

Knjiga BITI YOGI ima 626 stranica B5 formata i obrađuje razne aspekte života s motrišta Yoge. Nadamo se da ćete pomoću ove knjige poboljšati svoj svakodnevni život i svoj duhovni razvoj. Među temama koje obrađuje knjiga su fizički i psihički trening, prehrana, seksualni život, spavanje i sanjanje, evolucija koncepta Boga, osobni razvoj, relaksacija, meditacija, itd. Primjenom uputa iz ove knjige, otkrijte Božansko Savršenstvo, Bezuvjetnu Ljubav i Apsolutnu Istinu. Knjigu možete kupiti u većini knjižara ili je nabaviti od nas osobno po cijeni od 199 kn.

**Informacije i narudžbe: www.yogacentar.hr, e-mail: yoga@yogacentar.hr,
tel.: 098/419791, 01/4836820, 01/6190722, 01/2915701, 091/2305882
Adresa: YOGA CENTAR, Savska 6, Zagreb, Croatia, Europe**

Ovdje vam dajemo na uvid nekoliko izvoda iz knjige.

Grane drveta Yoge

(Izvod iz poglavlja o radu na ostvarenju životnih ciljeva)

Yoga je jezik Boga, jezik kojeg je neophodno naučiti ako hoćete komunicirati sa Svevišnjim. Yoga je sjedinjavanje s Bogom (praksa) i jedinstvo s Bogom (postignuće).

KARMA YOGA je yoga akcije i uključuje ovladavanje osjetilima i organima akcije. Karma Yoga je djelovanje bez očekivanja rezultata i vezivanja za plodove rada. To je djelovanje bez (osobnih) želja poduzeto radi Boga. Drukčije rečeno, to je rad bez ikakvih primisli te svaki rad radi Yoge. Taj put je za one koji kroz nesebično služenje žele otkriti Boga u ljudima/čovječanstvu. Karmi (Karma Yogi) nastoji spustiti Nebo na zemlju. On moli Gospoda za snagu da bi bio Njegov savršeni instrument. Da bi ispunio zemaljske dužnosti s božanskom odgovornošću, on ovladava tijelom (practicira Hatha Yogu i neke aspekte voljne Kriya Yoge, Kundalini Yoge i drugih podvrsta Yoge). Ovaj radnik/djelatnik prihvaća Božje vodstvo te predstavlja utjelovljenje mirne snage u akciji, savršenog spokojstva tijekom djelovanja. Karma Yoga (Yoga akcije) priprema čovjeka za Bhakti Yogu ili je fizički izraz Bhatki yoge. I Bhakti Yogi i Jñana Yogi također djeluju jer svaki put zahtijeva nešto akcije, a svaka istinska akcija proizlazi iz mudrosti i ljubavi.

BHAKTI YOGA je put ovladavanja osjećajima/emocijama. To je put odane ljubavi usmjerene/posvećene uzvišenom Idealu. Ljubav mora biti uključena u svaki put jer je bez ljubavi svaki put besplodan/jalov. Taj je put za svakog tko želi vidjeti i osjetiti Boga na najsladi i najintimniji način, za one koji vjeruju Bogu, i koji su opijeni Bogom. Takvi Ga osvajaju svojom devocijom i osjećaju Ga svojim stalnim utočištem. Bhakta (Bhakti Yogi) osjeća blagonaklonost, blagoslove, slatkoću, (sa)milost, milost Svevišnjeg... On plače za Bogom, čezne za stalnim jedinstvom sa svojim Voljenim. Život obožavatelja je pjevanje Gospodu (Gospodu koji milozvučno pjeva kroz srce obožavatelja), upijenost u Gospoda i rastvaranje ega u energiji silne ljubavi prema Najvišem te proširivanje devotijeve/poklonikove individualnosti na Ono čemu se pobožno posvetio. To priprema čovjeka za Raja Yogu ili je njen izraz na razini emocionalne energije (energije osjećaja).

RAJA YOGA je put ovladavanja umom (željama, mîslima...) i ogranak je **JÑANA YOGA**.

Jñani (Jñana Yogi) traži Božju poduku da bi spoznao mudrost i slavu Božjeg Svenadilazećeg Jastva. On ide stazom znanja nastojeći da nađi um (informiranost, koncepte, relativna znanja...) da bi besmrtno/trajno živio u Svevišnjem Znanju (Apsolutnoj Istini tj. Stvarnosti iznad svjetova osjetilne percepcije, emocija i uma).

Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga i Jñana Yoga počinju kao hotimične/voljne Yoge i vode posvećenika (= iniciranog) prema prirodnoj tj. spontanjoj Yogi. To je Sannyasa Yoga koja na kraju obdaruje Yogija Brahmajñanom (= Nirvikalpa Samadhi). Brahmajñani (Yogi koji je “ušao u” Nirvikalpa Samadhi) ne mora misliti. On je spašen iz mora neznanja; On Zna da je sveocean Znanja. On je Budnost = Vječnost = Bezgraničnost. Oh! Kako (nesavršenim) riječima izraziti Savršenstvo?!

* * *

Integralni pristup životu

(uvodni dio poglavlja o Mandali cjelovite Yoge)

Da bi ostao centriran, čovjek u svojim nastojanjima da se razvije treba održavati ravnotežu tj. ne smije raditi samo na nekim stvarima na štetu drugih. Recimo, ako radi samo na osvješćivanju uma ili isključivo na obuzdavanju osjetila, ako se samo prepušta ili ako unedogled disciplinira sebe voljnim naporom – njegovo suptilno tijelo biva izbačeno iz ravnoteže.

U stanju Samadhija (Jedinstva s Bogom), drevni mudraci otkrili su stvarne sekcije (područja, sfere) života i predstavili ih kvadratom koji se sastoji od osamdeset i jednog kvadratića ($9 \times 9 = 81$) od kojih su 32 kvadrata u vanjskom prstenu. Ako izuzmemo ugaone točke (1., 9., 17. i 25. kvadrat) na svakoj strani tog velikog kvadrata nalazi se 7 kvadratića ($4 \times 7 = 28$) i tih 28 kvadratića odgovaraju različitim međuodnosima Zemlje, Mjeseca i Sunca. Tih 28 Mjesečevih faza ili prebivališta zovemo nakšatrama. Kvadrat je simbol savršenstva i formiran je međuodnosom okrugle Zemlje i prostranog Neba. Vaše biće (u smislu suptilnog tijela) je predstavljeno kvadratom, a Brahma (Sveopće Biće) kvadratom unutar tog kvadrata.

Vaš se razvoj može nastaviti jedino ako održavate ravnotežu između ove četiri suprotne strane kvadrata. Znači, trebate istovremeno raditi sa sva četiri faktora/čimbenika. Ako sa svake strane mandale izaberete po jednu nakšatru na kojoj biste htjeli raditi sljedećih 6 tjedana – vaš će supervizor/instruktor Yoge odmah vidjeti kakva/kolika je vaša uravnoteženost na samom startu. Bez obzira na prirodu i stupanj vaše početne (ne)uravnoteženosti, za idućih 6 tjedana rada birate nova 4 kvadrata, opet po jedan sa svake strane svijeta. To ne znači da, ako imate želje i možete odvojiti vremena, ne smijete i dalje raditi na nekim kvadratima od prethodnih 6 tjedana. To znači da se težište rada premješta na nove kvadrate/sfere života. Po isteku tih 6 tjedana opet mijenjate naglasak svog rada fokusirajući se na nešto drugo na čemu bi sad voljeli raditi.

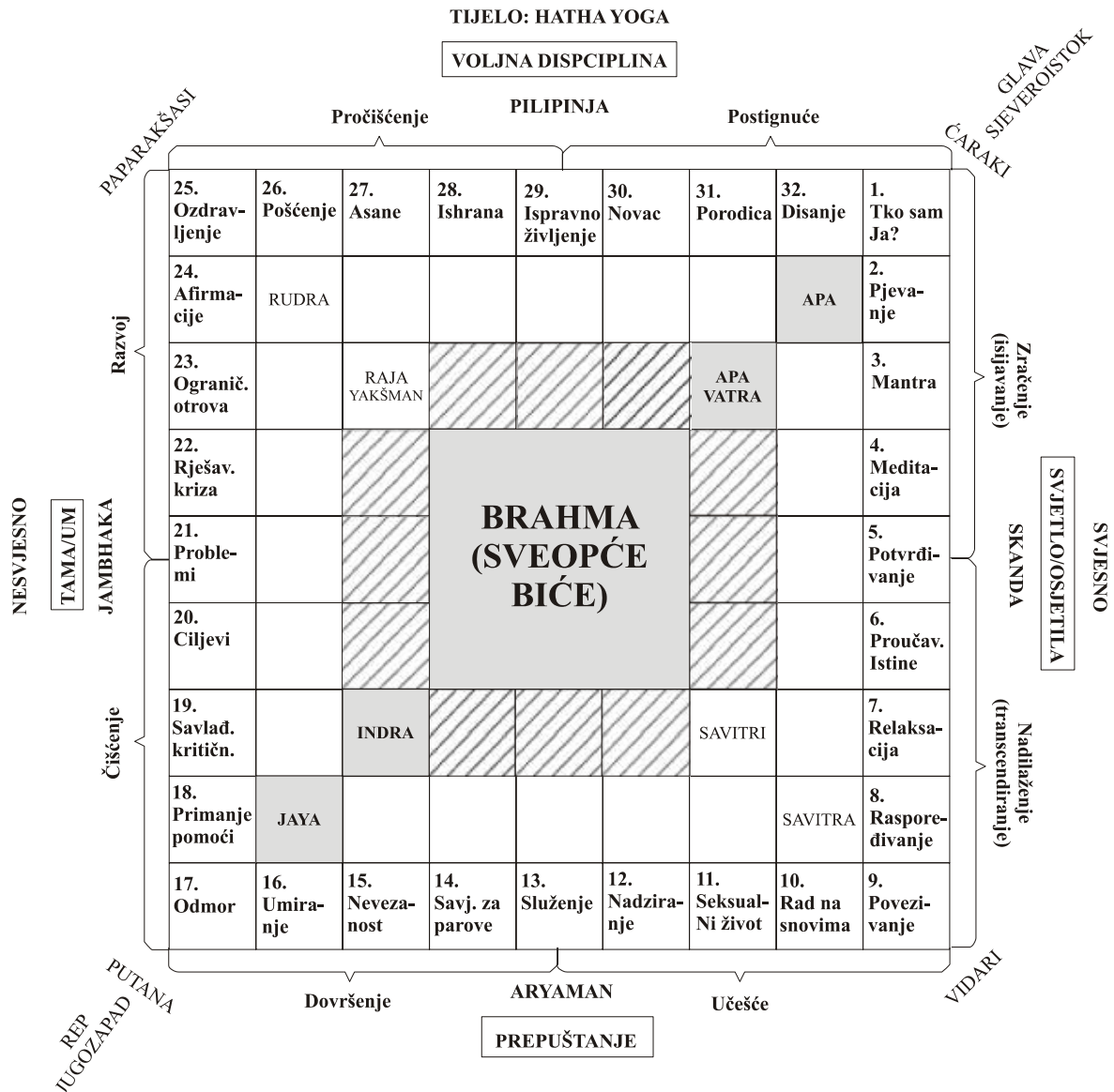
Na ovaj će način svi kvadrati biti savladani za oko godinu dana rada i čovjek će biti dovoljno uravnotežen, spreman za idući nivo rada. Taj viši nivo rada je Dharma-nivo, na kojem čovjek upoznaje cijeli spektar principa ispravnog življenja. Ti principi su oduvijek i zauvijek i čovjek ih treba otkriti i primijeniti u svakidašnjem životu.

Kad instruktor Yoge traži od studenta da izabere po jedan kvadrat sa svake strane svijeta/mandale, on zapravo analizira njegovo suptilno tijelo.

Primjerice, ako je student izabrao prehranu (28), meditaciju (4), služenje (13) i odmor (17), instruktor zna da je ova osoba izvan ravnoteže u jugozapadnom uglu mandale. Ta osoba treba raditi na sva ova četiri kvadrata paralelno, s tim da će u konkretnom slučaju ipak prvo započeti sa odmorom (17), i čim se oporavi, svakodnevno meditirati, te u istom razdoblju nesebično služiti drugima i navikavati se na pravilniju prehranu.

Ovakav uravnotežen način rada osigurava siguran napredak i stabilan razvoj. Razvoj je razvoj prema Brahma (Sveopćoj Svijesti, Apsolutu), izvoru svačije sposobnosti i neiscrpnom vrelu blaženstva nepomućenog postojanja.

32 aspekta (PADI-ja) suptilnog tijela ljudskog bića



Gornja (sjeverna) strana mandale odnosi se uglavnom na tijelo i Hatha Yogu. To je strana koja se odnosi na voljnu disciplinu koja stvara dobru karmu tj. željene rezultate. Zato su tu sekcije pročišćenja (od kvadrata 25 do središnjeg meridijana kvadrata 29) i postignuća (sekcija postignuća počinje od kraja sekcije pročišćenja i završava s prvim kvadratom, koji je pak početak sekcije isijavanja vašeg sjaja, a na tu se sekciju nadovezuje sekcija nadilaženja tj. transcendiranja: ono počinje na ekvatoru kvadrata 5 i završava u devetom kvadratu).

Donja/južna strana mandale odnosi se na prepuštanje, tantričku akciju koja je protuteža primjeni volje. Npr., vi ste stekli/zaradili bogatstvo i uživali u njemu, a onda su se zalihe smanjile pa ste se možda čak i zadužili i sad morate raditi da biste isplatili dugove, a to vam se ne sviđa. Izlazna vrata južne strane mandale jesu njen središnji kvadrat: otplata karmičkih dugova kroz služenje na ispravan način.

Ulazna vrata u hram nalaze se na mjestu kvadrata 5 koji je na desnoj/istočnoj strani mandale. To je strana Raja Yoge. To je i strana osjetila koja trebaju biti obuzdana da bi pojedinac napravio proboj u carstvo Kraljevske/Raja Yoge. Ta strana počinje u prvom kvadratu ("Tko sam ja?"), koji se povezuje sa staležom ratnika (kasta kšatriya). Istočna strana mandale je svjesna/svijetla, a zapadna strana je tamna tj. bavi se nesvjesnim umom, koji je skladište karmičkih zapisa, korijen problema, izvorište

patnje i sjedište neznanja čiji je vlasnik ego = iluzija da smo mi ličnost (malo, jadno) ograničeno “ja”. Ta se strana sastoji od dvije sekcije: pročišćenja i razvoja. Prva sekcija te strane je pročišćenje; ono prethodi razvoju, ono je preduvjet za istinski razvoj.

Svaki kvadrat je reprezentiran/predstavljen božanstvom ili simbolom. Npr., kvadrat 25 je (baba) Roga, Paparakšasi, vračara zla. Ona je ženska i energetska. Prethodi joj Papayakšman (kvadrat 24), zao duh, muški i mentalan. Nakon ozdravljenja (25) moguće je pročišćenje gladovanjem (26), asanama (27) itd. Znači, kvadrati imaju i tu vrstu odnosa da jedan slijedi drugog i prethodi sljedećem: beskonačnost (31), konačnost (32), “Tko sam ja?” (1), pjevanje (2), opetovanje mantra-mišli (3), meditacija (4) itd.

Ova mandala se zove vastu-puruša mandala (= Antropos, kozmički čovjek) i često je korištena u (vedskoj) arhitekturi i astrologiji (jyotiṣ). Ta mandala predstavlja jedan od mnogih ciklusa unutar nečijeg životnog vijeka, a isto tako i životni vijek u cjelini. Tako na desnoj strani mandale gornja/sjeverna sekcija predstavlja isijavanje/zračenje sjaja. Kako dijete napreduje iz kvadrata u kvadrat, životni sjaj se sve više pojačava i blista kroz njegova otvorena osjetila (oči, uši...). Energetski nivo se povećava kako se dijete spušta kroz donju/južnu sekciju istočne (desne) strane mandale. To je faza nadilaženja, stadij transcendiranja koji kulminira na jugoistočnom uglu (dolje desno). Tada je dijete u pubertetu, razmišlja o pitanjima univerzuma i privučeno je Bogu. Seksualna energija se budi i, ako dijete nije pravilno odgojeno i vješto u praksi Yoge, obično ona kreće silaznim putem nalazeći svoj izlaz kroz genitalije. (Uzlazni tok seksualne energije je sinonim za Yogu, a silazni za svjetovnost/bhogu koja vodi u bolest/rogu i propast.)

U pubertetu, čovjek biva izrazito privučen u interakciju s drugima. Želja za jedinstvom s Bogom postaje želja za sjedinjenjem s drugima. Tako je osoba stigla u sekciju učešća (učestvovanja, sudjelovanja ili interakcije) u čijem je centru seksualni život (kvadrat 11). U nastavku slijedi sekcija dovršenja na čijem ste kraju (kvadrat 17) sasvim potrošeni/istrošeni, tj. beživotni leš. Sada prelazite u postmortalni/posmrtni stadij i, ako tokom života niste radili na čišćenju uma – mogli biste proći kroz pakao suočavanja sa smećem u svom nesvjesnom umu (ako ga niste osvijestili svjetlom Raja Yoge na istočnoj strani mandale).

Rep Vastu-Puruša mandale je na jugozapadu, a glava na sjeveroistoku na mjestu prve nakšatre. Na dijagonali između repa (kvadrat 17) i glave (kvadrat 1) nalazi se akaša, prazan prostor u kojem su uskladišteni svi sadržaji svijesti. Ta dijagonala odgovara središnjem/centralnom energetskom meridijanu/kanalu suptilnog tijela (sansk. SUŠUMNA NADI). Površina koju zauzima centralnih 9 kvadratića je kvadrat Brahme (Stvoritelja, Univerzalnog Bića), čije četiri glave reprezentiraju proces kreiranja. Oko Brahme je prsten od 16 kvadrata (ovdje ubrajam i kvadrate koji su praznina: Indra i Apa Vatra). Ako iz tog kvadratnog vijenca/prstena izuzmemo ugaone kvadrate (Raja Yakšman, Apa Vatra, Savitri i Indra), preostaje 12 entiteta poznatih kao sinovi Aditi (Beskraja, Neograničenosti, Beskonačnosti). Oni asistiraju/pomažu u sveopćem menadžmentu (upravljanju).

Vanjski vijenac od 32 sektora (kvadratića) mandale, također predstavlja prividno kretanje Sunca po eliptičnoj stazi ekliptike.

Program rada na ovih 32 kvadrata tek je jedan rez/sloj iznad običnog življenja. Nakon rada na tom početnom nivou, čovjek postaje dovoljno uravnotežen da se popne na sljedeće, više “katove”: Dharma nivo, Mantra nivo te druge, još naprednije nivoe.

Postoje razne vrste odnosa između spomenuta 32 sektora/nakšatre. Npr., kvadrat 32 (disanje, pranayama) i kvadrat 10 (rad na snovima) su nasuprotni sektori. Isto tako i kvadrat 3 (= mantra japa) u odnosu na kvadrat 23, koji je smješten na zapadnom zidu (područje restriktora) i ukazuje na neophodnost ograničenja toksina/otrova u vašem životu tj. trebate odbaciti duhan, alkohol, kofein itd. ako se želite razviti. Još jedan primjer nasuprotnih kvadrata su poščenje (kvadrat 26) i pripremanje sebe da budete spremni umrijeti (kvadrat 16). Kvadrat 3 (mantranje) je komplementaran sa kvadratom 19, koji uključuje rad na savladavanju naše kritičnosti (negativnog emotivnog naboja) prema drugima te integriranje života prihvaćanjem pravila/principa. Kvadrat 3 je akordan/harmoničan s kvadratom 15 (nevezanost). Ako ste u prilici komunicirati s osobama koje su uključene u problem – naći ćete rješenje. No ako osoba ne želi razgovarati s vama, namjerno se ne javlja na telefon, neće pročitati vaša

pisma i tome slično – ona nema dovoljno afiniteta (ljubavi, želje da se povezuje s vama) i vi ništa ne možete učiniti da to promijenite bez njenog pristanka. Da ste u kontaktu s njom, čak i da je jako loš odnos, mogli biste raditi na poboljšanju. Sada kada nemate odnos – što ćete učiniti? Možete samo biti nevezani za taj problem i osobu koja sabotira njegovo rješavanje. Kroz rad s mantrom (kvadrat 3, ponavljanje božanskog zvuka i Božjeg imena) vi se vežete za Svijet Boga i tako postajete nevezani za svijet iluzije, postajete slobodni od svjetova patnje.

Sreo sam niz osoba koje su se odrekle Istine tako što su odbile da se odreknu svojih ideja o Istini. To su osobe koje su toliko privržene svojim mentalnim konceptima (predrasudama) o Bogu da zbog njih izbjegavaju suočavanje sa samim Bogom. Ne žele provjeriti istinitost svojih uvjerenja, boje se kroz iskustvo verificirati/testirati svoje stavove. Makar nije prosvjetljena, takva se osoba ponaša kao da unaprijed zna/razumije što je prosvjetljenje i kako se do njega dolazi. A odbija doći na Intenziv prosvjetljenja (neposrednog iskustva istine) da bi probala/doživjela o čemu se tu zapravo radi.

Kvadrat 3 je također akordan/usklađen s kvadratom 31 (porodica, beskraja).

Kvadrat 10 (rad na lucidnom sanjanju) je u akordu s kvadratom 8 (raspoređivanje) i s kvadratom 24 (afirmacije/autosugestije), a komplementaran je s kvadratom 26 (gladovanje); što znači da će ovi sektori unaprijediti rad na osvješćivanju svjetova snova (kvadrat 10).

Osoba ne treba pokušavati posve usavršiti/dovršiti rad na aktuelna četiri kvadrata na kojima je izabrala raditi, nego po istjeku 6 tjedana treba odabrati nova 4 i prijeći na njih. Nije moguće prvo kompletirati rad na željena četiri sektora pa se tek onda posvetiti drugim sektorima; zato jer bi takav način/pristup izazvao neravnotežu koja bi sabotirala dovršenje rada na željenim područjima.

Mandala je takva da bi bilo koji kvadrat mogli proizvoljno označiti kao prvi. Primjerice, mogli bismo započeti ciklus sa DITI (konačnost, disanje, sektor 32). Mi smo kao broj jedan označili sjeveroistočni ugao mandale. To je mjesto snage i moći, točka najintenzivnije životne energije i najbolje vrijeme da istražite "Tko sam ja?", o čemu možete više saznati iz života Ramane Maharshija. Druga krajnost (antipod, suprotni ekstrem) je sektor 17, u kojem ste totalno iscrpljeni i treba vam odmor. Sjeveroistočni ugao je potrošač, a jugozapadni ono što je potrošeno – poput fecesa/izmeta koji biva izbačen kroz analni otvor ispod repnog dijela kičme. Izvan sedamnaestog sektora nalazi se leš – leš u kojem je nastupila oseka životne snage. Ako je tijelo mrtvo, poslije nekog vremena vjerovatno ćete poželjeti odjenuti novo tijelo.

Između ovih dvaju polova, odmaranja (17) i nastojanja da doživite Sebe neposredno (1) nalaze se razne druge mogućnosti i njihove nijanse. Rad na tome da iskusite Sebe izravno, primjereniji je za današnje ljude u dijadama tj. uz pomoć partnera. U suvremeno doba ovo radimo na Intenzivima prosvjetljenja.

Sveti Spisi govore o izražavanju i izgaranju barijera. Ako je namjera da se doživi prosvjetljenje iskrena, ako je nastojanje da se Istina doživi direktno shvaćeno ozbiljno, prije ili kasnije aspirant (student yoge) vrišti i bacaka se po podu. On ili ona ne želi više vidjeti Učitelja (Majstora, voditelja Intenziva, instruktora tečaja): "Ne!, ne idem. Ne mogu ga više gledati!" i kolege/kolegice moraju odvući aspiranta/aspiranticu do Majstora. Evo što Upanišade kažu o ovom procesu izgaranja lažnih identifikacija (poistovjećivanja s nečim što nije vaša istinska priroda): "Sjedeći jedan nasuprot drugom, oni razgovaraju jedan s drugim (na mirnom mjestu) prigušenim glasom, suznim očima i drhtavim tijelom." Ostatak ćete u lažnim identifikacijama ako ih ne izrazite nakon što ste ih prepoznali.

Križ se sastoji iz dva kontinuuma: vremensko-prostornog i materijalnog/energetskog.

Veliki kvadrat (**sakala**) sačinjen je od 81. kvadratića s označenim božanstvima koja predstavljaju/reprezentiraju prirodne zakone ili načela. Taj vedski kvadrat je **Vastu Puruša mandala** i izvorno je prikazivan s istokom na vrhu no mi smo ga prikazali s istokom na desnoj strani, u skladu s danas uobičajenom konvencijom. Kad se taj dijagram nacrtava sa sjeverom na vrhu, ekvator dijagrama ili horizontalna linija koja prolazi kroz središte ("pupak") velikog kvadrata je tzv. vodena crta, a središnji meridijan koji ide od juga (od **YAMA-e**) prema sjeveru (KUBERA, SOMA) naziva se

vatrena crta (sanskrit. **agni rekha**). **Marute** ili vjetrovite linije su dijagonale kvadrata koje označavaju kretanje krvi i kolanje živčanih struja **Vastu Puruše** (Sveopćeg Bića ili Duha Svemira).

Prvi kvadrat je samootkrivanje: "Tko sam ja?" je jedini ulaz u Biće, u Boga. Kad ste jednom ušli i ostali u "centru bića", trebate to iskustvo integrirati u Život. Primjena istine u svakidašnjem životu je ono što se u Yogi naziva dharmičko (= ispravno) življenje. Trebate imati takav stil življenja da, nakon što ste zaronili i rastvorili se u božanskom, nikad sasvim ne izronite nego samo napola/djelomično. (Ako ste stalno uronjeni postajete neka vrsta luđaka poput mene, koji, opijen božanskim blaženstvom, ne želi izaći iz tog sveoceana; nego stalno prebiva u "centru" nepomućenog postojanja, meditirajući cijeli dan i tumarajući naokolo bez osobnih ciljeva/želja.) Ako se ne ponašate dharmički, gubite kontakt s božanskim sveocenom (gubite svjesnost vaše prave prirode) i ostajete poput ribe na suhom. Ne presijecajte, dakle, granu na kojoj sjedite. Ne budite poput psa koji grize ruku koja ga hrani. Ramana Maharshi je rekao (citiram po sjećanju): "Onaj koji meditira na svoju istinsku prirodu, privući će sebi sva živa bića."

Kvadrat "Tko sam ja?" je IŠANA tj. Sunčevi zraci, zraci Sunca; to je ono što se širi iz Sunca i prožima cijeli univerzum. To je isijavanje sjaja, zračenje/blistanje Istine. Na Intenzivu prosvjetljenja mi vam ne govorimo ni tko ste ni što ste. Sad bismo vam samo rekli: "Što god pomislite da vi jeste – vi to niste!" Uostalom, mi **ne tražimo** vaše **ni** ispravne ni neispravne **zaključke niti odgovore** na zagonetku tko/što ste vi. Mi hoćemo da iskusite/otkrijete istinskog sebe te da nam prezentirate (ni manje ni više nego) samog sebe, tko/što god vi sad bili.

Bez prisjećanja (na ono što ste naučili ili što su vam govorili roditelji, učitelji, svećenici, javni mediji itd.) i bez razmišljanja – tko si Ti za sebe samog/samu u ovom trenutku? Hoćete li osjetiti nestvoreno i nepromjenjivo Sebe, bezvremenog (sada, onda i uvijek) i besprostornog (ovdje, ondje i svugdje)? Osjetite Tko je taj koji osjeća, koji doživljava. Svjestan sam da sam svjestan.

* * *

Kvadrat 9 je ANILA ili potrošač tj. onaj koji konzumira (uništava, troši). Ovaj sektor se odnosi na komuniciranje. Kad se dvije strane (u ovom slučaju istočna i južna strana mandale) susretnu u uglu (ovo je sad jugoistočni ugao), ovo susretanje različitih vrsta energija stvara šakti. Izvan jugoistočnog ugla je šakti/moć personificirana božicom VIDARI, PARATI ili ĆEPATI; koja je poznata i kao AGNI (oganj, plamen, vatra). Anila je nalik na Vayu (suptilni "vjetar") koji puše na Agni i čini da Vatra bukne. Kad povlačite glavu šibice po žveplu, dobivate šibicu koja gori – to je kemijska komunikacija. Kroz komunikaciju konzumirate barijere između sebe i drugih ljudi. Nekomuniciranjem vlastitih misli – ograđujete se "kineskim zidom".

Ako ne poboljšate svoj odnos s određenom osobom, što god da učinite neće biti djelotvorno. Možete manipulirati njezino tijelo dajući joj pilule i elektrošokove, možete je hipnotizirati i implantirati, možete joj govoriti da nastavi dalje takva kakva je, dati joj savjet(e), uvjeravati je da se nema čega bojati ("Samo sve slobodno iskomuniciraj jer nema razloga za strah od loših posljedica..., samo naprijed!"), ali sve ove stvari neće rastvoriti njene probleme (i lažna rješenja) ako niste uspjeli da vi sâmi pojačate povezanost s osobom kojoj pokušavate pomoći.

Odnos podrazumijeva dualnost, interakciju između različitih (različitih po stupnju, a ne po prirodi ili vrsti) očitovanja Jednog te istog. Kad je jedan božanski pojedinac u odnosu s drugim, **dobro je ono što poboljšava** (taj) **odnos**: kontakt, suradnja, ljubav, razumijevanje, jedinstvo na najvišoj razini i najistinitijem nivou...

Odnos ima dvije strane, pa ipak, to je Jedan Odnos. Njegujte monizam u Srcu: Vidi svoj Ja svugdje ili nigdje. Odnos je Jedan s tim da ima dvije strane: nefizički Vi (Ja) i božanski/nefizički Drugi.

Postojimo samo Ti, Ja i naše misli. *Cijeli svemir (prividnost univerzuma) postoji zbog naših nekompletiranih/nedovršenih komunikacija tj. imena i forme (masenost, energiziranost, prostornost i vremenost) su naše neiskomunicirane misli.*

Primanje ili slanje misli ne znači da misli putuju kroz vrijeme i prostor. Vremensko-prostorni kontinuum također je mentalni koncept ili skup misli. Komunicirati (slati i primati) misli znači mijenjati naš odnos. **Misao je stanje odnosa** "između" nas, a stupanj komuniciranja ovisi o afinitetu (= božanska ljubav, težnja prema prepoznavanju Sebe u Drugom, stremljenje prema otkrivanju vječnog SveJedinstva).

Kad "šaljete" misao, trebate biti sposobni održati točku gledišta (motrište) sve dok osoba s kojom ste se odlučili povezivati ne primi vašu misao. Jer, **misao je jednostrano doživljen odnos**. Kad je "prenesete", kad je druga individua shvati, ta misao nestaje. Da bi "primili" nečiju misao, trebate biti sposobni promijeniti motrište (točku gledišta). Također, ne možete komunicirati ako se izolirate. U dubokom snu bez snova ste izolirani, nemate misli i niste svjesni. Trebate biti voljni poboljšati vaše stanje odnosa s drugim tj. povećati afinitet. Nasuprot dubokog sna bez snova postoji bezmisaono/nadmisaono stanje u kojem ste sasvim otvoreni i stoga supersvjesni.

Misli ne stvaraju stvari; misli jesu stvari: Misao da nešto postoji, misli da je to postojanje takvo-i-takvo, misli da je to na ovaj ili onaj način povezano s drugim stvarima (mislima), da je smješteno negdje u prostoru i traje u određenom vremenu, da (primjerice) vibrira, da se npr. mijenja i da ta promjena garantira stabilnost itd. itd.

Misao neuvjetovana (nepovezana sa) drugim mislima je čista misao, a prenošenje/komuniciranje takve misli je prosvjetljenje.

Sva postojanja su misli. Prosvjetljenje je čista misao tj. misao bez misli o nekoj misli, misao nelimitirana drugim mislima. Prosvjetljenje na sebe je čista Ja-misao, nezavisna od svega ostalog tj. neuvjetovana bilo čime.

JA o kojem je riječ nije suprotnost od ne-ja (tj. drugi) niti se *JESAM* odnosi na poistovjećenost s postojanjem kojem bi suprotnost bilo nepostojanje. Izraz *JA JESAM* nije baš precizan, a s *JA NISAM* bi pokušavali zaniijekati sebe koji/koja nijeće. Bolja bi bila čista misao *JA*. **JA JESAM** ili čista *JA*-misao, je **JA** bez misli o **JA** pa čak i bez misli **JA**.

Vaša osnovna sposobnost je da mislite misli. Misli su materija/supstanca nastala u točki kontakta između Mene i Tebe. (Sva postojanja su misli.) Misli su rezultat našeg nepotpunog povezivanja tj. stanje našeg odnosa koji je zasad djelomičan/parcijalan. Ja i Vi/Ti smo božanski. Vrijeme je da i naši odnosi postanu božanski.

Svi mi živimo da bismo se povezivali, a našim mislima određujemo/definiramo kakvoću naše povezanosti, obilježja/karakter naših odnosa. Čista ljubav je nefizička svjesna povezanost bez zauzimanja mentalnog stava/motrišta, bez mišljenja misli, bez uvjetovanja božanskog pojedinca koje bi zaštopalo/ograničilo vašu vezu s tom nefizičkom individuum (svjesnim pojedincem).

* * *

Mantra za oslobađanje od (specifičnih) loših stanja

śānte praśānte sarva _____ upaśamanī svāhā

śānti – mir, tišina

praśanti – utonuće u odmor, smirenost (pogotovo uma), mirnoća, tišina, nestajanje (npr. praśāntakāma – onaj čije su strasti/želje smirene)

sarva – sve/sva

upaśamanī – smirujuće, umirujuće, prestajanje

svāhā – blagoslov na, hvalospjev nečemu

Na mjesto prazne crte umećete sanskrtski naziv mane koje se želite riješiti:
(u zagradi na eng. je glavni prijevod/značenje svake mane)

kāma – (consuming lust) želja, čežnja, žudnja, užitak, uživanja, senzualnost

śoka – (grief) tuga, pogođenost/jad, tjeskoba/muka bol, nevolja, tugovanje; tuga personificirana

viśāda – (sadness) klonuto/ovješeno stanje, depresija, beznade (pogotovo zbog neuzvraćene ljubavi); razočaranje, očaj; averzija, gađenje; strah, slabost; dosadnost/otupljenost, glupost, bezosjećajnost

lajjā – (shame) sram, skromnost, stidljivost/sramežljivost, osramoćenost; personifikacija srama

sambhrama – (agitation) brzina, užurbanost, zbunjenost, iziritiranost; aktivnost, nestrpljivost

aviśvāsa – (mistrust/suspiciousness) nepovjerenje, sumnjičavost

kheda – (dejection) depresija; iscrpljenost, bol, jad, uznemirenost/jad

suśupti – (laziness) duboki san (potpuna besvijest/nesvijest), lijenost, pospanost, tromost, inercija

bhaya – (fear) strah, uznemirenost, užasavanje, zadržke, strah od ili za nešto

ahamkāra – (conceit) koncept o vlastitoj individualnosti, samosvijest; mišljenje o sebi; egoizam, ponos; umišljenost; sebičnost

madā – (pride) ponos, arogancija, pretpostavka, umišljenost

moha – (ignorance, delusion) neznanje, zabluda, zbunjenost, zaluđenost; (mrak ili deluzija uma koja spriječava razlučivanje istine te navodi čovjeka na vjerovanje u stvarnost svjetovnih objekata)

piśunatā – (fickleness) ćudljivost, klevetanje, skandal, zloćudno, izdajničko, zločesto

kapatātā – (duplicity) podvojenost, prijevara, varka, varanje

dambha – (arrogance) arogancija, prijevara, pretvaranje, licemjerje

ghrinā – (aversion, disgust) averzija, gađenje, šokiranost, prezir

irśā (ili točnije irśyā) – (jealousy) ljubomora, zavist, zloba, inat

lobha – (covetousness) hlepiti za, jaka žudnja za nečim, nestrpljivost, pohlepa

matsara – (envy) zavist, sebičnost, pohlepa, ljubomora, neprijateljsko raspoloženje, zločestoća

krodha – (anger as a general condition) ljutnja, srdžba

mah-na (?) – anger between two people (ljutnja između dvoje ljudi)

Nakon što je čovjek ponavljanjem ove mantrе otklonio određenu manu/e, da ne bi nastao psihološki vakuum, poželjno je da nastavi daljnju praksu sa svojom mokša-mantrom ili nekom drugom mantrom već prema dogovoru sa guruom.

Detaljnije upute za primjenu ove mantrе za eliminiranje specifičnih nepoželjnih stanja, možete u knjizi BITI YOGI pronaći na stranama 540 i 541.

* * *

Izvod iz poglavlja o radu na ostvarenju životnih ciljeva iz knjige BITI YOGI:

Pogledaj svoj odraz u zjenici mog božanskog oka i pojuri, poleti prema Meni...
Dodi Mi sada, bez riječi i bez šutnje dozivam Te svim svojim Bićem...
Ti si uvijek u Srcu Mene, kad god Mi dozvoliš bit ću i Ja u tvom srcu.
Neka nas ne odvaja ponos. Neka nas ne razdvaja nerazumijevanje.
Neka nas spoji dugin most uzajamnog shvaćanja i prihvaćanja.
Ja bez misli strujim prema Tebi dok se ti otvaraš prema Meni praksom Yoge.
Pristupi Mi putem Rada, putem Devocije te kroz Znanje.
Radije budi u društvu Yogija nego da umišljaš da si Yogi(ni). Svi za Yogu, Yoga za sve!
Sa svakim otkucajem svog srca, svom svojom dušom pokucaj na vrata Svevišnjeg:
Gospodine!, pazi na mene. Pogledaj me, Dodirni me i Probudi me iz ovog dugotrajnog sna!
Za sve što je bilo, osjećam HVALA; sve što dolazi prihvaćam sa DA...
Pretvaranju nema mjesta u carstvu božanske ljubavi. Biti Bogu mio znači biti jednostavan i čist.
Sve zlo je nestalo iz mog srca jer u srcu nosim Svevišnjeg.
Ono što voliš to i postaješ: blato ako voliš blato, živuće svjetlo ako voliš božansko svjetlo.
Srcem, a ne samo umom, pozovimo u goste božansko savršenstvo.
Dah Svevišnjeg struji kroz flaute naših tijela. Neka naši životi budu Njegova muzika.
Ovaj dan mog kratkog ljudskog života neće se vratiti.
Radi Savršenstva volim Savršenstvo i to toliko da se
pretapam u Vječno Savršenstvo nad savršenstvima.
(*Jesam li se Ja to preobrazio ili sam oduvijek bio nestvoreno Savršenstvo?!*)
To je praksa božanske Yoge. Savršenstvo. Susret...
Vrijeme je da sputavajuću ljusku jajeta, u kojem kao da si zatvoren(a), probiješ iznutra.
Izađi van! Bez pokreta, iskreno kreni prema Meni. Susret!

Swami Brahmajñanananda

* * *

Swami Brahmajñanananda: MOLITVA PREDANOSTI iz knjige BITI YOGI

*Kad meditirate – vi utišavate um. U meditaciji, vi šutite i slušate Boga.
Kada se, bilo naglas ili mentalno, molite Bogu – Bog šuti i sluša vaše misli.
Kada ste očajni, ili ushićeni, ili ste u bilo kojem drugom, bilo pozitivnom, bilo lošem emotivnom stanju
– usmjerite emocije prema Bogu. Kakvim god osjećajima da ste preplavljeni – obratite se Bogu,
povjerite se Bogu.
Živjeti život molitve znači živjeti u društvu Boga, komunicirati s Bogom.*

*Neka ideali Najvišeg uvijek budu u žarištu vaše pažnje.
Bog će vam se javiti u onom obliku u kojem ste Ga dozivali, i u kojem Ga dozivate.
Stalno u svom duhu zazivajte i prizivajte božansko. Neka vaš stav bude prav:
Trudim se kao da sve ovisi o meni i molim se kao da sve ovisi o Bogu ili Guruu.
Ovu molitvu¹ upućujem Bogu koji je izvor sve svjesnosti.*

A) Svevišnji Bože, pomози mi da Te molim

i da primim Tvoju pomoć.

Molim Te da me naučiš moliti...

molim Te za čistu ljubav prema Tebi...

i da Ti vodiš "moju" pozornost...

Svevišnji Bože, prihvati čak i moje ružne misli i loše osjećaje kao moje obožavanje Tebe.

Prihvati čak i psovke koje sam Ti uputio kao moje hvalospjeve Tebi.

Nudim Ti otrove svog života

da ih preobraziš u božanski nektar.

Nudim Ti svoju prošlost, sadašnjost i budućnost...

Učini moj život vrijednim življenja.

Evo Ti moje jučer-danas-sutra...

Neka mi život bude uzvišen prema Tebi

i dostojan divljenja...

Evo Ti moje tijelo, duša i duh...

Uzdigni me!

B) Božanska Majko i Svevišnji Oče u Jednom, koji si bezobličan i u isto vrijeme se pokazuješ u raznim oblicima, spusti svoje blagoslove na nas i učini nas uspješnima u svim vidovima života.

Dozvoli nam da Ti uvijek budemo odani. Ne uzdajemo se u svoju upitnu odanost Tebi nego u Tvoju milost prema nama.

Osposobi nas da meditiramo na Tvoju božansku svjetlost tako da možemo rasti sve više i više, do najviše svjesnosti.

Pomози nam da realiziramo božansku istinu! Otkrij nam se! Prosvijetli nas!

Neka Viša Sila vodi naše živote

i upravlja našom pozornošću.

Neka sva živa bića nađu mirnu sreću.

Neka svi postignu Najviše.

Neka svatko osjeti vječno blaženstvo.

Neka svi otkriju božansku stvarnost.

Neka ja u povezivanju s duhovnim učiteljem ostvarim istinsko razumijevanje.

Otvorimo Božanska vrata. Bog je s one strane vrata. Bog je i s ove strane vrata. Otvaranje vrata je Bog.

Vrata su Bog.

Onaj koji otvara vrata je Bog.

C) Svemoćni i sveznajući Bože, svom svojom silinom zaposjedni ovo tijelo i um.

Svevišnji svemilostivi Bože,

osvoji ovaj um i prožmi ovu okolinu.

Sada, onda i stalno,

neka moje oči vide božansko.

Ovdje, ondje i svugdje,

neka moje oči vide božansko.

To su Tvoje oči, o Gospode,

da gledaš kroz njih.

Neka ove uši čuju božansko,

neka ovaj nos miriše i diše božansko,

neka ovaj jezik kuša božanski okus

i koža neka dodiruje božansko.

¹ Zgusnutu formu molitve nazivamo mantrom. Mantra (misao koja uzdiže) je npr. Svevišnji (*engl.* Supreme, *čitaj* Supriim). Ponavljanje nekog vama bliskog/omiljenog božanskog imena (npr. Isus, Alah, Buddha, Rama, Krišna...) vas pročišćava.

O Gospode Bože,
evo Ti ova osjetila da slušaš, mirišeš, kušaš i dodiruješ umjesto mene.
Evo, Ti preuzmi ove organe za govor;
evo Ti ruke za primanje i davanje,
i evo Ti noge za kretanje.

Blagoslovi moje samoposvećivanje Tebi. Učini da Ti budem predan.

Evo Ti cijelo moje tijelo i um da djeluješ po Svojoj vlastitoj nakani.

Evo Ti moja budnost, moja sanjanja i besano snivanje. Evo Ti ovo tijelo i duh.

- Neka mi sva osjetila i organi akcije budu u službi božanskog.

Neka Vrhovni Duh živi kroz ovo tijelo.

Neka božanska inteligencija upravlja
svim mislima i željama

koje bi se mogle pojaviti u ovom umu.

Svevišnji Bože, poklanjam Ti sebe

i svu svoju pažnju.

Svevišnji Bože, predajem Ti ovu svjesnost da je zamijeniš Svojom sveopćom sviješću.

Neka bude božansko u božanskom. Oduvijek i zauvijek tako i jest:

Upravo sad sve je božanska svijest.

- D) O Bože, Tebi predajem svoja tijela, materijalna i suptilna, svoj govor i sve funkcije, svoje misli, svoje želje i svoj ja.

Sve moje je Tvoje.

Tebi predajem ovu planetu, ove zvijezde, zvijezda, sve ove galaksije i cijeli univerzum.

Ja to prepuštam Tebi jer je univerzum oduvijek bio Tvoje tijelo.

Ja nemam što da Ti poklonim jer postojim kao Ti sâm; Jedan, bez drugoga.

Sav se predajem Sveopćem Jastvu, Vrhovnom Savršenstvu, Čistoj Ljubavi.

Ne ja nego Ti, o Bože! Moja Volja je Tvoja, a Tvoja moja. O Bože, Ti si Ja.

Ali zašto se čini da je maslac odvojen od mlijeka, miris od cvijeta, a kap od sveoceana?

Sve je u meni i Ja sam u svemu. Ja sam u Bogu i Bog je u meni.

Ja sam Bog i Bog je istinsko Ja, Jastvo svih bića i cijelog svemira.

Kao svjetlo u svjetlu i prostor u nerazgraničenom prostoru vječnosti neizdiferencirane u iluziju vremena.

Aham Brahmāsmi. *Kada sam Jedno s Najvišim – to je molitva nad molitvama.*

Voljeni Bože! Pristajem na sve što mi se događa. Provedi me kroz..., izvedi me iz... Izbavi me iz... i uvedi me u...

Uzmi me k Sebi..., pretvori me u Tebe, u Sebe, u Ono što uvijek jesam i što je neovisno od *jesam* i *nisam*.

Aham Brahmāsmi. *Kada sam Jedno s Najvišim – nema potrebe za molitvom.*

- E) Bože, vodi moju okolinu.

Upravljaš Ti mojim odnosima s drugim ljudima.

Ja nisam tijelo niti je tijelo moje. To je Tvoje tijelo. Vodi ga od bolesti ka zdravlju, od ružnoće ka ljepoti, od slabosti ka snazi, od nesavršenstva prema Savršenstvu.

Prožmi ga, djeluj kroz njega,

očituj se kroz njega.

To je Tvoja aura, to su Tvoje emocije. Osjećaj Ti umjesto mene.

Vodi me od požude prema čistoj božanskoj Ljubavi.

Vodi me od nespokojstva prema Miru.

Vodi me od patnje prema Ānandi, Bezuvjetnom Blaženstvu.

Svugdje i svagda zamijeni moje želje svojim. Uvijek i svuda misli Ti umjesto mene.

To su Tvoje želje i misli. Ti biraj i Ti odlučuj.

- F) Sjajan je onaj koji sve zna, sve može i sve voli.

Neka me božanska Inteligencija vodi prema supramentalnoj tišini, prema Znanju koje nadilazi umovanje.

Otvori moje oči da vidim Tvoj božanski Sjaj. Odčepi moje uši da Te čujem.

Otkrij mi se i u snovima i na javi.

Blagoslovi moje tijelo i duh da ostvare savršeni sklad i zdravlje.

Upravljaј mojim dišanjem, radom srca i cirkulacijom limfe, krvi, živčanih struja i suptilnih energija. Upravljaј mojom probavom i cjelokupnim metabolizmom, funkcijama mozga i živaca,... cijelim mojim tijelom.

O Svevišnja Božanska Inteligencijo, Silo nad silama...

Vodi moje voljne akcije i moje prepuštanje, o božanska inteligencijo.

Neka sve ideje kojih ću postati svjestan, i sve misli kojih sam svjesna – budu Tvoje poruke meni.

Mogu li svi moji snovi biti isključivo Tvoje poruke koje mi upućuješ?

Može li sve što doživljavam biti Tvoj izraz ljubavi kojom me obasipaš?

Može li sve što odašiljem biti moj izraz ljubavi prema Tebi?!

G) Pokloni mi obilje novca da ga trošim na Tebe. Osiguraј mi sve uvjete da Te obožavam.

Uvjeri me u Sebe. Obdari me savršenim karakterom i svim vrlinama.

Pokloni mi sve kvalitete koje pomažu da Te stalno budem svjestan Te ostvarim trajno jedinstvo s Tobom.

Svevišnji Bože, molim Te za obilje mogućnosti da se posvetim Tebi, i za obilje vremena da se posvetim Tebi.

Omogući mi da sve vrijeme posvetim Tebi.

Dopusti mi da svu svoju energiju i pozornost usmjerim prema Tebi.

Molim Te Svemoguću Bože, koji si u bezbrojnim formama, i u liku mog duhovnog učitelja, okruži me okolinom koja će mi pomoći da Te otkrijem...

Upravljaј mojim odnosima s drugim ljudima tako da...

H) Hodaj mojim nogama, radi mojim rukama, govori mojim organima za govor...

Udiši mojim nosom i kožom, njuši mojim osjetilom mirisa, kušaj mojim jezikom, gledaj mojim očima, dodiruj mojim rukama i kožom, slušaj mojim ušima i namjeravaj mojim duhom.

Djeluj kroz moje tijelo, osjećaj mojim emocijama i odlučuj mojim umom.

Neka budu samo Tvoja djela.

Neka budu samo Tvoje misli i želje.

Ne moja nego Tvoja volja neka bude.

Samo Tvoje misli. Samo Tvoja svjesnost.

Samo Tvoji snovi, istinski i božanski snovi, lucidni snovi otkrivenja božanskog.

Ovo tijelo i duh u celibatu neka budu Tvoj hram.

Tvoj celibat, Tvoje srce, Tvoja a ne moja meditacija...

Uvijek i svugdje – samo Ti.

I) Ja nisam tijelo niti je tijelo moje.

Ja sam takoreći izvan i iznad tijela.

Ja nisam unutar tijela niti sam izvan tijela. Ja sam neovisan od fizičkog prostora.

Ja nisam u umu niti sam izvan uma.

Ja nisam um niti sam misao.

Ja nisam ni u fizičkom ni u mentalnom prostoru. Ja sam posve neovisna od mentalnog prostora.

Ja sam slobodna od prostora i vremena.

- Tvoje je Carstvo, Slava i Moć zauvijek,

o Gospode Vječne Istine!

Prožmi ovo tijelo, djeluj kroz njega, očituj se kroz njega. Osjećaj Ti umjesto mene.

Neka me Tvoja savršena inteligencija vodi. Zamijeni uvijek i svugdje moje želje i misli Svojim božanskim željama i mislima.

Tvoje je ovo tijelo, Tvoj govor i Tvoja šutnja, Tvoji osjećaji, Tvoje misli i želje...

Tvoja je nadmisaona svjesnost,

Tvoja je svjesnost koja nadilazi mišljenje i svaku želju...

J) Sveopća Božanska Majko, vodi moju meditaciju, vodi moj život.

Pomози mi da prepoznam sve svoje snove još dok sanjam, i uništi u meni svaki trag sklonosti ka prizemnim osjetilnim sklonostima.

Rasplamsaj u mom srcu vatru stremljenja prema Tebi.

Neka moj um nađe obilje vremena za Tebe.

Neka Tvoji snovi budu moji i moji Tvoji.

Neka svi snovi koje sanjam budu Tvoji najuzvišeniji sveti snovi.

Neka svi moji snovi budu svjesni, istinski i božanski snovi.

- Otkrij mi se i u snovima i na javi.
 Dozvoli mi da Te vidim i da Te čujem.
 Učini da moj vid bude božanski.
 Daj mi božanski sluh i sva moja osjetila neka budu Tvoja božanstvena...
 Mogu li u meditaciji čuti samo Tebe?
 Mogu li stalno vidjeti samo Tebe?
 Neka svi moji snovi dolaze od Tebe,
 neka to budu Tvoji najuzvišeniji snovi.
- K) Neka moje tijelo i um budu usklađeni sa božanskim.
 Gospode Bože, uskladi moja ponašanja, osjećanja i mišljenja sa Sobom.
 Predajem ovu okolinu Najvišem. Predajem ovo tijelo božanskom savršenstvu.
 Predajem ove osjećaje božanskom blaženstvu.
 Predajem ovaj um božanskoj inteligenciji.
 Svevišnji Bože, vodi moju pozornost.
 U ovoj kontemplaciji, Ti vodi moju pažnju.
 U životu i nakon života, Ti, Svevišnji Bože, vodi moju svjesnost.
 Vodi, o Bože, *moju* volju i *moje* prepuštanje... Sve je Tvoje, a Ti si moj.
 Predajem se Tebi, iznova i ponovo, i nanovo, sada i zauvijek...
- L) Svevišnji, povećaj moj vitalni kapacitet. Poboljšaj moje disanje, tako da životni dah struji glatko i lako.
 Olakšaj moje zadržavanje daha, smiri moje oči i stišaj moj um...
 Pomozi da se moje nosnice otvore i provodnici životne sile pročiste tako da energija struji slobodno...
 U Tvoje ruke ja izdišem tamne dimove grijeha, nedostataka i slabosti – da ih preobraziš u vrline, u božanski sjaj savršenstva, ljubavi i radosti kojeg sada udišem...
 Sa svakim izdahom izdišem dimove loše karme, loših osjećaja i loših misli – da to preobraziš u svjetlo, božanski sjaj kojeg sad udišem, snagu i moć koje ispunjavaju ovo tijelo i um... OMMM...
 Izdišem otrove, umor, iscrpljenost, bol, bolesti – predajem Ti to, da to preobraziš u božanski sjaj.
 Izdišući, iz mene k Tebi odlazi starost, ružnoća i neuspjeh...
 Udišući, ispunjava me Tvoj sjaj, zdravlje, božanska ljepota, mladolikost, savršenstvo i sposobnost.
 Izdišući, napušta me svaka patnja, oslobađam se svega nepoželjnog, kao što je pospanost, tupost, tromost...
 Povjeravam to Tebi, da to preobraziš u božansko svjetlo, pa da udahnem Tvoj vibrirajući sjaj, savršenstvo, blaženstvo...
 Zadržavajući dah, osjećam mir, spokojstvo, blaženstvo... i treperenje OMA: OMMM...
- M) Svevišnji Bože, pokloni mi svoje Znanje, sposobnost i vrline.
 Pokaži mi svoju ljubav, ljepotu i veličanstvenost. Otkrij mi Se, učini da Te čujem, vidim i osjetim sada i ovdje.
 Zauvijek zamijeni moje *ja* svojim svudaprisutnim Ja. Zamijeni moju svjesnost Svojom sveopćom sviješću.
 Vodi moje želje, misli i osjećaje; vodi moje akcije i percepcije, vodi moju javu i moje snove, vodi moj život i moju smrt. Tako da postojim i rastvorim se u bestjelesnom blaženstvu, Ānandi...
 Tako da budem i nestanem u Tebi, da uskrsnem u Tebi...
 Sa udahom Ti ulaziš u mene, ispunjavaš cijelo moje biće. Nadahni me...!
 Sa izdahom ja uvirem u Tebe... OMMM...
- N) Neka Tvoje ime uvijek bude na mojim usnama, neka odjekuje u mom umu, neka odzvanja u mom Srcu...
 Ja plačem za Tobom. Primi me.
 Daj da budem svjestan fizičkih svjetova, svjestan mikrokozmosa, i svjestan makrokozmosa.
 Dozvoli da budem svjesna svjetova jave i svjetova snova.
 Dopusti da u isto vrijeme budem svjestan i ovozemaljskog i onostranog...
 I ponajprije, da se moja i Tvoja svjesnost uzajamno prožimaju i stapaju, da budem svjesna Tebe...
 Zamijeni moju svjesnost svojom božanskom svjesnošću.
 Opij me!, da zaronim u Tebe i rastvorim se u božanskom beskraju...
 Umjesto mogeg *ja* neka bude Tvoje božansko Ja.
 Neka ovo tijelo i um osjete da žive u Tebi, Tebi koji živiš kroz ovaj um i tijelo, i neovisno od njih...
 Rasplamsaj u meni čežnju prema Tebi, plamen uzdižuće ljubavi prema Tebi...

- Omogući mi da sve svoje vrijeme provodim u bezglasnom nadumnom razgovoru s Tobom.
 Neka stalno osjećam Tvoju prisustvo.
 Daj da Te doživim na najvišem i najistinitijem nivou.
 Dozvoli da Te iskusim na još uzvišenijem i još istinitijem nivou.
 Otkrij mi se sasvim i bezuvjetno, posve i skroz.
- Svevišnji Gospode, moj ego je poput kockice leda a Ti si sveocean neuvjetovanog blaženstva.
 Uzmi me u svoje naručje da se rastvorim u Tebi kao snježna pahuljica u sveoceanu bezuvjetnog blaženstva.
 Zagrlj me i upij me u Sebe!
 Vodi me od tame nesvjesnosti prema svjetlu sveopće božanske svijesti.
 Vodi me od nemira prema spokojstvu nepomućenog svepostojanja.
- O)Svemilostivi Bože, okruži me uzdižućom okolinom i ljudima koji će me voljeti i znati i moći podržati i koje ću ja znati i moći s ljubavlju podržati na putu ka Najvišem Tebi.
 Vodi moju okolinu i moje odnose s drugima.
 Vodi me prema sveopćem bogatstvu i prema sve boljem zdravlju.
 Pomozi mi da živim svetim, čistim, čestitim i jednostavnim životom.
 Pomozi mi da prepoznam istinu i izrazim je na divan način.
 Pomozi mi da stalno vidim istinu i očitujem je na ljubazan način.
 Pomozi mi da svi moji naponi budu ispravni i da uz Tvoju milost nadiđem loše aspekte sudbine.
 Znam da nisi gluh i dovoljno Te je zamoliti samo jednom, pa ipak ponavljam svoju molitvu da bi moje biće ostalo usmjereno prema njenom ostvarenju.
 Pomozi mi da ostanem ispravno usmjeren, uvijek na putu savršenstva prema Najvišem Savršenstvu.
 Voljeni božanski Oče i Majko u Jednom, moj voljeni Gospode Bože – upij me u Sebe!
- P) Božanska Majko, odjeni me!
 Daj mi savršeno tijelo posvećeno Tebi.
 Daj mi neizmjernu ljubav posvećenu Tebi.
 Daj da osjetim Tvoju trajnu beskrajnu ljubav i Tvoju stalnu bezgraničnu Milost.
 Svemoguća Bože, učini da mi orgazmička Sila uz suptilnu kičmu kontinuirano struji prema krunskom centru...
 Pomozi da ostvarim Yogu kroz Yogu.
 Čuvaj me da održim puni celibat, da budem utemeljen u Brahmačaryi.
 Vodi moje osjećaje prema bezbrižnom blaženstvu.
 Svevišnji Bože, učini moj um svjesnijim božanskog.
 Osposobi me da u svima i svemu vidim najljepše i najbolje.
 Vodi moje tijelo i osjećaje, moje emocije i želje, moj um i pažnju.
 Hajde da živimo jedno u drugom kao što se umovi zaljubljenih međusobno grle i prožimaju.
 Ti, Ti i samo Ti budi u mom duhu tako da živimo jedno u drugom.
 Osposobi me da mogu spontano meditirati na Tebe pa da živim u Tebi bez granica.
 Pokloni mi nefizičku svjesnost, neovisnost i od tijela i od uma...
 Predajem Ti, o Bože, svoju fizičku budnost, svoje sanjanje i besani san.
- Q)Podari mi obilje materijalnog blagostanja posvećenog Tebi i učini da budem nevezan za sve to.
 Pokloni mi ogromnu energiju da se sve više i bolje povezujem s Tobom.
 Podari mi dinamički Mir,
 da svuda osjećam Tvoju moć i slavu,
 da uvijek vidim Tvoj sjaj.
 Podari mi puno divnog prostora
 posvećenog Tebi,
 da lako i svagda prebivam u Tebi.
 Pokloni mi obilje slobodnog vremena da se stalno družim s Tobom.
 O Bože, otkrij mi bezvremenu svevremenost, otkrij mi svevremenu bezvremenost, otkrij mi Vječnost.
 Daj da stalno boravim u Tebi, da prebivam u svenadilazećoj Istini.
- R) Svevišnji Bože, neka imam samo one želje koje su isto što i Tvoja volja i neka moj život bude ostvarenje te Najuzvišenije Volje.
 Učini da moje srce vječnim plamenom stremi prema Najvišem te da moj život bude očitovanje Najvišeg.

Dozvoli mi da djelujem u Tebi i kroz Tebe
i pomoz mi da Te volim i prihvatim Tvoje vodstvo, da živiš u meni i da djeluješ kroz mene.
Vodi me od senzualnih sklonosti prema celibatu i prema još savršenijem celibatu, bezuvjetnoj Sreći i
Bestjelesnom Zadovoljstvu, čak i kad sam prividno u tijelu.

- Inspiriraj me! Nadahni me!

Vodi me od siromaštva prema bogatstvu, prema okolnostima koje me podržavaju da se kontinuirano
posvetim Tebi.

Vodi me prema okolnostima koje mi pomažu da za svagda napustim niže sklonosti i prebivam u Tebi.

Vodi me od patnje prema ushićenju

i još dalje, prema nadfizičkom Blaženstvu.

Vodi me prema entuzijazmu i još više, prema neuvjetovanoj radosti... Ānanda

Vodi me od ograničene svjesnosti prema realizaciji Beskrajne Svijesti...

Učini da vjerujem u Tebe i da se uvjerim, tako da znam Tko si i Što si.

S) Svenadilazeći Bože,

učini da Te iskreno i bezuvjetno obožavam.

Gospode Božanske Ljubavi,

koji si dostojan sveg divljenja,

Tvoje je Carstvo, Slava i Moć zauvijek,

za sva vremena...

Izbriši svaku razliku između mene i Tebe, o Gospode...

Vodi me od siromaštva i briga prema bezbrižnom Bogatstvu...

Vodi me od bola i prolaznih senzualnih zadovoljstava prema trajnom i vrhovnom Blaženstvu...

Vodi me od bespomoćnosti i nemoći do svemoćne sposobnosti...

Vodi me od uvjetovane i ograničene svjesnosti do Beskrajne Svijesti...

Vodi me od robovanja tjelesnim bolima i užicima prema Tebi koji si Čista Ljubav...

Vodi me od uznemirenosti prema Savršenom Božanskom Spokojstvu...

Vodi me od nemira prema Sebi

Nepomućenost Postojanja..., to si Ti, i to sam Ja...

T) Ja nisam ovo tijelo niti je tijelo moje.

Ovo je Tvoje tijelo Svevišnji Bože.

Vodi to tijelo prema Zdravlju, Ljepoti, Snazi, Savršenstvu...

Djeluj kroz ovo tijelo, očituj se...

- Ja nisam emocije niti su emocije moje.

To su Tvoji osjećaji Svevišnji Bože...

Vodi ih od ljutnje, požude i ponosa prema čistoj Ljubavi, prema božanskom u ljudskom...

Vodi ih od patnje prema neuvjetovanom blaženstvu... Ānanda(m)...

...od napetosti i briga prema Spokojstvu...

- Ja nisam misli niti su misli moje. Neka bude samo Tvoj um, Tvoje misli i Tvoje želje...

Vodi me prema nadmisaonom Znanju...

Ti usmjeravaj ovu pažnju.

Ti vodi ovu pozornost.

Daj da Te spoznam svugdje i u svemu.

Zamijeni moju svjesnost Svojom bezgraničnom svjesnošću.

Vodi me od tame prema Svjetlu,

od nestvarnog prema Najvišoj Istini...

Pobjeda Svevišnjem Bogu!

U) Mogu li ja očitovati Tvoju Božansku Inteligenciju i Tvoju Bezuvjetnu Ljubav?

Mogu li očitovati Tvoju Sveispunjavajuću Moć u Akciji?

Neka svaki čin bude božanski.

Neka bude samo Tvoj um, Tvoji osjećaji i Tvoja djela.

Dozvoli mi da budem Ti,

da ljudi sâmim mojim prisustvom osjete nepomućeno spokojstvo Svevišnjeg.

Ti živi i doživljavaj moj život, da budem Tvoja Sposobnost, Mudrost i Razumijevanje.

- Pokloni mi svoje ruke i noge, miris i okus, uši i oči.

Daj mi Svoju percepciju, Svoje osjete i emocije, Svoje misli i želje i Svoju mentalnu tišinu.

Neka mi um ne stvara koncepte. Neka mi um bude u stavu bez stavova, u stanju bez ikakvih stanja. Za svijest bezobličnu i svijest sveobličnu ja Te molim, za svijest koja prebiva u sâmoj sebi, za svijest koja sve jest.

- Dopusti mi, o Gospode, da vjerujem u Tebe u meni, i u Tebe u drugima.
Dopusti da se uvjerim da Ti vodiš moje odnose s drugima.
Dozvoli da otkrijem da nas vodiš prema Najvišem Sebi.
- V) Gospode Bože, pomози nam da radimo za Najviše Dobro.
Pruži mi prilike da Ti služim. Neka svaki tren pretvorim u takvu priliku.
Neka sve prepoznam kao takvu priliku.
Veličanstveni Bože, Ti budi odgovoran za sva tzv. “moja” djela, riječi, misli i želje; za sve što ću učiniti, kazati, pomisliti i poželjeti.
Ti, Vječni Oče i Majko svega, budi odgovoran za moju ondašnjost i sadašnjost; za sve što sam bio, što jesam, što bih mogao biti i što ću postati.
I za moje odnose s drugima; to, neka budu Tvoji odnosi. Sve to uvijek mogu biti samo Tvoji odnosi. Tvoji su odnosi radosti uzajamnog povezivanja unutar beskrajne porodice vječno povezanih individua.
Zamijeni uvijek i svagda moja očekivanja Tvojim najuzvišenijim očekivanjima.
Neka se Tvoja očekivanja ispune kroz ovo tijelo i um, neka se ostvare na Tvoj način.
Evo tijela, evo vitalne energije, evo uma, evo srca i duše – sve moje je posve Tvoje i jedino Tvoje.
Ti to posjeduješ, Ti to možeš koristiti na božanski način, i Ti to i upotrebljavaš da bi Se očitovao na Svoj vlastiti način.
- W) Učini me sve svjesnijim i svjesnijim snage, ljepote, moći, ljubavi i savršenstva.
Pomози mi da na Tebe meditiram i da Te demonstriram.
Otkrij mi se i očituj se kroz ovaj duh i ovo tijelo prema drugim ljudima.
Neka moje umiranje i moje življenje bude za Tebe; neka cijelo moje postojanje bude usmjereno prema Najvišem.
Pomози mi da budem u celibatu, pomози mi da meditiram i da živim na najbolji način.
Neka svagda budem svjestan da sam svjestan.
- Da nađidem nebožansko – sasvim me zaokupi božanskim.
Zamijeni moju slabu svjesnost i skromnu sposobnost Svojom neizmjernom svjesnošću i beskrajnom sposobnošću.
Molim Te, Svevišnji Bože, za više svjesnosti i veću sposobnost...
Vodi me prema totalnoj svjesnosti, prema apsolutnoj sposobnosti...
Vodi me prema bezuvjetnom blaženstvu, prema razumijevanju...
Vodi me prema Sebi...
- X) Veličanstveni Bože, Ti znaš bolje od mene što je za mene najbolje.
Stoga, uvijek Ti biraj za mene. Svevišnji Bože, svaki put izaberi Ti umjesto mene.
Izbriši razlike između moje želje i Tvoje Volje. Izbriši interval između želje i ispunjenja.
Neka htijenje bude ostvarenje, tako da nema razmaka između namjere i postignuća.
Neka svaki moj naum istovremeno bude i realizacija, tako da nema razlike između mišljenog i doživljenog.
Vodi me od ove sposobnosti prema totalnoj sposobnosti.
Vodi me od ove svjesnosti prema beskrajnoj svjesnosti.
Izbriši razliku između mene i Tebe
- Y) Gospode, obdari me svojom mudrošću i razumijevanjem. Obdari me svim božanskim kvalitetama.
Vodi moju pažnju, osobito tokom meditacije. Usmjeri moju pozornost prema svenadilazećem božanskom...
Privuci me k Sebi! Povećaj moju svjesnost unedogled... Proširi mi svjesnost u prostoru i vremenu i izvan i iznad prostora i vremena... Proširi moju svjesnost u suptilno i onostrano... Pojačaj moju svjesnost u beskraj...
Podari mi božansku svjesnost i božanske moći...
Preobrazi me da Te očitujem svugdje i svagda.
Neka se Tvoja neograničena sposobnost očituje kroz taj um i fizičko obličje, kroz ovu psihu i kroz tjelesnu pojavnost.
Neka bude tako. Neka svi mi uživamo blagoslove Neba na zemlji.
Neka sve bude tako ili još bolje, bolje nego što smo zamislili...

Neka bude bolje nego što itko može poželjeti.
Bolje... Još bolje... Najbolje... Bolje od najboljeg!
Tebi slava! Tebi se predajem!

Z) Božanska Majko, Tvojom milošću svaki atom ovog tijela vibrira orgazmičkom energijom i moj je duh preplavljen silinom Ānande.

Kako bi se moja duša mogla zadovoljiti ičim manjim od Boga?

Tvoja me Riječ uzdiže u Beskraj.

Nebo i zemlja će proći;

Tvoj zvuk – neće proći nikada.

Imena i forme su prolazni,
božanska vibracija je vječna.

O Ti!, Božanska Silo nad silama,

moja zahvalnost Tebi je neizmjenjerna.

Zahvaljujem Ti na svemu što si mi dala,

na svemu lošem i na svemu dobrom.

Hvala Ti za sve Tvoje darove.

Svaki Tvoj poklon je najbolji.

Ponovo i ponovo, Tebi hvala.²

Ommm...

* * *

*1) Tvoj život je jedan dan danas stavljen u Tvoj dlan
Samo sada živiš ovaj dan. Zato danas budi radostan.
I sutra: Samo danas budi sretna... I prekosutra: Samo danas...
Ponesen dahom Svevišnjeg, letim na krilima entuzijazma.
Tvoja Ekstaza je i moja Ekstaza...*

*2) Mogućnost slobodnog izbora nije (isto što i) Sloboda
Težnja da nadiđemo sebe naziva se Duhovnost.
Patnja priprema za Viđenje. Ego koji vidi Boga, ne može ostati živ.
Što je Stvarnost, ne može se ugroziti. Nestvarno će ionako propasti.
Jer, ono što nije Sat (Istina) nikad uistinu nije ni postojalo*

*3) Ne pripada ti ni obitelj ni bračni partner ni djeca
Ne pripada ti ni tijelo ni bogatstvo ni išta drugo
Sve su stvari prolazne i ništa ti ne pripada
No, tvoje su posljedice tvojih dobrih i loših djela.
Moja pak djela nisu ni dobra ni loša nego su Božja.*

*4) Vježbam u dvorani života... I opet vježbam... Sadhana...
Dajem najbolje od sebe. Tražim i potičem najbolje u tebi (drugima)
Iako sada trpim poraze na putu savršenstva (ispravnosti) –
– ustrajnost na tom putu će me nagraditi pobjedom.
Moja djela nisu moja nego su Božja. Pobjeda Svevišnjem!*

*5) Ja sam ogromno drvo čija te sjena štiti od vreline uništenja
a ti mi se približavaš planirajući kako da me srušiš?!*

² Jeste li zahvalni na onom što ste već dobili? Jeste li otvoreni za ono što upravo tražite? Zahvalna duša uvijek prima više.

*Ženo "ninjo", koga ili što pokušavaš zavarati tvojim lažima?
Dok jedeš plodove s mojih grana, zahvali Svevišnjem koji me je zasadio.
Bez Mene, bez Vječne Istine, nema ni "tebe"*

*6) Voliš dramu? Život je patnja za egoistično biće.
Nadiđi sebe – to je put iz pakla. Zar oklijevaš dok te Ja zovem?
Život je iluzija stvarnosti (stvarnost iluzije) za biće koje spava.
Zar spavaš dok Ja čekam na naš susret? Nađi vremena za Mene – to je put u raj.
Postojanje je Čisto Blaženstvo ako upoznaš Mene.*

*7) Što si ako se usporediš sa svemirom?
Što je tvoj svemir kad ga usporediš s Vječnošću, s Beskonačnošću?
Neka Tvoje Oružje bude nenasilje, neustrašivo spokojstvo...
Neka Tvoja Religija bude da činiš dobro s mirom u duši.
Dozvoli Svevišnjem da kroz "tebe" On čini umjesto "tebe". Nema "tebe".*

*8) Život je Blaženstvo, život je rad a rad je radost
Rad je radost buđenja i cjelokupno postojanje je čista radost Probuđenom
Ja ne ograničavam "ja" na tijelo. Niti na um (uključujući ličnost)
Moj je Duh i u Suncu i zvijezdama jer Ja prožimam cijeli svemir
Kad nema "ja" i "moje", nema nikakvog straha ni ikakve patnje.*

*9) Spašavanje svijeta iz silne ljubavi prema čovječanstvu?
Svijet će se i bez tebe pobrinuti za sebe. Ja sam tu,
Jednostavno pomози čovjeku koji ti je pri ruci. Imaj razumijevanja za mene/
/druge te prema njima postupaj tako da nikad ne moraš moliti za njihov oprostaj.
Netko Te zove iz dubina spiritualnog srca...*

*10) Život je kratak a dugo je sticanje znanja. (Poznaješ li Mene?!)
Iskustvo je varljivo jer je ograničeno/relativno
pa ne treba vjerovati čak ni vlastitom iskustvu.
Još uvijek, Ja sam za tebe neshvatljiva nepoznanica
postojanje je Bezuvjetno Blaženstvo ako otkriješ tko sam Ja.*

*11) U svojoj mladosti, drevnom mudročću Staraca
znam sve za što sam sposoban
U svojoj starosti (Ti me ograničavaš na godine?!)
mladalačkom snagom sposoban sam za sve što znam.
Jesam li svjestan Tebe? Jesi li svjesna Mene?!*

*12) Povoljna je prilika trenutna pa je treba zgrabiti da ne prođe
umjesto da se uzaludno nadamo da će još bolja da dođe
Zašto bi ti došla uzvišenija prilika ako nisi iskoristila ovu?
Dok ja kucam na vrata tvog srca, ti se ne osjećaš spremnom?!
Postojanje je Neuvjetovano Blaženstvo ako si svjesna Mene.*

*13) Možda naša ljubav nije čudo ali čini čudesa
Moli kao da sve ovisi o Svevišnjem
Radi kao da sve ovisi o tebi sâmom/sâmoj
Neka tvoje ruke pomažu meni kao lijeva desnoj
Postojanje je neuzrokovano Blaženstvo kada znaš Mene.*

*14) Neka se ruke Svevišnjeg griju na tvom srcu koje moli
Neka Mu se tvoje srce neprekidno bezglasno moli
dok tvoje usne ispravno iskazuju Božje izreke*

- koje govoriš živeći ih u svom svakodnevnom životu.
Postojanje je nestvoreno Blaženstvo jer živiš u Meni radi Mene*
- 15) *Tko čuje moje vapaje? Tko me raširenih ruku čeka s čežnjom u srcu?
Ti živiš zbog Mene, a Ja radi Tebe: Silina uzajamne opčaranosti!
Ti udišeš moj izdah... Tebe neodoljivo privlači moj udah...
Obasjan sjajećim Suncem Tvog Života, cvijet moje duše odaje Ti miomiris
Moje srce kuca: TI... TI... TI... Božanska Ljubavi...*
- 16) *Ne muči me okrutno me puštajući da čekam... tako dugo...
Ja ne želim biti ni u pravu ni u krivu. Ja hoću Tebe!
Obožavana Anando, dođi mi sada, dođi o božanska...
Prihvati me sasvim i bezuvjetno... Upij me u Sebe!
Ja u Tebi i Ti u Meni, uzajamno prožimamo Jedno Drugo*
- 17) *Čist sam u svojim osjećajima, iskren sam u svojim mislima
Spokojan u duši, ništa od svijeta ne očekujem
Bezuovjetno dajem drugima ono što imam i ovo što jesam
Sada ne trčim za Srećom nego Sreća trči za mnom
Ananda koju je prigrlilo moj um je zagrlila njega... i rastvorila ga...*
- 18) *Kakvi smo mi takav je i naš svijet. Kakvim Me sada smatraš?!
JA sam isti kao TI, sve (svemir) je izraz naše svjesnosti.
Sve je Tvoje a Ti si Moja jer sam Te osvojio poklonivši Ti Sebe
Beskraj je ovo, Beskraj je ono; iz Beskraja nastaje Beskraj...
Kad od Beskraja oduzmemo Beskraj, preostat će Beskraj...*

Swami Brahmajñanananda