

B.S. GOEL

GLAVNI PRINCIPI DUHOVNE PSIHOLOGIJE

Nezavisno od gore opisanih duhovnih vježbi, potrebno je pokušati ponovo obrazovati um koristeći duhovnu psihologiju. Treba naglasiti da razne duhovne prakse, ako se koriste na ispravan način, mogu u velikoj mjeri pomoći uklanjanju svih negativnih psihičkih stanja. Principi koji će ovdje biti izloženi proizlaze iz direktnih iskustava. Odnose se na primjenu, zasnovanu na prihvaćanju istine o Jednom Bogu. Ovaj stav se mora primiti na intelektualnom nivou, što znači da se um mora ponovo školovati metodom mentalne komunikacije.

Tajna koja je iznad svih ovih principa je ona ista koja leži iznad svih primjenjivih duhovnih vježbi. Um je zasnovan na principima kozmičkog neznanja i neistine. Na osnovu pogrešnih identifikacija: "Ja sam ovo tijelo. Ovaj svijet je krajnja stvarnost", um je uhvaćen u zamku mišljenja o tisućama ljudskih "imena i oblika" i odnosa sa njima. To je razlog zašto čovjek pati.

Da bi se patnja otklonila potrebno je ponovo obrazovati um na temeljima krajnje Istine koja ne zna za bol. Osnovna postavka ovih vježbi sastoji se u tome da se individualna svijest (duša) dovede u kontakt sa Kozmičkom Sviješću (*Šivom*) i da se smjer energije preusmjeri, odnosno da se energija koja je do sada išla prema vanjskim objektima, usmjeri i uputi ka Šivi, kojoj uistinu i pripada. Na taj način postiže se stabilnost i spokoj. Ova vježba može biti prakticirana čak i od strane svjetovnih psihijatara, onako kako se to radi u modernim terapijskim seansama. Ovo mogu raditi psihijatri koji razumiju principe istinske duhovne prakse i koji duboko shvaćaju istinu koja će donositi sve više pomoći mentalnim bolesnicima u vremenima koja dolaze. Pacijent može i sam primijeniti ovu terapiju auto-sugestijom dok izvodi gore spomenute duhovne vježbe.

Naglašavam da principi koji su ovdje spomenuti nisu namijenjeni samo pacijentima, već apsolutno svim ljudima. Nihova efikasnost se zasniva na najdubljem, istinskom smislu života i postojanja.

Razičiti principi i njihovo razumijevanje

Postoje brojni principi. Mnogi od njih su iznijeti ili će biti iznijeti u ovoj knjizi, posebno u slijedećim poglavljima. Ovdje ću navesti glavne principe koje smatram izuzetno važnima.

1. Priroda stvarnog i nesvarnog - istine i neistine

Prvi princip koji treba razumijeti i naučiti jest razlikovanje STVARNOG od NESTVARNOG, odnosno istine od neistine. Ovo je glavna postavka i sporna točka. Čovjek se mora uvjeriti da ISTINA I STVARNOST NE MOGU STVARATI PATNJU. Drugim riječima, znanje ne može stvarati nikakvu patnju. Samo je neznanje ono koje može stvarati patnju.

Prije nego što nastavimo dalje sa ovom elaboracijom, potrebno je razjasniti definiciju Istine i Svarnosti. Istina i Stvarnost ne mijenjaju se u vremenu i prostoru. To znači da sve što se mijenja u vremenu ili prostoru ne može biti Istina ili Stvarnost. To može biti samo djelomična istina ili neistina. Kako ovo razlikovati? Dvije stvari, čak i na teoretskoj osnovi moraju biti jasne:

1.) Jedna duša ili duh je "Ja" u svima nama. To je refleksija Boga, Svevišnjeg "Ja". Ovo Svevišnje "JA" je NEVIDLJIVA OSNOVA cjelokupnog postojanja. Samo je ono, Svevišnje "JA" stvarno i istinito jer se ne mijenja vremenom i prostorom. Vječna samoegzistirajuća Svijest, Bog ili Šiva (muški aspekt Boga) je u svakom od nas kao prava i jedina stvarnost. Zbog neznanja, svijest ljudi ograničena je nečistoćama, raznim strukturama uma.

2.) Vidljiva kreacija je promjenjiva, nestalna i stoga neistinita. Formulirala se u umu, kao svojoj osnovi, a nastala je kroz razne ideje, odnose, ponašanja itd. Ova kreacija je kombinacija pet elemenata: zemlje, vode, zraka, vatre i prostora koji su u stalnoj promjeni. To znači da je kreacija privremena, promjenjiva, da nastaje, mijenja se i nestaje. Ona ne predstavlja Istinu ili Stvarnost. Odnosi i ideje zasnovani na ovoj vidljivoj manifestaciji ne mogu biti istiniti niti stvarni.

Uvijek se postavlja pitanje: Kako to da je ovaj cjelokupni svijet, koji je toliko jasan našim čulima, ipak nestvaran? Osnovna stvar za razumijevanje i razlikovanje stvarnog od nestvarnog, jest viđenje fizičkim očima. Na primjer, fizičko tijelo vidljivo je vanjskim, fizičkim očima. A ono je, u biti, najmanje stvarno. U usporedbi s ovom pojavom pogledajmo um. Um sa svim svojim idejama i mislima nije vidljiv fizičkim očima. Isto tako, ni duša se ne vidi, ali čini osnovu na kojoj sve počiva. Niti jedan um ne može da misli bez duha. U momentu kada duša napušta tijelo, um prestaje da funkcioniše. Ako um vodi tijelo, a duša um, čovjek ne pati. To je princip kojim pravimo razliku između stvarnog i nestvarnog i koga se trebamo držati kada su u pitanju psihička preopterećenja. Ne smijemo mrziti vanjski svijet niti ga smijemo zanemarivati. Zaista, cjelokupan vanjski vidljivi svijet i cjelokupan svijet ideja, misli, slika, emocija itd., u suštini je ništa drugo do sama *Šakti* (ženski aspekt Boga - Energija). Prema tome, ne smije se mrziti niti jedan aspekt vanjskog ili unutarnjeg svijeta. Fantastična je drama biti vođen Boginjom Majkom (*Šakti*). Zato nitko ne smije biti učen da mrzi neku ideju, misao ili emociju, ili da osjeća krivicu zbog bilo čega. Čak i najgore ideje ili osjećanja u umu treba promatrati kao djelo *Šakti*. Bitna

stvar je da se to ne vidi većim nego što stvarno jest, tj. kao nešto privremeno. Ne treba se, dakle, vezati za ovu stvarnost. Međutim, odnosi prijateljstva, privrženosti i sl., pripadaju ovoj realnosti obmane i zato je njihova vrijednost relativna.

Da bih objasnio kako je praktično koristan ovaj princip, uzeću jedan ili dva primjera, a sve u cilju da se odstrani neznanje i da se ljudi ponovo obrazuju i vrata na ispravnu stazu mira i olakšanja kako bi poštedjeli sebe patnje.

Većina ljudi koji pate od psihičkih tegoba i koji su obuzeti bolom, nalaza se u takvom stanju jer su izgubili neku dragu osobu ili neki voljeni predmet ili sl. U ovom slučaju, oni bi trebali da nauče da razlikuju stvarno od nestvarnog, istinu od neistine. Ovo treba da se radi polako, nježno i strpljivo, imajući u vidu stanje emocija i unutrašnje promjene u čovjeku. Korisno je čitati o sličnim iskustvima raznih osoba koje su promjenile pogled na svijet nakon takvih događaja.

Oblik i Ime

Koja je svrha ovog vidljivog svijeta? Svijet imena i oblika pojavljuje se kao stvarnost ali nema stvarne osnove. Sve što ima ime i oblik u krajnjem je slučaju promjenjiv, raspadljiv i privremen fenomen i shodno tome čovjek treba da razumije zašto se ne smije vezati za nešto što ima ime i oblik, da se kloni moguće vezanosti za sve što nije u krajnjem slučaju trajno. Svi odnosi, gubici, sva razdvajanja od nečega što ima ime i oblik su, u suštini, nestvarni i iluzija. Ako je aspirant zapao u vezanost i ako pati zbog gubitka, treba da se potruži da shvati stvarnu prirodu svoje patnje i rastopi vezanost. To je jedini put spasa.

2. Promatrač i Promatrano; **principi *Puruše* (Šiva, Bog) i *Prakriti* (Priroda)**

Drugi princip duhovne psihologije, koji je u bliskom odnosu sa prvim, je princip promatrača (svjedoka) i promatranog, odnosno principa *Puruše* (Boga) i *Prakriti* (Prirode). Kroz neprekidnu edukaciju uma, čovjek treba da nauči da on nije ono viđeno, već da je on svjedok, da zna da on nije vidljivo tijelo (*šava*) već Svijest (*Šiva*). On je zaista svjedok svega.

Prije nego što objasnim ovaj princip, dozvolite da vam dam jedan potpuno jasan strav:

AKO NETKO HOĆE DA DOSEGNE OSLOBOĐENJE, ne treba da bude zadovoljan otvorenim očima i svim onim što je vidljivo. Treba da zatvori fizičke oči i da pokuša da razumije stvarnost koju vidi i onu koja je vidio. Polako i strpljivo treba da se identificira sa svjedokom, a ne sa promatranim objektom. To oslobađa od neznanja. Dozvolite mi da ovu ideju pojasnim.

Pretpostavimo da smo u snu. Sanjamo da sjedimo s našim prijateljima. Naše fizičko tijelo i tijela naših prijatelja viđena su, ali ne više fizičkim okom. Moramo odmah znati da smo mi "onaj koji vidi" (promatrač), a ne ono što vidimo. Naravno da niti moje vlastito tijelo nije ja. Ja sam stvarno svjedok. Kad zatvorimo oči, nalazimo prostran svijet ideja, misli, ljudi i raznog drugog "materijala" unutar uma. To je svijet. To je um. To je iluzija (*maya*). Um, svijet, iluzija, sve to znači jedno te isto. Oni su ono što se vidi i zato su nestvarni. Ali netko vidi te iste stvari i sa zatvorenim očima. Tko vidi sve to? To je JA. Ovo Ja nema imena ni oblika. Ovo "Ja" je svjesnost ili svijest (pravilniji izraz je svijest, savijest je glas svijesti, a izraz svjesnost se ponekad koristi za aktivnost uma - tu je uvijek mnogo glasova, dok je glas savijesti samo jedan). Dakle, Ja nije ništa drugo do Svijest. "Ja" nije tijelo, ni um, ni čula, ni intelekt, čak ni *prana* (energija). "Ja" je svjedok, svijest koja nema ni imena ni oblika. "Ja" je *chetna* (svijest), a ne jada (inertna materija). Najviše patnje donosi čovjeku zabluda da je ono što vidi trajna stvarnost i njegova vezanost za to. To se zove neznanje (*ajnana*), a neznanje je uzrok sve patnje. Dakle, uklonimo neznanje. Svaki čovjek mora postepeno da svoj um okrene unutra, da učvrsti to saznanje o sebstvu koje je svjedok. Ali moramo znati da je to vrlo spor proces. Ali, kada jednom nervne staze novog saznanja počnu da se izgrađuju, možda za vrijeme od dvije godine, patnja počinje da nestaje sve brže i brže, dajući jednu sasvim novu viziju o ljudskoj stvarnosti i stvarnosti svijeta.

3. Princip promatranja želja i njihovo uklanjanje iz uma

Osnovni uzrok patnji, kako je prije objašnjeno, jest neznanje. Ovo neznanje je ukorijenjeno u umu koji je formiran na osnovu impresija osjetila (čula). Isto tako, važan uzrok patnje je želja stvorena na relaciji čula - objekt, tj. iskustvo. Cijeli um nije ništa drugo nego tijesno vezan namotaj želja oko duše koji izaziva patnju. Vezano za želje dešava se interesantna pojava. Naime, ako se ispuni jedna želja, rađa se deset novih. Tome nama kraja. Um na taj način proširuje svoje pipke sa svakom novom ispunjenom željom. Nije onda čudo što čovjek upada u kotač patnje koja sve više i više raste.

Isto tako, ako čovjek pokuša da riješi jedan problem, pojavit će se deset drugih. Ako nađe rješenje za jednu tajnu, pojavit će se deset novih. Ako riješi jednu sumnju, na vidiku je deset drugih sumnji. Odgovor na jedno pitanje donosi deset novih pitanja koja traže odgovor.

Sa sigurnošću mogu reći da ljudi nikada neće riješiti svoje probleme rješavajući ih na fizičkom nivou. Ostat će vječno u neizvjesnosti. Ali jednom kada spoznaju svoju neograničenost i božanskost, stvari će biti riješene bez želje za nečim drugim i bez raspravljanja.

Treći princip duhovne psihologije je promatranje svojih želja. Umjesto da ih ispunjavamo, učinimo napor da ih uklonimo iz uma. Želja treba da bude viđena potpuno jasno, ne treba je potiskivati i osuđivati, već nakon uvida u formiranu želju, svjesno je treba odbiti i uzdržati se od njenog zadovoljenja. Želju ne treba ispuniti.

Već sam naglasio da suština čovjeka nije tijelo niti um, već duša. Um može da vodi tijelo. Slično tome, duša ima snagu da vodi um. Treba dobro razumjeti ovu istinu i vježbati svoju volju. Neobično je teško odreći se ispunjenja želje, ali početni uspjesi stvorit će samopouzdanje i sreću. To je stvarna bitka na *Kurukšetri* koju svatko od nas mora da vodi kako bi ostvario vlastito oslobođenje. Želje su uglavnom povezane sa seksom, zavišću, ljutnjom, pohlepom itd. Potrebno je biti pažljiv u promatranju ovih želja i njihovog intenziteta. Kada se vide želje i njihovi modeli, mentalni valovi koji dolaze s površine zajedno sa željama, treba da budu prekinuti i izdvojeni iz uma, a ime Gurua ili Boga treba intenzivno izgovarati (mentalno) ili pjevati, i na taj način ga smjestiti tamo gdje su prethodno bile želje. Kad god želje ponovo dođu, ime Boga ili Gurua doći će automatski i pomoći nam da svjesno otklonimo te želje.

Put svjesnog uzdržavanja od ispunjenja želja je vrlo težak. Nasuprot ovome, put ispunjenja želja izgleda veoma lak. Ali, potrebno je znati da su, na kraju, sva psihička oboljenja rezultat nerazumnog ispunjenja želja. Jer, kako "um raste", "sebstvo se smanjuje", tj., površina svijesti se smanjuje, ograničava i dobija izgled beznadežnosti. Dakle, kada nam svjesnost prožme ego (osjećaj za ja i moje), povećava se strah, a kada ju prožme Sebstvo, povećava se samopouzdanje.

4. Princip predavanja svega Božjim Stopalima

Ovo je jedan od najvažnijih i fundamentalnih principa duhovne discipline. Uistinu, posvećivanje svega i svake akcije Stopalima Boga je najistinitija duhovna praksa (*sadhana*). Što to znači? To znači potpunu predaju naše vlastite volje i našeg rasuđivanja Božanskoj Volji i odlučivanju. Na primjer; čovjek radi neki posao i želi profit od urađenog posla kao protuvrijednost. Aspirant može jednostavno posvetiti posao Njemu i ostaviti odlučivanje o profitu ili drugačijoj naknadi. On zna najbolje što da vam da, a što ne. Treba Mu zahvaliti za sva, spokojno dočekana, svjetovna dostiguća. Ne treba se osjećati depresivnim čak i kad imamo gubitaka. Smisao je u tome da se potpuno prekine razmišljanje o rezultatima rada, da se sve prepusti Njemu. Mi samo treba da posvetimo svaku akciju Bogu. Kada uzimamo hranu, sjetimo se Njega, ponudimo Bogu ono što od Njega i dolazi.

U suštini, sve akcije su Njegove akcije. Sve brige su Njegove brige. Sve je Njegovo. Mi treba da naučimo da predamo naš teret Njemu jer On će ga sigurno nositi. Ali, nevolja je u tome što mi to nikada ne činimo. Uvijek se uplićemo našim vlastitim "superiornim kapacitetom". Zato nije ni čudo što se patimo. Kad se jednom ovaj princip shvati i pojmi, brizi i uznemirenosti dolazi kraj i mnogi konflikti zauvijek će nestati.

Mnogi ljudi bi htjeli da nešto nauče i da urade i na taj način da dostignu cilj; ostvarenje Boga. Ali očigledno da na povratnom putu duše prema Bogu nije neophodno neko učenje i djelovanje. Prije je potrebno "ne raditi" i "ne učiti", a sve što treba da se uradi ili nauči već je obavljeno u samom početku. Ovo je veoma interesantan aspekt duhovne evolucije posebno za aspirante koji već prakticiraju meditaciju.