

MANTRA INTENZIV (MI)

Bit će održan u stanu _____, na adresi _____.

* Rekviziti: Ponesite sa sobom prostirku i jastučić za udobnije sjedenje.

Po mogućnosti dođite u bijeloj/svijetloj i komotnoj odjeći od prirodnog materijala, odn. možete se presvući na licu mjesta. Ako takvu odjeću nemate, nema veze. Poželjno je i da se istuširate prije dolaska na MI.

Ukoliko imate Gurumantru, na MI ponesite barem jedan list posve ispisan tom Mantrom i to vlastoručno i sitnim rukopisom. To će biti ritualno spaljeno.

* Način rada: U petak _____ u 19 sati svi moraju biti na mjestu održavanja i do 21 sat ćemo raditi tehnike zajedno.

Na početku i na kraju MI donesite svatko za sebe Sankalpu/odluku, kao i kod Nitya Kriye.

Od 21 sat te večeri do subote _____ u 19 sati mantranje/*Japa* će biti nastavljena na način da svakog sata barem dvoje ljudi intonira Maha bija mantru AUM dok drugi ljudi (ako su blizu mjesta održavanja MI) odlaze svojim kućama i posvećuju se uobičajenim aktivnostima.

Kao i na početku MI, svi se aspiranti moraju pojaviti i na kraju, u završnoj meditaciji koju ćemo imati u subotu u intervalu od 19 do 21h. (Kod dvodnevni MI-a, završnica je u nedjelju od 17 do 19h.)

Na samom kraju je moguće kraće predavanje voditelja MI-a.

* U prostoriji za meditaciju možete biti samo dok meditirate.

Nekolicina ljudi koja na mjestu održavanja želi jesti (ponesite si laganu hranu), odmarati se i sl. – mogu to učiniti u susjednoj prostoriji pazeći da ne ometaju aspirante koji prakticiraju Japu. Ukoliko netko želi prenoćiti na mjestu održavanja, neka se dogovori s organizatorom (_____).

Aspiranti moraju održati kontinuitet Jape, poput vojnika na straži koji ne odlaze sve dok im nije stigla njihova smjena. Znači, nećete svi (izuzev na početku i na kraju) meditirati sve vrijeme, jer to vjerojatno ne biste mogli, nego ćete se iz sata u sat izmjenjivati u prostoriji za meditaciju. Dok nekolicina (barem dvoje u isto vrijeme) meditira drugi mogu otići kući ako stanuju u blizini ili na mjestu održavanja MI-a u susjednim prostorijama čitati svete knjige, jesti (*tek toliko da s malo lagane hrane utole glad*), moliti se, odmarati se...

Napravit ćemo raspored u kojeg ćete upisati svoja imena, nakon uzajamnog dogovora u svezi toga tko kad želi i može prakticirati mantra-meditaciju.

* Tko smije doći na MI? Upitajte organizatora ako se i vi kanite uključiti. Ako ne dobijete dopuštenje voditelja da sudjelujete, razlog bi mogla biti limitirana veličina prostorije za rad.

* Priprema prije ovoga Intenziva je poželjna:

Jedite umjerenom samo čistu hranu, ograničite spavanje, zaokupite um Uzvišenim (npr. ponavljajte AUM) i budite u celibatu.

• Tamasika (tromi, inertni, tupavi, mračni, neznalački) ljudi moraju proći kroz prvi stupanj ili nižu Yogu da bi bili sposobni za uspješnu praksu uzvišenije Yoge. Niža (Purva) Yoga je poznata kao Karma Yoga (Yoga akcije), Hatha Yoga (Sjedinjavanje mjeseca i sunca), Siddha Yoga, Śiva Yoga, Tantra Yoga i pod raznim drugim imenima. Pod Tantra Yogom ovdje ne podrazumijevamo degenerirane seksualno-magijske prakse nekih sljedbi Vama Marge (Put lijeve ruke) jer: Yoga je antonim kopulaciji. Silazni tok seksualnih fluida je suprotnost Yogi i nazvan je Bhoga (svjetovnost). Rezultat istrajavanja u Bhogi je Roga tj. bolest, propadanje...

• Preporučujemo vam da (barem u ovom pripremnom periodu te za vrijeme MI) apstinirate od seksa čak i u mislima. Odbacite svaku spolnu želju preusmjeravajući svjesnost na Svevišnjeg, na Gurua kojeg poštujete i na vašu Gurumantru (Mokša-mantru dobivenu od Gurua).

Brahmacārya znači prebivanje u Svevišnjem Bogu (Brahman-u).

Brahmacārya također znači božanski odn. majstorski učitelj (ācārya).

Brahmacārya isto tako znači ovladavanje/majstorstvo nad kreativnom silom.

Seksualna energija je stvaralačka. Kad seksualna energija curi nadolje ona stvara djecu. Kad se preusmjeri uzduž kičme postajete kreativni i kad pojuri uvis prema glavi preobražavate se iz čovjeka u natčovjeka, u Yogija.

- Odmah počnite svakodnevno ponavljati AUM: započnite s 500 ponavljanja prvog dana za što će vam trebati 10 do 20 minuta vremena. Idućeg dana ponavljajte 600 puta, sljedećeg dana 700 itd. dok ne dođete do 1200. Ne morate 1200 puta ponoviti mantru u jednom navratu nego, ako vam je tako lakše, višekratno tijekom dana/noći.

- Izgovarajte AUM glasno, ili (osobito ako su drugi ljudi u blizini) šapatom tj. tek toliko glasno da sami sebe čujete. AU će se pri izgovoru možda stopiti u O i to je u redu. M treba biti barem triput duži od AU.

Vibrirajte/intonirajte AUM (OM) više puta pri svakom izdahu. Dok vibrirate MMM..., izdišite kroz nos. Pri udahu, vibrirajte AUM mentalno.

A označava Stvoritelja, U Održavatelja, a M Preobrazitelja.

A vibrira uglavnom u grudima, U je najnaglašeniji u području grla, a M najjače rezonira u glavi.

- Dok izgovarate AUM možete svoju pozornost usmjeravati neko vrijeme na neku od glavnih čakri, pa neko vrijeme na susjednu, pa zatim na sljedeću itd. Čakre zamišljajte kao blistave vibrirajuće svjetlosne kugle.

Ako ne želite šetati pažnjom dolje-gore kroz energetske centre, možete zadržati pozornost samo na srčanoj čakri vizualizirajući svjetlo u grudima. Oči su poluotvorene. Ne trebate gledati ni u što. *Ne trebate sjediti u padmasani/kamalasani ili u vajrasani (ili u nekom drugom preporučenom položaju) ako vam te pozicije još nisu udobne. Takvim položajima dajte prednost nakon što ovladate njima toliko dobro da vam budu laki/prirodni pa vam ne odvlače pažnju od mantrе. Radite mantra japu na opušten¹ način s minimum napora volje. Umjesto da vi (ego) silom radite (prakticirate, izvodite) ponavljanje mantrе, dozvolite da ona sve više radi s vama i izvede vas iz umovanja.*

- **Sve zlo nestaje iz srca onog koji nosi sunce u svojim grudima**, koji drži božansko u svom srcu.² Imajte sunce u svom srcu i loše stvari će nestati preobrazivši se u dobre, i dobre će također nestati postavši božanske.

Samyamom na srce Yogi postiže znanje o duhu drugih, a samyamom na blistavu svjetlost znanje o ovom svijetu (uključujući i stvari koje su nevidljive, udaljene, skrivene, suptilne...) i o suptilnim svjetovima.

- Pri izgovaranju Mantrе, dozvolite neka energija teče kroz vaše tijelo i um.

Držite pažnju na izgovaranju AUMMMMMMM... (ili OOMMMMMMM...) i dozvolite da energija zvuka i disanja slobodno struji...

U slučaju jakog parcijalnog dizanja Kundalini Śakti, obratite se vašem Guruu radi pomoći i savjeta. Teškoće povezane s buđenjem Kundalini Śakti samo bi se pogoršale/zakomplicirale ako bi ih pokušali ukloniti uobičajenim lijekovima današnje zvanične znanstvene medicine. Umjesto toga trebate ukloniti te probleme posebnim tehnikama kao što je pranayama u kojoj se udiše kroz obje nosnice pa se nakon zadržavanja daha izdiše u pojedinim ciklusima samo kroz desnu nosnicu, a u preostalim ciklusima kroz lijevu. Hladne kupke, primjena hladnih obloga (kaupinum s ledom, vidi fusnotu 251) na anus i genitalije te hrana i piće koji rashlađuju – pomoći će kod krize u celibatu zbog suviška vrućih struja.

¹ Općenito je nakon meditiranja poželjno da se fizički i psihički posve opustite. Stoga nakon sjedeće mantra-meditacije nemojte odmah prijeći na svakodnevne aktivnosti, nego ostanite opušteni barem pet do deset minuta. Meditirati možete i tijekom šetnje te prilikom drugih jednostavnih fizičkih aktivnosti, dok vam tijelo voze u javnom prometu itd. Za vrijeme usputnog meditiranja (dok pokušavate meditirati uz rad) u pravilu nije tako lako zaroniti u neizmjerne dubine mirnog blaženstva kao kad u tu svrhu odvojite posebno vrijeme i mjesto.

² Ova mantra/misao o čuvanju spiritualnog sunca (= Āditya) u srcu je iz velikog epa Ramayana i u originalu glasi: **Āditya hridayam puñyam sarvaśatru vināśanam**

• Prakticirajte Japu (mrmljanje mantr) ne kao puko fizičko mumljanje nego iskreno i s osjećajem i punom svjesnošću Božanskog.

Osjećajući čistoću srca uz iskrenu aspiraciju prema uzvišenoj svrsi, mantrajte s ljubavlju (= prema). Nemojte se spetljati s ljudima i organizacijama upletenim u sumnjive tantričke i magijske/okultne prakse, ni onima koji se bave iscjeljivanjem i molitvama za druge kako bi ih izveli na (ono za što oni misle da je) pravi put. Miješajući se s takvim ljudima, postat ćete konfuzni i skrenuti s puta Istine. Uspostavite vezu i njegujte/održavajte povezanost s drugim studentima vašeg Gurua. Imajte vjere u svojeg Gurua te u Mantru koju vam je dao.

• Značenje OM-a je sâm Svevišnji Bog. OM je Svevišnji Bog očitovan kao zvuk. OM, ili zvuk Svevišnjeg Boga, uvodi vas u Beskrajnu Moć, Savršeni Mir i Bezuvjetno Blaženstvo.

Nakon 15-ak dana glasnog ponavljanja Mantr OM tako da je opetujete veći broj puta pri svakom izdahu (i mentalno pri svakom udahu), sljedeća tri tjedna nastavite tako da pri svakom izdahu intonirate OM samo jednom (i također samo jednom tokom svakog udaha).

Nakon 21. dana ovakvog rada možda biste mogli prijeći na vibriranje OM-a šapatom i, konačno, na mentalna ponavljanja.

Na ovaj način, postepeno prelazite na sve više i više oblike rada s Mantr.

Još viši oblik mentalnog rada s Mantr je “slušanje” Tišine iz koje Mantra izvire i u koju uvire. Drugim riječima, svjesni ste pauze između svakog pojedinog mentalnog izgovaranja Mantr: Osjećate kako se Mantra oblikuje iz Praznine, odjekuje u Praznini i vraća se u tu istu Prazninu iz koje se (je) i formirala.

• Kad ste u iluziji vremena – nema Blaženstva. Kad ste u Blaženstvu (Ananda) – nema iluzije vremena. Blaženstvo uistinu nema nikakve veze s vremenom i prostorom. To je jedina istinska Stvarnost (Sat) i vi ne možete biti izvan nje; vi niste odvojeni od nje niti ste je ikad izgubili.

Razlučivanje i prosuđivanje su funkcije buddhi-ja (razum, intelekt).

Kontroliranje pozornosti, želje (da izbjegnute bol i uživete u zadovoljstvu; da nešto imate ili nemate, činite ili ne činite, budete ili ne budete), mišljenja/misli, analitičko raščlanjivanje, zaključivanje, formiranje mentalnih stavova, stvaranje koncepata, prisjećanje i odlučivanje – su puke modifikacije čitta-e (mind-stuff). Međutim, slobodna pozornost (pažnja neusmjeravana voljom) odnosno svjesnost je funkcija Atman-a, a ne uma.

Yogi se odriče želja predajući Svevišnjem da upravlja mentalnim modifikacijama čitta-e.

(Sve dok one ne prestanu i on spozna tj. iskusi da je Jedno sa Svevišnjim.)

Yogi ne trči za osjetilnim užicima niti bježi od bola. Bhogi/svjetovnjak traži užitke; Yogi prebiva u Blaženstvu.

*Sve što jest – jest **Bog**, Istina ili Apsolut. Udišemo i apsorbiramo pranu, apanom izbacujemo nečistoće.*

Funkcije apane su defekacija, uriniranje, perspiracija, ekspiracija, porodaj i menstruacija-ejakulacija-orgazam.

*Opiranje onom što **jest** izaziva silazni tok apane kroz Ida-nadi (mjesečev meridijan).*

Forsiranje da nešto bude drugačije nego što jest izaziva uzlazni tok prane kroz Pingala-nadi (sunčev meridijan). Dva su tipa voljnih akcija: forsiranje izaziva bol, opiranje dovodi do loših osjećaja.

Predanost Svevišnjem (neforsiranje i neopiranje) ujedinjuje pranu i apanu koje ulaze u centralni meridijan (Sušumna-nadi) koji se proteže uzduž kičme. Za to vrijeme obje nosnice su jednako prohodne.

(Jedini način da se probuđena Kundalini Śakti i usmjeri uzduž kičme je da se najprije uspostavi uzlazni tok spomenute energije koja onda služi kao vodič Evolutivne Sile kroz centralni provodnik energije. Naravno, ukoliko je Evolutivna Sila probuđena; a za uzdizanje probuđene Kundalini Śakti treba minimum 25 do 50 ljudskih utjelovljenja, inkarnacija. Ono što većina ljudi pogrešno smatra podizanjem Kundalini, zapravo je puka pranotthana, oslobađanje potisnute životne energije.)

Bez forsiranja i bez opiranja, Yogi je u stanju bezvremenog/svevremenog Blaženstva.

* Ako netko može iz najdubljih dubina svog srca s intenzivnom predanošću zazivati Božansku Majku neprekidno cijeli dan i noć, Ona će mu se odazvati.

- Svatko se Njoj može obraćati, no hoće li vam Ona odgovoriti ovisi o tome je li vam Ona na prvom mjestu ili su vam draže igračke koje vam Ona šalje.
- Sve ovisi o tome koliko ste posvećeni Svevišnjem. Na kraju krajeva, to je pitanje Ljubavi.
- Bolje jedan dan proživljen u hrabrosti i moćnoj težnji, nego tisuću dana u neodlučnosti i bez aspiracije.
- Svevišnji treba vašu ljubav, ali je od vas ne zahtijeva. Želi da mu je date sami, dobrovoljno.
- Mantra Yoga je **BHAKTI YOGA**, Yoga Devocije (Odanosti, Obožavanja), Posvećenosti, Ljubavi, Predanosti. Ta predanost uključuje Rad (Karma) posvećen Velikom Djelu/Djelatniku i Znanje (Jñana) o tome tko ili što se čemu ili komu posvećuje.
- Kad je Devocija mala djevojčica, ona smatra puteve dostizanja Boga igračkama i igra se s njima. Kad sazrije, uviđa da su sredstva postizanja Boga njeno najveće blago. Tada rađa svoje prvo dijete: Znanje. Kad Znanje stekne mladenački uzrast, Devocija rađa drugo dijete: Asketizam. U ovoj porodici mlađi brat voli starijeg i stariji mlađeg. Kad Asketizam stasa dolazi Gospod i vidjevši Znanje, Asketizam i Devociju zajedno: postaje lud od ljubavi. Postani lud za Svevišnjim i spasi se.

Swami Brahmajñanananda

P.S.: Na kraju bih dodao jedan od brojnih izvještaja koje sam dobivao nakon ovakvih Mantra Intenziva. Ta pismena izvješća svjedoče da ispravna upotreba Mantra ima veliku moć, osobito u prisustvu Majstora Yoge. Kao jedan u dugom nizu sličnih primjera, navodim dojmove Snježane Š. (Saraswati). Ona je zaposlena majka dvoje djece, koja uz brigu o djeci i rad na radnom mjestu na kojem je zaposlena još i studira na jednom fakultetu, pa ipak nalazi vremena za sadhanu/Boga. Evo njenog pisma:

Dragi Swamiji,

kao da sam se nakon dugog puta ponovo vratila kući, kao da me dugo nije bilo u toplom domu, a sada sam se, eto, nakratko vratila.

Ono što je moja duša doživjela u meditacijama upravo je takav doživljaj. Prostor koji sam osjetila između dvije mantrе, između udaha i izdaha, to je moj istinski Dom. U tom Domu su svi moji prošli i budući životi. Sigurna sam da je jedino to stvarnost. Neopisiva je radost u mojem srcu zbog osjećaja da mogu ponovo “navratiti” u taj “prostor” i ponovo osjetiti tu slobodu koja je sloboda sâma po sebi. Na Intenzivu sam ponovo otkrila davno zaboravljen osjećaj bezbrižnosti i blaženosti. Kao da se sjećam takvog stanja iz nekog nedefiniranog razdoblja ranog djetinjstva. A možda još i ranije. Potpuno zadovoljstvo. Čista ugoda. Umjesto krvi mojim žilama tekla je medovina i svaki je udah bio sladak. Osjećaj sladostrašća koji nadilazi bilo koji dosad znani doživljaj. Seksički orgazam samo je zadnjerezredna kopija u usporedbi s ovom novo-spoznatom ugodom. Neopisivo. Duhovno blagostanje. Na mentalnom nivou shvatila sam da postoji i “dalje” od meni dosad poznatog. Shvatila sam gdje počiva moje pravo vodstvo, moja istinska priroda, sveopći Duh... Naslućujem ogromnu moć doživljene praznine između dva izgovorena Om-a. Vapim za ponovnim “kontaktom”. Shvaćam blagodati meditacije o tome da sam svjesna da sam svjesna itd.

Emotivno se ne mogu oteti dojmu ponovnog povratka u neki iskonski, praiskonski Dom. Kao ponovno pronađena majka. Ogromna sreća zbog toga. I ogromna zahvalnost Vama na svemu što činite za mene. Tako beskrajno nesebično.

Naslutila sam gdje se nalazi izvor duhovne slobode, popila sam gutljaj s tog izvora i još uvijek osjećam okus u ustima. Znam da moram puuuuuno vježbati i ovladati tijelom i svim njegovim prohtjevima kako bih mogla češće piti s tog izvora. No, čini mi se da niti jedan ovozemaljski užitak nije niti blizu neuvjetovanom blaženstvu koje slutim.