

ZNANSTVENE AFIRMACIJE LIJEČENJA

Teorija i praksa koncentracije

SRI SRI PARAMAHANSA YOGANANDA

I dio - Teorija liječenja

1. Zašto afirmacije djeluju

Duhovna snaga čovjekove riječi
Bogom-dane snage čovjeku
Upotreba volje, osjećaja i razuma
Mentalna odgovornost za kronične bolesti
Vjera i koncentracija su neophodne

2. Životna energija uzrokuje izliječenje

Liječenje prema temperamentu
Snaga emocija i volje
Buđenje životne energije
Istina je snaga afirmacija

3. Liječenje tijela, uma i duše

Prevenција fizičkih bolesti
Prevenција mentalnih bolesti
Prevenција duševnih bolesti
Vrednovanje metoda liječenja
Božji zakoni primjenjeni na materiju
Primanje snage preko životne energije

4. Priroda kreacije

Svijest i materija
Misao je suptilna vibracija
Čovjekovo iskustvo u stanju sna
Maya ili kozmička iluzija
Potreba izgubljenog čovječanstva
"Mudrost je najveći pročistač"
Ljudska i božanska svijest
Oslonac na unutrašnju Božansku Snagu

II dio - Metode i praksa (u pripremi)

1. ZAŠTO AFIRMACIJE DJELUJU

Čovjekova riječ je duh u čovjeku. Izgovorena riječ je zvuk nošen vibracijama misli; misli su vibracije poslone od ega ili od duše. Svaka riječ koju izgovorite trebala bi biti ispunjena snagom duše. Ljudska riječ je beživotna ako ju ne spojimo s duhovnom snagom. Pričljivost, pretjerivanje, ili pretvaranje čine vaše riječi nedjelotvornima kao papirnati metak ispaljen iz dječjeg pištolja. Govor i molitve brbljivih i nemarnih osoba su nemoćne da proizvedu povoljne promjene u poretku stvari. Čovjekove riječi ne bi trebale predstavljati samo istinu već također i krajnje postignuće i razumijevanje. Govor bez snage duše je kao mahuna bez zrna.

Duhovna snaga u čovjeku

Riječi ispunjene sigurnošću, uvjerenjem, pouzdanjem, i intuicijom su kao visoko eksplozivne vibratorne bombe, koje kad su bačene, uništavaju stijene teškoća i stvaraju željene promjene. Izbjegavajte izgovaranje neugodnih riječi, čak i kada su istinite. Ako se riječi afirmacija ponavljaju s razumijevanjem, s osjećajem, i s voljom sigurno će pokrenuti Sveprisutnu Kozmičku Vibratornu Snagu pri pružanju pomoći u vašim teškoćama. Prizovite tu snagu s neograničenim pouzdanjem, uklonite sve sumnje; u protivnom će strijela vaše pažnje promašiti svoj cilj.

Nakon što ste u tlo Kozmičke Svijesti posijali vibracijsko sjeme vaše molitve, ne čupajte ga često van da biste provjerili da li je proklijalo. Dajte božanskoj snazi šansu da radi neprekidana.

Bogom-dana snaga čovjeku

Ništa nije veće od Kozmičke Svijesti, ili Boga. Njegova snaga nadilazi snagu ljudskog uma. Slobodno tražite Njegovu pomoć. Ali ovaj savjet ne znači da trebate biti pasivni, tromi, ili lakovjerni; ili da trebate potcijeniti snagu svoga uma. Bog pomaže onima koji si sami pomažu. On vam je dao snagu volje, koncentraciju, vjeru, razum, i razna osjetila da ih upotrijebite kada se želite osloboditi tjelesnih ili mentalnih muka; ove snage upotrebite paralelno s molbama Njemu.

Dok izgovarate molitve ili afirmacije, uvijek vjerujte da koristite *vašu vlastitu* ali *Bogom-danu* snagu za liječenje sebe ili drugih. Zahtijevajte Njegovu pomoć; ali shvatite da vi osobno, kao Njegovo voljeno dijete, koristite Njegove poklone volje, emocija, i razuma u rješavanju svih životnih teškoća. Potrebno je postići ravnotežu između srednjovjekovne ideje o potpunoj ovisnosti o Bogu i modernog ego-samopouzdanja.

Korištenje volje, osjećaja i razuma

Kako netko koristi razne afirmacije, mijenja mu se stanje uma; na primjer, voljna afirmacija treba biti združena s jakim uvjerenjem; osjećajna afirmacija s devocijom, afirmacija razuma s jasnim shvaćanjem. Kada liječite ostale, odaberite afirmacije koje su prikladne za konativni, maštoviti, osjećajan, ili misaoni temperament. U svim afirmacijama intenzivna koncentracija je prva, ali konstantno ponavljanje ima također velik udio. Ispunite afirmaciju s predanošću, voljom, i vjerom, ponavljajte ju odlučno i neprestano, bez misli o rezultatu, koji će doći prirodno.

Za vrijeme procesa liječenja tijela, pažnja ne treba biti na bolesti, da vam ne priguši vjeru, već na neograničenoj snazi uma. Za vrijeme mentalnog nadilaženja straha, ljutnje, loših navika, itd., koncentracija vam treba biti na suprotnim kvalitetama; znači, za liječenje straha osvijestite hrabrost; za ljutnju mir; za slabost snagu; za bolest zdravlje.

Mentalna odgovornost za kronične bolesti

Za vrijeme liječenja, često se koncentrirate na snagu stiska bolesti umjesto na mogućnost izliječenja, što dozvoljava bolesti da postane više mentalna nego fizička navika. To je posebno istina u većini slučajeva neuroza. Svaka misao depresije ili sreće, iritira mir, blokira nježan rast moždanih stanica i jača sklonost prema bolesti, ili jača sklonost prema zdravlju.

Podsvjesne ideje-navike o bolesti ili zdravlju vrše jak utjecaj. Konstantne mentalne ili fizičke bolesti uvijek imaju dubok korijen u podsvjesti. Bolesti mogu biti izliječene čupanjem skrivenih korjena.

To je razlog zašto afirmacije u svjesnom umu moraju biti dovoljno jake da prožmu podsvjest, koja za uzvrat automatski utječe na svjesni um. Jaka svjesna afirmacija također, kao reakcija djeluje na um i tijelo kroz medij podsvjesti. Još jače afirmacije dosežu ne samo podsvjest već također i nadsvjesni um - čarobno skladište natprirodnih moći.

Ovo se treba prakticirati s voljom, slobodno, razumno i predano. Ne dozvolite svojoj koncentraciji oklijevanje. Odlutalu pažnju treba ponovno i ponovno povlačiti natrag kao neposlušno dijete, i konstantno i pažljivo treba vježbati izvođenje tih zadataka.

Koncentracija i vjera su neophodni

Sve afirmacije, u cilju dostizanja nadsvijesti, moraju biti slobodne od sumnji i nesigurnosti. Koncentracija i vjera su svjetlo koje vodi, čak i kada afirmacije nisu jasno shvaćene, prema podsvjesnom i nadsvjesnom umu.

Koncentracija, pozornost, i inteligentno ponavljanje su čudotvorci. Afirmacije u liječenju kroničnih tjelesnih bolesti trebaju biti ponavljane često, duboko i kontinuirano (odlučno ignorirajući nepromijenjena ili suprotna stanja, ako postoje), dok ne postanu dio nečijeg temeljnog intuitivnog uvjerenja. Bolje je umrijeti, ako smrt mora doći, s uvjerenjem u savršeno zdravlje, nego s mislima o mentalnim ili fizičkim neizlječivim bolestima.

Iako smrt može biti neizbježan kraj tijela prema sadašnjem ljudskom znanju, još uvijek njen "sudbinski čas" može biti promijenjen snagom duše.

2. ŽIVOTNA ENERGIJA UZROKUJE IZLIJEČENJE

Gospod Isus je rekao: "Čovjek ne treba da živi od kruha samo, već od svake riječi što dolazi iz usta Božjih."

"Riječ" je životna energija ili kozmička vibratorna snaga. "Božja usta" je *medula oblongata* koja se nalazi u stražnjem dijelu mozga, sužavajući se u leđnu moždinu. Taj, najvitalniji dio ljudskog tijela čini božanska vrata ("Božja usta") životnoj energiji, koja je čovjekova osnova. U hinduističkim i kršćanskim spisima Riječ je s poštovanjem znana kao *Aum* i *Amen*.

Ta Savršena Snaga sama liječi; sve izvanjske stimulativne metode samo surađuju sa životnom energijom i bezvrijedne su bez nje.

Liječenje prema temperamentu

Lijekovi, masaža, podešavanje kralježnice, ili elektro-tretmani mogu pomoći pri vraćanju izgubljene harmonije stanica kemijskim djelovanjem na krv ili fiziološkom stimulacijom. To su izvanjske metode koje nekad asistiraju životnoj energiji pri liječenju; ali one nemaju snage djelovati na mrtvo tijelo koje je životna energija napustila.

Mašta, razum, vjera, emocije, i volja mogu se primijeniti prema specifičnoj prirodi osobe - ovisno da li joj je naglašena imaginacija, intelekt, žudnja, emocije, ili čvrsta volja. Nekolicina ljudi to zna. Velika je važnost autosugestije, ali intelektualni tip osobe nije prijemljiv na sugestiju; on je podložan utjecaju metafizičkog objašnjenja snage svijesti nad tijelom. On treba shvatiti razlog i osnovu mentalne snage. Kako je William James dokazao, pod hipnozom je moguće stvoriti bolest, slično tome, razumljivo je da um može sudjelovati i u liječenju bolesti. Snaga uma je razvila različite dijelove tijela; um nadgledava stvaranje tjelesnih stanica i sposoban je obnavljati ih.

Autosugestija je također nemoćna da djeluje na čovjeka karakteriziranog jakom snagom volje. Njega može izliječiti afirmacija koja stimulira njegovu volju prije nego imaginaciju. U svakom slučaju, autosugestija je korisna osobama čiji je temperament prvenstveno emocionalan.

Snaga emocija i volje

Zabilježen je slučaj osobe koja je izgubila moć govora, ali joj se on vratio dok je bježala iz zapaljene zgrade. Iznenadni šok u vidu plamena uzrokovao je da poviče: "Vatra! Vatra!" - ne sjećajući se da je do maloprije bio nijem. Jaka emocija je istisnula podsvjesnu smetnju. Ova priča ilustrira snagu intenzivne koncentracije.

Za vrijeme moje prve plovidbe iz Indije u Ceylon, iznenada me snašlo razdoblje morske bolesti praćeno povraćanjem svega što bih pojeo. To mi se veoma zamjerilo; zgrabilo me baš kada sam prvi puta želio uživati u plovidbi. Odlučio sam da nikada više ne budem tako prevaren. Pažljivo sam se ispružio na podu kabine i naredio svojoj volji da nikada više ne prihvati iskustvo morske bolesti. Kasnije, iako sam na vodi bio mjesec dana ploveći za Japan i natrag, 50 dana iz Kalkute u Boston, i 26 dana iz Seattla do Aljaske i natrag, nikada više nisam imao morskiju bolest.

Poticanje životne energije

Snaga volje, ili mašte, ili razuma, ili emocija ne može sama uzrokovati fizičko izliječenje. One mogu djelovati samo kao različiti posrednici, koji, s obzirom na temperament osobe, mogu potaknuti životnu energiju da izliječi bolest. U slučaju paralize ruke, ako se volja ili osjećaji konstantno potiču, životna energija može iznenada jurnuti kroz bolesno nervno tkivo i izliječiti ruku.

Afirmacije treba ozbiljno i redovito ponavljati, tako da snaga volje ili razuma bude dovoljna da potakne neaktivnu životnu energiju i da ju usmjeri u normalne kanale. Nikada ne treba umanjiti važnost ponavljanja, uvijek s većim trudom.

Pri sjetvi, uspjeh ovisi o dva faktora: kakvoći sjemena i pripremljenosti tla. Slično, u liječenju bolesti, sve se svodi na snagu liječnika i prijemljivost pacijenta.

"Snaga ga je napustila", i "Tvoja te vjera izliječila"; takvi Biblijski iskazi pokazuju da su oboje, snaga liječnika i vjera bolesnoga neophodne.

Veliki iscjeljitelji, ljudi božanske realizacije, ne liječe sa slučajnim, već s konkretnim znanjem. S punim razumijevanjem kontrole životne energije, oni odašilju poticajnu struju u pacijenta koja harmonizira njegov tok životne energije. Za vrijeme liječenja, oni trenutno vide psihofiziološke zakone Prirode koja mijenjajući tkivo donosi zdravlje.

Ljudi slabijih duhovnih postignuća su također sposobni liječiti sebe i druge uz pomoć vizualizacije i usmjeravanjem energetskih zraka životne energije u određeni dio tijela.

Može se desiti i trenutno izliječenje fizičke, mentalne, i duševne bolesti. Tama akumulirana godinama odjednom se raspršuje dovođenjem svjetla, bez pokušavanja istiskivanja tame. Ne možemo znati kada ćemo se izliječiti, zato ne treba postavljati vremenske ograde. Vjera, ne vrijeme, odredit će kada će liječenje donijeti ploda. Rezultat ovisi o pravilnom buđenju životne energije i o stanju svijesti i podsvjesti osobe. Nevjerica koči životnu energiju i sprječava savršen rad ovog božanskog doktora.

Trud i koncentracija su osnova za postizanje stupnja vjere i volje koji će automatski natjerati životnu silu da započne liječenje. Želja ili očekivanje rezultata slabi snagu istinske vjere. Bez korištenja volje i vjere, životna energija ostaje uspavana ili neaktivna.

Potrebno je izvjesno vrijeme da se revitalizira oslabljena snaga volje, vjere, ili vizualizacije u pacijentu koji pati od kronične bolesti, jer su njegove moždane stanice suptilno izgrađene s mislima na bolest. Možda je bilo potrebno dugo vremena da se formiraju u svijesti loše navike bolesti, slično tome neko vrijeme bit će potrebno da se u svijesti formira sposobnost za zdravlje.

Ako afirmirate, "Ja sam dobro", ali u pozadini mislite da to nije istina, efekt je isti kao da ste uzeli lijek i s njim gutljaj preparata sa suprotnim učinkom. Pri upotrebi misli kao lijeka, morate paziti da ne neutralizirate dobre misli s lošima. Da bi bili aktivni i uspješni, misli morate ispuniti s takvom snagom volje, koja će spriječiti otpor suprotnih misli.

Istina je snaga u afirmacijama

Misli trebaju biti shvaćene i ispravno primijenjene prije nego budu učinkovite. Ideje ulaze u čovjekov um najprije u gruboj neprobavljenoj formi; njih treba usvojiti s dubokim promišljanjem. Misao koja nema u pozadini duhovno uvjerenje nema vrijednosti. To je razlog zašto ljudi koji koriste afirmacije bez razumijevanja istine na kojoj su one bazirane - čovjekovom nepodijeljenom jedinstvu s Bogom - dobijaju oskudne rezultate i žale se da misli nemaju iscjeliteljsku snagu.

3. LIJEČENJE TIJELA, UMA I DUŠE

U svom smrtnom aspektu, čovjek je trostruko biće. On traga za slobodom od svih vrsta patnje. Potrebno mu je:

1. Izliječenje **tjelesnih bolesti**.
2. Izliječenje **mentalnih ili psihičkih bolesti** kao što su strah, ljutnja, loše navike, pogrešna svijest, pomanjkanje odlučnosti i samopouzdanja, itd.
3. Izliječenje **duševnih bolesti** kao što su ambivalencija, nedostatak cilja, intelektualni ponos i dogmatizam, skepticizam, zadovoljstvo s materijalnom stranom egzistencije, zanemarivanje zakona života i čovjekove osobne božanskosti.

Od vrhovne je važnosti da se ista pažnja pokloni sprječavanju i liječenju sve tri vrste bolesti.

Pažnja većine ljudi je usmjerena samo na liječenje tjelesne neravnoteže, jer je ono opipljivo i vidljivo. Oni ne shvaćaju da je njihova mentalna uznemirenost i briga, sebičnost i sl., i njihova duhovna sljepoća za božansko značenje života stvarni uzrok sve ljudske bijede.

Kada čovjek uništi mentalnu bakteriju netolerancije, bijesa, žudnje, straha, i kad oslobodi dušu od zanemarivanja, više nije moguće da pati od tjelesnih bolesti ili mentalnih nedostataka.

Prevenција tjelesnih bolesti

Poštivanje Božjih fizičkih zakona način je izbjegavanja tjelesnih bolesti.

Ne prejedajte se. Mnogi ljudi umiru kao posljedica neobuzdanosti i ignoriranja pravilnih dijetnih navika.

Pridržavajte se Božjih zakona higijene. Držanje uma čistim, nadređeno je tjelesnoj higijeni, ali i ovo drugo je važno i ne treba ga zanemariti. Bez obzira, nemojte živjeti prema tako strogim pravilima, da bi vas malo odstupanje od navika uznemiravalo.

Spriječite propadanje tijela znanjem o očuvanju tjelesne energije i opskrbi tijela iz neiscrpnog izvora životne struje s Yogoda Satsanga Society vježbama.

Spriječite stvrdnjavanje arterija prikladnom dijetom.

Sačuvajte srce od napora; strah i ljutnja ga nagrizaju. Odmorite srce s Yogoda Satsanga metodama, razvijajte mir uma.

Procjenjeno je da srce u svakoj kontrakciji izbací 1,5 dcl krvi; količina krvi koju srce izbací u jednoj minuti je oko 9 l. U danu to je oko 12 tona; u godini je to 4 tisuće tona. Ova slika ilustrira ogromnu količinu posla koji srce obavlja.

Mnogi vjeruju da se srce odmara za vrijeme diastoličkog perioda širenja, ukupno oko 9 sati dnevno. Taj period, svakako, nije pravi odmor; to je samo priprema za sistolički pokret. Vibracija uzrokovana stezanjem klijetki odbija se kroz tkivo srca za vrijeme njegovog odmora, zato se srce ne odmara.

Utrošena energija danju i noću opterećuje srčani mišić. Odmor tog mišića bi, prema tome, imao veliku vrijednost u održavanju zdravlja. Svjesna kontrola sna, san i budnost po volji, dio je yoga vježbi kojima čovjek može regulirati rad srca. Kontrolu nad smrću postže onaj tko svjesno može upravljati radom srca. Odmor i obnova koju tijelo dobija u snu samo je blijeđa sjena čudesnog mira i snage koju dobijamo "svjesnim snom", kad se čak i srce odmara.

Sveti Pavao u I poslanici Korićanima 15:31, kaže: "Dan za danom umirem, tako mi slave vaše, braćo, koju imam u Kristu Isusu, Gospodinu našem!" - to je sveti mir koji dolazi u Kristovoj Svijesti (*Kutastha Chaitanya*) i on umiruje ili zaustavlja srce. Mnogi odlomci iz Biblije otkrivaju da su drevni proroci posjedovali znanje velike istine o odmoru srca znanstvenom meditacijom ili jednousmjerenom predanošću Bogu.

1837., u Indiji je zabilježen slučaj fakira s imenom Sadhu Haridas koji je zakopan pod zemlju u kontroliranom eksperimentu po naredbi Maharaje Ranjit Singha od Punjaba. Yogi je ostao zakopan 40 dana u malom sanduku pod konstantnom vojnom stražom. Na kraju je bio otkopan uz prisutnost mnogih vojnih uglednika, skupa s londonskim namjesnikom Sir C.M. Wadeom i nekoliko drugih Engleza iz susjedstva. Sadhu Haridas nastavio je disati i vratio se u normalan život. U jednom ranijem testu koji je vodio Rajah Dhyhan Singh u Jammuu u Kašmiru, Sadhu Haridas ostao je zakopan četiri mjeseca. On je bio majstor umijeća kontrole i odmora srca.

Prevenција mentalnih bolesti

Razvijajte mir i vjeru u Boga. Oslobodite um svih uznemirujućih misli i ispunite se s ljubavlju i radošću. Shvatite nadmoć mentalnog nad tjelesnim liječenjem. Napustite loše navike, koje čine život jadnim.

Prevenција duševnih bolesti

Produhovite tijelo uništenjem svijesti o smrtnosti i promjenjivosti. Tijelo je materijalizirana vibracija i kao takvo ga treba shvatiti. Svijest o bolesti, propadanju, i smrti treba zamijeniti s znanstvenim razumijevanjem jedinstvenog zakona koji čini osnovu Duha i materije; treba ukloniti zabludu koja prati manifestaciju Duha kao materije, Beskonačnog kao konačnog. Čvrsto vjerujte da ste stvoreni na Očevu sliku i da ste stoga besmrtni i savršeni.

Čak su i dijelovi materije ili valova energije neuništivi, kao što je znanost pokazala; duša ili duhovna bit čovjeka je također neuništiva. Tvar nadilazi promjenu; duša nadilazi iskustvo promjene. Radikalnu promjenu zovemo smrt, ali smrt ili promjena ne mijenjaju niti uništavaju duhovnu bit.

Razne metode koncentracije i meditacije su objašnjene, ali Yogoda Satsanga metode su jedne od najdjelotvornijih (naravno japa Gayatri ili nake druge mantr e i meditacija na dah ili za početnike, meditacija na svjetlost, dane od Bhagavana Sri Sathya Sai Babe su također vrlo djelotvorne). Primijenite u dnevnom životu iskustvo mira i ravnoteže koje primete u koncentraciji i meditaciji. Zadržite smirenost usred svih iskušenja. Ne prepuštajte se nasilnim emocijama; ostanite nedirnuti nepovoljnim razvojem događaja.

Vrednovanje metoda liječenja

Bolesti se općenito smatraju kao rezultat vanjskih materijalnih uzroka. Nekolicina ljudi razumije da one dolaze kroz neaktivnost unutrašnje životne snage. Kada su stanice ili tkiva nosioci životne energije ozbiljno oštećeni, životna energija se povlači iz tog mjesta i počinju nepravilnosti. Lijekovi, masaža, i elektricitet samo pomažu u stimulaciji stanica u smislu da se inducira životna energija i da ponovno započne svoj posao održavanja i obnavljanja.

Ne trebamo biti ekstremni ni na koji način, već trebamo prilagoditi metodu liječenja prema osobnim uvjerenjima. Lijekovi i hrana imaju određen kemijski utjecaj na krv i tkiva. Tako dugo dok jedemo hranu, zašto bismo poricali da lijekovi ili druga materijalna pomoć također utječu na krv? Oni su korisni tako dugo dok je materijalna svijest u čovjeku dominantna. Oni imaju svoja ograničenja, naravno, jer su primijenjeni izvana. Najbolja metoda je ona koja pomaže životnoj energiji da obnovi svoje unutrašnje iscjeliteljske aktivnosti.

Lijekovi mogu kemijski pomoći krvi i tkivima. Upotreba električnih aparata može također biti od koristi. Ali niti lijekovi, niti elektricitet ne mogu izliječiti bolest; oni mogu samo potaknuti životnu energiju da se vrati u zanemaren dio tijela. Upotreba stranog elementa, bio to lijek ili elektricitet ili neke posredne pomoći, je nepoželjna ako možemo direktno upotrebiti životnu silu.

Božji zakoni primjenjeni na materiju

Melemi mogu biti korisni kod svraba, upala, rana i slično. Ako vam je ruka ili noga slomljena, nepotrebno je životnu silu petljati u namještanje kostiju, kad kirurg (Božje dijete sposobno služiti kao Njegov instrument) može to obaviti upotrebom vještina i znanja o Božjim zakonima primijenjenim na materiju. Ako možete trenutno izliječiti svoju slomljenu kost mentalnom snagom, učinite to; ali ne bi bilo mudro čekati dok to ne postignete.

Postom, masažom, tretmanom kotiju, kiropraktičkim namještanjem kralješaka, yoga položajima i slično, možemo pomoći pokrenuti ili oživjeti oštećene živce i dozvoliti slobodan tok životne energije.

Primanje snage preko životne energije

S druge strane, mentalno liječenje je nadređeno svim metodama fizičkog liječenja jer volja, mašta, vjera, i razum su stanja svijesti koja trenutno i direktno djeluju iznutra. One opskrbljuju pokretačku snagu koja potiče i usmjerava životnu energiju da postigne bilo koji zadatak.

Autosugestija i razne afirmacije su korisne u poticanju životne energije; ali zbog česte primjene takvih čisto mentalnih metoda bez svjesnog rada sa životnom energijom, i zbog toga, neuspostavljenih psiholoških veza, one nisu uvijek jednako efikasne. Izliječenje je sigurno ako je psiho-fiziološka tehnika kombinirana sa snagom volje, vjere i razuma da usmjeri životnu energiju i da dosegne nadsvjesni um. U tom blaženom stanju Realnosti, osoba shvaća nerazdvojivo jedinstvo materije i Duha i rješava sve probleme neravnoteže.

Yogoda Satsanga učenja daju nam *modus operandi* za uprezanje volje pri usmjeravanju kretanje trenutnih vibracija životne energije u bilo koji dio tijela. S tom metodom, pojedinac na određen način osjeća unutrašnji tok kozmičke vibratorne snage.

4. PRIRODA KREACIJE

Materija ne postoji na način na koji obično mislimo; ipak, ona egzistira kao kozmička obmana. Da raspršimo obmanu, potrebne su nam određene metode. Ne može vas izliječiti lijek uzet taj čas. Materijalna svijest posjeduje čovjeka kroz zakon obmane, i on ju može napustiti jedino učenjem i slijeđenjem suprotnih zakona, zakona istine.

Duh, kroz niz procesa materijelizacije, postaje materija; budući da materija proizlazi iz njega, ne možemo ju razlikovati od svoga uzroka, Duha. Materija je djelomični izraz Duha, Neogranično se pojavljuje kao ograničeno, Beskonačno kao konačno. Ali kako je materija samo Duh koji se manifestira kao obmana, materija po sebi je nepostojeća.

Svijest i materija

Na početku kreacije, dotadašnji nemanifestirani Duh je projicirao dvije prirode - jednu, svijest, i drugu, materiju. One su Njegova dva vibracijska izraza. Svijest je nježnija, a materija grublja vibracija transcendentalnog Duha.

Svijest je vibracija Njegovog subjektivnog aspekta, a materija je vibracija Njegovog objektivnog aspekta. Duh, kao Kozmička Svijest, je potencijalno prisutan u objektivnoj vibratornoj tvari, i subjektivno se manifestira kao svijest u svim formama kreacije, dostižući svoj najviši izraz kroz ljudski um s njegovim nebrojenim grananjima misli, osjećanja, volje, i mašte.

Razlika između Duha i materije je u brzini vibracija - razlika je u stupnju, a ne u vrsti. To možemo bolje shvatiti na sljedećem primjeru. Iako su sve vibracije kvalitativno raznolike, vibracije od 16 do 20 000 herca su dovoljno velike da ih razazna ljudsko osjetilo sluha, ali vibracije niže od 16 i više od 20 000 herca su općenito nečujne. Nema bitne razlike između čujnih i nečujnih vibracija, iako relativna razlika postoji.

Kroz snagu *maye*, kozmičke iluzije, Stvoritelj je uzrokovao pojavu materije tako različite i specifične da se ljudskom umu ona čini u svakom pogledu neovisna o Duhu.

Misao je suptilna vibracija

Unutar grube vibracije tijela je fina vibracija kozmičke struje, životne energije; a prožimajući obje, tjelesnu i životnu energiju, najnježnija je vibracija, svijest.

Vibracija svijesti je tako nježna da ju ne mogu zabilježiti nikakvi materijalni instrumenti; samo svijest može razumjeti svijest. Ljudsko biće je svjesno nebrojenih vibracija svijesti koje izlaze iz drugih ljudskih bića - izražene riječju, djelom, izgledom, gestom, šutnjom, stavom itd.

Svaki čovjek je obilježen s vibracijskom oznakom njegovog stanja svijesti, i on zrači karakterističnim utjecajem na ljude i stvari. Na primjer, soba u kojoj čovjek živi ispunjena je vibracijama njegovih misli. To mogu precizno osjetiti druge osobe ako posjeduju određen stupanj osjetljivosti.

Čovjekov ego (njegov osjećaj za "ja", uništivi smrtni odraz besmrtne duše) poima svijest direktno; a materiju (ljudsko tijelo i druge objekte u kreaciji) indirektno, kroz mentalni proces, i kroz čulnu percepciju. To znači da je ego uvijek svjestan posjedovanja svijesti; ali ego nije svjestan materije, čak i tijela koje

nastanjuje, sve dok ne počne o njoj razmišljati. Stoga je čovjek u dubokoj koncentraciji na bilo koji subjekt svjestan svog uma ali ne i tijela.

Čovjekovo iskustvo u stanju sna

Sva čovjekova iskustva u budnom stanju mogu se ponoviti u njegovom stanju sna. U snu čovjek može doživjeti kako ležerno šeta u lijepom vrtu i onda naiđe na mrtvo tijelo svog prijatelja. On je bolno potresen, krenu mu suze, zaboli ga glava, i osjeća bol u srcu. Možda se iznenada pojavi kišna oluja i on postane mokar i hladno mu je. Tada se probudi i nasmije se svom iluzornom iskustvu u snu.

Koja je razlika između iskustva čovjeka u snu (iskustvo *materije* prikazano je u njegovom tijelu i tijelu prijatelja, vrtu, i sl., a iskustvo *svijesti* prikazano je u njegovom osjećaju radosti i tuge) i iskustva istog čovjeka u budnom stanju? Svjesnost materije i svijesti je prisutna u oba stanja.

Čovjek može stvoriti oboje, materiju i svijest u jednom iluzornom svijetu sna; zato mu ne treba biti teško shvatiti da je Duh, koristeći snagu *maye* za njega stvorio snoliki svijet "života" ili egzistenciju svjesnosti koja je u biti lažna (jer je prolazna, promjenjiva) kao i čovjekovo iskustvo sna.

Maya ili Kozmička Iluzija

Pojavni svijet je upravljani *mayom*, zakonom dualnosti ili suprotstavljenih stanja; tako da jedan nestvaran svijet prekriva istinu ili Božansku Jednotu ili Nepromjenjivost. Čovjek u svom smrtnom aspektu sanja svijet dualnosti i suprotnosti - život i smrt, zdravlje i bolest, radost i tugu; ali kada se probudi u svijesti duše sve dualnosti nestaju i on prepoznaje sebe kao vječnog i blaženog Duha.

Potreba izgubljenog čovječanstva

Za izgubljeno čovječanstvo važni su oboje, i lijekovi i mentalna pomoć. Nadmoć uma nad materijom ne može se poreći, ali ograničena moć liječenja hranom, biljem i lijekovima također se ne može poreći. Kada primjenjujemo mentalne metode, ne treba prezirati sve fiziološke sisteme liječenja, jer se kasnije pokazuju i rezultati ulaganja u Božje materijalne zakone.

Tako dugo dok nečija materijalistička svijest tijela postoji, lijekove ne treba potpuno izbaciti; ali kako nam raste razumijevanje nematerijalnog izvora tijela, vjera u iscjeliteljsku moć lijekova nestaje: spoznajemo da sve bolesti imaju uzrok u umu.

"Mudrost je najveći pročistač"

Moj učitelj, Swami Sri Yukteswarji, nikada nije govorio o beskorisnosti lijekova; ipak on je tako obrazovao i širio svijest mnogih svojih učenika da su oni koristili samo mentalnu moć pri liječenju kada bi oboljeli. On je često govorio: "Mudrost je najveći pročistač."

Neki ljudi, i na Istoku i na Zapadu, fanatično poriču postojanje materije iako su još uvijek toliko zaokupljeni sviješću tijela da se osjećaju izgladnjelo kada propuste samo jedan obrok.

Stanje realizacije u kojem se tijelo i um, smrt i život, bolest i zdravlje pojavljuju kao *jednake zablude* je jedino stanje u kojem možemo istinski reći da ne vjerujemo u postojanje materije.

Ljudska i božanska svijest

Kroz *mayu* i njenu posljedicu - čovjekovo zanemarivanje vlastite duše, ljudska svijest je odvojena od Kozmičke Svijesti. Čovjekov um je podložan promjeni i ograničenjima, ali Kozmička Svijest je slobodna od svih ograda i nikada nije upletena u iskustvo dualnosti (život i smrt, bolest i zdravlje, prolazna tuga i prolazni užitak, i slično). U Božanskom Umu nepromjenjiva percepcija Blaženstva je uvijek prisutna.

Proces oslobađanja ljudske svijesti sastoji se od njenog vježbanja učenjem, afirmacijama, koncentracijom, i meditacijom da joj se odvrti pažnja od vibracija grubog tijela i neprestanog kolebanja misli i emocija, i da osjeti nježniju i stalniju vibraciju životne energije i viših mentalnih stanja.

Oslonac na unutrašnju Božansku Snagu

Osobe s jakim materijalnom sviješću, naviknute misliti na "ja" kao na fizičko tijelo, postepeno trebaju napuštati ovisnost o lijekovima i drugoj vanjskoj pomoći i trebaju se naučiti više oslanjati na unutrašnju Božansku Snagu.