

B. S. GOEL

DUHOVNE VJEŽBE

1. MOLITVA

Prva i osnovna duhovna praksa je molitva Bogu. S razvojem filozofije zasnovane na vidljivim aspektima materijalnog svijeta i psihičkim elementima na pseudoracionalizmu, čovjek se udaljio od "Nevidljive Stvarnosti", stvarne osnove ovog vidljivog svijeta. Ta stvarnost kontrolira sve u Svemiru. Ispravna molitva Njemu od pet minuta ujutro i pet minuta prije odlaska na spavanje može učiniti čuda. Riječi u Njegovu slavu, riječi koje mole Njegovu Milost i suosjećanje, riječi žudnje za Njegovom blizinom - sve ovo može da sadrži molitva upućena Njemu. Molitvu treba izvoditi s dubokim predanim osjećajima i potpunom usredotočenošću na Njega. Može se moliti impersonalnom Bogu ili Utjelovljenju Božjem (Krišni, Isusu, Sai Babi, Budi itd.). Svaka molitva dolazi do Njega. Ako se netko moli makar i kamenu, ali s neprestanim osjećanjem da to nije kamen već Bog, molitva će doći do Njega. On je svugdje i u svemu.

Pored jutarnje i večernje molitve, treba se moliti u svim kriznim trenucima života. Ako se netko razboli, treba da se moli Njemu, pa tek onda da potraži pomoć liječnika i uzme lijek. Danas se sjetimo Boga samo na kraju kada ništa više ne može da pomogne. To je velika greška. Bog treba da bude na prvom mjestu u životu.

SVESRDNA MOLITVA

Postoji jedna vrlo značajna molitva koju nazivam SVESRDNA MOLITVA i koju cijenim više čak i od đape ili meditacije. Ova molitva je nešto sasvim različito od uobičajenih molitvi koje sam prethodno spomenuo.

Svakodnevna molitva je rutinska stvar. Mi je često ujutro izvodimo kao naviku. Mnogi studenti se mole Bogu prije početka učenja. Međutim, zbog rutinske prirode molitve, rijetko dosežemo stanje prisnosti s Njim. Rijetko izgovaramo riječi iz dubine srca ili stanje potpune ljubavi prema Njemu. U svakodnevnoj molitvi rijetko osjećamo stanje potpune predanosti.

Posebno, SVESRDNA MOLITVA se odvija u stanju visoko-emotivnih i uzvišenih situacija. Na primjer, takva situacija se javlja kada netko osjeća da je potpuno izgubljen i instinktivno shvaća da nitko na ovoj zemlji ne može da mu pomogne. U toku jedne takve situacije čovjek se trenutno predaje Bogu s najdubljim osjećanjima, vapeći za pomoć. Ovakva molitva potpune predaje dopire odmah do Njega. To je zaista posebna, SVESRDNA molitva. Ova molitva ne dopire do Njega samo za vrijeme velikih patnji, već se može desiti u trenucima velike ljubavi prema Njemu. Na primjer, pjevanjem i slušanjem o Njegovoj slavi, molioc može razviti stanje neizrecive devocije.

Potrebno je da molioc pokuša da razvije ovakvu specijalnu, svesrdnu molitvu.

2. BHAĐANI

Veličanje Boga kroz pjevanje himni s punom predanošću, pobožnošću i u skladnom ritmu jesu bhđani. Postoji pet elemenata koji su sastavni dio cijelog vidljivog svijeta. To su zemlja, voda, zrak, vatra i akaša (prostor i vrijeme). Ovim elementima odgovaraju u čovječjem tijelu miris, okus, dodir, vid i zvuk. Zemlji odgovara miris, vodi ukus, zraku dodir, vatri vid a prostoru zvuk.

Od pet postojećih elemenata, akaša je najviša, a prema toj hijerarhiji, zvuk zauzima najviše mjesto. Zvuk je važan jer uzdiže um i rastvara niže mentalne strukture ili *vritti*-je (suptilne vibracije živaca) koje su proizvod nemirnog uma. Važno je da je muzika povezana s Njegovim imenom, jer je to neophodni uzdižući princip za koji se veže "ja-osjećaj" (duša) u težnji ka sjedinjenu s Njim. Ovo pjevanje u Njegovu slavu uzrokuje jedan pritisak na više, čime psihička energija teče jednim kanalom koji vodi k Njemu. Treba zapamtiti da je čitav um zasnovan na silaznom principu. Sva naša pažnja, usmjerena na materijalne objekte, uključujući i ljudska bića, gura dušu (*divu*) u neistinu i teži da odvede energiju na niže. Ali, oslobođenje se može postići samo principom kretanja energije na gore.

Pjevajući u Njegovu slavu, duša se polako i neprestano oslobađa nižih mentalnih struktura i vraća se nazad k Njemu gdje ostvaruje svoju konačnu slobodu. Iz vlastitog iskustva znam da pjevanje u Njegovu slavu, već poslije šest mjeseci donosi psihičku stabilnost. Kod običnih ljudi, kao i kod mentalnih bolesnika, psihička energija teče u dva glavna živca: živac vezanosti (*raga*) i živac odbojnosti (*dvesha*). Misli i psihička energija, struje često putanjama mržnje, ljutnje, ljubomore, seksualnosti, pohlepe, želja, planiranja propasti drugih, povređene taštine zbog nepovoljnih primjedbi, osvetoljubivosti i slično. Ovakve misli usmjeravaju energiju na niže, prema predjelima konfliktnih situacija i novih loših zamisli što je vrlo nezdravo.

Međutim, melodičnim pjevanjem bhđana, već za oko šest mjeseci, funkcioniranje uma se mijenja. Od ranog jutra čovjek pjevuši neku melodiju koja uzdiže i donosi radost. U mom slučaju su se za pola godine, kao posljedica pjevanja, formirali novi živčani kanali (*nadji*). Pažnja se automatski okretala k njima

što je preusmjerilo pranu (životnu silu). Tako se čovjek od ranog jutra može zaštititi od svojih negativnih misli.

Pjevati Bogu možemo na mnogo načina. Ja bih preporučio:

a) rani jutarnji Nagar-Sankirtan

Sljedbenici se mogu okupiti u ranim jutarnjim satima. U urednoj povorci mogu hodati ulicama i pjevati u slavu Svemogućeg. Ovo ne treba biti niti suviše rano, niti suviše kasno. Pravo vrijeme je kada je dan već svanuo i kad se ukolo čuje cvrkut ptica. Prerano pjevanje može iritirati susjede, a prekasno donesti lijenost umjesto osvježenja. Jutarnje pjevanje donosi radost i priprema za dobar i sretan dan. Ono može pomoći i onima koji se tek bude. Slušajući melodije osjećaju radost i nestaju negativne emocije koje bi ih obuzele. Ovim pjevanjem se i okolina pročišćava. Razne vrste buke, problem današnjice, na ovaj način se može smanjiti.

b) pjevanje u grupi

Uvijek je bolje da se ovi bhađani organiziraju naizmjenično kod raznih porodica tako da se svi osjećaju ne samo uključeni u organizaciju bhađana, već i da su svi jednaki pred Bogom. Bhađani organizirani kod određenih ljudi često stvaraju određeni interesni status, što s vremenom otuđuje ljude. Iz toga može doći do isključivosti, neslaganja i prepiranja. Svatko bi trebao osjećati da bhađan pripada Bogu i da smo tu da doprinesemo uspjehu bhađan okupljanja. Morate biti veoma oprezni kad organizirate ove grupne bhađane i učestvujete u njima. Grupni bhađani imaju sve elemente grupne psihologije i sadrže svu problematiku povezanu s tim. Ljubomora, nadmetanje, loša volja, sasvim su normalne pojave.

Postoje ljudi koji bi na ovo imali komentar: "Ove se stvari ne bi trebale dešavati tamo gdje je aktivnost povezana s Bogom." Međutim, to ne rješava problem. Naprotiv, ovakve primjedbe još više iritiraju i zavađaju ljude. Najbolje je ne obraćati pažnju na ovakve stvari i ne raspravljati o njima. Ovo je bolji postupak nego raspravljati, jer rasprava doprinosi da se zlo ukorijeni. Organizatori trebaju povremeno da spomenu neke postojeće zablude ne spominjući imena jer oni koji rade pogrešno to ne čine svjesno i planski, već je to njihova navika nastala kao posljedica ranije formiranih struktura mišljenja nad kojima oni nemaju kontrolu. Ljudi ponavljaju svoje navike, dobre ili loše, više nesvjesno i skoro prinudno, kao stečenu stvar. To je zapravo ono ukorijenjeno, neodgovorno i pogrešno ponašanje koje treba mijenjati polako i uporno pjevanjem bhađana.

Ako ljudi ne bi imali pogrešne navike i ako bi već bili pročišćeni, zašto bi onda uopće pjevali bhađane? Prema tome, strpljenje i razumijevanje je sve što je potrebno od organizatora.

c) individualni bhađani

Staza duhovnosti je zaista individualna staza. Bez obzira na prethodna objašnjenja, najbolje bi bilo potpuno sam sjediti u svojoj sobi, sam s Njim, i pjevati bhađane. Treba zatvoriti sva vrata i isključiti druge moguće izvore buke kako ne bi došlo do prekidanja. Plačite pred Njim i pjevajte bhađane čistim srcem. On zaista vidi vaše srce, a ne broj poklonika koji su došli u vaš dom. Misli na Njega i izgubi se u Njegovoj ljubavi dok pjevaš o Njegovoj slavi. Pretvaranje poklonika koji dolazi da ostavi utisak na ljude ne može ostaviti utisak na Njega. To treba biti urađno u stanju potpune predaje i usamljenosti. Ljudi su dobri, ali tvoj odnos s njim je na kraju krajeva najvažniji. Ovaj odnos učvrsti u dubini srca, jer On stalno živi tamo i čeka na svoje zabludjelo dijete. Zaista, vi ne možete s Njim uspostaviti nikakav odnos u vanjskom svijetu, čak i da ste predsjednik organizacije. Jednom kada započnete bhađane na ovaj način, svakako ćete učiniti jedan korak dalje u duhovnosti.

DVA OSNOVNA PRINCIPA

Prije nego što završim ovo poglavlje bilo bi korisno da shvatimo osnovne principe u odnosu na bhađane, ukoliko želimo da ostvarimo bilo kakav uspjeh.

1.) Od zajedničkog ka individualnom: Prvi princip je taj da aspirant koji krene sa zajedničkim pjevanjem bhađana, treba za kratko vrijeme da, tjeran unutrašnjom potrebom, počne sa samostalnim pjevanjem bhađana. Grupni bhađani se zamjenjuju individualnim. Aspirant treba u samoći zavoliti pjevanje o Njegovoj slavi, pokušavajući da uspostavi osobni odnos s Bogom, što nije slučaj ako se pjeva samo u grupi s drugim pojedincima.

2.) Izvana prema unutra: Drugi princip je da aspirant treba shvatiti unutrašnje značenje bhađana, a ne vanjsko. Na primjer, oltar je vanjski samo na početku. Već nakon nekoliko mjeseci, svetište treba vidjeti u umu zatvorenih očiju. Ovo je korak od vanjskog ka unutrašnjem. Slično, pjevanje otvorenih očiju treba zamijeniti pjevanjem usmjerenim na unutrašnje svetište, zatvorenih očiju. Bog ne može biti ostvaren u vanjskom svijetu. Vanjske stvari služe kao pomoćna sredstva da se pažnja usmjeri unutra, a zatim, nakon nekog vremena prestaju biti potrebna.

3. NAMASMARANA

Namasmarana je duhovna praksa koja se smatra najefikasnijom u ovoj Kali-yugi. Odnosi se na ponavljanje bilo kojeg imena Boga što je moguće više u toku dana. Na primjer, aspirant može pjevati: "Ram-Ram-Ram...", ili "Hari-Hari-Hari...", ili "Sai-Ram, Sai-Ram, Sai-Ram...", ili bilo koje drugo ime Boga koje čovjek obožava. Namasmarana i bhađani se ponekad smatraju jednakim. Oni u biti i jesu jednaki, jer je namasmarana uključena u bhađane. Pjevanje različitih riječi u raznim ritmovima čini svu razliku. Namasmarana je često opisivana kao zlatni ključ koji može da otvori vrata neba.

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba kaže da je namasmarana grom koji može da pretvori u prah i najveće stijene mentalnih struktura i tako da oslobodi individualnu dušu.

Smatra se da u Kali-yugi veliki broj ljudi pati od mentalnih bolesti. Najbolji lijek za to je namasmarana. Tajna uspješnosti namasmarane je ista kao i kod svih ostalih duhovnih vježbi. Uspješnost leži u činjenici da namasmarana pomaže duši (*đivi*) uspostaviti kontakt sa svojim izvorom i ciljem, tj. sa Kozmičkom Sviješću. Ako osoba ponavlja ime Rame s ljubavlju i koncentracijom na Njegov lik, i ako je u to uključen zvuk, aspirant može ostvariti svjesnost Rame, što je u suštini isto kao i Kozmička Svijest. Isto tako aspirant može ostvariti Svjesnost Krišne, Svjesnost Krista, Svjesnost Nanaka itd. Šiva, Rama, Krišna, Krist, Nanak i dr., predstavljaju jednu te istu Stvarnost koja upravlja Kozmičkom Energijom.

Negativna energija u čovjeku je odgovorna za sve vrste mentalnog bola i psihičkih poremećaja mada je i sama dio Kozmičke Energije koja, kad se preusmjerava prema Šivi, svom gospodaru, osigurava mir i sigurnost. Bhagavan Baba prekrasno i s puno značenja kaže:

"Ja ću vam dati recept koji će vam donijeti mir i zadovoljstvo. Taj recept je namasmarana. Stalno ponavljaj jedno od tisuću Gospodovih imena kao dužnost prema samom sebi, kao disciplinu koja će donijeti dobre rezultate..."

4. ĐAPA

Uspostavljanje odnosa s Njim je pokušaj predaje Njegovim stopalima, svaki put sve više i više. Ova predanost nije laka. Ona je u stvari teška, posebno u ovom dobu egoizma. Što je veći ego, veća je udaljenost između duše i Boga. Ona se mora smanjivati, a Bog širiti. Đapa je jedna vrsta duhovnih vježbi koja nam pomaže da vrlo brzo smanjimo ego i predamo se Njemu. Baba kaže:

"Pomoću meditacije (*dhjana*) razvijate znanje (*jnana*), a s đapom razvijate predanost (*bhakti*) i tako pročišćavate srce od bolesti ega."

Đapa je ponavljanje svetih riječi poznatih pod nazivom mantra. Ponavljanje mantr, tih posebno snažnih duhovnih riječi, dovešće aspiranta nakon nekog vremena u stanje kada se u njegovom umu ruše i padaju najtvrdre strukture ega. Đapa slama najjače živčane puteve koji su, takoreći, već okoštali u umu, i uzdiže um spremajući ga sve više za bogoostvarenje.

VRSTE ĐAPE

Postoje brojni tipovi đape. Jedna od njih je i ona koju sam ja prakticirao poslije aktiviranja moje Kundalini. Prihvatio sam je na sugestiju Svami Čidanandađija iz Riškeša. Bilo je "Om Nama Šivaya". Osjetio sam da je ova đapa vrlo korisna za rastapanje mog ega. Zato je preporučujem svim osobam, a naročito onima koji meditiraju na način kakav sam izložio u poglavlju I. (Radi se o knjizi Treće oko i Kundalini)

Kako raditi đapu?

Za izvođenje đape postoje dva osnovna principa:

1.) Kombiniranje zvuka mantr i meditacija: Većina duhovnih vježbi odnosi se na "zvuk" i koncentraciju. Pri prakticiranju đape treba pokušati prakticirati ovo dvoje. Aspirant treba da dugo pjeva "OM" kao da pjeva pjesmu jednoličnim tonom tako da osjeti kako se s meditacijom iz osnove kičme podiže zvuk OM. Aspirant treba da meditaciju dovede u sedmi centar svijesti ili blizu *Brahma randhre*. To može također biti i šesti centar ili *ađna* čakra. Kada dostigne taj stupanj svijesti (šesti ili sedmi), treba da na tom mjestu zamisli Bhagavana Sri Sathya Sai Babu ili Sri Sai Babu od Širdija ili neki svoj omiljeni lik Boga (Buda, Isus...) kako sjedi na lotosovom cvijetu, da se pokloni Njegovim stopalima pjevajući "Om Nama Šivaya". To treba da traje kraće nego pjevanje OM-a. Aspirant treba da završi ovo "O...O...O...M Nama Šivaya" u jednom dahu i da to ponavlja u ritmu disanja.

2.) Djeluj kao svjedok. Drugi princip za đapu je da se neprestano djeluje kao svjedok uma. Dok se radi đapa, promatraju se misli, tj., um koji se vremenom osposobio te ima veliku snagu koju upotrebljava za zadovoljstva i razočarenja. On je uvijek u pokretu: u idejama o seksu, ljubomori, mržnji itd. Aspirant treba mirno i s osmjehom, potpuno svjesno promatrati svoje misli: "Ja sam svjedok. Misli nisu ja. One predstavljaju um i živce." U toku pjevanja mantr važno je koncentrirati se na značenje riječi. Đapa se može raditi u bilo koje vrijeme: u šetnji, pri jutarnjem odlasku na posao ili u autobusu. Najbolje je da je aspirant

izvodi u nekoj ugodnoj yoga-pozici; padmasan ili sidhasan, vodeći računa da to bude u određeno vrijeme. Izvođenjem đape u određeno doba dana uspostavlja se bolja mentalna ravnoteža.

5. DOBROVOLJNO SLUŽENJE (*NISHKAM SEVA*)

Nesebično služenje drugima bez želje ili ideje za zaradom je vrlo snažna duhovna praksa. Cjelokupni razvoj našeg ega dešava se na relaciji bola i zadovoljstva, gubitka i dobitka. Polako i neprestano ulazimo sve dublje i dublje u kaljugu gubitka i dobitka, a na taj način izgrađuje se kavez ega koji se sve više učvršćuje oko nas. Rijedak je slučaj danas da netko radi nešto za druge bez sebičnog motiva ili želje za zaradom. Ovo zatvara puteve sreće i zadovoljstva koje čovjek može da ostvari. Nesebično služenje ima vrlo visoku cijenu među različitim duhovnim praksama kod svih duhovnih mislioca, koji se bez razlike slažu da služenje drugima vodi uspjehu. Ovo sigurno vodi do stanja predanosti koje samo po sebi predstavlja veliko postignuće. Na kraju, ova praksa osvjetljava viziju o Jednoj Stvarnosti kao Cilju života.

6. RAZGOVOR O BOŽJOJ SLAVI (BOGOČOVJEKU)

Jedna od najznačajnijih i najvažnijih duhovnih praksi koja može donijeti relativno brze rezultate je razgovor o Božjoj slavi, o Bogu koji se često pojavljuje pred Svojim sljedbenicima kao čovjek. Ovi razgovori također mogu biti o inspirativnim životima i djelima velikih svetaca. Bog je Blaženstvo. Bog je Ananda. Razgovor o Njegovoj slavi može nas odmah povezati s Njim. Ova veza stvara anandu i povremeno u nama stvara stanje *samadhija* u kome možemo potpuno zaboraviti našu svjetovnu egzistenciju i u isto vrijeme biti potpuno svjesni Božanskog postojanja. Ovo je zaista jedno od najjednostavnijih načina da se dosegnu najviše duhovne dobrobiti za relativno kratko vrijeme.

Sjetimo se legende o Parikshotu. Sedam dana pred smrt, on je želio da ostvari oslobođenje. Sunmuni, veliki svetac, pričao mu je o slavi Gospoda Krišne. Parikshot je bio tako zackupljen Krišnom da je zaboravio na vrijeme. Poslije sedam dana, kada je smrt zakucala na vrata, sve čega je bio svjestan bio je Krišna. Tako je bez ikakve druge duhovne prakse ostvario oslobođenje.

U Indiji je ranije bila velika tradicija da se poslije večere u okviru porodice pripovijeda o Božjoj slavi. Ovo je stvaralo atmosferu sreće i blaženstva u cijeloj obitelji. Na nesreću, televizija i tričavi časopisi, zauzeli su to mjesto. Zato nije čudo što su patnja i napetost u porastu u svakoj porodici, a duhovno ostvarenje je kao cilj života jako daleko u ova moderna vremena. S tim u vezi, bilo bi veoma dobro kada bi počeli da u krugu porodice čitamo religioznu literaturu. Priče o Rami, Krišni, Budi, Isusu, Sai Babi mogu opet da se slušaju u domovima, što će našim srcima približiti kraljevstvo nebesko.

7. MEDITACIJA

Sedma i vjerojatno najvažnija aktivnost na listi duhovnih vježbi je meditacija. Postoje brojne tehnike. Jedna od njih koju sam prakticirao, detaljno je opisana u prvom poglavlju. Ona može mnogo pomoći psihičkim bolesnicima, spasiti ljude od svih vrsta psihičkih nevolja i donijeti neizmjernu sreću. Opisana meditacija može voditi do direktne vizije Boga, odnosno, samoostvarenja.

SHVAĆANJE GURUA I TAJNA RAZLIČITIH DUHOVNIH PRAKSI

Na prethodnim stranicama objašnjeno je koliko je važno razumjeti principe duhovne psihologije. Ali mnogo je važnije za duhovnog tragaoca da razumije ulogu Gurua s jedne strane, i tajne koje se kriju iza različitih duhovnih vježbi, s druge strane. Stoljećima se duhovnim tražiteljima savjetuje da prihvate Gurua, savršenog Majstora, i da mu se predaju bez puno zapitkivanja. Zatim, da ispravno i redovito slijede propisane duhovne prakse date od Gurua. I u ovom slučaju, bogotražitelj ne postavlja pitanja o praksi. I predaja i "ne postavljanje pitanja" strane su modernom čovjeku koji je navikao da pita sve i svašta. Čovjek pita "zašto, kako i što" o svemu bez preuzimanja bilo kakvog rizika i eksperimentiranja u životu. Sva duhovnost je u eksperimentu i iskustvu. Primanje Gurua koji će vas provesti kroz različite duhovne prakse ima duboki smisao jer se duhovne tajne mogu otkriti samo pomoću direktne vježbe i prakse.

Imajući u vidu opseg ove knjige, smatram da je neophodno ovdje ukratko opisati značaj Gurua u duhovnoj praksi. Da bi čitatelj bolje razumio, ukratko ću objasniti cijelu problematiku u slijedeća dva pododjeljka:

1. Stvarno značenje suštine gurua
2. Tajna i suština različitih duhovnih praksi

1. STVARNO ZNAČENJE SUŠTINE GURUA

Iz svega navedenog očigledno je da individualna svijest uglavnom luta i tumara u iluziji uslijed neznanja o osnovnoj istini o sebi i cijelom postojanju. To stvara brojne misaone strukture i filozofska "mudrovanja" na intelektualnom planu. Međutim, to ne daje konačan odgovor u traganjima aspiranta. Žeđ se time ne gasi. Zato mnogi ljudi dbacuju ideju o svrshodnosti traganja. Međutim, ako se duša okrene sebi i zakorači stazom unutrašnjeg puta, zahvaljujući Guruu i duhovnoj praksi kroz koju nas On vodi, kao i Njegovoj milosti, aspirant doseže svoj vlastiti izvor, doseže Boga i postaje jedno s Njim. Fizičko tijelo ostaje isto, ali se duša u njemu preobraća u Devu (Božanstvo). Malo osobno "ja" se utapa u vječno najviše "JA" i tu prebiva. Tako realizirana osoba, poslije prolaska kroz strašna iskušenja iluzije (*maya*) i sam postaje Guru. Sada on sam zna što je istina, svjetlost i pravi put i koje su prepreke na tom putu. Prošavši iluziju - mayu - koja je u suštini mrak, on zna i može drugoj duši pokazati put do svjetlosti i oslobođenja. On je sada taj koji može odagnati mrak i tamu neznanja. Prema tome Guru nije onaj koji je obukao narančastu (*bhagwa*) odjeću i zauzeo ozbiljan stav askete (*sadhu-a*). On je sada Bogo-čovjek. Samospoznat uz pomoć Gurua, on se i sam pojavljuje kao Guru.

Što se tiče Gurua, aspirant bi trebao znati slijedeće:

A) Gurua ne treba promatrati kao fizičkog učitelja. On nije kao ostali ljudi. Usljed neznanja, obožavamo ga kao fizičku pojavu s imenom i likom i smatramo ga osobom od krvi i mesa. To nije ispravno. Poslije stapanja duše s Bogom, varka da je ona tijelo potpuno nestaje. "Ja" onoga koji se stopio s Bogom postaje Šiva. Guru koji sebe smatra tijelom - nije Guru. Stvarni Guru je potpuna Svjesnost i poklonici trebaju pokušati da ga shvate kao takvog.

B) Guru je sveprisutan. To je druga stvar koju treba razumjeti. Vrijeme i prostor ga ne ograničavaju. Bog je sveprisutan. Jednom kada se duša stopi s Njim i postane Deva, dotadašnji tražitelj također postaje sveprisutan. Vječni, sveprožimajući, bezoblični sveti duh, može često uzeti oblik te osobe i biti prisutan svugdje u korist svojih učenika. Prema tome, Gurua treba promatrati kao onoga koji radi na dva nivoa: Jedan je fizički nivo gdje je On fizičko tijelo, a drugi je kozmički nivo gdje on radi zbog svog jedinstva s Bogom. Njegov rad na kozmičkom nivou je mnogo važniji, više je istinit nego njegov rad na fizičkom nivou. Ovdje je potrebno razumjeti dvije stvari:

1. Moguće je da u razgovoru, na fizičkom planu, sjedeći licem u lice sa svojim učenicima, kaže nešto neistinito. Ali ono što On prenosi na kozmičkom nivou, u snu ili drugim metodama, nikad nije lažno i neistinito.

2. Isto tako, postoji mogućnost da u komunikaciji koje se dešavaju kroz Gurua na kozmičkom nivou, ne moraju uvijek biti poznate niti Guruu dok on boravi negdje na fizičkom planu. Da pojasnim; često se desi da neki učenik ispriča neki događaj u kojem je Guru, u stvarnoj formi i obliku, prenijeo u snu učeniku nešto što se pokazalo kao istinito. Ali, kad on to ispriča Guruu na fizičkom nivou, Guru ne mora o tome ništa znati.

Razlog za gore spomenute pojave treba promatrati u činjenici da Guru koji ostaje u fizičkom obliku zadržava u sebi izvjestan dio pročišćenog (*satwic*) ega. Ovo znači da se on može povremeno prenijeti iz "mjesta u Bogu" u fizički svijet i izgledati kao običan čovjek. U takvom stanju on može imati svu svjesnost materijalne stvarnosti isto kao i drugi ljudi. Ovo ga povremeno odvaja od njegove prave stvarnosti (Shivahood) i to je stvarna blagodat jer samo u tom stanju, kroz fizičko tijelo, može u svijetu raditi na ponovnom uspostavljanju *dharme* (ispravnosti) i duhovnog učenja. Istinski aspiranti znaju za ovu kozmičku stvarnost svog Gurua i zato uvijek nastoje da Ga osjete pokraj sebe. Aspiranti se ne osvrću na to što je njihov Guru fizički možda daleko od njih, jer je u suštini, u kozmičkoj stvarnosti, uvijek sa njima.

C) Guru je sveznajući: Ovo saznanje o Njemu treba shvatiti na dva načina.

1. Guru je onaj koji je spoznao Boga, a budući je Bog sve, Guru kao takav zna sve.

2. Guru živi u vječnom sveznajućem duhu - Šivi, pa i sam ima Njegovo znanje.

Moram istaći; dok Guru živi u *satwic* egu (svjetlom egu) i djeluje u svijetu na uspostavljanju *dharme*, može se ponovo javiti učenicima, a da ne zna mnoge stvari iz njihovog svakodnevnog života. Ovo može stvoriti podozrenje u glavama aspiranata koji se mogu pitati da li njihov Guru ima stvarno sveznajuću prirodu? Takav način razmišljanja aspiranata nije ispravan jer Guru, u Njegovom kozmičkom aspektu, zna sve o aspirantima i treba se samo predati Njegovom konceptu.

D) Bog i Guru su Jedno. Kada duša dosegne mjesto gdje Bog obitava, ona tamo počinje da živi i gubi svoj identitet stapajući se u Jedno s Bogom. Dva zaista postaju Jedno. Guru je zaista Bog. Praktičan dokaz ove stvarnosti može se sresti u životu nekih sretnih poklonika. Ako aspirant napreduje u meditaciji do visokog nivoa i ako ima sreće, otvara mu se Treće Oko u kome može vidjeti svog Gurua koji mu je omogućio to ostvarenje. Takav poklonik, pored lika svog Gurua, u Trećem Oku može vidjeti i druge oblike

Božanstva; Krišnu, Isusa itd. Koga će aspirant vidjeti u Trećem Oku zavisi od njegove karme i želje Gurua. Samo na ovaj način aspirant saznaje da su Guru i Bog Jedno. Lik Gurua živi u istim nivoima gdje borave i druge forme Boga. Napokon aspirant shvaća da Guru nije samo sveprisutan, već je On i unutrašnji stanovnik u srcu poklonika.

ZNAČAJ PREDANOSTI GURUU

Pravi aspirant treba da traži samo onog Gurua koji je uspostavio svoj identitet u Bogu. Ako nađe takvog Gurua, i ako ga Guru prihvati za učenika, aspirant treba da Mu se preda u potpunosti. Predanost stopalima Savršenog Majstora je uobičajeni izraz koji koriste poklonici. Odluku o potpunoj predaji nije baš lako donijeti. Postoje brojni razlozi za to, a prije svega tu je ego aspiranta koji o sebi misli, kao i ostali, da je važna osoba u društvu, da ima ugled i sl. Zatim, tu su stare misaone strukture koje on, aspirant, ne može da kontrolira. S druge strane, Guru ima svoju vlastitu stvarnost u kojoj nije zainteresiran za bilo što. On se ne uznemirava ni zbog koga, čak ako bi se radilo i o kralju. Ostvareni Guru nije socijalna osoba koja živi po ego zakonima i površnim uglađenostima međuljudskih odnosa. On uopće nije zainteresiran za ego i društveni status aspiranta. Guru može aspiranta ignorirati, može ga najgrublje odbiti i na taj način može srušiti sva mišljenja aspiranta čak i o duhovnosti. Prema tome, Guru se može pokazati sasvim okrutan u svom ponašanju. Predanost znači da aspirant snizi svoj ego sukladno volji Gurua, da se liši svojih prosuđivanja i suzdrži od smiješnih pitanja koja mu se motaju po umu. Ne bi smio inzistirati na tome da razumije postupke Gurua, bez obzira kako mu oni izgledali. Na primjer, aspirant može primjetiti da ono što Guru govori nije točno, ali čak i u takvim situacijama aspirant ne treba da daje svoje mišljenje, jer je to što sudi u njemu, ono što jednog dana treba biti razoreno. Savršen primjer predanosti je bio Arđuna u odnosu na Gospoda Krišnu. Priča o ovome data je od Bhagavan Babe:

”Jednom su Krišna i Arđuna išli zajedno putem. Vidjevši pticu na nebu, Krišna upita Arđunu:

-Je li ono golub?

-Da, to je golub - odgovori Arđuna.

Krišna ga zatim upita:

-Da nije to orao?

-Da, to je orao - odgovori Arđuna.

-Ne, Arđuna, to meni liči na vrana. Nije li to vrana? - reče Krišna.

-Izvini, to je bez sumnje vrana - odgovori Arđuna.

Krišna se smijao i kritizirao ga što se slaže sa svakom Njegovom sugestijom.

Ali Arđuna reče:

-Oprosti mi, Tvoje su riječi daleko istinitije od onoga što vide moje oči. Ti to možeš učiniti i vranom i golubom ili orlom; ako Ti kažeš da je vrana ona će to i biti.”

Ovdje moram naglasiti jednu vrlo važnu stvar: živjeti fizički blizu Gurua može biti vrlo korisno za duhovnu evoluciju aspiranta, ali to može biti i vrlo bolno i potresno za njegov ego. Novi aspirant obično je čuo brojne priče o velikoj ljubavi Gurua prema svojim učenicima, što ga može navesti na pogrešan zaključak o Njemu. Bogoostvarena osoba je istina koju ne možeš impresionirati ničim. Um aspiranta je zasnovan na pogrešnim saznanjima, tj. na neistini. Aspirant često ne može razumjeti višu stvarnost Gurua, mada može neprekidno govoriti drugima da Guru nije fizički lik i ime. Živeći fizički uz Gurua, aspirant Ga doživljava u svakodnevnim situacijama kao obično ljudsko biće; ponekad pokušava da se pogađa s Guruom kao sa starijom osobom, da ga impresionira svojim znanjem i slično. Sve to čini da bi izgledao bolji od drugih učenika. Ali, aspirant će uskoro uvidjeti da njegovi pokušaji propadaju, što će u njemu prouzročiti još veću ego patnju. Dopustite da vam objasnim neke situacije koje se mogu dogoditi sa aspirantom koji živi blizu Gurua.

Ima dana kada aspirant osjeća da je Guru za njega sva ljubav i da mu je ta ljubav uzvraćena. Međutim, slijedećeg dana aspirant primjećuje da ga Guru potpuno ignorira i ne poklanja mu bilo kakvu pažnju, a da za to, po učenikovom shvaćanju, nema razloga. Ovakav događaj odmah uzdrma aspiranta. Drugog dana, Guru dolazi i kaže aspirantu da nauči lijepo pjevati bhađane. Aspirant pomisli da Guru voli lijepo otpjevan bhađan te se skoncentrira na to i postaje dobar pjevač bhađana, žudeći za Guruovom pažnjom i ljubavlju. Guru mu tada dolazi i kaže da pjevanje nije toliko važno za duhovni napredak. Ovo ponovo pogađa aspirantov ego i dovodi do razočaranja. Ovakve stvari se često dešavaju kada aspirant živi blizu Gurua. Guruovo ponašanje stvara u aspirantu osjećaj da u Njegovim očima ne vrijedi mnogo. Guru mu često izgleda kontradiktorno i na riječima i na djelu. Ako je aspirant nestrpljiv i nije se u potpunosti predao Guruu, doživljavaće često ovakva iskustva, brzo će se razočarati i možda će pobjeći od tog Gurua, tražeći drugog koji će mu pokloniti više pažnje i poštovanja. Aspirant vjerojatno ne zna da postoji duboko značenje u onome što Guru radi. Guru neće dozvoliti nikakav utisak koji bi u umu aspiranta razvio još veći ego koji bi se (ego) osjećao sigurnim. Naprotiv, Guru čini sve da rasklima ego koji jednog dana mora biti uništen. Zaista, dužnost Gurua je da otklanja sve one utiske iz uma aspiranta koji mogu dovesti do toga da se ego osjeća polaskanim i važnim. Ovo je bolan i konfuzan proces ego-demoliranja koji duša, odnosno Guru, radi bez nekog plana.

Ljubav Gurua o kojoj ljudi govore tako mnogo, poznata je kada se aspirant u svom duhovnom razvoju zaštićuje nekom spektakularnom metodom, ili na drugi način, kada je aspirant u velikoj krizi ili kada aspirant dobije od Gurua snažno duhovno iskustvo. Živjeti pokraj ili u blizini Gurua može za aspiranta i njegov ego predstavljati veoma konfuzno i bolno iskustvo. Samo onaj koji ima potpunu vjeru u Gurua i svoju vlastitu duhovnu sudbinu i koji se potpuno predao Guruu, može da izdrži bol i demoliranje ega. Aspirant mora i treba da shvati da duhovni put k Bogu nije samo med i mlijeko.

2. TAJNA I SUŠTINA RAZLIČITIH DUHOVNIH PRAKSI

Još na početku ovog poglavlja naglasio sam da je glavna tajna u svim psiho-logičkim praksama da se pronađe način preusmjerenja čovjekove psihičke energije prema Bogu. Energija se preusmjerava kroz kanale koji predstavljaju ispravne putanje za tokove psihičke energije što rezultira mirom i srećom. Sada bih se direktno pozabavio tajnama ovih duhovnih praksi, onako kako se obavljaju i shvaćaju s jogijskog i duhovnog aspekta.

Kada se s intelektualnog aspekta raspravlja o različitim duhovnim praksama, one ne izgledaju racionalno. Međutim, teškoća je u tome što je taj naš takozvani racionalizam razvijen u odnosu na prirodu, vidljivi svijet, a nije se razvijao u odnosu na Vječnu Svjesnost (*Puruṣa*), koja se nalazi u osnovi ove prirode (*Prakṛiti*).

Ako je netko dosegao Purušu (Vječnu Svjesnost) kroz direktno iskustvo, on će vjerojatno tvrditi da je to najbolja duhovna praksa i da je njemu najracionalnija. U stvari, samo nas praksa vodi prema cilju našeg traganja, istini i vječnom miru. Duša (*ḍiva*) svakog od nas je uhvaćena u kavez živaca formiranih na bazi neznanja koje tvrdi: "Ja sam tijelo". Taj kavez je izgrađen od miliona mentalnih zapažanja formiranih upravo na spomenutom neznanju ("Ja sam tijelo"). Zatim, kavez u svojoj strukturi sadrži i milione drugih utisaka stvorenih od okruženja, fizičke prirode (*Prakṛiti*) koja čini vidljivi svijet, smatrajući da je to jedina stvarnost. Prema tome, kavez u kome je zarobljena duša postaje sve jači i jači, i duša tone sve dublje i dublje. Sve je u ovom kavezu isto kao i u vidljivom svijetu: promjenjivo, nesigurno i netrajno. Ova priroda je ograničena trima *gunama* (kvalitet prirode), duša također ostaje u nesigurnosti, uznemirenju i konfuziji. Ali upravo izvan ovog kaveza u svakom ljudskom tijelu sjedi Guru/Bog i gleda dušu u nevolji kako lebdi na valovima živaca, uništenog identiteta i posustale snage. On, Bog, promatra dušu kako traži rješenje za svoje vlastite probleme; u samoj fizičkoj prirodi, u različitim filozofijama (Marksizam, psihoanaliza...) jer su one zasnovane na iluziji koja je neistina i obmana. Vrlo rijetko se individualna duša (*ḍiva*) okreće Svevišnjoj Duši (*Puruṣi*) s odlučnošću i predanošću. Različite duhovne prakse su namijenjene da okrenu lice individualne duše prema Svevišnjoj Duši ne dajući pretjeranu pažnju prirodi. Prakse su namijenjene da promijene putanju duše od vanjskog svijeta ka unutrašnjem, u pravcu Gospoda (*Puruṣe*). Tajna različitih duhovnih praksi je u tome da unutrašnjom putanjom vode dušu u Božansko (*Śiva*).

Brojne su duhovne prakse, a krajnji cilj svih metoda je isti. Neke od duhovnih metoda služe da omekšaju kavez u kome se nalazi duša, da mijenjaju formu kaveza, i u slučaju da se on jednoga dana uništi, patnje prouzrokovane njegovim slamanjem neće biti tako velike. Duhovne vježbe preusmjeravaju tok energije koja obilno teče prema unutrašnjoj prirodi kroz nove kanale formirane upravo istrajnom i discipliniranom duhovnom praksom. Na primjer;

Bhaḍani i druga duhovna muzika je vrlo važna kao preliminarni korak u preusmjeravanju energije u mentalnom kavezu aspiranta koji je prethodno upleten u svjetovno.

Nesebično služenje drugima (*seva*) također pomaže u velikoj mjeri na taj način što preusmjerava tok energije od negativnih mentalnih kanala ka pozitivnim kanalima koje na taj način jača. Ovakva praksa olabavljuje kavez u kome je duša zarobljena. Poslije dugotrajne prakse duša uviđa da, mada nije slobodna, stege kaveza popuštaju, njeno zarobljeničtvo je manje mučno, odnosno, duša u zarobljeničtvu je manje nervozna i donekle lakše podnosi svoje sužanjstvo.

Vježbe sa ponavljanjem Božjeg imena (*ḍapa*) i meditacija su teže po prirodi jer su one, u suštini, namijenjene slamanju zidova kaveza u kome je duša zarobljena i koja postaje slobodna tek poslije rušenja tog zatvora. Ove vježbe, *ḍapa* i meditacija, pomažu duši da vidi Boga i ostvari svoje vlastito stapanje s Bogom. Samo će duhovna praksa jednoga dana donijeti znanje, znanje krajnje istine, razarajući iluzije i zablude stvorene o svijetu koji je izgrađen od pet elemenata, i neznanje vezano za ime, oblik, vrijeme i prostor.

TAJNA MEDITACIJE

Ovdje bih, također, želio da iznesem, u kraćim crtama, tajnu meditacije onako kako sam ju ja otkrivao i shvaćao u vlastitoj praksi.

Pored uma i tijela koji su jasni svakome, postoje još dvije vrlo važne stvarnosti u svakoj osobi. Jedna od tih stvarnosti je duša (*ḍiva*), odnosno "ja" osjećaj koji tumara u umu. Druga stvarnost u osobi je

Bog koji boravi u izvjesnim centrima, kao na primjer u šestom centru, ili na unutrašnjoj putanji *sušumne* - velikog jogijskog živca.

Duša je originalni, izvorni dio Boga koja je uslijed kozmičkog neznanja zaboravila sve o svom izvoru i cilju. U potpunom neznanju aspirant traži ciljeve u vanjskom svijetu (prakriti), ali jednog dana, zahvaljujući Milosti Božjoj ili mudrosti nekog Gurua, ili zahvaljujući svojoj vlastitoj karmi, biva doveden na put meditacije, a zatim slijedi gore spomenute tehnike duhovne prakse i meditacije, čime automatski počinje svoj put prema Bogu, istinskom cilju. Duša se pokušava koncentrirati u točki između obrva, odnosno sjesti blizu Boga. U tom položaju, sjedeći pored Gospoda, duša, iako još uvijek zarobljena u kavezu mentalnih struktura, počinje da osjeća i govori "ja sam Ti" ("So - Ham"). U prirodnom ritmu disanja, nježno i suptilno, uvijek se ponavlja zvuk "So - Ham": "So" kada udišemo, a "Ham" kada izdišemo. Duša govori ove riječi sjedeći pored Boga, ali od Njega je još uvijek dijele zidovi mentalnog kaveza. Bog sjedi izvan ovog mentalnog kaveza i zna da je duša došla blizu Njega i sada svjesno izgovara "ja sam Ti" ("So - Ham"). Ali Bog ne odgovara odmah, jer duša neprestano trči u svijet, što je u stvari samo drugi kavez. Poslije iskrene želje i dugotrajne prakse tokom niza godina, kada duša sjedne blizu Boga i počne govoriti "So - Ham" s velikom predanošću i istinskom željom da bude prihvaćena, onda počinje povratno strujanje u kičmi koje emitira "Ham - So". Ovo Gospod odgovara duši da je istina da si "ti Ja", ali je također istina da sam Ja ti. Prema tome, kada se dva kotača: "So - Ham" i "Ham - So" snažno i sinhronizirano ustale i učvrste u meditaciji, aspirant može da osjeti da je proces i međusobni odnos "ja sam Ti, Ti si ja, ja sam Ti..." otpočeo i da se odvija na ispravan način. Sada se, nekog dana, zidovi mogu srušiti i vrata prema Bogu otvoriti. Jednog dana duša može postati voljeno dijete Gospoda i na kraju se s Njim stopiti. Čak i ako duša nije sposobna osloboditi se kaveza, sam Bog će ostatak kaveza razoriti Svojom Božanskom snagom (Šakti), odnosno Kundalini energijom. Ovo je zaista, po mom mišljenju, tajna meditacije. Na ovaj način se, kroz praktičnu meditaciju, duša dovodi u direktnu viziju Boga (*saakshatkara*).