tako obstaja abstraktna mentalna podoba . Nirguna meditacija je meditacija na eno idejo ali vrsto idej. Serija idej bo sčasoma postala ena sama in še tej se bo treba odpovedati, da bi vstopili v *advaita nirvikalpa ništo*. Ta ena ideja bo uničila oz. sežgala vse posvetne ideje in bo sama od sebe umrla, podobno kakor palica, s katero zanetimo mrtvo telo v krematoriju, pomaga pri sežiganju telesa na koncu pa sama zgore.

Triputi (spoznavalec, spoznavanje, spoznavno) izgine. *Džñeja* (spoznavno) izgine. *Džñānatri* prevzame *džñāna akaro*. Mali „jaz“, dživa, zdaj izgine. Ostane le še *svarūpa*.

Brahman ni vseveden. On je Znanje samo. On ni vsemogočen. On je Moč sama. Ni nadvse lep. On je Lepota sama. On je Blaženost sama. Zato se Brahman imenuje „Bistvo“ ali „Svarūpa“. Dobro razumite to točko! Temeljito jo premislite.

Dva vidika Gospoda Krišne

Gospod Krišna ima dve obliki ali vidika, enega običajnega oziroma nižjega in drugega, Vrhovnega.

Običajna je tisti, v kateri je predstavljen s telesom, torej vključno z rokami, v katerih so školjka, disk, buzdovan in lotosov cvet (šanka, čakra, gada, padma).

V drugem je On brahmična Resničnost nedvojne in neumrljive narave brez začetka in konca. Za slednjega velja vse, kar se na tem svetu trdi, da so Brahman, Parama, itd. To je njegov vrhovni vidik.

Znameniti vedantični Brahmakara vritti

To je najpomembnejša stvar v vedanti. Vedantinci zelo pogosto uporabljajo ta izraz. Ko vse misli o predmetih sveta (višajakara vritti) ponehajo, ta *Brahmakara vritti* vznikne iz čiste, satvične *antah-karane* z nenehnim meditiranjem na „*aham Brahma asmī*“ mahavakjo, s stalnim razmišljanjem o neskončnosti. Ta vritti je sicer znan kot „*akhandakara vritti*“. To je džñāna. Uničuje primitivno *mūla avidjo*, ki zakriva Brahmana, in sam od sebe umre ob zori spoznanja Brahmana (*džñāna udaja* ali *džñāna sphūrti*), tako kot semena *Nirmale* odstranijo usedlino v vodi in se usedejo skupaj z usedlino. Pri zaznavanju predmetov so vritti, oko, sončna svetloba, antahkarana in *cidabhasa* nujni. Za pridobivanje znanja o Brahmanu bo že samo ta Brahmakara vritti zadostoval. Recimo, da je v loncu knjiga. Ponoči, če se lonec razbije, knjige ne morete videti brez pomoči luči. Recimo, da je v loncu goreča svetilka. Knjigo lahko ugledate takoj, ko se lonec razbije. Ne želite si nobene dodatne pomoči druge luči. Ravno tako, ko Brahmakara vritti odstrani avarano oziroma nevednost, Brahman zasije v svoji slavi.

Pri zaznavanju predmetov obstajata *vritti vjapti* in *phala vjapti*. Vritti odstrani *sthūla avidjo*, ki ovija predmete, in pridružena čaitanja, ki spremlja vritti (*vritti sahita čaitanja*), osvetli predmet. Pri spoznanju Brahmana pa zadošča že sam Brahmakara vritti. Brahman je namreč samosijajen, zato ni nobene potrebe, da je čaitanja pridružena Brahmakara vrittiju. Ali ste razumeli to pomembno točko? Dobro razmislite.

Obvladovanje uma

(odrežite dve peruti ptice uma)

Če ptici odrežeš obe peruti, ne bo letela. Padla bo na tla. A vseeno bo malo frfotala sem ter tja. Čez nekaj časa bo popolnoma utihnila. Podobno bo um postal popolnoma miren in brez misli, če mu odrežeš obe peruti. Kaj sta torej njegovi dve peruti? Misli na pretekle dogodke in stvari. To je eno krilo. Spomin na užitek se pojavi v umu zaradi sile samskar (vtisov). Nato se na te užitke naveže. Nato snuje in načrtuje, kako bi dosegel te

predmete užitka. Nato se trudi. Med prizadevanjem je z občutjem 'rage' nekaterim naklonjen (ljubezen), tistim drugim pa skozi občutek 'dvešd' nenaklonjen (sovrastvo). Kot posledica krepostnih in zlih dejanj, ga spremljata užitek in bolečina. Tako se šesterokotno kolo samsare (svetovnega procesa): *raga, dveša, sukha, duhkha, punja, papa* (ljubezen, sovrastvo, užitek, bolečina, krepost in greh) neprestano vrti naokrog. To nenehno gibanje pa lahkomiselnih posvetnežev niti malo ne moti. Srečni so, ko dobijo nekaj ingverjevih piškotov, nekoliko denarja in žensko. Jogija to zelo moti in se po svojih najboljših močeh trudi, da bi zaustavil miselni tok in kolo s šestimi vreteni.

Drugo krilo umske ptice je načrtovanje prihodnosti. Ne razmišljajte o preteklosti. Ne načrtujte in ne načrtujte prihodnosti. Bodite svobodni kakor ptica in atmosferski zrak. Opazujte vrittije in jih zatrite v kali. Ne uresničujte svojih želja. To je velika skrivnost. Zavrnite jih. Želje so gorivo za um. Misel je ogenj. Ogenj-misel se ohranja z gorivom želja. Misel in želja soobstajata. Odstranite gorivo želje in bo ogenj misli počasi ugasnil. Potem nastopi *manonasa* (izničenje uma). Um je vsrkan v Brahmanu. Um se v tišini raztopi v Brahmanu, tako kakor se med plavanjem v vodi raztopi igrača iz soli. Um postane *līna* oz. *laja* v Brahmanu.

V izogib razmišljanju o preteklosti in prihodnosti izvajajte *vičaro* in *viveko* (moči poizvedovanja in razlikovanja). Preteklost - tvoji fantovski dnevi, dnevi šolanja - vse to so sanje, ko ste stari štirideset let. Celotno življenje je *dīrgha svapna* (dolge sanje). To, preteklost, so zdaj za vas le sanje. Tudi prihodnost bo enaka. Morali se boste ukvarjati le s sedanjostjo. Morate odsekati obe peruti ptice uma. Vendar bo še vedno frfotala naokoli, saj obstaja sedanjost. Ponudite zdaj nekaj dobrega umu - nekaj vzvišenih misli iz Bhagavadgite, Avadhūtha Gite ali pomen OM-a v razmislek. Čez čas bo tudi vabljliva sedanjost izginila. Um bo postal popolnoma miren in spokojen. Počival bo v Brahmanu, *adhištani*, izvoru, podpori, osnovi in ozadju vsega. Dosegli boste *džñāna ništo* oz. svarūpa sthiti (stanje Sat-Čit-Ananda).

Bodite sakši

(zapomni si dharmi prane)

1. Lakota in žeja sta *dharmi* prane. Ne izgovarjajte 'jaz sem lačen,' 'jaz sem žejen'. S telesom ravnajte kakor s psom in v želodec vrzite nekaj hrane, ko se pojavi občutek lakote.

Debelušen in suhljat

(dharne telesa)

2. Ne govorite: „Sem debel,“ „Sem vitek“. Reci: „Telo je debelušno ali suhljato“.

Čit-dharma

(jeza in žalost)

3. *Harša* (veselje), *soka* (žalost), *sukha* (užitek), *duhkha* (bolečina), jeza in *moha* (zabloda) so *upadhi dharme, čit dharme*.

Dharma ahamkare (kartritva, bhoktritva)

4. *Kartritva* (delovanje) in *bhoktritva* (uživanje) sta dharmi ahamkare, načela samouveljevanja oz. priznavanja sebe.

Zakaj si skozi adhjaso oz. nanašanjem po nepotrebem jemlješ na svoja ramena *dharma upadhija*? Vi delate hudo napako, ko se istovetite s telesom, umom, vrittiji in gunami. To je adžñāna ali nevednost. Vi ste popolnoma ločeni od teh upadhijev, od pančakoš (5 ovojnic). Ste večni, suddha, sat-čit-ananda Atman.

Ne recite: „To sem naredil,“ „užival sem v glasbi. Silovito in energično zatrdite: (1) *Guna gunešu vartante iti matva na sadždžate*. „Kdor ve, 'da so gune te, ki delujejo na gune', ostaja nevezan.“ (Gita: III-28.)

a. *Naiva kiñčit karomīti' jukto manjeta tattvavit* ; Ta, kdor je združen z Božanskim in kdor pozna Resnico, bo trdil: "Jaz sploh ne delujem". (Gita: V-8.)

b. *Indrijāṅindrijārtheṣu vartanta iti dhārajan* ; on preprosto meni: "V vsem tem le čuti se s predmeti svojimi ukvarjajo." (Gita: V-9.)

Ko se ukvarjaš s katerim koli dejanjem, bodi priča. Ponavljaj besede: OM SAKŠI, OM SAKŠI, OM SAKŠI. Tako kot vi opazujete dejanja drugih ljudi, opazujte tudi dejanja svojega lastnega uma, dejanja svojih indrij in fizičnega telesa. Ko začnete opazovati svoj um skozi introspekcijo (zrenje vase), skozi subjektivni um, se bo počasi skrtil kakor tat. Ne bo več kazal svojih običajnih trikov. Ne bo goljufal, pretiraval, poveličeval in vas po nepotrebem vznemirjal. To je ena od metod za obvladovanje uma. Tudi če nimate dovolj časa za opazovanje uma, vsaj enkrat na uro opazujte, kaj um počne.

Spomnite se, da ste večni spoznavajoči subjekt.

Soham-džapa

सोऽहं मन्त्र जपो नित प्राणे बिनु जिह्वा बिनु दन्त ।
अष्ट प्रहरमें सोवत जागत कबहिं न पल करु गन्त ॥

सोऽहं । सोऽहं । सोऽहं ।

Soham mantra džapo nita prane binu džihva binu dant,
ašta pragara men sovat džagat kabahin na pala karu gant.
Soham! Soham ! Soham!

Mantro „*Soham*“ ponavljajte vsak dan s svojo prano, brez (uporabe) jezika, brez zob, vseh 24 ur, bodisi v spanju ali budnosti, niti za trenutek jih ne šteje.
Soham! Soham ! Soham!

Soham-džapa

Soham pomeni „Jaz sem On“. „Jaz sem Brahman.“ *Sa-Aham*. *Sa* pomeni On. *Aham* je Jaz. „On je Jaz.“ Ta mantra označuje istovetnost džive in Brahmana. Ta mantra se pojavlja v Išavasja upanišadi. „*Soham Asmi*.“ Soham je samcati OM. Izbriši soglasnika S in H in dobil boš OM. Soham je spremenjena pranava oz. OM. To je največja od vseh manter. Nekateri imajo *Soham* celo rajši kakor OM. Ker se jim zdi priročno in enostavno povezati se z njim, ga pomešati z dihom. Poleg tega pri izvajanju džape te mantere ni vsebovanega nobenega napora. Naravni dih spominja na to mantro. Če se kdo preprosto osredotoči na dih, če preprosto opazuje dih, to povsem zadostuje. Dživa oziroma posamična duša nezavedno ponovi to mantro 21.600-krat v 24 urah. Celotno tudi med spanjem se ponavljanje Sohama nadaljuje samo od sebe. Zelo pozorno opazujte dihanje in boste to sami ugotovili. Ko vdihnete, nastane zvok *So*. Ob izdihu pa nastane *Ham*. To imenujemo *adžapa mantra*, ker se jo izvaja brez premikanja ustnic skupaj z dihanjem. Ponavljajte *So* miselno, ko vdihujete. Ponavljajte *Ham* miselno, ko izdihujete. Izvedite 21.600-krat na dan ali več glede na to, koliko časa imate na voljo in kako vam ustreza. Če lahko ponavljate 10 ur, je to še toliko bolje. Dlje ko je, bolj je veselo. Preberite si Hamsa upanišado. Nekateri ponavljajo sestavljeno mantro „*Hamsa-Soham*“. Da bi povečali njeno moč ponavljajo takole „Hamsa Soham – Soham Hamsa“. To ustvarja globlji vtis. Slavni že pokojni Šri Sešadri Svami iz Tiruvannamalaija v pokrajini Tamilnadu, je zelo rad uporabljal to sestavljeno mantro. Ko se je sprehajal po ulicah in bazarjih, je glasno ponavljal „Hamsa Soham-Soham Hamsa“. Mi pravimo: „Bog je ljubezen - ljubezen je Bog.“ To daje večjo moč. Podobno tudi „Hamsa Soham-Soham Hamsa“ daje večjo moč.

„Jaz sem Brahman - Brahman sem“ okrepi moč mantere. Aspirant je deležen dodatne moči. Njegovo prepričanje postaje močnejše. Ponavljanje na ta način ustreza ponavljanju izreka, mahavakje, „*aham Brahma asmi*“, pri nekaterih na način „*Aham Brahma Asmi-Brahmaivaham Asmi*“. Mantra ponovno obračajo. „*Analhaq*“ sufijskih fakirjev, ustreza „*Sohamu*“ Paramahamsovih sanjasijev. Guru Nanak zelo hvali to mantro.

Pesem Soham

1. Hamsa Soham, Soham Hamsa
Hamsa Soham, Soham Hamsa.
2. Analhaq Analhaq, Analhaq Analhaq,
Analhaq Šivoham, Analhaq Šivoham,
Analhaq Šivoham, Analhaq Šivoham.
3. Šivaivaham Šivaivaham
Šivaivaham Šivoham.
4. Brahmaivaham Brahmaivaham
Brahmaivaham Brahmoham.

(Hamsa Soham)

Soham dhjana (meditacija na Soham)

Soham dhjana je podobna meditaciji na OM. Tako kakor se študent četrtega letnika dodiplomskega študija loti napredne fizike, praktične kemije, diferencialnega računa, itd. , se tudi dhjana jogi ukvarja s *soham dhjano*. Ko se grob nečisti um nekaj mesecev pripravlja z džapo sohama, se učenec lahko loti Soham meditacije. Zanj je potreben stabilen um. Pri Soham meditaciji gre izključno za nepretrgan pretok ene ideje Brahmana, primerljiv z enakomernim curkom olja, ki se preliva iz ene posode v drugo. Vse druge ideje so izključene. Ko um zaide v posvetne misli, ga boste morali odtegniti od njih, ga dvigniti in spet usmeriti k Brahmanu. Na začetku je boj. Kasneje meditacija postane stvar navade. V soham dhjani boste morali različne lastnosti Brahmana povezati z mantram, denimo, sat-čit-anando, neskončnost, večnost, nesmrtnost, paripūrno, advaito itd. Pri Soham meditaciji postane brahmično, vseprežemajoče občutje, občutje '*Aham Čaitanj*' , živo in intenzivno.

Pri tej meditaciji je pomembna ena stvar. Ko čutiš 'Jaz sem On', telesa ne smeš pomotoma zamenjati z resničnim *Aham*. Mnogi se hudo motijo v tej smeri. Najprej boste morali zanikati telo. Čista zaves, ki je v srcu, je resnični „jaz“. To je vaš resnični Jaz.

Nekateri pravijo: „Ali ne bo to okrepilo naš ahamkar, če bomo rekli 'jaz sem Brahman', 'Jaz sem On' ?“ Ne. To ne more odebeliti našega ega. To je le satvična ahamkara. To je suddha ahamkara. Ta je moksha ahamkara. Nikogar ne more vezati. To je tvoja prirojena pravica, da ponavljaš 'Soham'. Imaš poseben privilegij, da lahko to rečeš. Podobno kakor ima radžov sin prirojeno pravico, da se sam okliče za *Juva Radžo*, imaš tudi ti prirojeno pravico, da se z močnim glasom na avtoritativen način poimenuješ Soham - „Jaz sem On“, ker si sin Brahmana. Nihče ti ne more stati napoti. Ne boj se. Generiraj neprekinjen tok Sohama. Ponavljajte zdaj-*Soham*-

Soham-Soham-Soham.
Soham-Soham-Soham.

Brahman čaka v srcu, da vas sprejme z iztegnjenimi rokami in vam pomaga, ko vas bo slišal ponavljati .

Pranava džapa (džapa Om)

Kar je *Šri Ram* mantra za *vairagija* iz Ajodhje, kar je za *Hrim* za tantrika iz Bengalije, kar je *Gajatri* za brahmana, to je Om ali pranava za *vedantinca* ali sannjasija iz Riškeša. Om je znan tudi kot „*Omka*“ „*Ek akšara*“ (enozložni) ali „*Udgita*“ v Čhandogja upanišadi. Ponavljajte Om 21.600-krat, 200 rudrakša māl (kroglična ogrlica po funkciji enaka rožnemu vencu) (200 māl X 108 = 21.600). To bo trajalo od 2 do 3 ure. Vsak moški ali ženska (Brahmavadin), čigar um je iskreno usmerjen k Brahmanu, ki goji mentalno sannjaso in ki ima vedantične samskare in resnične okus za Vedanto, lahko

ponavlja to mantra. Om je ime za Brahmana. Om je vaše pravo ime. Vsi jeziki in besede izvirajo iz Om-a. Vsi svetovi izhajajo iz Om-a.

Džapa Om je treh vrst, in sicer:

(1) **Manasična džapa**: to počnemo miselno. Ustnice se ne premikajo. Ta je močnejša od preostalih dveh. Prinaša sadove, ki so enkrat večji od sadov obeh drugih vrst.

(2) **Upamsu**: izvajanje džape s šepetom. To je šumenje Om. Vaš sosed tega ne more slišati. To prinaša 1000-krat večje sadove kakor vaikhari džapa.

(3) **Vaikhari džapa**: to se izvaja v glasnem tonu (*učcha*). Inteligentni človek lahko že od samega začetka miselno vadi džapo Om. Običajni ljudje naj se uvodoma rajši lotijo vaikhari džape. Uporabljati morajo tudi mālo (kroglice). Postopoma lahko preidejo na mentalno džapo. Včasih, kadar um začne na široko bloditi, je potrebno preklopiti iz miselne stopnje na verbalno (vaikhari) ali šepetavo (upamsu). Želi si raznolikosti, saj se mu monotonost gnusi. Takšna je njegova narava. Spoznajte navade uma.

Počasi moraš povečati število džape na 50.000 na dan. Prvorazredni aspiranti (*uttama adhikari-ji*) z lastnostima vairagje in intenzivno vnemo, ki so svoje življenje posvetili popolni predanosti Atmanu, in samo Atmanu, naj 20 ur ponavljajo Om. Morali bi se zateči izključno k Om-u (*pranava džapa parajana*). Morali bi jesti Om, piti Om, spati Om, hoditi Om, peti Om, prepevati Om. Spali naj bi samo 4 ure.

Vse boste dobili z džapo Om-a. Dosegli boste kaivaljo. Džapa je največja *jadžñā*.

„*Jadžñānam džapa jadžño asmi* - med vsemi žrtvovanji, jaz sam sem žrtveni dar tihega ponavljanja.“ (Gita: X-25.)

(smarana, čintana Om-a)

Smarana Om-a, *čintana* Om-a sta pravzaprav le džapa Om-a. *Smarana* je spominjanje Om-a. *Čintana* je razmišljanje o Omu. Džapa je neprekinjen tok ponavljanja mantr, podobno *taila-dhari* (curku olja). *Smarana* Om-a je lahko včasih prekinjena in prekinjena.

(dhjana Om-a)

Dhjano Om-a (meditacija na Om) je namenjena naprednim osebam. Spremljati jo mora bhava (občutek) s pridružitvijo brahmičnih idej, kot so večnost, neskončnost, nesmrtnost, paripūrnam, sat-čit-ananda. Džapa se bo končala z dhjano. Dhjana se bo končala z Atma sakšatkarom oziroma Atma daršanom.

OM! OM! OM!

Petje Om-a

(s 3 ½ matrami)

Pri petju Om-a nastane glasen zvok. Om se ponavlja z velikim zvokom s 3½ matrami. Čas, potreben za enkratno vrtenje sklenjenega palca in kazalca desne roke okoli kolenskega sklepa, je čas ene matre. Ko človek spi, je običajni čas, ki ga potrebuje za eno vdihavanje (vključujoč vdih in izdih), ena doba matre. Spet drugi pravijo, da ena matra ustreza času pomežika očesa. Zvok pranava se ustvari v *nabhi* (popku) z zvokom O in se zelo počasi dvigne do *Brahmarandhre* na temenu glave s sklepnim zvokom M. Vibracija M se nekaj časa podaljšuje. Prepevanje Om-a se izvaja večkrat po pol ure. To odžene vse posvetne misli in odstrani *vikšepo* (raztresenost). To je zelo močno. Med petjem Om-a panča koše ritmično vibrirajo. To telesu vliva novo moč. Pet oseb lahko sedi v krogu in nato v zboru poje Om. To bo čudovito in vznemirljivo. Vsi lahko v hipu začutijo novo življenje.

Takoj ko se usedete v asano, trikrat ali štirikrat zapojte Om. S petjem Om-a lahko premaknete goro. Podobno kakor s pravilno vibracijo in gibanjem elektronov z določenim električnim nabojem lahko raznesete goro, tako lahko goro raznesete tudi s pravilnim petjem Om-a. Ko se počutite depresivno, petdesetkrat zapojte Om. Napolnjeni boste z novo energijo in močjo. Petje Om-a je močan tonik. Nobenih stroškov za zdravnika. Ko pojete Om občutite, da ste čista vseprežemajoča svetloba in zavest. Obstaja še ena vrsta petja Om-a z 18 Matrami. To je zelo, zelo razvlečeno petje. To traja zelo dolgo. Pranava je *dirgha*. Tisti, ki pojejo Om, bodo imeli prodoren, sladek glas. S petjem Om-a hitro pride do osredotočenosti uma. Ko se zjutraj in zvečer sprehajate, lahko prav dobro prepevate Om. Hodite sami. Om lahko pojete na čudovit način. Poiščite si zatočišče v Om-u. Živite v Om-u. Spominjajte se Om-a v vsakem trenutku. Prepevajte Om v mesečini. Prepevajte Om, ko hodite po obali ali obrežju reke.

Paramahamsova mantra

ॐ सोऽहम् हंसःपरमहंसःपरमात्मा चिन्मयोऽहम् ।
सच्चिदानन्द-स्वरूपोऽहम् सोऽहम् ब्रह्म ॐ ॥

Om Soham Hamsah Paramahamsah
Paramātmā činmajoham;
Sat-čit-ānanda svarūpoham
Soham Brahma Om.

Paramahamsa sannjasiji naj to mantro ponavljajo vsak dan.

V tej mantri je prikazana istovetnost džive in Brahmana.

„Jaz sem samospoznanje. Jaz sem On. Jaz sem svarūpa. Jaz sem Brahman.

Jaz sem sat-čit-ananda.“ To je pomen.

ॐ हंसाय विद्महे परमहंसाय धीमहि ।
तन्नो हंसःप्रचोदयात् ॥

Om Hamsāja vidmahe,
Paramahamsāja dhīmahī;
tanno Hamsah pračodajāt.

Spoznajmo Hamso (Brahmana). Meditirajmo na Hamso. Naj ta Hamsa (Brahman) razsvetli (vodi) nas.

Brahma abhjasā (meditacija o Brahmanu)

तच्चिन्तनं तत्कथनमन्योन्यं तत्प्रबोधनम् ।
एतदेकपरत्वं च ब्रह्माभ्यासं विदुर्बुधाः ॥

Tat čintanam tat kathanam anjonjam tat prabodhanam,
Etat eka paratvam ča brahmābhjāsam viduh budhah.

„Razmišljanje o tem, govorjenje o tem, pogovor z vsakim med seboj o Tistem - samo vse to je modrecem poznano kot Brahma abhjasā.“ (Pančadasi: XIII-83.)

Odmev teh idej boste našli v Giti: X-9.

मच्चित्ता मद्गतप्राणा बोधयन्तःपरस्परम् ।
कथयन्तश्च मां नित्यं तुष्यन्ति च रमन्ति च ॥

mačcittā madgataprāṇā bodhajantaḥ parasparam
kathajantaśča māṃ nitjaṃ tuṣjanti ča ramanti ča

„Zavedajoč se mene ter razsvetljuječ drug drugega, so svojimi življenji vpeti vame in se stalno pogovarjajo o meni, zato so zadovoljni in veseli.“

V medicini imate intenzivni kampanjski način zdravljenja bolezni; z določenim zdravilom, ki ga po različnih poteh potisnemo v sistem, da bi dosegli učinek v največji možni meri. Celoten sistem je tako rekoč nasičen z določenim zdravilom. Pri zdravljenju sifilisa zdravnik v sistem vnese živo srebro po različnih poteh, na primer skozi kožo v obliki inunkcije oz. vtiranja živosrebrovega mazila v kožo trebuha, z intravensko injekcijo v obliki zdravila „606“ Salvarsan ali „914“. Neosalvarsan skozi vene, kot mešanica v obliki Liquor Hydrargyri Perchloride skozi usta, itd. Prav tako bi moral vedantični učenec Brahma abhjasā nasičiti svoj celoten sistem in um z idejami o Brahmanu. Razmišljati mora o Om-u in Brahmanu. Izvajati mora džapo Om-a. Spominjati se mora Om-a in Brahmana. Živeti mora v Om-u in Brahmanu. Potopiti se

mora globoko v Om in Brahmana. Združiti se mora z Om-om in Brahmanom. Poglobiti se mora v Om in Brahmana. Na Om in Brahmana mora intenzivno meditirati. Govoriti mora o Brahmanu in o Njem debatirati s sošolci. O Brahmanu mora predavati družinsko živečim bhaktam. Študirati mora tiste upanišade, ki govorijo o Brahmanu. To tvori Brahma abhjaso oziroma meditacijo na Brahmana. Le tako lahko človek zelo enostavno in hitro uresniči Brahmana.

„Kdo sem jaz?“

Ta vičara „Kdo sem jaz?“ bo hitro pripeljala do Samouresničitve. Kadarkoli se pojavijo sankalpe, si v sebi recite: „Kdo sem jaz?“; vse bodo takoj umrle. Vedno znova in znova boste morali ponavljati 'Kdo sem', saj je um oz. čitta kakor velik ocean in zelo pogosto se bodo pojavile številne misli. Sčasoma bo um zapustil svoje *sankalpa-vikalpa* delovanje in se bo vrnil k svojemu viru in podpori v srcu (Brahmanu). Vasištha Maharši je skozi celotno Joga-Vasištho svojega učenca Šri Ramo navduševal nad to točko. Ko naredite vičaro, se resnično ločite od misli in uma s to metodo vičare. Ne pridružite se umu pri njegovem izdelovanju različnih miselnih podob, v njegovem načrtovanju, modeliranju in domišljiji. Um zdaj postane podoben svetilki brez olja ali ognju brez goriva. Postane shiran kakor tuberkulozni bolnik, ker je prikrajšan za hrano domišljije, ki ga edina ohranja pri življenju. To je počasen proces duševnega stradanja do smrti. „Kdo sem jaz? Vičara je zelo učinkovita metoda pri samouresničevanju in obvladovanju uma.

Sadhana čatuštaja

(štiri sredstva za odrešitev)

1. **Viveka**: razlikovanje med Sat (resničnim) in Asat (neresničnim).
2. **Vairagja**: brezstrastnost ali ravnodušnost do čutnih užitkov tukaj in pozneje.
4. **Šat sampat** (6 vrlin):
 - (a) *Sama* - mir uma z izkoreninjenjem vasan (vasana tjaga).
 - (b) *Dama* - obvladovanje indrij.
 - (c) *Uparati* - smiljenje, odpovedovanje vsem dejavnostim (sannjasa).
 - (d) *Titikša* - potrpežljivost.
 - (e) *Šraddha* - zaupanje v šastre in Gurujeve besede.
 - (f) *Samadhana* - koncentracija uma, ravnovesje uma.
4. **Mumukšutva**: močno hrepenenje po osvoboditvi.

Vedantinec se nikoli ne loti kakršne koli hatha jogijske prakse. Pogumno začne z viveko. Viveka je vogelni kamen stavbe Vedante. Je najpomembnejša, ključna kvalifikacija. Vairagja pride sama od sebe, ko človek razvije viveko. Obsoja različne hatha jogijske krije, ker krepijo *deha adhjaso*.

Šravana čatuštaja

1. **Šravana:** to je poslušanje šrutijev od Guruja. Učenec dobi popoln opis nirguna Brahmana. Njegova *šamsaja bhavana* izgine.
2. **Manana:** to pomeni vedno znova razmišljati o vsem slišanem. To odstrani *asambhavano*.
3. **Nididhjasana:** to je stalna in intenzivna meditacija na mahavakjo '*aham Brahma smi*'.
4. **Sakšatkara:** Zdaj pride na vrsto samouresničitev ali Atma daršan.

Če *šravano* opravite enkrat, morate *manano* opraviti tisočkrat, *nididhjasano* pa stotisočkrat. Šele potem se bo predmet neizbrisno vtisnil v um. Vgrajen bo v samo substanco uma. Le kdor usvoji štiri sredstva odrešitve, viveko, vairagjo itd., se lahko loti šravane, manane itd. Dandanes se ljudje, ne da bi imeli vse štiri kvalifikacije, odločijo za šravano. In ne najdejo nobene koristi. Njihovi umi so polni posvetnih madežev. Zato jim ni dosegljiva nobena džñāna. To je zelo žalostno.

Meditacija o mahavakjah

Štiri mahavakje so:

1. **Pradžñānam Brahma** – čista zavest je Brahman.
(Rigveda – Aitareja upanišada.)
2. **Aham Brahma Asmi** – Jaz sem Brahman.
(Jadžur-veda – Brihadaranjaka upanišada.)
3. **Tat tvam asi** – To si ti.
(Sama Veda – Čhandogja upanišada.)
4. **Ajam Atma Brahma** – Ta Atman je Brahman.
(Atharvana Veda – Mandukja upanišada.)

Sprva nekaj mesecev izvajajte džapo teh manter (mahavakja džapa). Nato se lotite meditacije na 'tat tvam asi' ali 'aham Brahma smi'. Meditacija na 'aham Brahma smi' je podobna meditaciji na Om ali Soham. To nakazuje istovetnost džive in Brahmana. Čista zavest ki je v srcu, je pravi 'aham'. Istovetenje z telesom je treba opustiti. Te mahavakje oz. véliki izreki oz. stavki človeka takoj dvignejo v duhovne višave. Tako kot kralj povzdigne svojega izgubljenega sina, ki ga je našel med cigani. „O kraljev sin! Vstani! Ti nisi cigan. Ti si kralj. Zavzemi moj prestol. Takoj pojdi v dvorano Durbar.“ ; tako kakor lev povzdigne svojega izgubljenega mladiča, ki ga je našel med kozami in bleja kot jagnje: „O, moj otrok! Zakaj blejaš kot jagnje? Ti si kralj gozdnih zveri. Rjovi

kakor jaz. Ti si lev"; tako tudi ti mahavakji takoj dvigneta džive, ki gnijejo v blatu samsare, na položaj Brahmana. Tako kot injekcije digitalisa in strihnina, ko ju podkožno vbrizgajo človeku v kolapsu, takoj prineseta življenje, tako tudi ti mahavakji vlijeta pravo duhovno življenje v propadle samsarične džive.

Pismo duhovnega nasveta

Elena S. Perdomo,

Buenos Aires, Argentina.

Z veseljem sem prebral vašo vrstico z dne 26. ultimata.

Samo filozofija Upanišad je tista, ki lahko povzdigne tvojo dušo v višave atmičnega znanja in brahmične blaženosti. Teoriji mora slediti duhovna praksa, npr. koncentracija in meditacija na Boga oziroma Atmana.

Z duhovno prakso moraš začeti resno. Zgolj visokoleteče besede in jalovo vedantično klepetanje ne bo funkcioniralo, prijateljica. Temeljito boš morala spremeniti svojo naravo.

Z oslovkim potrpljenjem, s čudovito vztrajnostjo, kakor ptica, ki si je upala izprazniti ocean s travno bilko, z vztrajnostjo, podobno pijavkam, in z velikansko močjo, se boš morala posvetiti tapasu in meditaciji. Oborožiti se moraš s trojnim orožjem viveko (razločevanje), vairagjo (brezstrastnost) in intenzivno šradho (vera).

Z vičaro odpravi pripadajoče omejitve uma, telesa in čutov. Neprestano razmišljaj o svojem resničnem Jazu. Poizveduj „Kdo sem jaz?“ Om je tvoje pravo ime. Živi v Om-u. Z bhavo meditiraj na Om in njegov pomen.

Ne zapravi niti ene same minute. Čas je zelo, zelo dragocen. Ne zapravljaj energije v nobeno drugo smer. Ne izpusti nobene priložnosti. Zamuda pri samouresničevanju je za željnega *džidžnasuja* (aspiranta) praktična smrt. Ne oziraj se nazaj.

Zatorej, Elena, zbudi se. Vstani. Naprej. Vztrajaj. Prepasaj svoja ledja za prihajajoč notranji boj z umom in čuti, egom, vasanami in starimi zlobnimi samskarami (vtisi). S palico viveke zdrobi sikajoče čute. Utišaj uporniški um. Razkolji trdi kamen ega in s pomočjo strojnice „*aham Brahma asmī*“ bhavane prerešetaj na koščke svojega sovražnika, mali „jaz“, ki se samopoveličuje, potem pa z letališča *satvične antahkarane* poleti do *svarūpe* v zrakoplovu *Brahmakara vrittija*.

Ko te napadejo podvodni morski tokovi *kašaje* (skrite vasane), boš morala uporabiti podmorniška torpeda čuječe *vičare* in močne sadhane skupaj z intenzivno vairagjo (*tivratama*) in *tivra samvego*. Morala boš voditi gverilsko vojno s *trišno* (intenzivnim hrepenenjem).

Razveseli svojega duha. Popolnoma zaupaj v Boga. Če zavzeto izvajaš svojo duhovno prakso in ravnaš na ta način, boš v nekaj letih dosegla samouresničitev. Trdno ti zagotavljam. Vse tegobe in stiske ter rojstvo in smrt se bodo končali. Počivala boš v svoji sat-čit-ananda svarūpi, najvišjem cilju življenja.

Mir s teboj za vedno.

„*Tat tvam as!*“, moja draga Elena.

Ananda Kutir,
RIŠIKEŠ,
18. avgust 1932.

Adhjatmični boj pred tajnim svetom veličastnega Atmana (boj med umom in indrijami)

DŽIVA (govori indrijam): Fej, sram vas bodi, gospodje. Indrije. Vi ste me pripeljali v to stanje ponižujoče degradacije.

Indrije (čuti),

g. OKO: Sploh nisem kriv, moj prijatelj, dživa. Ne obtožuj me. Nisem ti prinesel nobenih težav. Vedno sem tvoj prijazen prijatelj. Sem stražnik na „privozu“ do tega Atminega bungalova. Veliko sem ti pomagal. Zapomni si to. Vse izkušnje in znanje tega sveta oblik si pridobil samo prek mene. Jaz sem sin *agni tattve*. Zelo učinkovito sem opravljal svoje dolžnosti. Preprosto sem prenesel svetlobne vibracije svojemu poveljniku, polkovniku gospodu Umu, prek mrežnice, očesnega živca, optičnega talamusa, optičnega trakta do središče vida v okcipitalnem režnju zadnjega dela možganov.

Um je tisti, ki je izjavil: „To je lepo. To je grdo“. To zadevo vljudno posreduj mojemu nadrejenemu. Nasvidenje, moj prijatelj, gospod dživa.

g. UHO: Tudi jaz sem tvoj prijatelj, gospod dživa. Sem še en stražnik skupaj z mojim bratom gospodom očesom na „privozu“ tega „*navadvāra puri*“ Atmana. Prav tako sem ti zelo pomagal. Vse izkušnje in znanje o tem svetu imen si pridobil samo prek mene. Sem sin *akaša tattve*. V vaše popolno zadovoljstvo sem tudi jaz dobro opravil svoje dolžnosti. Preprosto sem prenesel zvočne vibracije svojemu gospodarju, gospodu Umu, prek zunanega meatusa, bobniča, slušnega živca do slušnega centra sluha v temenskem režnju možganov. On je tisti, ki je ustvaril ideje o „obsodbi“, „pohvali“ in „spoštovanju“, „nespoštovanju“, „ostrih besedah“, „melodičnih besedah“, „prijaznih besedah“. Artho in džñāno (*pratjaja*) je ustvaril moj gospodar. Vljudno to zadevo posredujte mojemu gospodarju. Dobro jutro, moja tovarišica, ga. Dživa. *Na zdravje!* Želim vam prijetne sanje. Nasvidenje, pa-pa, res sočustvujem z vami. V družini uma si se razvadila.

g. JEZIK (džihva): gospa Dživa! Sem tvoj najstarejši družabnik. Z vami sem se spoznal, še preden ste se vi spoznali z gospodom Očesom in gospodom Ušesom. V trenutku, ko si se rodila, sem te hranil in žgečkal tvoj glosso-faringealni živec in brbončice. Rodil sem

se iz *apas tattve*. Razveseljeval sem vas na različne načine in prinašal užitek, ko ste bili v hotelu De Angelis v Parizu; v hotelu De Europe v Berlinu. Ko ste bili zelo žejni, sem vam pomagal s hladnimi pijačami in minerali. Ko ste bili depresivni, sem vam postregel s kavo, čajem in žganjem Exshaw No.1 Prav nasprotno, zahvaliti se mi morate. Jaz sem prenesel okus od brbončic do svojega gospodarja, Uma, prek žrelnega živca naprej do centra okusa v možganih, v katerem se je naselil moj dobrohotni gospodar. Pomoč pri izdelavi sline dobim od mojih prijateljev, treh sklopov žlez slinavk, podjezičnih (pod jezikom), submaksilarnih (za čeljustno kostjo) in parotidnih žleze (pred ušesom). Te me oskrbujejo z veliko sline. Moj gospodar, Um, je odgovoren za potegavščino, ki jo je ustvaril na način: „To je dober mango. To je slab mango. Ta je sladek. Ta je grenak.“ Svojo pritožbo vljudno posredujte mojemu gospodarju.

g. DOTIK (koža – tvača): tudi jaz sem tvoj zaupni prijatelj. Ko si trpela zaradi mraza in vročine, sem ti pomagal z ognjem in ledom, v hladnih kopelih itd. Na uslugo sem bil v mehki svili, žametnih blazinah in zofah. Sem sin *vaju tattve*. Preprosto sem prenesel občutek dotika prek *taktilnih telesc* na konicah prstov in senzoričnih živcev v koži do centra v možganih. Izključno um je tisti, ki določa: „To je mehko. To je trdo. To je vroče. To je hladno“. To ni v moji moči. Pritožbo morate vložiti proti umu.

g. VONJ (grahana indrija): ne vali krivde na mene. Pomagal se ti, ko si čutila neprijetne vonjave v straniščih in drugih krajih z dišavami in sivkami, kot je Otto de Rose, „lilija dolina“ itd. Rojen sem iz *prithvi tattve*. Preprosto sem prenesel občutke v um prek vohalnega živca. Um je ustvaril ideje: „To je dober vonj. To je slab vonj“. Nanj se obrni za kompromis ali sporazumno rešitev.

DŽIVA (govori umu): Gospod Um! Fej sram te bodi, ti ničvrednež. Zakaj si me odpeljal v suženjstvo in ponižanje, padlo stanje? Danes zjutraj sem bil pri petih indrijah. Vsi se pritožujejo samo nad tabo. Umili so si roke, da so povsem čiste. Kaj praviš zdaj? To zadevo bom naslovil celo na *Tajni svēt*, če ne boste dosegli dokončnega dogovora. Dovolj te imam! Nočem se več družiti s tabo. Spadaš v družbeno drhal, med klavce iz temnih kraljestev. S tabo ne želim imeti nikakršne povezave. Izgini, ti nizkotni, bedni bedak!

UM (govori dživi): zakaj si naenkrat postala tako nehvaležna, moja prijateljica Dživa? Že celo večnost sem tvoj prijatelj (*anadi kala* - čas brez začetka). Jaz sem tisti, ki sem ti priskrbel višišta čaitanjo (povezal inteligenco z antahkarano). Jaz sem poveljnik petih vojakov - petorice džñāna indrij. Prinesel sem ti veselje s *šabdo, sparšo, rupo, raso* in *gandho*. Samo skozme si uživala pri „ogledu znamenitosti“, filmih, v restavracijah, orkestrih, itd. Bil sem ti zelo zvest. Bil sem tesno povezan s teboj, kot nekakšna senca telesa, kajti v meni - v umskem ogledalu, se odražaš kot *čidabhasa* (odsev inteligence). Če ne bi bilo mene, ne bi nikoli obstajala do tega trenutka. Ne žali me! Bodi vljudna. V prihodnosti se moraš lepo obnašati. Tokrat ti oprostim. Nedvomno sem prejel občutke od petih indrij. Pokazal sem ti slikovite pokrajine in predmete tega sveta s pomočjo sankalpa-vikalpe, tako kot slikar tu in tam izsledi sliko. Imam svojega lastnega gospodarja, buddhi, prvo postavljenega ministra s strani Atmana. Ustvaril sem sled slik na platnu. Buddhi je tisti, ki se je poistovetil s predmeti, ki je omogočil gosto barvanje, slikanje in zaključne poteze v družbi z egom. On je tisti, ki je rekel: „To je zelo lepo. Zelo

mi je všeč. Moram jo imeti za vsako ceno." On je odgovoren za tvoj propad. Prosim, da se obrneš nanj.

ga. DŽIVA (govori buddhiju): gospod Buddhi, kaj boste rekli zdaj?

BUDDHI: O, Dživa! Le potrpežljivo poslušaj moje izjave. Nahajam se v neposredni bližini *kutašthe*, svojega vrhovnega Očeta. Jaz sem sijajen. Sem kakor kos železa pred *magnetom-kutaštho*. Sem zelo subtilen. Svojo inteligenco, svetlobo in moč sem si izposodil od svojega stvarnika *kutašthe*, ki je imenovan tudi *sakši* ali *pratjag Atman* (notranji Jaz). Nimam lastnega neodvisnega obstoja. Gremo zdaj vsi k Njegovemu Božanskemu veličanstvu Kutašthi. On bo sprejel končno odločitev.

Pred tajnim svetom njegovega božanskega veličanstva
(vstopijo: dživa, indrije, um, buddhi. Vložene pritožbe)

KUTAŠTHA: O Dživa! Žal mi je zaradi tvojega bednega stanja. Ti sama si zlorabila indrije, um in buddhi. Zahvali se jim iz vsega srca za usluge, ki so ti jih do zdaj nudili. Skoznje si pridobila znanje in izkušnje.

Sedaj pa pridobi *viveko*, *vairagjo*, *šad sampat*, *mumukšutvo*. Poslušaj šrutije. Razmišljaj in meditiraj o Brahmanu, ki je identičen z mano. Jaz sem *sakši*. Ti si moj lastni jaz. Zaradi avidje si pozabil na svojo pravo naravo. Zdaj si povrni svojo božansko naravo. Nenehno meditiraj na Om. Vzel te bom nazaj vase. Zedini se in potopi globoko vame z nididhjasano.

DŽIVA: O indrije, 5 organov spoznavanja! Zelo se vam zahvaljujem, resnično. Izraziti moram svojo veliko hvaležnost vsem vam za vaše neutrudno služenje. Vi ste pet moči Brahmana. Ste *džñāna śakti* Boga. Odhajam od vas. Zdaj se bom združil z Brahmanom. O draga Um in Buddhi, moja stalna življenjska spremljevalca! Hvaležen sem vama. Sprejmita mojo zahvalo. Nasvidenje obema.

O *Kutaštha*! Moja lastna sat-čit-ananda Svarūpa! Vse zablode in dvomi, vse tegobe in stiske, rojstvo in smrt s spremljajočim zlom so se končali. Jaz sem v čisti blaženosti. Sem Śiva – *Śivoham*. Jaz sem Brahman – Aham Brahma Asmi. Kako naj zdaj opišem slavo *kaivalje*? Hvaljen bodi! Hvalnica Kutašthi. Hvalnica! Slava vsem gurujem Brahma vidje! Brahma, Višnu, Śiva, Vasištha, Śakti, Parašarara, Vjasa, Suka, Gaudapada, Govindapada, Šankaračarja, Hastamalaka, Padmapada, Totakačarja, Surešvaračarja, Dattatreja, Dakšinamurti, Sanaka, Sanandana, Sanatkumara in Sanatsudžata ter Gospod Krišna. Slava tistim, ki so spoznali Atmana! Naj bomo vsi mi deležni njihovih blagoslovov.

OM! OM! OM!

Pogovor o jogi

Bhakta: Kdo je *muni*?

Svami Šivananda: Tisti, ki vrši manano (razmislek) Atmana oziroma Brahmana, se imenuje muni.

B. Dve uri dnevno izvajam džapo in pol ure pranajamo. Ali lahko dosežem *ekagrato* in *tanmajato* v dveh ali treh letih?

S. Da. Lahko, če si čist in iskren v svoji sadhani.

B. Ali lahko karma jogi, kot sem jaz, ki se ukvarja s socialno službo, doseže *Brahma daršan* v 8 do 10 letih.

S. Da. Lahko ima daršan Brahmana. Karma joga, izvršena v pravem duhu, bo očistila čitto (*čitta-suddhi*). Potem bo s pomočjo šravane, manane in nididhjasane dosegel neposredno samouresničitev. O tem ni dvoma.

B. Kaj je šravana?

S. To je poslušanje šrutijev od Guruja.

B. Kaj je manana?

S. Razmišljanje o tem, kar si slišal.

B. Kaj je nididhjasana?

S. To je stalna in intenzivna meditacija o Brahmanu. Ta vodi do samouresničitve.

B. Kaj je *sama bhava* oziroma *sama drišt*?

S. To je izenačeno gledanje džñānijev.

B. Kateri so trije cvetovi v *džñāna arčani* (člaščenje z modrostjo)?

S. To so *santoša* (zadovoljstvo), *samjama* (ravnovesje) in *bodha* (duhovna modrost).

B. Opišite *sama bhavo*.

S. Džñāniji iz *sama bhave* bodo videli Brahmana oz. Atmana povsod. Ne glede na to, ali pogoltnejo strup ali protistrup ali mleko ali sok sladkornega trsa ali hrano ali esenco nīma (indijska melija) ali nux-vomica, bodo ohranili popolno ravnovesje duha. Ne glede na to, ali jim kdo

usmeri svoj diadem globoko v glavo ali jih ohrani, jih ne bodo obravnavali niti kot sovražnike niti kot prijateljev.

B. Kaj je stanje *džagra*?

S. To je budna zavest, v kateri dobiš izkušnje sveta prek petih čutov in uma.

B. Kaj je *svapna*?

S. To je stanje sanjanja, v katerem um deluje neodvisno, ker čuti počivajo, in reproducira izkušnje budnega v spremenjeni obliki.

B. Kaj je *sušupti*?

S. To je stanje globokega spanja, v katerem so um in čuti popolnoma mirni, med tem za človeka, ki spi, svet popolnoma izgine. Um se povrne v svoj vzrok, prakriti (manolaja).

B. Kaj je *turija*?

S. To je stanje samadhija, v katerem človek počiva v svoji svarūpi oziroma Brahmanu. To je nadzavestno stanje, v katerem ima človek znanje o Brahmanu. To je četrta dimenzija po besedah ruskega filozofa.

B. Kateri so pomembni znaki džnanijev?

S. Džñānija odlikuje izenačeno gledanje. Ne bo imel težav s *harša-soka* (vznesenost in depresija) – *harša-soka sunjatvam*. Vedno bo imel uravnoteženo stanje uma. Bo brez *raga*, *dveše*, *ega*, navezanosti in *mohe* (zablode). Vedno bo v blaženosti (*čit gad-gad*).

B. Kako se doseže siddhi (popolnost)?

S. S pravilno sadhano (duhovno prakso).

B. Ali je potreben guru?

S. Guru je nepogrešljiv. Obstaja veliko ovir na duhovni poti. Sadhak je resno zmeden. On ne ve, kaj naj stori. Tisti, ki je dosegel cilj, pot dobro pozna. Aspiranta lahko vodi in odstrani vsakovrstne ovire.

B. Kaj naj storim, da se bom globoko osredotočil na um?

S. Razvijajte intenzivno mentalno vairagjo. Podaljšajte vadbeni čas. Sedite sami. Ne družite se veliko z nezaželenimi osebami. Mauno izvajate 3 ure. Večerjajte zgolj mleko in sadje. Dosegli boste globoko koncentracijo uma. Zagotavljam vam.

B. Kaj je odrekanje vsemu (*sarva tjaga*)?

S. To je *ahamkara-tjaga* (odpoved temu lažnemu malemu jazu).

B. Kakšna je razlika med jogo in džñāno (Vedanta)?

S. Joga je brzdanje modifikacij (vrittijev) v snovi-uma (čitta). Vedanta je metoda vičare (poizvedovanje): „Kdo sem jaz? Kaj je ta svet? Kaj je Brahman?“

B. Kaj je enostavneje?

S. Za nekatere ljudi je enostavna joga, za druge pa vedanta. To je odvisno od vrste temperamenta in narave *adhikarija* (usposobljene osebe). Vedanta zahteva subtilen intelekt, pogumno razumevanje in velikansko voljo.

B. Ali je cilj jogija in vedantinca enak?

S. Da. Sad joge je džñāna. Poti so različne vendar je končni cilj (Brahman) en sam.

B. Ali lahko džapa (recitiranje mantr ali imena Gospoda) privede do koncentracije?

S. Da:

B. Ali je poleg džape potrebna še kakšna druga praksa hatha joge?

S. Ni potrebna.

B. Katera je najboljša metoda za nadzor uma?

S. Vičara oz. poizvedovanje o pravi naravi „jaza“ (Kdo sem jaz?).

B. Katere so druge metode?

S. Pranajama, *vasana kšaja* (uničenje vasan), nadzor indrij (*dama*), *satsang*, *sat šastra vičara* (študij verskih knjig), razvoj vrtilin *maitri*, *karuna*, *mudita* (prijateljstvo, usmiljenje in samozadovoljstvo), osredotočenost na zvoke *anahata (laja joga)*, vse to bo pomagalo pri obvladovanju uma. Vse to so le pripomočki. Glavna stvar je *Brahma vičara*.

B. Človek si preveč želi. Zakaj?

S. Veliko si želi zaradi avidje oziroma nevednosti. V Brahmanu ni vasane ali želje.

B. Človek vedno misli, da bi bil to in ono, in če se mu ta želja uresniči, že misli na drugo. Kako to?

S. To se imenuje *maja*. Um te zavaja. To je posledica avidje. Povzročča umski nemir.

B. Bog je nepravičen. Človekove želje niso izpolnjene.

S. Bog je vedno pravičen. Za vaša dejanja podeli sadove po neizprosнем zakonu karme. On pozna, kaj natančno si zaslužite. Ne bo vam dovolil, da bi imeli svoje lastno sladko voljo.

B. Človek želi biti pameten in zdrav. Ali je to možno zgolj z razmišljanjem?

S. Purušartha (pravi napor) je potreben. Zgolj razmišljanje ne bo zadosti.

B. Vedanta pravi: „Bodi srečen“. Kako sem lahko srečen, če mi ne uspe pri izpitu, od katerega sta odvisna nadaljnji napredek in sreča? Kaj naj storim v tem trenutku?

S. Ohraniti moraš ravnovesje uma. Ponovno se pridno posveti študiju. Potem ti bo uspelo. Potrpežljivost in vztrajnost vas lahko naredita velike in srečne. Resnično ste Atman. Misli, da si Atman. Bolečine in užitki so dharme uma.

Zgodba o ahamkari

Neki brahmin je šel k posestniku, da bi dobil hišo za hranjenje sadhujev na *bhandari*. Posestnik mu je dal hišo. Uporabil jo je v ta namen. Hiše ni izpraznil že naslednjega dne, ampak je v njej ostal nekaj mesecev. Lastnik je vprašal brahmina, kdaj bo zapustil hišo. Brahmin je dejal, da bo hišo obdržal še nekaj mesecev, ker je želel praznovati sinovo poroko. Lastnik je dovolil. Pohlepni brahmin je ni zapustil niti po dveh letih. Lastnik ga je ponovno vprašal, kdaj jo bo izpraznil. Brahmin je rekel, da je izgubil mater in bo hišo obdržal, dokler ne bo minila obletnica. Najemodajalec je potrpežljivo dovolil. Minila so tri leta. Zdaj je pohlepni brahman pomislil, da bi lahko hišo zahteval za svojo, ker je v hiši živel že precej dolgo in ker so tudi sosede dobro vedeli, da je on pravi prebivalec in lastnik. Ko je lastnik tedaj vprašal brahmina o hiši, je ta dejal, da je hiša v njegovi lasti, in je ni hotel izprazniti. Zadeva je šla na vrhovno sodišče. Revni Brahmin ni mogel predložiti ustreznih zapisov, čeprav mu je uspelo pripeljati lažne priče. Hišo je moral vrniti lastniku.

Podobno vam je zagotovljena ta hiša, fizično telo, da ga nekaj let naseljujete, v tem času pa se pričakuje, da boste uresničili sat-čit-anando in izpraznili telo ob *videha-kaivalji*. Namesto da bi to storili, zaradi ahamkare, se obnašate kakor pohlepni brahman. Uničite ahamkaro in počivaj v Brahmanu.

Zgodba o slepem človeku

(cikel samsare)

Neki slepec je bil zaprt v sobi z majhno loputo. Slepec je imel po vsem telesu hude kraste. Zato ga je močno srbelo. Želel je zapustiti sobo z namenom lulanja in iztrebljanja. Na vso moč se je trudil, da bi prišel do majhnih loputnih vrat. Počasi se je oprijemal sten, premikal se je na vse strani in poskušal otipati vrata. Poglej smešni del zgodbe. Vrata je iskal po steni. Gnjavila ga je huda srbečica po telesu, ki je bila posledica zoprnih garj, in začel se je močno praskati ravno tedaj, ko naj bi dosegel loputo. Večkrat je poskusil, vendar mu ni nikoli uspelo. Zaradi praskanja ni uspel najti lopute. Zgrešil jo je. Drsel je po steni, se popraskal po koži in zgrešil vrata. To je bil cikel.

Podobno ste zaprti v tej mesnati sobi, fizičnem telesu, kakor slepec. Prav tako vas nenehno srbitjo indrije in se ukvarjate s čutnimi užitki. Posledično niste sposobni izstopiti iz te sobe, fizičnega telesa. Večno kolo samsara se vrti. Ujeti ste v to kolesje rojstva in smrti. Odpravite srbenje indrij, in sicer z uporabo močne jedke in antiseptične *dame* (samoobvladovanje). Postanite *džitendrija* in bodite svobodni.

Zgodba o Kabirju

(najprej izženite mālo)

Kabir je imel veliko duhovitosti in humorja. Nekateri džñāniji se želijo na svetu zabavati z nevednimi grihastami, arogantnimi, bogatimi ljudmi in panditi. V ta namen se smukajo po ulicah. Zabavanje in veselost pa nikakor ni smešna otročarija. Skozi zabavo

vnašajo znanje in poskrbijo, da se "žrtve" znebijo številnih slabih lastnosti. Džñāniji pridejo po bhikšo, da bi očistili domove družinskih gospodarjev in ne zato, ker bi imeli kakršno koli željo ali strah pred izgubo telesa. Telo lahko ohranijo tako, da črpajo energijo neposredno z Voljo. Hrana namreč ni nič drugega kakor energija.

Kabir je privezal krepkega prašiča na sprednji drog na verandi hiše. Ortodoksni brahminski pundit je prišel v Kabirjevo hišo, da bi razpravljal o filozofskem problemu. Videl je prašiča pred hišo. Bil je zelo vznemirjen in razdražen. Vprašal je Kabirja: „O Kabir, kako to, da si grdo žival, ki se prehranjuje z iztrebki ljudi, privezal zelo blizu svoje hiše? Nimaš *ačare*. Si umazan človek. Ne poznaš šastr. Si neveden.“ Kabir je rekel: „O pundit šastri, ti si bolj umazan od mene. Svinjo sem privezal na sprednji drog pred hišo. Ti pa si ga privezal na svoj um. Tam notri imaš velikega grdega prašiča.“ Brahmin je bil zelo razburjen in je odšel, ne da bi rekel besedo. *Man čanga to katorie me Ganga*. Če je um čist, boš našel Ganges v skodelici.

Čaščenje „Džinda Narajana“

Gospod Krišna je igral na svojo flavto, *Murali* ob polnočni mesečini. Gopije so se zgrnile okoli Šri Krišne v anandi. Radhakrišna je gopije vprašal: „Zakaj ste vse prišle sem zdaj sredi noči? Vaši možje bodo zelo jezni na vas.“ Ena od inteligentnih gopij je povedala to zgodbo Gospodu Krišni. V Gudžaratu je živel nek brahman. Želel je oditi na romanje v Kaši. Njegova žena je bila velika bhaktini, *pativrata*. Svojega moža je vsak dan častila z iskreno predanostjo. Svojega moža je vprašala: „Kaj naj storim, ko te ne bo doma?“ Brahmin je rekel: „Tukaj je moja fotografija. Med mojo odsotnostjo boš častila to fotografijo.“ Brahmin je zapustil hišo in se krenil na potovanje v Kaši. Ženska je fotografijo častila z globoko vdanostjo. Njen mož se je vrnil po šestih mesecih. Ženska je bila v zadregi, kaj naj stori, ali naj časti fotografijo ali resničnega moža. Posvetovala se je z možem. Ta ji je rekel: „Kakšen smisel ima častiti neživo fotografijo, ko pa je zdaj pred teboj živ človek? Zdaj obožuj mene.“ Tako tudi, o Gospod Krišna, *Džagat Path!* Kakšen smisel ima častiti te mesene džive, ko si tu, kot naš resnični soprog? Ti si *Džinda Narajan*.

Torej, če naletiš na dživanmukto, siddho, *Džinda Narajana*, jih prav tako obožuj in jim služi na vse možne načine.

Teta postane stric (šele ko ji zrastejo muštace)

Um je svojo prevlado v tem telesu vzpostavil z močjo samskar, vasan, navezanosti, navad, hrepenenja, želje itd. Skušnjava, zvijača, prevara, goljufija, deluje s pomočjo vaše slabosti, preveličavanja in nepotrebne alarma. Um je močno navezan na predmete. Tako rekoč je prilepljen nanje. Tako kot se pijavka močno prilepi na stopala, se um prilepi na predmete. Priklenjen je na eno ali drugo obliko. Navezanost na eno obliko je povsem dovolj za suženjstvo. *Sadhu* je lahko bolj navezan na *kupino* (kos blaga), kakor bogataš na svoje posestvo. Povsem isto je, če ste navezani na žensko ali

na sprehajalno palico. Če med meditacijo pozorno opazujete um, boste lahko ugotovili, da je močno navezan na eno ali drugo obliko. Če uničite navezanost na eno ime in obliko, jo opusti in se ujame v drugo. Zelo močno je navezan na telo, močna *deha adhjas*.

Poleg tega deluje prek subjektivnih in objektivnih želja. Objektivne želje so tiste, ki so priročno zadovoljene. Subjektivne želje so poimenovane *kašaja*. To so notranje navezanosti. To so načrti, špekulacije, domišljije. Te so zelo nevarne. Um si divje domišlja, gradi gradove v zraku kot Alnaskar.

Uničite vse domišljije. Ne načrtujte. Utišajte misli med meditacijo. Odženite želje. Umirite um. Ne gojite namišljenih pričakovanj. Ne štejte piščancev, preden se izvalijo. Dovolj za ta dan je zla, ki ga prinaša. Teta postane stric šele takrat, ko ji zrastejo muštace. Hladno počakajte na rezultate. Podobno um postane Brahman šele, ko so nečistoče odstranjene.

Zgodba o navideznem latinskem učenjaku

Neki moški je šel k učitelju latinščine, da bi se naučil latinščine. Ta je ostal pri učitelju en teden. Opazil je, da se večina besed konča na O. Misлил je, da mora črko O dodati samo na koncu vsake besede. Angleščino je znal precej dobro. Povedal je učitelju, da dobro pozna latinščino, in ga prosil za dovoljenje, da gre nazaj v svoj rojstni kraj. Učitelj mu je dovolil. Takoj, ko je ta navidezni učenec latinščine prišel do svoje hiše, je potrkal na vrata, in izrekel te besede: „O, žena O, odprite O, vrata O.“ Pomislil je, da je vse to latinsko.

Tudi na področju joge in vedante je zelo veliko učenjakov, ki so podobni zgoraj opisanemu učenemu latinskemu učenjaku. Ti ostanejo za nekaj dni v knjižnici Rama Ašrama ali pri nekaterih sannjasijih, se naučijo imen kundalini, linga čakra, gudha čakra, mūla čakra itd. ali neti, dhauti, pranajama ali ghataka, mataka, maja, džada-čaitanja, pratibimba vada, itd., in se selijo s kraja na kraj. Joga in Vedanta sta filozofiji, kateri je treba skrbno preučevati pod vodstvom guruja cca. 12 let. Šele tedaj lahko posameznik obvlada predmet. Joge in vedante ne smemo uporabljati kot sredstva za preživljanje.

Sanjasiji bi morali ubiti željo po udobju in iskanju udobja. Živijo naj samo od *madhukari bhikše*, najbolj neodvisen način življenja. Nikoli ne bi smeli ostati več kot nekaj dni v hiši grihasthe. Živeti z grihastho je za sanjasija resna grožnja. To bo zagotovo povzročilo padec. Strogo je treba nadzorovati jezik. To je najhujši sovražnik. Nadzor jezika pomeni nadzor vseh organov. Sledite zgledu znamenitega pokojnega Svamija Mangalnatha iz Rišikeša, ki je do konca svojega dolgega življenja živel ob hrani kšetre, čeprav je imel bogate oboževalce, od katerih ni zbiral denarja in ki nikomur ni podelil sannjase in ki nikoli ni imel nobenega učenca.

V ašramu Maharšija Veda Vjase

(vprašanje o dharmi)

Aspirant je šel k Veda Vjasi in rekel: „O Maharši, Višnujev avatar, v dilemi sem. Ne morem pravilno razumeti pravega pomena izraza dharmā. Nekateri pravijo, da je to pravilno ravnanje. Drugi pravijo, da je to tisto, kar vodi v *nišrejo* (*mokša*) in *abhjudajo* (sreča), dharmā. Medtem ko nekateri drugi pripomnijo: „Vse, vsako dejanje, ki te pripelje do cilja je *dharmā*. Vse, vsako dejanje, ki vas vodi navzdol, je *adharmā*.“ Gospod Krišna pravi: „Celo modreci so zbegani glede polnega razumevanja, kaj je dharmā? Kaj je *adharmā*? *Gahana karmamo gatih*.“ Skrivnostna je pot delovanja. Jaz sem zmeden, o Maharši. Vljudno mi podaj zelo, zelo enostavno definicijo dharme, ki mi bo omogočila, da bom skozi vsa svoja dejanja sledil dharmi.“

Maharši Vjasa je rekel: „O aspirant, poslušaj me. Predlagal bom preprosto metodo. Vedno si zelo pazljivo zapomni naslednje izreke, ko opravljaš kakršno koli dejanje. „Delaj drugim kakor želiš, da drugi delajo tebi.“ Rešen boš vseh težav. Če boš upošteval to modro pravilo, ne boš nikdar mogel povzročiti bolečine drugim. Sledi temu v vsakdanjem življenju. Tudi če ti stokrat spodleti, to ni pomembno. Tvoje stare samskare, *aśubha vasane* so tvoji pravi sovražniki. Hodile bodo na pot kot ovire za spotiko. Vendar vztrajaj in uspelo ti bo doseči cilj.“

Aspirant se je strogo držal Vjasinih navodil in dosegel osvoboditev.

Zgodba o kralju

(majini čari)

K velikemu kralju je nekoč pristopil veliki svetnik, ki je bil več napovedovanja, in v njegovo moč je veliki kralj imel veliko zaupanje. Svetnik je povedal kralju, da bo čez eno leto umrl, njegovo naslednje rojstvo pa bo v telesu prašiča, in v rojstvu po njem bo še mogočnejši kralj kakor sedaj. Vendar naj bi obstajal posebnost pri njegovem prašičjem življenju; prašič bo *Džatismara*, tj. sposoben se bo spomniti stanja svojega prejšnjega življenja kot kralj, in njegova prašičja postava bo imela še eno posebnost, in sicer, na čelu bo imel zvezdasto belo piko. Zaupajoč svetnikovi napovedi, se je kralj pripravil da bo odvrnil svoje smrtno telo, in povedal svojemu najstarejšemu sinu prestolonasledniku, naj se po njegovi smrti kot princ loti intenzivnega iskanja z zvezdnato belo piko na čelu zaznamovanega prašiča, in ga takoj ustrelil s puščico. Princ se je s tem strinjal. Kralj je umrl v enem letu in se je rodil kot svinja z belo zvezdnato piko na čelu; tokrat je kralj dobil žensko telo v dar od Narave. Dozdevni naslednik je v različnih smereh iskal prašiča, vendar je trajalo nekaj let, da je našel prav nekega prašiča, označenega z belo zvezdico na čelu. Medtem je svinja rodila več mladičev in bila izredno srečna v svojem telesu, obloženo s človeškim blatom, po katerem so lazili, zelo zadovoljna z njihovim kruljenjem in crkljanjem teh ljubljениh mladičkov. Kako zelo je bila zadovoljna, ko je svoje potomce hranila s svojo nektarinsko hrano, s človeškim gnojem, katerega je z velikim veseljem uživala tudi sama. Po tolikem času se je naslednik približal svinji s puščico na tetivi, da bi jo ustrelil, kakor je bilo dogovorjeno v njenem prejšnjem

kraljevskem rojstvu; toda svinja je prosila princa, naj ji prihrani življenje zaradi njenih mladičev, češ da se zdaj ne more ločiti od svojih številnih potomcev, tako ljubkih in ljubljenih, in da si tudi sama ne želi tako zgodaj ločiti od svojega srečnega življenja. Mladi princ jo je spomnil na vse, kar je bilo v njenem prejšnjem rojstvu, ko je bila kralj, in na njeno prihajajoče rojstvo mogočnejšega kralja; prav tako ni pozabil omeniti, da bi trenutna smrt le pospešila njen vzpon na kraljevski prestol. Svinja Džatismara je rekla, da se spominja vsega o svojem preteklem in prihodnjem kraljestvu, toda nikakor se ne bi rada ločila od svojih srečnih otrok in svojega sedanjega srečnega življenja. Kljub vsem argumentom, za katere je poskrbel mladi princ, da bi jo odvrnil od njene odločitve vztrajati pri svojem sedanjem prašičjem življenju, ki je najbolj nerodno in gnusno na svetu, svinja ni želela popustiti in se ukloniti prepričljivim argumentom in prošnjam. Mladi princ se je potrt in užaljen vrnil domov. Glejte, kako močan vpliv ima *maja*! Njeni čari so prevarantski in osupljivi.

Čudoviti gozdovi, čeprav so očarljivi, v sebi skrivajo divje zveri, kot so tigri, levi, medvedi in kače. Čebela, ki nabira in vam daje sladek med, skriva v zadku strupeno želo. Vrtnica ima trnje. Za sladkim nasmehom očarljive mladenke se skriva pritajeno sovraštvo, ostre besede, zasmehovanje, prevare, izsiljevanje (za denar), zlonamernost itd. Zapeljiva prostitutka skriva bacile sušice, sifilisa in gonoreje za pobarvanimi ustnicami. Pod žensko kožo je vse meso. Lepote ni. Je zgolj lažen blišč. Nova gumijasta žoga je zelo fascinantna. Razparajte jo. Ostale bodo le mrežaste krpe. Pod zlatim sijajem je le medenina. Pazi se *majinih* čarov. Molite rajši k materi Kāli. Ne bo vas zapeljala in prevarala. Podelila vam bo razsodnost in znanje. En gram užitka, pomešan s petnajstimi grami bolečine, slabosti, greha, strahu, tesnobe, napora, navezanosti in hrepenenja ni noben užitek. Spoznajte svoj notranji Jaz. Tam se skriva ocean resnične blaženosti.

Ljudi združujejo nasmehi, naklonjenost, ljubezen, spoštovanje, prijaznost besede, pohvale, dobra hrana, lepa oblačila in denar. Izogibajte se tem lažnim stvarem, ki so le čari *maje*. Pazite se. Na tem svetu ni prave ljubezni. Ljubite Atmana in samo Atmana. Ljubite Śivo in samo Śivo .

Predmet je tako zelo očarljiv, dokler ga ne dobite. Zelo vabljev je. Vritti radovednosti nenehno žgečka vaš um in živce. V trenutku, ko nekaj dobite, izgubi svojo čar. Tisti, ki so okusili čutne užitke, bi se jim želeli izogniti. Vendar ugotovijo, da se jim je izredno težko odreči. Vse to je *majina* prevara.

Prašnottari

(vprašanja in odgovori)

avtor: Śri Šankaračarja

अपारसंसारसमुद्रमध्ये निमज्जतो मे शरणं किमस्ति ।
गुरो कृपालो कृपयाद्विश्वेशपादाम्बुजदीर्घनौका ॥ १॥

UČENEC: O dobrotljivi Guru! Prosim, povej mi, kaj je moje zatočišče. Utapljam se v neskončnem oceanu tega vesolja.

GURU: O moj dragi učenec! Zatočišče lahko najdeš le v čolnu Lotosovih stopal
Gospodarja veselja.

बद्धो हि को यो विषयानुरागी का वा विमुक्तिर्विषये विरक्तिः ।
को वास्ति घोरो नरकःस्वदेहःतृष्णाक्षयःस्वर्गपदं किमस्ति ॥२॥

Kdo je v resnici zaslužjen (vezan)? Tisti, ki je navezan na čutne predmete.
Kaj je svoboda (ali osvoboditev)? Nenavezanost na posvetne predmete.
Kaj je najhujši pekel? Lastno telo.
Kakšna je pot v nebesa? Popolno izničenje vseh želja.

संसारहृत्कः श्रुतिजात्मबोधःको मोक्षहेतुःप्रथितःस एव ।
द्वारं किमेकं नरकस्य नारी का स्वर्गदा प्राणभृतामर्हिंसा ॥ ३॥

Kaj uničuje svet? „Spoznanje o Jazu“, ki izvira iz Upanišad.
Kako se doseže svoboda? S spoznanjem o Jazu, ki je omenjeno zgoraj.
Katera so vrata v pekel? Ženska.
Kaj vodi v nebesa? Nenasilje ali neškodljivost do vseh bitij.

शेते सुखं कस्तु समाधिनिष्ठो जागर्ति को वा सदसद्विवेकी ।
के शत्रवःसन्ति निजेन्द्रियाणि तान्येव मित्राणि जितानि कानि ॥ ४॥

Kdo je resnično v globokem spanju? Tisti, ki je v samadhiju (neomajno sedeč v
Absolutnem Jazu).
Kdo je buden? Tisti, ki loči Resnično od neresničnega.
Kdo so sovražniki? Naše lastne indrije (čuti). To so naši prijatelji, če si jih podredimo.

को वा दरिद्रो हि विशालतृष्णःश्रीमांश्च को यस्य समस्ततोषः ।
जीवन्मृतो कस्तु निरुद्यमो यःकोवाऽमृतःस्यात्सुखदा निराशा ॥ ५॥

Kdo je zares reven? Tisti, ki ima veliko želja.
Kdo je bogat? Tisti, ki je popolnoma zadovoljen.
Kdo je zares mrtev, čeprav živi? Tisti, ki je tog ali nedejaven.
Kaj je nektar? Slastna brezstrastnost.

पाशो हि को यो ममताभिधानः संमोहयत्येव सुरेव का स्त्री ।
को वा महान्धो मदनातुरो यो मृत्युश्च को वापयशःस्वकीयम् ॥ ६॥

Kaj je resnična ovira? Egoistični občutek „moje-sti“ in „majhnosti“.
Kaj je tisto, kar omamlja, kot da bi bilo vino? Ženska.
Kdo je najbolj slep? Tisti, ki ga vodi poželenje.
Kaj je smrt? Lasten slab sloves.

को वा गुरुर्यो हि हितोपदेष्टा शिष्यस्तु को यो गुरु भक्त एव ।
को दीर्घ रोगो भव एव साधो किमौषधिं तस्य विचार एव ॥ ७॥

Kdo je pravi Guru? Tisti, ki razblini našo nevednost.

Kdo je pravi učenec? Samo tisti, ki je resnično predan svojemu Guruju.
Kaj je strašna bolezen? Roditi se vedno znova na tem svetu (tem fizičnem življenju - v tem čutnem veselju). O dobri!
Kaj je zdravilo zanjo? Stalno in nenehno razmišljanje o Resnici oz. Najvišjem Jazu (Brahman).

किं भूषणाद्भूषणमस्ति शीलं तीर्थं परं किं स्वमनो विशुद्धम् ।
किमत्र हेयं कनकं च कान्ता श्राव्यं सदा किं गुरुवेदवाक्यम् ॥ ८ ॥

Kateri je najboljši od vseh okraskov? Dober značaj.
Kateri je najsvetejši kraj? Lastno dobro prečiščeno srce.
Čemu se je treba odreči tukaj na tem svetu? Zlatu (denarju) in ženski (poželenju).
Kaj je vredno poslušati vsak dan? Besede Guruja in vélike Vedantične izreke.

के हेतवो ब्रह्मगतेस्तु सन्ति सत्सङ्गतिर्दानविचारतोषाः । शान्तिविचारतोषाः
के सन्ति सन्तोऽखिलवीतरागाः अपास्तमोहाःशिवतत्त्वनिष्ठाः ॥ ९ ॥

Katera so sredstva za uresničitev Brahmana (Boga)? Druženje z modrimi, plemenitimi, satvična družba, dobrodelnost, razmišljanje o Brahmanu in zadovoljstvo.
Kdo so svetniki? Tisti, ki so prosti vseh navezanosti, katerih nevednost je izginila in ki so neomajno utemeljeni v svoji Śiva svarūpi.

को वा ज्वरः प्राणभृतां हि चिन्ता मूर्खोऽस्ति को यस्तु विवेकहीनः ।
कार्या मया का शिवविष्णुभक्तिः किं जीवनं दोषविवर्जितं यत् ॥ १० ॥

Kaj je resnična vročica za vsa bitja? Tesnoba.
Kdo je pravi bedak? Tisti, ki ne zna razlikovati.
Kaj je (resnično dobro dejanje, ki ga je) treba storiti, in (stvar, ki jo je treba) ljubiti? Resnična predanost Gospodu Śivi in Višnuju.
Kaj je (idealno) življenje? Življenje brez doš ali napak.

विद्या हि का ब्रह्मगतिप्रदा या बोधो हि को यस्तु विमुक्ति हेतुः । बोधोऽस्ति
को लाभ आत्मावगमो हि यो वै जितं जगत्केन मनो हि येन ॥ ११ ॥

Kaj je lore? Tisto, kar posreduje znanje o Bogu (Brahman).
Kaj je znanje? Tisto, kar je vzrok za mokšo ali osvoboditev.
Kaj je resnična pridobitev? Uresničitev lastnega Jaza (Atman oz. Brahman).
Kdo je osvojil svet? Tisti, ki je osvojil ali obvladal svoj um.

शूरान्महाशूरतमोऽस्ति को वा मनोजबाणैर्व्यथितो न यस्तु ।
प्राज्ञोऽतिधीरश्च समोऽस्ति को वा प्राप्तो न मोहं ललनाकटाक्षैः ॥ १२ ॥

Kdo je najpogumnejši med pogumnimi? Kogar niti najmanj ne prizadenejo puščice Boga ljubezni.
Kdo je moder, potrpežljiv in nepristranski človek? Tisti, ki ga ne zapeljejo pogledi sladkih dam.

विषाद्विषं किं विषयाःसमस्ता दुखी सदा को विषयानुरागी ।
धन्योऽस्ति को यस्तु परोपकारी कःपूजनीयो ननु तत्त्वनिष्ठः ॥ १३ ॥

Kateri strup je najbolj smrtonosen od vseh strupov? Vsi čutni užitki.
Kdo je večno nesrečen? Tisti, ki je navezan na posvetne užitke.
Kdo je hvalevreden? Tisti, ki dela dobro drugim.
Kdo je vreden, da ga častimo? Tisti, ki je stanoviten v svoji Śiva-rūpa naravi.

सर्वास्ववस्थास्वपि किं न कार्यं किंवा विधेयं विदुषां प्रयत्नात् ।
स्नेहश्च पापं पठनं च धर्मः संसारमूलं हि किमस्ति चिन्ता ॥ १४ ॥

Česa ne bi smeli početi v nobenem življenjskem obdobju? Oklepati se posvetnih predmetov in greha.
Kaj naj na vsak način vršijo modri? Študij (šastr) in dolžnosti (verske, moralne itd.).
Kaj je temeljni vzrok sveta? Nenehno razmišljanje o njem.

विज्ञान्महाविज्ञतमोऽस्ति को वा नार्या पिशाच्या न च वञ्चितो यः ।
का शृङ्खला प्राणभृतां च नारी दिव्यं व्रतं किं च निरस्तदैव्यम् ॥ १५ ॥

Kdo je najmodrejši od vseh? Tisti, ki ni pod urokom očarljive ženske ali zbeگان od ženskih čarovnij.
Kaj je spona za vsa bitja? Ženska.
Kaj je najboljša zaobljuba? Popolna ponižnost.

ज्ञातुं न शक्यं हि किमस्ति सर्वैर्योषिन्मनो यच्चरितं तदीयम् ।
का दुस्त्यजा सर्वजनैर्दुराशा विद्याविहीनःपशुरस्ति को वा ॥ १६ ॥

Kaj je zunaj dosega znanja vseh ljudi? Žensko srce in njena dejanja.
Čemu se najtežje odrečejo vsi? Zlohotnim zakoreninjenim željam.
Kdo je zver? Tisti, ki nima znanja.

वासो न सङ्गःसह कैर्विधेयो मूर्खैश्च नीचैश्च खलैश्च पापैः ।
मुमुक्षुणा किं त्वरितं विधेयं सत्सङ्गतिर्निर्ममतेःश भक्तिः ॥ १७ ॥

Čigave družbe bi se morali izogibati? Družbe bedakov, podlih, hudobnih in grešnih.
Za kaj naj si aspirant rade volje prizadeva? Za dobro družbo, odrekanje ideji „mojega“ in popolno predanost Gospodu.

लघुत्वमूलं च किमर्थितैव गुरुत्वबीजं यदयाचनं किम् ।
जातोऽस्ति को यस्य पुनर्न जन्म को वाऽमृतो यस्य पुनर्न मृत्युः ॥ १८ ॥

Kaj je vzrok degradacije? Prosjačenje.
Kako postaneš velik? Nikoli ne prosite.
Kdo se zares rodi? Tisti, ki se ne bo več rodil.
Kdo je zares mrtev? Tisti, ki ne bo več umrl.

मूकोऽस्ति को वा बधिरश्च को वा वक्तुं न युक्तं समये समर्थः ।
तथ्यं सुपथ्यं न शृणोति वाक्यं विश्वासपात्रं न किमस्ति नारी ॥ १९ ॥

Kdo je neumen? Tisti, ki ni sposoben pravilno govoriti ob primerni priložnosti.
Kdo je gluhi? Tisti, ki nima navade poslušati besed, ki so pravilne in koristne. |
Kdo ni vreden našega zaupanja? Ženska.

तत्त्वं किमेकं शिवमद्वितीयं किमुत्तमं सच्चरितं यदस्ति ।
किं कर्म कृत्वा न च शौचनीयः कामारिकंसारिसमर्चनाख्यम् ॥ २० ॥

Kaj je eno najvišje načelo? Brezpogojni Brahman.
Kaj je najboljše od vsega? Dober značaj.
Kateri sreči se je treba popolnoma odpovedati? Sreči v ženski.
Kaj je najboljša oblika dobrodelnosti? Narediti vsakogar neustrašnega; vsem vedno zagotavljati zaščito.

शत्रोर्महाशत्रु तमोऽस्ति को वा कामसकोपानृतलोभतृष्णः ।
न पूर्यते को विषयैः स एव किं दुःखमूलं ममताभिधानम् ॥ २१ ॥

Kdo je največji od vseh sovražnikov? *Kama* (želja), združena z jezo, neresnico, pohlepom in hrepenenjem.
Kdo ni zadovoljen z (vsemi) predmeti (uživanja)? Želja (poželenje).
Kaj je korenina vseh nesreč? Občutek „moje-ga“ ali „jaz-nosti“.

किं मण्डनं साक्षरता मुखस्य सत्यं च किं भूतहितं तदेव ।
त्यक्त्वा सुखं किं स्त्रियमेव सम्यक् देयं परं किं त्वभयं सदैव ॥ २२ ॥

Kaj je okras obraza? Modrost.
Kaj je resnično pravo delo? Delati dobro drugim vseskozi.
Kaj je tisto dejanje, ki ne povzroča žalosti? Čaščenje Gospoda Śive (Mārāri - uničevalec poželenja) in Śri Krišne (Kamsāri - uničevalec Kamse).

कस्यास्ति नाशे मनसो हि मोक्षः क्व सर्वथा नास्ति भयं विमुक्तौ ।
शल्यं परं किं निजमूर्खतैव के के ह्युपास्या गुरुवश्च वृद्धाः ॥ २३ ॥

Čigavo uničenje ima za posledico osvoboditev? Uničenja uma.
Kje ni več nobenega strahu? V osvoboditvi.
Kaj je tisto, kar najbolj tišči? Lastno nespametno dejanje.
Koga je treba spoštovati? Guruja, bogove in stare ljudi.

उपस्थिते प्राणहरे कृतान्ते किमाशु कार्यं सुधिया प्रयत्नात् ।
वाक्कायचित्तैः सुखदं यमघ्नं var हृद्बुद्धिचित्तैः मुरारिपादाम्बुजमेव चिन्त्यम् ॥ २४ ॥

Kaj naj modri takoj in odločno stori ob času, ko pride bog smrti, da bi odnesel življenje?
S telesom, govorom in umom bi se moral osredotočiti na Lotosove noge Gospoda Krišne, ki dajejo večno blaženost in osvobajajo smrti.

के दस्यवःसन्ति कुवासनाख्याः कःशोभते यःसदसि प्रविद्यः।
मातेव का या सुखदा सुविद्या किमेधते दान वशात्सुविद्या ॥ २५॥

Kdo so pravi tolovaji? Zlobne želje.
Kdo sije na zborovanju? Učenjak.
Kdo se obnaša kot mati? Koristno duhovno izročilo (duhovno znanje).
Kaj je tisto, kar se z razdeljevanjem povečuje? Znanje.

कुतो हि भीतिःसततं विधेया लोकापवादाद्भवकाननाच्च ।
को वास्ति बन्धुःपितरौ च कौ वा विपत्सहायःपरिपालकौ यौ ॥ २६॥

Česa se je treba nenehno bati? Javnega škandala (obrekovanja) in tega temnega gozda posvetnih predmetov.
Kdo je najdražji prijatelj? Tisti, ki pomaga v nesrečah.
Kdo je pravi oče? Tisti, ki te varuje.

बुद्ध्या न बोध्यं परिशिष्यते किं शिव प्रशान्तं सुख बोध रूपम् ।
ज्ञाते तु कस्मिन् विदितं जगत्स्यात्सर्वात्मके ब्रह्मणि पूर्ण रूपे ॥ २७॥

Kaj je tisto, po spoznanju katerega, ne ostane ničesar, kar bi bilo treba spoznati? Čisti Brahman, ki je eksistenca, znanje in blaženost sama.
Kaj je tisto, po spoznanju česar je svet resnično spoznan? Lastni resnični Jaz.

किं दुर्लभं सद्गुरुरस्ति लोके सत्सङ्गतिर्ब्रह्मविचारणा च ।
त्यागो हि सर्वस्य शिवात्मबोधः किं दुर्जयं सर्वजनैर्मनोजः ॥ २८॥

Kaj je na tem svetu težko doseči? Resnično duhovnega Guruja, dobro družbo, popolno odrekanje, spoznanje Brahmana.
Kaj je nepremagljivo vse ljudi? Poželenje.

पशोःपशुःको न करोति धर्म प्राधीतशास्त्रोऽपि न चात्मबोधः।
किं तद्विषं भाति सुधोपमं स्त्री के शत्रवो मित्रवदात्मजाद्याः ॥ २९॥

Kdo je zver vseh zveri? Tisti, ki ne izpolnjuje svojih dolžnosti in nima znanja o Jazu.
Kaj je ta strup, ki je videti kot nektar? Ženska.
Kdo so sovražniki, ki so videti kot prijatelji? Lastni otroci.

विद्युच्चलं किं धन यौवनायुर्दानं परं किं च सुपात्र दत्तम् ।
कण्ठे गतेरप्यसुभिर्न कार्यं किंवा विधेयं मलिनं शिवार्चा ॥ ३०॥

Kaj je minljivo kot strela? Bogastvo, mladost in življenje.
Katera je najboljša od vseh dobrodelnosti? Tista, ki je dana zaslužim.
Česa ne bi smeli storiti in kaj bi morali storiti tudi v zadnjih trenutkih (našega) življenja?
Greh in čaščenje Gospoda Šive.

अहर्निशं किं परिचिन्तनीयं संसारमिथ्यात्वशिवात्मतत्त्वम् ।
किं कर्म यत्प्रीतिकरं मुरारेः क्वास्था न कार्या सततं भवाब्धौ ॥ ३१॥

Na kaj je treba nenehno misliti? O iluzorni naravi veselja in obstoju Brahmana (resničnega Jaza).

Kaj je (resnično) dejanje? Tisto, ki je všeč Gospodu Krišni.

V kaj naj sploh ne bi zaupali? V ocean sveta.

कण्ठं गता वा श्रवणं गता वा प्रश्नोत्तराख्या मणिरत्नमाला ।
तनोतु मोदं विदुषां प्रयत्नात् रमेशगौरीशपदौ सुसेव्यौ ॥ ३२ ॥

Naj ta venček dragocenih draguljev z imenom „Prašnottari“, bodisi v srce položen ali slišan, nemudoma poveča blaženost učenih, tako kot pripovedi Śri Višnuja, soproga Lakšmi (boginje bogastva) in Gospoda Šankare, soproga Ume (boginje znanja).

Dživanmukta Ananda Lahiri

(val blaženosti dživanmukte)

Śri Šankaračarja

Ta kratek oris vedênja Dživanmukte je dragocen zaradi svoje izstopajoče ideje, da kadarkoli in kamorkoli usmeri svoj um, doživlja enako nemoteno stanje uma v vseh okoliščinah in življenjskih preizkušnjah.

Pri tem je treba opozoriti, da zunanje spremembe v življenju dživanmukte niti malo ne vplivajo na njegovo trdno duhovno zbranost.

Om! Om! Om!

पुरे पौरान्पश्यन्नरयुवतिनामाकृतिमयान् सुवेषान्स्वर्णालङ्करणकलितांश्चित्रसदृशान् ।
स्वयं साक्षाद्दृष्ट्यपि च कलयंस्तैःसह रमन् मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ १ ॥

Vidi državljane kot moške in ženske na sliki dobro oblečene in okrašene z zlatom, in se z njimi igra, z mislijo, da je on videc, opazovalec, - Muni (razmišljujoči modrec), ki mu je Guru Dikša (inicijacija, ki jo daje Guru, ali mojstrska inicijacija) uničila njegovo nevednost, ni nikoli podvržen iluziji.

वने वृक्षान्पश्यन्दलफलभरात्रम्रसुशिखान् घनच्छायाच्छत्रान्बहुलकलकूजद्विविजगणान् ।
भजन्धस्रोत्रादावनितलकल्पैकशयनो मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ २ ॥

Ko vidi drevesa v gozdu z vejami, polnimi nizko upognjenih listov; in uživa ob pogledu na svežo sladkost ptic, ki se zatekajo v gosto hladno senco in poležavajo dan in noč na zofi zemeljske površine, Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदाचित्प्रासादे क्वचिदपि च सौधेषु धनिनां कदा काले शैले क्वचिदपि च कूलेषु सरिताम् ।
कुटीरे दान्तानां मुनिजनवराणामपि वसन् मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ ३ ॥

Včasih živi v palači, včasih v dvorcu iz belega marmorja, zdaj na gori, drugič ob reki in včasih počivajoč v kočah najbolj odmaknjenih puščavnikov, razmišljujoči Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

क्वचिद्बालैःसार्धं करतलजतालैःसहसितैःक्वचित्पारुष्यालङ्कृतनरवधूभिःसह रमन् ।
क्वचिद्बृद्धैश्चिन्ताकुलित हृदयैश्चापि विलपन् मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ ४ ॥

Včasih se smehlja in z ritmičnim ploskanjem igra z otroci, včasih pa z mladimi bistrournimi ženskami; zdaj vključen v razmislek z ostarelimi, zdaj pa žaluje s starimi damami, razmišljujoči Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदाचिद्विद्वद्भिर्विदिषुभिरत्यन्तनिरतैः कदाचित्काव्यालंकृतिरसरसालैःकविवरैः ।
कदाचित्सत्तर्कैर्नुमितिपरस्तार्किकवरैर् मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ ५ ॥

Včasih logično razpravlja z učenci, uživa v različnih mestnih užitkih; včasih z najboljšimi pesniki, ki se dobro spoznajo na poetična občutja in govorne figure; medtem ko je včasih z najboljšimi logiki, ki so večči sklepanja, ta razmišljujoči Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदा ध्यानाभ्यासैः क्वचिदपि सपर्या विकसितैः सुगंधैः सत्पुष्पैः क्वचिदपि दलैरेव विमलः ।
प्रकुर्वन् देवस्य प्रमुदितमनाः संनतिपरो मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ ६ ॥

Radostnega srca in navezan na molitve, čaščenje Gospoda s ponavljajočimi se meditacijami in občasno s polnimi dišečimi cvetovi in neomadeževanimi listi, ta razmišljujoči Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

शिवायाः शंभोर्वा क्वचिदपि च विष्णोरपि कदा गणाध्यक्षस्यापि प्रकटितवरस्यापि च कदा ।
पठन्वै नामालिं नयनरचितानन्दसरितो मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ ७ ॥

Z blaženimi solzami v očeh recitira imena, včasih od gospoda Śive (Parvati ali Śakti), Śambhuja, Višnuja, Ganeše in včasih Sonca, ta razmišljujoči Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदा गङ्गाम्भोभिः क्वचिदपि च कूपोत्थसलिलैः क्वचित्कासारोत्थैः क्वचिदपि सदुष्णैश्च शिशिरैः ।
भजन्स्नानं भूत्या क्वचिदपि च कर्पूरनिभया मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ ८ ॥

Včasih okopan z vodami Gangesa, včasih vodnjaka, včasih z vodo iz ribnika, bodisi toplo ali hladno, in včasih s svetim pepelom, belim kot kafra, ta Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदाचिज्जागर्त्या विषयकरणैः संव्यवहरन् कदाचित्त्वप्रस्थानपि च विषयानेव च भजन् ।
कदाचित्सौषुप्तं सुखमनुभवन्नेव सततं मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ ९ ॥

Včasih v svojem budnem stanju deluje nevezan s čuti, včasih se ukvarja s stvarmi svojega sanjskega stanja, medtem ko včasih uživa v blaženosti globokega neprekinjenega spanca, ta Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदाप्याशावासाः क्वचिदपि च दिव्याम्बरधरः क्वचित्पञ्चास्योत्थां त्वचमपि दधानः कटितटे ।
मनस्वी निःसङ्गः सुजनहृदयानन्दजनको मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ १० ॥

Zdaj nag, zdaj bogato oblečen, včasih opasan z levjo kožo, včasih moder in neustrašen zabava srca svojih ljudi, ta Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदाचित्सत्त्वस्थः क्वचिदपि रजोवृत्तिसुगतस्तमोवृत्तिः कापि त्रितयरहितः कापि च पुनः ।
कदाचित्संसारी श्रुतिपथविहारी क्वचिदहो मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ ११ ॥

Zdaj izkazuje svojo prijazno naravo, zdaj strastno in spet dolgočasno, medtem ko je včasih zunaj dosega vseh treh; občasno je celo posvetno misleč in včasih brezbrizno

hodi po poti Vaidika, ta Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदाचिन्मौनस्थः क्वचिदपि च वाग्वादनिरतः कदाचित्स्वानंदं हसितरभसस्त्यक्तवचनः ।
कदाचिल्लोकानां व्यवहृतिसमालोकनपरो मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ १२ ॥

Zdaj molčeč, zdaj navezan na polemike, včasih glasno smejoč, a brez besed v svoji naravni blaženosti Jaza, medtem ko včasih opazuje človeške dejavnosti, ta Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदाचिच्छक्तीनां विकचमुखपद्मेषु कमलं क्षिपंस्तासां क्वापि स्वयमपि च गृह्णन्स्वमुखतः ।
तदद्वैतं रूपं निजपरविहीनं प्रकटयन् मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ १३ ॥

Vlaganje grižljajev v široko odprta lotosova usta ženskih božanstev (ali aktivne moči božanstva, ki velja za njegovo ženo); in v zameno prejemajoč jih v svoja usta, (na ta način) izraža tovrstni monizem onstran pojma „moje in tvoje“, ta Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

क्वचिच्चैवैःसार्थं क्वचिदपि च शाक्तैःसह वसन् कदा विष्णोर्भक्तैःक्वचिदपि च सौरैःसह वसन् ।
कदा गाणापत्यैर्गतसकलभेदोऽद्वयतया मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ १४ ॥

Včasih se zabava s Śivovimi privrženci, zdaj s privrženci Śakti, zdaj prebiva v družbi Višnujevih oboževalcev, zdaj s častilci Sonca, včasih pa s privrženci Ganeše, ta Muni, čigar vse razlike so utonile v monizmu in čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

निराकारं क्वापि क्वचिदपि च साकारममलं निजं शैव रूपं विविधगुणभेदेन बहुधा ।
कदाश्चर्यं पश्यन्किमिदमिति हृष्यन्नपि कदा मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ १५ ॥

Zaradi raznovrstnosti gun je njegov lastni Božanski (čisti) Jaz videti raznolik, včasih brezobličan in včasih ima oblike; zdaj presenečen, češ, „Kaj vse so to?“, naslednji trenutek pa občuti zadovoljstvo, ta Muni čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

कदा द्वैतं पश्यन्नखिलमपि सत्यं शिवमयं महावाक्यार्थानामवगतिसमभ्यासवशतः ।
गतद्वैताभासःशिव शिव शिवेत्येव विलपन् मुनिर्न व्यामोहं भजति गुरुदीक्षाक्षततमाः ॥ १६ ॥

Včasih čuti dualizem in včasih vidi vse zares kot Gospoda Śivo in na podlagi svoje dosežene stanovitosti v pomenu vélikih vedantičnih izrekov in ponavljajočega se glasnega vzklikanja „O Śiva, Śiva, Śiva,“ itd., brez kakršnega koli dualističnega občutja, ta Muni, čigar nevednost je uničila Guru Dikša, ni nikoli podvržen iluziji.

इमां मुक्तावस्थां परमशिवसंस्थां गुरुकृपासुधापाङ्गावाप्यां सहजसुखवाप्यामनुदिनम् ।
मुहुर्मज्जन्मज्जन्भजति सुकृतैश्चेन्नरवरः तदा त्यागी योगी कविरिति वदन्तीह कवयः ॥ १७ ॥

Če se kak zaslužni človek zateče v to stanje odveze, ki izhaja iz sladkih naklonjenih pogledov Guruja, (utelešenega) Para Brahmana, in se tu in tam potopi v rezervoar

naravne blaženosti, v očeh učenjakov velja za samozanikajočega inteligentnega samotarja.

मौनी मौने गुणिनि गुणवान्पण्डिते पण्डितश्च दीने दीनःसुखिनि सुखवान्भगिनि प्राप्तभोगः।
मूर्खे मूर्खे युवतिषु युवा वाग्मिनि प्रौढवाग्मी धन्यःकोऽपि त्रिभुवनजयी योऽवधूतेऽवधूतः ॥१८ ॥

Slava, slava mu, zmagovalcu treh svetov, ki je tih med tihimi; kreposten med krepostnimi; učen med učenimi; ubog med ubogimi; srečen med srečnimi; uživač med uživači; bedak med bedaki; mlad med mladimi; velik govornik med govorniki in *avadhūta* med *avadhūtami*.

Drik Drišja Viveka

(razlikovanje med vidcem in videnim)
(Šri Šankaračarja)

To je sicer znano kot *Vakhja Suddha*. Za aspirante je to zelo koristna knjiga o vedanti . Napisal jo je Šri Šankaračarja. Nekateri pravijo, da je avtor Svami Vidjaranja. V njej je čudovit opis šestih vrst samadhija.

1. Oblika je videna (*drišja*) in oko njen videc (*drik*). Nadalje, oko je *drišja* (videno) in um njegov *drik* (videc). Oko je *drišja*, ker ga vidi um. Potem je um s svojimi *vrittiji* (modifikacijami) spet videno (*drišja*) in *sakši* (priča) Atman je v resnici videc. Toda tega (Atmana, ki je priča) ne vidi nihče drug.
2. Oblike se zdijo različne zaradi takšnih razlik kot so modra, rumena, groba, subtilna, kratka, dolga itd. Po drugi strani pa te zaznava oko, pri čemer oko samo ostaja eno in isto.
3. Um zaznava *dharme* ali značilnosti oči, kot so slepota, moten vid in ostrina, ker je en. Podobno zaznava značilnosti ušesa, kože, itd.
4. Atman, ker je en, osvetljuje (spoznava) različna mentalna stanja (*mano-dharme*), kot so želja, odločnost, dvom, zaupanje, nevera, trdnost, netrdnost, skromnost, razumevanje in druge.
5. Ta Atman (Absolutna zavest) ne vzide in ne zahaja (brez rojstva in smrti); se ne povečuje in ne doživlja nobenega propadanja. Ta, ki je samosijajen, osvetljuje vse drugo brez kakršne koli tuje pomoči.
6. Zdi se, da je buddhi (intelekt) navdan z bleščavo zaradi vstopa ali odseva zavesti (*čidabhasa* ali *čitčaja*) v njem. Ta je dveh vrst. Ena se imenuje *ahamkara* (ego ali „jaz“), druga pa se imenuje antahkarana (manas ali um).
7. To, da sta ego (*ahamkara*) in *čidabhasa* (odsev inteligence) postala identična (ali eno in isto), je podobno istovetnosti ognja in razžarjene železne kroglice. Telo, ki je prav tako povezano z ahamkaro (ki telo zmotno jemlje za resnični Jaz), in se posledično poistoveti z njim, velja za čutečega dejavnika (zdi se čuteč, čeprav je *džada*, torej v resnici ni čuteč).
8. Istovetenje *ahamkare* s *čidabhaso* (odrazom zavesti) se imenuje *sahadža* (naravno), pri čemer se telo zaradi karme imenuje *karmadža* (rojen iz karme), *sakši* (priča) pa se zaradi nevednosti imenuje *bhrantija* (porojen iz utvare ali napačne predstave), kar poteka na tri načine.
9. Izničenje *sahadža-identifikacije* ni možno, dokler obstaja *upadhi* buddhija. Vendar

ob pomoči džnane postane neresnična. Drugi dve identifikaciji, namreč *karmadža* in *bhrantija*, izgineta, prva po izčrpanju sadov karme in druga po doseganju spoznanja o Brahmanu.

10. V globokem spanju, ko izgine *ahamkara*, tudi telo postane *džada* (brezčutno). Ko imamo na pol izražen ahamkaro, to imenujemo sanjsko stanje (*svapna avastha*). Ko pa je ahamkara v celoti izražena, se to stanje imenuje budna zavest (*džagrata avastha*).

11. *Antahkarana vritti*, ki se je poistovetil z *čidabhaso*, (s pomočjo *pūrva vasan*) ustvari notranji svet v sanjah in zunanji svet v budnem stanju.

12. *Linga šarira* (astralno telo), ki je materialen vzrok uma in ega, je eno in nečutno. Doživlja tri stanja, in sicer budnost, sanje in spanje ter se rodi in propade.

13. V *maji* nedvomno obstajata dve moči, in sicer, *vikšepa šakti* (moč projiciranja) in *avarana šakti* (moč zastiranja). Prva (*vikšepa šakti*) ustvarja vse od subtilnega telesa (*linga šarire*) do grobega sveta.

14. Pojav vseh imen in oblik v sat-čit-ananda Brahmanu nalik peni v oceanu se imenuje stvarjenje.

15. Druga moč (*avarana šakti*) skriva v sebi razliko med vidcem in videnim (predmeti) in zunaj razliko med Brahmanom in zunanjim vesoljem. Ta Šakti je vzrok samsare.

16. Astralno telo (*linga šarira*), ki je zelo blizu priči (*sakši*), se zaradi odseva inteligence identificira z grobim fizičnim telesom in postane *vjavaharična* dživa (pojavní jaz) .

17. Narava tega empiričnega jaza (dživatma) se kaže zaradi zmotnega nanašanja (skozi projekcijsko moč *maje*) sebe na *sakšija* (pričo). Razlika med zaznavalcem in zaznavanim postane jasna, brž ko izgine zastirajoča moč in skupaj z njo tudi dživa-značaj sakšija.

18. Podobno (kot v primeru priče in predmeta) se nam zaradi zastiralne moči (*maje*), skrivajoča v sebi razliko med resnično naravo Brahmana (brez lastnosti) in pojavnim vesoljem, dozdeva, da je bil Brahman prediciran z lastnostmi spremembe (imena in oblike).

19. Tudi tu, z izginom avarana šakti, postane razlika med Brahmanom in svetom živa. In tako je sprememba (imena in oblike) vidna v vesolju, ne pa tudi v Brahmanu.

20. Vsak predmet ima teh pet vidikov ali delov, in sicer, *sat-čit-ananda (asti-bhati-prija) nama-rupa* (ime in oblika). Od teh so prvi trije značilnosti Brahmana naslednja dva pa pripadata pojavnemu vesolju.

21. Lastnosti sat-čit-anande so nediferencirano skupni ali enaki v (vseh petih elementih) akaši, zraku, ognju, vodi in zemlji ter celo v bogovih, živalih in ljudeh itd. Toda po imenu in obliki so si različne med seboj.

22. Zato je treba postati ravnodušen do imen in oblik in gojiti predanost sat-čit-anandi in na tej osnovi vedno biti v samadhiju bodisi v srcu ali zunaj njega.

23. Samadhi, ki se izvaja (znotraj v srcu), je dveh vrst, in sicer *savikalpa* in *nirvikalpa*. Savikalpa samadhi pa se nadalje deli, in sicer: *drišjanuvid*, kadar je povezan s predmetom, in *šabdanuvid*, kadar je povezan z zvokom.

24. Meditirajte o zavesti kot priči umskih modifikacij, npr. želja itd., obravnavanih kot predmeti zaznave. To je notranji *antar drišjanuvid savikalpa samadhi*.

25. Jaz sem *asanga* (nevezan), sat-čit-ananda, samosijajen, advaita svarūpa. To je *antar šabdanuvid savikalpa samadhi*.

26. To stanovitno stanje uma, podobno nemigljajočemu plamenu svetilke, ki gori v brezvetrju, v katerem človek zaradi svojega popolnega zlitja v spoznanju lastnega pravega Jaza (Brahmana), postane ravnodušen do predmetov in zvokov, je imenovano *antar nirvikalpa samadhi*.

27. Bahir *drišjanuvid savikalpa samadhi* pa se imenuje, kadar ob izvajanju meditacije znotraj srca ugledaš Sat Vastu (Brahmana) v zunanjih predmetih, kot posledico ločevanja imen in oblik.

28. To stalno razmišljanje, da je neomejeni sat-čit-ananda Vastu, ki je vedno enovit, pravzaprav Brahman, je srednja vrsta samadhija ali *bahir šabdanuvida savikalpa samadhi*.

29. (S prakso in izkušnjo gornjih dveh vrst samadhija) se tisto stabilno stanje uma, ki nastane zaradi spoznanja blaženosti (kot ocean brez valov), imenuje tretja vrsta samadhija ali *bahir nirvikalpa samadhi*. Človek bi moral vedno preživljati čas v teh šestih vrstah samadhija.

30. (S temi samadhiji) istovetenje s telesom izgine in uresniči se Najvišji Jaz, um pa je vedno v samadhiju, kjerkoli (ali na kateremkoli kraju) in k čemerkoli (poljuben predmet) je usmerjen (oziroma teče proti temu).

31. Potem ko je spoznan tisti, ki je visok in nizek, so vozli srca (kot so nevednost, želja itd.), presekani, hkrati pa vsi dvomi razrešeni in izčrpane vse posameznikove karme.

32. *Aviččina* (omejena), *čidabhasa* (zmotna) in tretja *svapnakalpita* (namišljena zavest), te tri vrste džive je treba razumeti. Prva med naštetimi je *paramarthika dživa*, resnična narava džive.

33. Omejitev je neresnična. Toda tisto, kar se zdi, da je omejeno (Brahman), je resnično. V tem Brahmanu se zaradi navideznega nanašanja pojavi dživatma, čeprav je v resnici po naravi Brahman.

34. Vedski stavki, kot so „*Tat tvam asi*“ – „To si ti“ izrekajo istovetnost Brahmana z viččinno dživo (paramarthiko) in ne z drugima dvema vrstama džive.

35. *Maja*, ki je (*anadi kalpita bhava rupa*) v Brahmanu in ki je navdana tako z močjo projiciranja kakor tudi zastiranja, zakriva nedeljivi Brahman in povzroči, da se pojavi kot veselje in dživa.

36. *Čidabhasa*, ki se nahaja v intelektu, postane akter in uživalec in se odtlej imenuje dživa. In vse tisto, kar sestoji iz elementov in njihovih produktov, ki tvorijo predmete uživanja, se imenuje džagat.

37. Ta dva imata le relativni ali pojavní obstoj od nekdanj, dokler človek ne doseže osvoboditve. Zato sta po naravi pojavná.

38. *Nidra šakti* ali spanje, ki obstaja v *čidabhasi*, ki je obdarjen s projekcijsko in zastiralno močjo, najprej zakrije njega (človeka) in svet, nato pa ju ponovno ustvari na novo v sanjah.

39. To dvoje (dživa in svet sanj) je iluzorno, ker obstaja le med sanjami, in navzlic prebujenju nihče nikoli ne vidi teh predmetov, ko ponovno sanja.

40. *Pratibhasika* (iluzorna) dživa si predstavlja, da je sanjska izkušnja resnična, vendar pa *vjavaharična* (empirična) dživa ve, da je sanjska izkušnja neresnična.

41. Empirični jaz (*vjavaharična dživa*) sprejme ta pojavní svet za resničnega, *paramarthika dživa* pa meni, da gre za nekaj povsem nerealnega.

42. Kajti *paramarthika dživa* meni, da je njena istovetnost z Brahmanom edino resnična. Ne vidi daleč onkraj nje. Če sploh vidi (drugo), misli, da je iluzorno.

43. Tako kot so se značilnosti vode - sladkost, tekočnost in hladnost, zdi se, pojavile v valovih in nato tudi v penah, katerih ozadje so valovi.

44. Tako se tudi sat-čit-ananda (obstoj, zavest in blaženost), ki so naravne značilnosti *sakši*, zdijo vsebovane v vjavaharični dživi zaradi njene povezanosti s *sakši* in na enak način tudi v pratibhasika dživi zaradi vjavaharične džive.

45. Tako kot sam ocean po izginotju pene obstaja, kakor je prej, s svojimi značilnostmi, kot je hladnost, itd., v valovih; in celo po zlitju valov s svojimi značilnostmi, kot je tekočnost itd., v vodi.

46. Ravno tako tudi sat-čit-ananda Brahman sam (kot priča, *Sakši*) obstaja (in sije) po izginotju (ali razblinjenju) pratibhasika džive z vsemi njenimi značilnostmi v vjavaharični dživi in nato skozi razpad vjavaharične džive z vsemi njenimi značilnostmi ponovno vstopi v *sakši* (pričo).

ॐ पूर्णमदःपूर्णमिदम् पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिःशान्तिःशान्तिः॥

Om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇātpurṇamudačjate
pūrṇaśja pūrṇamādāja pūrṇamevāvaśiṣjate | |

Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ | |

Om. Tisto je polno. To je polno. Iz Tiste polnosti izhaja ta polnost.
Če odzavimo to polnost od Tiste polnosti, je ostanek še vedno polnost.

Om. Mir, Mir, Mir

Akhanda Brahma Stotram

जितेन्द्रियोऽहं त्वजितेन्द्रियो वा न संयमो मे नियमो न जातः।
जयाजयौ मित्र कथं वदामि स्वरूपनिर्वाणमनामयोऽहम् ॥

džitendrijo'ham tvadžitendrijo vā na saṁjamo me nijamo na džātaḥ /
džajādžajau mitra katham vadāmi svarūpanirvāṇamanāmajo'ham //

शिवं न जानामि कथं वदामि अहं शिवश्चेत्परमार्थतत्त्वं ।
सत्यस्वभावःगगनोपमोऽहम् ज्ञानामृतं शुद्धमतीन्द्रियोऽहम् ॥

śivam na džānāmi katham vadāmi aham śivaśčetparamārthathatattvam/
satjasvabhāvah gaganopamo'ham jñānamṛtam śuddhamatīndrijo'ham //

अनन्तरूपं न हि वस्तु किञ्चित्त्वस्वरूपं न हि वस्तु किञ्चित् ।
आत्मैकरूपं परमार्थतत्त्वं न हिंसको वापि न चाप्यहिंसा ॥

anantarūpaṁ na hi vastu kiñcittattvasvarūpaṁ na hi vastu kiñcīt /
ātmasvarūpaṁ paramārthatattvam na hiṁsako vāpi na čāpjahiṁsā //

षडङ्गयोगात् न तु नैव शुद्धमनोविनाशात् न तु नैव शुद्धम् ।
गुरूपदेशात् न तु नैव शुद्धस्वयं च तत्त्वं स्वयमेव बुद्धम् ॥ ४८ ॥

ṣaḍaṅgajogāna tu naiva śuddham manovināśāna tu naiva śuddham /
gurūpadeśāna tu naiva śuddham svajam ča tattvam svajameva buddham //

|

वेदान्तस्तोत्र सङ्गीतम्

ॐ अन्तरात्मा नित्य शुद्ध बुद्ध चिदाकाश कूटस्थ ॥	(ॐ अन्तरात्मा)
ॐ व्यापक स्वयंज्योतिःपूर्ण परब्रह्म ॥	(ॐ अन्तरात्मा)
साक्षी द्रष्टा तुरीय शान्तं शिवं अद्वैतम् । अमल विमल अचल अवाङ्मनोगोचर ॥	(ॐ अन्तरात्मा)
आनन्दमय चिदानन्दमय, आनन्दमय चिदानन्दमय	(ॐ अन्तरात्मा)

Vedantična pesem (Mettu-Are Sanjja-Hindusthani)

1. OM Antaratma, Nitja Suddha Buddha Čidakaša Kutaštha. (OM Antaratma).
2. OM Vjapaka Svajam Džjotih Purna Para Brahma (OM Antaratma).
3. Sakši Drašta Turija, Śantam Śivam Advaitam,
Amala Vimala Ačala, Avang Mano Gočara. (OM Antaratma).
4. Anandamja Čidanandamaja, Anandamja Čidanandamaja. (OM Antaratma).

II

Nirguna pesem (Bhairavi melodija)

ॐ

निर्गुणोऽहं निष्कलोऽहं निर्ममोऽहं निश्चलः। नित्यशुद्धो नित्यबुद्धो निर्विकारो निष्क्रियः ॥१॥	nirguṇō'haṁ niṣkalō'haṁ nirmamō'haṁ niśčalaḥ . nitjaśuddhō nitjabuddhō nirvikārō niṣkrijaḥ ..1 ..
निर्मलोऽहं केवलोऽहं एकमेव अद्वितीयः। भासुरोऽहं भास्करोऽहं नित्यतृप्तो चिन्मयः ॥२॥	nirmalō'haṁ kēvalō'haṁ ēkamēva advitījaḥ . bhāsurō'haṁ bhāskarō'haṁ nitjatṛptō činmajaḥ ..2 ..
पूर्णकामो पूर्णरूपो पूर्णकालो पूर्णदिक् । आदि-मध्य-अन्तहीनो जननमरणवर्जितः ॥३॥	pūrṇakāmō pūrṇarūpō pūrṇakālō pūrṇadik . ādi-madhja-antahīnō jananamaraṇavarjitaḥ ..3 ..
सर्वकर्ता सर्वभोक्ता सर्वसाक्षी स्वयमस्महम् । सर्वव्यापी मद्यतीतो नास्ति किञ्चनक्वप्यहो ॥४॥	sarvakartā sarvabhōktā sarvasākṣī svajamasmaham . sarvajāpī madvjatītō nāsti kiñčanakvapjahō ..4 ..

1. Sem brez lastnosti, brez delov, brez "moje-sti", nepremičen;
večno čist, vseveden, nespremenljiv in brez delovanja.
2. Sem brez nečistoč, sam, Eden brez drugega;
samosijajen, razsvetljevalec vsega, večno zadovoljen in poln znanja.
3. Jaz sem skrajno zadovoljstvo, neskončnost, večnost, vseprežemajoč;
brez začetka in kraja ter prost rojstva in smrti.
4. Jaz sem vse izvajam, vse uživam, pričam vsemu, prežemam vse;
Ničesar ni, razen mojega lastnega Jaza.

Vedantična pesem

[melodija Hindusthani Bhairavi – Mettu-Suna Pjare Mohana]

1. Gojite pravo sadhano, moji dragi otroci,
(Gojite pravo sadhano ...)
Sadhana-Sadhana-Sadhana
(Gojite pravo sadhano ...)
2. Da bi se osvobodili rojstva in smrti
in uživali najvišjo blaženost,
vam bom zaupal najzanesljivejšo pot,
zato poslušajte z največjo pozornostjo,
(Gojite pravo sadhano ...)
3. Pridobite najprej sadhana čatuštajo,
nato pojdite k Sadgurujevim stopalom,
po šravano in manano,
nato izvajajte nididhjasano.
(Gojite pravo sadhano ...)
4. Najprej odstranite stare, stare dehadhjase
s ponavljanjem Śivoham bhavane,
nato odstranite tančico, avarano,
in spočili se boste v svoji svarūpi.
(Gojite pravo sadhano ...)

III

Pesem atmične blaženosti

(melodija Hindusthani – Mettu-Pjarelajure)

1. Zakaj zaman iščeš užitek zunaj,
Pojdi k izviru v subjektivni Atmi
Prebudite se, vstanite, ne ustavite se, dokler ne dosežete Cilja.
2. Kako dolgo želiš ostati suženj strasti,
poskusi poiskati mir v sebi z brezstrastnostjo in vadbo,
z *vairagjo* in *abhjaso*,
Prebudite se, vstanite, ne ustavite se, dokler ne dosežete Cilja.
3. Ali nisi res naveličan iluzornih stvari,
uživaj v Atmični blaženosti
z *manano* in *nididhjasano*, z razmišljanjem in meditacijo,
Prebudite se, vstanite, ne ustavite se, dokler ne dosežete Cilja.

OM! OM! OM!

EPILOG

Tako kot v *Sthūla Arundhati Njaji*, človek, ki vam želi pokazati drobno zvezdo Arundhati, najprej pokaže na vrh velikega drevesa, nato veliko zvezdo in vas nazadnje popelje do male zvezde same, tako sem vas tudi jaz zdaj popeljal skozi različne vedantične postopke *neti neti*, *anvaja-vjatireko*, *adhjarūpa-apavado*, *laja čintano in bhaga tjaga lakšano* do subtilnega, nedoumljivega Brahmana samega ob koncu, najprej pa pokazal na grobo prano, um ter *pranamaja*, *manomaja*, *vidžñānamaja in anandamaja košo*, da bi jih nazadnje odpravil eno za drugo. Zdaj ste vse podrobno dojeli. Imate vse. Lačen človek bo moral jesti sam. Žejen bo moral sam piti. Zdaj boste morali začeti z neko duhovno sadhano, najsi bo to džapa Om-a, čintana Om-a ali meditacija na Om, sploh ni pomembno. Ko boste enkrat zagnali kolo, bo teklo še naprej. Naredite to zdaj. Nikoli ne odlašajte. Kar pokonci. Bodite energični. Naj vas Bog blagoslovi z duhovno močjo, mirom, anando in kaivaljo (poslednjo lepoto). Opominjam vas še enkrat na zadnjo besedo Upanišad „Tat tvam asi„ - To si Ti,“ dragi bratje.