

## NITYA KRIYA

*Krajem 1998. i tijekom 1999. god., Hrvatskoj javnosti je prezentiran niz tehnika višestruko djelotvornijih od preporađanja (rebirthing).*

*Neke od tih tehnika su vođene pod imenom Dah Vječnosti.*

*Kao Četvrti stupanj Daha Vječnosti razvijena je NITYA KRIYA (Margaret's broom).*

☞ Svi učesnici, bez izuzetka, tokom izvođenja te tehnike doživljavaju ogroman tok prane (ki, či, životna sila, vitalna energija) koja čisti njihovo tijelo i duh.

Moćna struja božanske energije djeluje pročišćavajuće i donosi ozdravljenje i iscjeljenje tijela, duha i odnosa.

Međutim, Majstor-voditelj Nitya Kriye ne želi da mu ljudi dolaze iz zdravstvenih razloga ili iz bilo kojih drugorazrednih motiva.

Dodite samo ako želite nadići sva ograničenja tijela i uma.

Ako čeznete za ekspanzijom "vaše" svjesnosti – dodite i doživite blagodati spiritualne tehnologije XXI stoljeća!!!

☞ **Alternativni nazivi: SVEMIRSKI DAH (ARARITA Kriya)**

**HAMSA MUDRA (Stav/Uzlijetanje Labuda)**

**PURNA KRIYA (Dah Savršenstva)**

**ARARITA MUDRA (Magični Gest/Čin Jedinstva)**

**ANANDA KRIYA (Tehnika Blaženstva)**

**Udišući, udišete Boga u sebe; izdišući, izdišete sebe u Boga.**

U svakodnevnom životu uvijek dišite kroz nos. U nekim stadijima Daha Vječnosti dišemo kroz usta pa zbog bržeg i većeg protoka zraka kroz respiratorni sustav možemo u kraćem vremenskom intervalu kompletirati ciklus. Ljudi koji nemaju uravnotežen protok zraka kroz lijevu (**ida**) i desnu (**pingala**) nosnicu – na ovaj način zaobilaze problem neuravnoteženosti ide (Mjesec, yin) i pingale (Sunce, yang).

☞ Svemirski Dah ili Dah Savršenstva vam omogućava znatno ubrza(va)nje spiritualnog razvoja kroz ekspanzije vaše svjesnosti u (za vas možda još uvijek) nepoznate dimenzije postojanja.

Ova tehnika uzdiže sve aspekte vašeg života na viši nivo.

Ona produbljuje osjećaj sreće i spokojstvo slobode.

Ostvarenje vaših ciljeva postaje poput igre. Vaša misija u ovom životu postaje vam jasnija i ispunjavate je sa zadovoljstvom i lakoćom.

Zapažate poboljšanje vaših veza s drugima kroz veće razumijevanje.

Postajete neustrašivi, neumorni/odmorni i uspješni u onom što poduzmete.

Prestajete doživljavati život kao patnju i prepoznajete postojanje kao čistu radost.

☞ Vizije budućnosti i iskršavanje/oživljavanje sjećanja na prošle živote,

iskustvo nesupstancijalnosti (doživljaj nematerijalnosti tzv. fizičkog tijela i okoline), bilokacija/multilokacija i drugi paranormalni fenomeni postaju vam normalni dok izvodite Nitya Kriyu.

Tehnika djeluje antihipnotički pa spomenuta iskustva doživljavate pri punoj svjesnosti, a ne u nekom (nesvjesnom) transu.

Za vrijeme izvođenja Nitya Kriye vaša svjesnost može barem na trenutak obuhvatiti cijeli sklop svemira.

To iskustvo kozmičke svijesti neke su mi učesnice opisale izrazom "jedinstvo sa svepostojanjem".

• **Granica između svjesnog i nesvjesnog uma nije nepomična.** Stvarno razgraničenje uopće ne postoji. Svega možete postati/biti svjesni.

**Svjesni um je univerzum misli. Nesvjesni um je skladište fiksnih stavova.** Oni su uskladišteni na nivou temeljne čakre (Muladhara), gdje je i sjedište Kundalini kod običnih ljudi, koja kod njih u korijenu kičme spava sklupčana.

- Grčka riječ LOGOS (= Božja Moć, **Kundalini Šakti**) u Bibliji je prevedena riječju RIJEČ: “U početku bijaše Riječ, i Riječ bijaše s Bogom, i Riječ bijaše Bog.” U osnovi nema razlike između Brahmana (Bog, Apsolut) i Njegove Šakti.

Prana/Kundalini Šakti (Evolutivna Sila) se u nižim energetskim centrima očituje kao ogroman seksualni potencijal. Dah Vječnosti budi Evolutivnu silu i time povećava seksualni potencijal i tako daje bolju osnovu za spiritualni razvoj kroz transformaciju seksualne energije putem Brahmačarya-e (celibata).

Dah Vječnosti pročišćava tijelo, nadije i um i tako omogućuje neograničen porast energetskog nivoa i automatsku transformaciju grubljih oblika energije u suptilnije. Brahmačarya rezultira siddhijima (magijskim moćima) poput onih što su ih očitovali Mojsije, Isus Krist i drugi Majstori.

- Put iz Raja (Nebes) do pakla ide kroz senzualnost (um gubi svoju snagu kroz osjetilna zadovoljstva). Čovjek tone u Smrt i biva podvrgnut recikliranju. Uzdizanje iz pakla prema Raju ide kroz voljnu purifikaciju. Pored kružnih obrtaja na relaciji Raj – Pakao, postoji i Put koji nema nikakve veze sa samsaričkim cikličkim talasanjima, a ulazak u njega ide kroz usta Sušumne (centralni energetski meridijan), što je moguće kroz buđenje i uzdizanje Evolutivne Sile Svijesti. Međutim, i za ovaj Put je potrebno da se namjerno uzdižete kroz voljno pročišćavanje, da bi se Božja Milost mogla spustiti. (U tom smislu, može se reći da je ovaj Put dvosmjernan.) Napredovanje tim Putem, razumijevanje Puta i Cilja i postizanje Cilja (koji nije odvojen od Puta) možemo nazvati Yogom.

- U kojoj mjeri ŽELITE reducirati svoje seksualne aktivnosti da bi uštedenu energiju preusmjerili/kanalizirali u samorazvoj/samorazviće. Možda uopće ne želite smanjiti učestalost svojih seksualnih aktivnosti (snošaj, masturbacija itd.), a možda želite, ali se ne osjećate sposobnim. Možda pak želite seks, ali se ni za to ne osjećate sposobnim. Dakle, neki žele, ali (kao da) ne mogu; neki mogu i čine; a neki znaju da bi mogli, ali to ne čine tj. mogu to, ali su nadišli želje za tim.

Za spiritualni razvoj je potrebna seksualna energija plus njeno uzdržavanje (apstinencija od seksa) odnosno preusmjeravanje tog goriva od seksualnih aktivnosti na/u spiritualni razvoj. Swamiji zna da je malo tko sposoban za totalnu apstinenciju od seksa (Brahmačarya) i njegov Yoga-program to ni ne zahtijeva. Međutim, ako imate visoke ciljeve (čak i ako oni nisu duhovni, kao npr. želja za natprirodnim moćima) trebali biste biti vrlo ambiciozni u pokušajima da se usavršite u Brahmačaryi.

Bez odlučnosti – nema ni pobjede! Dajte sebi komandu!

- Zbog čega se jedna osoba počinje ponašati kao neka ličnost, i to ličnost kojoj se zapravo opire, ne odobrava je i ne prihvaća?

Recimo da ste htjeli nešto objasniti nekom heroju, ali niste uspjeli jer vas je on lupio po glavi čim ste zaustili i vi ste pali u nesvjest. Proporcionalno vašem htijenju da mu prenesete to u prenošenju čega ste bili spriječeni – vi ćete se ponašati kao heroj ili heroina. Frustrirani zbog nepostignutog razumijevanja vi činite ovo: "Nisi me mogao/mogla shvatiti ili me nisi željela/želio prihvatiti. Hoću da me razumiješ i stoga ću ja postati ti i razumjet ću to za tebe, učinit ću to umjesto tebe." Primjerice, zbog frustracije što vas mama i tata ne razumiju – vi, srazmjerno svom htijenju da vas oni razumiju, postajete kombinacija ličnosti mame i tate da bi to razumjeli za njih. To, naravno, nije djelotvorno. Svi pokušaji da postanete druga individua osuđeni su na neuspjeh. Vi možete postati samo druga ličnost. Odigravate neku ličnost pokušavajući da putem nesvjesnog fiksnog stava isporučite neku poruku. To vam ne može i neće biti od stvarne pomoći. Nesvjesni svoje poistovjećenosti sa nekom ličnosti, vi ni ne primjećujete u kojem ste to mentalnom stavu i stavovima zarobljeni. I više ni sami **ne znate** koju to specifičnu poruku želite isporučiti/izraziti. Pronađite što je to što u osnovi želite iskomunicirati i izrazite to precizno i na najneposredniji način. Npr., vi ste u teškom tjelesnom stanju. Pronađite što mi to zapravo želite reći time što ste npr. debeli? Zašto ste bolesni? Zbog čega teško dišete?

Otkrijte poruku i izravno/direktno je iskomunicirajte onom kojem je namijenjena odnosno onima kojih se to tiče, na koje se to odnosi. Ako pokušavate prenijeti sebe “zaobilazno” tj. putem automatskih krutih (*biti fiksiran u nefiksiranosti isto je tako nepoželjno kao i druge fiksiranosti*) i ograničenih

mentalnih stavova u koje nehotice upadate – to će se očitovati kroz loša emotivna stanja i bolesno tijelo.

O tome što o stanju vaše svjesnosti govori vaš način disanja – vidite u zbirki skripti "INSPIRACIJA" u poglavlju pod nazivom "Sakrament preporoda – tajna oživljavajućeg daha". Autor je Swami Brahmajñanananda.

Ovdje (u tekstu koji slijedi) ćemo sada navesti odlomke iz prvih izvještaja nekolicine učesnika/učesnica eksperimentalne grupe, grupe pionira koji su svojim izvještajima doprinijeli razvoju odnosno usavršavanju **Daha Vječnosti**.

☞ "Tehnika se lako izvodi. Ništa mi nije bilo problem. Zamišljanje vrtloga iznad glave mi se najviše sviđa. Kod rađenja, imala sam doživljaj da sam taj svemir Ja, to beskrajno zvijezdama ispunjeno prostranstvo, a zatim je taj čitavi divni prizor završio u mom umu. Dosta dugo mi se činilo to doživljavanje i stapanje, (i) od svega skupa najupečatljivije. Dobro sam se osjećala. Nikakve mi se misli nisu javljale; nije bilo nikakvih mentalnih sadržaja. Bila sam najviše usmjerena na disanje, stalno ponavljajući u sebi SO-HAM i potpuno prepuštena Duhu Svetome da učini ono što je najpotrebnije i najbolje za mene. Iako nije bilo nikakvih specijalnih doživljavanja, znam da je puno učinjeno. Kod mene su ti pomaci veoma suptilni pa se teško ovako zapažaju – nisu toliko uočljivi kao kod početnika. Znam da se puno toga odvija na unutarnjem planu. Tehnika mi se dopala, mada nisam uočila bitniju razliku od prijašnjih. Sve su mi podjednako dobre i ne znam koju bih od njih izdvojila (mada sam kod NITYE 3 imala divna iskustva; ali mislim da to ovisi o stanju u kojem sam bila)."

Duh Sveti ili Logos (Riječ Božja) kojeg je upravo spomenula gđa Željka Schubert Avatara, isto je što i **Kundalini Šakti** (Evolutivna Sila) ili **Prana Šakti**, Božja Moć i Božanska Inteligencija.

☞ U drugim pak slučajevima, "svemirska iskustva" su više nalik na pustolovinu. Individua doživljava **vantjelesna iskustva** tijekom kojih roni pored planeta i zvijezda, kroz galaksije i dalje kroz svemir. U to su uključeni susreti sa bićima iz drugih vremena i prostora i promatranje tekovina civilizacija različitih od naše. Npr.: "Vidjela sam sjajne, srebrne letjelice okružene jakom svjetlošću (blještavom, ali ne zasljepljujućom) i još neke koje ne mogu točno definirati. Tu su bili prisutni i neki čudni likovi, no ne znam..." (U sljedećoj seansi ista je osoba komunicirala s anđelima.) U istom se izvještaju dalje opisuju i fenomeni telepatije povezani sa primanjem i slanjem mentalnih poruka. Jasnovidno sagledavanje drugih kultura ne obuhvaća samo kulture udaljene u prostoru i vremenu, nego i vidovnjačko doživljavanje onih koje u paralelnim dimenzijama egzistiraju na fizičkom planu zajedno s našom.

Mi smo sposobni podesiti našu percepciju na bilo koju "RTV" frekvenciju.

☞ Um nije mozak, mozak je dio (fizičkog) tijela. Ego, (ličnost, lažno "ja") je dio uma.

Ljudsko biće je individua plus um plus tijelo.

**Prana**, ili životna sila, je povezanost/afinitet između individua koje nisu zauzele motrište tj. stanje bića. Neprosvijetljeni pojedinci povezani su kroz maglovitu zavjesu čitite ili mentalne građe. Oni su poput izoliranih otoka ili pileta koje još nije probilo ljusku jajeta iznutra prema van. Prosvijetljena individua nije zarobljena u čahuru svoga uma. Prosvijetljene individue su povezane supramentalno tj. bez posredstva uma. Na najvišem nivou mi smo povezani bez zamračujućeg vela neznanja tj. bez nesvjesnih mentalnih stavova i ograničavajućih (fiksni) točki motrišta. Ta vrsta povezanosti nije uvjetovana logikom; nije limitirana krutom strukturom razuma nego je transracionalna.

Glatki/slobodan tok Prane nazivamo Božanskom Ljubavlju.

☞ Iskustva kroz koja individua prolazi na Dahu Vječnosti uključuju i prolazak kroz razvojne/pročišćavajuće krize. To uključuje i oživljavanje potisnutih sjećanja, a to znači da mnogi neugodni doživljaji (pohranjeni u mračne podrume zaborava) bivaju obasjani svjetlom svjesnosti. Evo jednog primjera:

"U prvom dijelu Četvrtog stupnja Daha Vječnosti osjećala sam doslovce kako primam energiju, vodim je svjesno do srčane čakre i predajem je dalje. Energija je u vrlo kratkom vremenu postala vrlo vrlo intenzivna, osjećala sam jako strujanje kroz cijelo tijelo, trnce, šum u ušima.

U drugom dijelu, svaki put kada bih vizualizirala blistavi disk na vrhu tjemena kako se vrti, kao da je počeo povlačiti nešto iz mene (nešto slično kao vadičep koji vrteći se izvlači čep iz boce). Ubrzavala sam disanje, jer sam osjetila da se ta 'masa' (ako ju tako mogu nazvati) penje prema grlu, a dolazila je iz predjela grudnog koša u kojem sam cijelo vrijeme imala osjećaj pritiska kao da mi netko sjedi na njima. Sve sam teže hvatala zrak, zatim sam osjetila kako mi nadolazi u grlo uz jaki šum u ušima i svjetlost za koju ne mogu reći da je bila zasljepljujuća. U toj svjetlosti mi se pojavila slika mene kao djevojčice od 7, 8 godina i moje majke koja me je tukla rukama gdje god je stigla, najviše po glavi. Plakala sam. Njeno lice je bilo iskrivljeno u bijesu i agresiji. Svjesno sam počela ponavljati da ju volim i da me prestane tući. Slala sam i njoj i sebi ljubav koliko sam najviše mogla u tom trenu. Najednom, kao da su do nje doprle moje riječi, pogledala me je začuđeno, a onda me je zagrlila i zajedno smo plakale. Nekako sam osjetila olakšanje i mogla sam sada uhvatiti zrak.

Dišući dalje i vizualizirajući vir blistavog diska, osjećala sam da mi je lice počelo trnuti. Što sam jače vrtila disk, to mi se trnjenje i strujanje povećavalo, a moj udah postajao sve plići i teži. Jaka vrućina u obrazima, ponovo jak šum u ušima i oko cijele glave i svjetlost, ali puno jača, sjajnija. U svjetlosti slika žene crvenkaste kose, kako se utapa u jezeru. Zove u pomoć, no nikoga nema. Lamaće rukama, guta vodu, tone. Gušim se i hvatam zrak, ali mi to nekako teško ide. Činilo mi se da je prošlo dosta vremena dok nisam ponovo uspostavila dublje disanje. Na sličan način mi se u daljnjem disanju unutar svjetlosti pojavila slika dvorane za bal, 19. stoljeće, puno mlade gospode u lijepim odorama i gospođa u krinolinama koji plešu valcer. Jedna djevojka u prekrasnoj bijeloj haljini odjednom počinje posustajati u plesu, ruši se, oči joj se izvrću i pjena joj dolazi na usta. Samo jedna misao mi je toga trena došla i to – trovanje. Ponovo nisam mogla doći do zraka, osjećaj k'o riba na suhom. Hvatam zrak, a ono ništa ne ulazi. Nekako mi sada kada to pišem zvuči zastrašujuće, ali ne mogu reći da sam u svim tim trenucima inhibicije disanja osjećala strah. Ustvari sam znala da ću na kraju prodisati i to mi je samo davalo snagu i volju da prođem kroz krizu."

(Ista osoba je na Dahu Vječnosti ponovo proživjela/osvijestila traumu svog vlastitog rođenja, ali o tome smo dobili samo njeno usmeno izvješće koje ovdje nećemo prepričavati.)

**☞ Dah Vječnosti istodobno djeluje i smirujuće i poticajno/stimulirajuće. Um pojedinca postaje bistriji i mentalne sposobnosti se povećavaju/pojačavaju. Pojedinač osjeća mirnu snagu i sposobnost da je usmjerava i koristi onako kako sam odluči.**

Evo jednog izvještaja:

"Na početku sam ležao k'o balvan, bez ikakvih mentalnih naprezanja (nisam se trudio). No mogu reći da sam ipak ušao duboko u relaksaciju i pred kraj se poprilično otvorio prema Najvišem te uspostavio kontakt sa Tim izvan dometa mog uma. Moglo bi se reći da sam koristio volju da se predam, a onda se predaja događala, a ja, kao neki pasivni svjedok, osjećao sam silnice u glavi i iznad nje. Kao da netko vuče moju energiju kroz tjemenu van. To je jaki osjećaj i stvaran, možda i stvarniji od stvarnosti u tom trenutku; jer kad zaboraviš sve i ostane samo taj osjećaj, onda se može reći da je nešto vrlo realno zaokupilo našu pozornost. Kad smo počeli sa HAM-SO ritmom, primijetio sam kao da se nalazim u nekom bunilu, kao da sam tu, a opet i daleko. Vaš glas je bio nekako drugačiji i prigušen. Trajalo je dugo no to mi nije puno smetalo. Bilo je toliko energije oko mene da je nisam mogao izdisati. I jako sam uživao. K'o kad nekom date kokain pa sav živne. A energija se može usporediti s onom kad tijelu daju elektrošokove na filmovima.

Onda smo krenuli na tjemenu vrtlog i opet nisam puno zamišljao vrtlog nego sam više disao. No i ono malo zamišljanja vrtloga me je izbacilo u nekakav svjetlosni prostor iz kojeg sam mogao birati kuda ću: u prošlost, budućnost; u druge galaksije... i slično. Ne kažem da su moje vizije prošlosti i budućnosti bile točne. Kažem da sam imao slobodu da biram. Bio sam defiksiran. Izabrao sam da radim Atma-vichara-*u*. I um pun energije vodio me prema mom istinskom ja. Zamislio sam da se probijam kroz astralni plan, nebo, uzročni nivo, i tako sam disao jako brzo i meditirao na Ja. Pa sam se probio do nivoa na kojem sam sposoban da se barem intelektualno riješim prostora i vremena. I ostala je ideja o ja i tama. U jednom trenutku ste rekli da otvorimo duhovne oči. Meni se činilo da su već otvorene. Onda sam se pitao tko sam ja i pomislio da NEMA ja i ja je nestao. I tako sam i dalje disao i

disao (tko?) i super se osjećao te mi je došla ideja da u svijesti jedino želim ni pet ni šest nego samog Svevišnjeg. U praznoj svijesti punoj energije činio mi se taj priziv vrlo moćnim i otvorio sam se prema toj ideji. To je u moju svijest prizvalo prilično moćne osjećaje. Osjećao sam da kad bi u životnim situacijama djelovao iz tog stanja, da bih ih rješavo k'o od šale. Lako bih se obogatio i osvojio tuđa srca. (Ne tuđa srca, jer su mi srca drugih bliska, nego srca drugih.)

Onda sam imao privatne razgovore s Bogom kao da sam si najbolji prijatelj s Njim. Kao npr.: 'Napokon si došao, dugo sam te čekao' i to. U jednom trenutku mi je palo na pamet da sam zaljubljen u Yogu. Nekoć sam uzeo LSD (trip) i u trenutku kad je počeo djelovati tražio sam Boga i ušao u kontemplaciju. Pogledao u nebo, ispružio ruke i imao osjećaj ogromne Božje energije i spremnosti Boga da mi se ukaže s neba. Onda je moj prijatelj pogledao što radim i to me trgnulo iz razmatranja. To je jedno od najjačih iskustava. Iskustva s Nitya pranayamom su poprilično slična ovom s LSD-om. Da se osvrnem i na ono što ste rekli da govorim čudnim jezicima. Ja sam mrmljao sebi u bradu i to mi je odgovaralo. No bitnije je stanje, mrmljanje je posljedica. Ja sam prizvao u svijest stanja koja definitivno ne odgovaraju onim u budnom stanju. To stanje je uzvišeno, moćno i mistično, lijepo. A mrmljanje je išlo uz to kao nešto popratno i nešto što odgovara tim stanjima."

✂ Veći broj iskustava možda se ne doimaju spektakularnim, ali svakako imaju značajnu vrijednost za učesnice/učesnike:

"Na Dahu Vječnosti na kojem sam bila prvi puta u Čazmi, bio je dosta izražen osjećaj da se nešto izuzetno dogodilo, a ne mogu definirati što. U svakom slučaju, danima nakon te tehnike sam se osjećala dobro i puna energije. Za vrijeme same tehnike doživjela sam iskustvo slično onom na Intenzivu Prosvjetljenja, kao nastavak. Nisam u stanju najbolje izraziti divna iskustva koja sam doživjela. Teško mi je to izverbalizirati. Potreba da se oslobodim osjećaja ograničenja u početku mi je djelovala kao potreba oslobađanja od tijela, ali mi je poslije to prešlo na slobodu od stavova, vjerovanja. Potom sam imala osjećaj kao da je neki kalup pao, da se raspao; a posljedica je bila da mi je sve nekako jasnije, kao da bolje razlučujem. Komunikacija s ljudima iz moje bliže okoline je postala kvalitetnija, sve je nekako bolje – jasnije, lakše; a to se odnosi i na lakše voljno usmjeravanje na nešto."

Nakon ponovnog sudjelovanja u Svemirskom Dahu, ista osoba je napisala sljedeće:

"U dijelu kad smo radili sa tjemnim rotorom/svastikom i promatranjem mentalnih sadržaja, javio se je osjećaj da sam u tijelu i izvan tijela istovremeno, kao da sam se proširila na sve strane od tijela. Bilo je ugodno. Dugo sam tako mirovala u tom stanju bez misli, vizija; za ništa se nisam vezala. Onda sam shvatila da mogu što god poželim, ali se ničeg nisam mogla sjetiti, pa sam ostala uživati u tom miru. Potom se javila ideja da sam u tijelu zato što ja to želim i da je to moja voljna odluka.

Nakon tehnike bih ostajala jako mirna i kada mi se pojavi nešto zbog čega okolina smatra da se treba brinuti. Osjećala sam se toliko dobro da sam sreću željela podijeliti s drugima. Osjećaj sreće je ostao i poslije razgovora sa drugima (i sada je prisutan). Primijetila sam da mi se želje ostvaruju jako brzo. Često mi se javljaju vidovnjačke vizije u budnom stanju i u snu i – sve one za koje sam u mogućnosti da ih provjerim pokazuju se točnima. Isto tako mi se javlja sposobnost primanja tuđih neizgovorenih misli. Nekad me to zbunjuje pa ne znam da li mi netko nešto govori ili misli."

✂ Evo još jednog izvještaja:

"Vezano uz Nitya pranayamu, ne mogu reći da sam doživjela nešto spektakularno za vrijeme samog izvođenja. Mogla sam se dobro opustiti i prepustiti tehnici, a da opet ostanem svjesna cijelo vrijeme. Jedino što je bilo neobično je da sam pri kraju disanja uz zamišljanje svjetlosnog vira (uz uobičajeno odsustvo osjećaja o tijelu i iskustvo privlačenja od tog vira) čula dosta neobičan dubok zvuk koji kao da su dolazili iz neke unutrašnjosti (npr. ako bih pokušala slikovito opisati to bi bio zvuk koji dolazi iz dubine nekog tunela, a potječe od otvaranja debelih izuzetno teških kamenih vrata na dnu tunela) dok sam sve okolne zvukove i vaše instrukcije čula 'iz daljine'. Zanimljivo je da sam za to vrijeme imala neobično pravilan i brz ritam disanja koji bi mi u 'normalnim' okolnostima bio izuzetno naporan, ali tada nisam osjećala bilo kakav napor, kao da nisam bila ja ta koja dišem. Istovremeno, imala sam osjećaj ljuljanja tako da mi je glava (a kasnije i cijelo tijelo) automatski (nenamjerno) počela okretati

lijevo-desno. Kasnije kada smo prekinuli disanje, ostala sam negdje 'plutati', bila sam svjesna ali nisam mogla više prepoznati (a nisam se ni trudila) neke sadržaje koje bih sada mogla opisati riječima.

Ako i nemam neke posebne doživljaje za vrijeme tehnike zato se nakon svakog Daha osjećam vrlo posebno. Konkretno evo jučer i danas, sve mi je bilo 'ravno', sve mi je izgledalo lijepo, nikakvih problema, bez ikakvih misli, tada me nitko nije mogao 'izbaciti iz takta' ili izazvati neku neugodnu emotivnu reakciju, bila je to nevjerojatna otvorenost i lakoća postojanja. Takvo stanje mi se proteže i kroz dane nakon Daha samo u smanjenom intenzitetu. Svaka Nitya pranayama kao da pokrene neki proces u meni (proces otvaranja, otpuštanja unutrašnje napetosti i nekakvih pogrešnih mentalnih utisaka–samskara koji su zakopani negdje duboko), a dokaz da to nije samo moja fikcija je da i druge osobe (koje i ne znaju da se bavim yogom) primjećuju promjene (po mom osobnom sudu – nabolje). O povećanom nivou energije (možda malo i pretjeranom, tako da moram paziti da budem stalno zaokupljena nekim konstruktivnim aktivnostima) da i ne govorim. Isto tako mogu opaziti da mi je nakon svakog Daha Sadhana 'dublja' i lako postizem bezmisaono stanje, posebno za vrijeme Atma-Vichare što u mnogim drugim danima i nije baš tako lako."

"Za vrijeme rada sa tjemnom rotirajućom galaksijom čula sam kratke, odsječ(e)ne, ali nježne zvuke zvona koji su se ponavljali u jednakim intervalima. Sigurna sam da nikako nisu mogli imati porijeklo u fizičkoj okolini, a zvučali su vrlo realno. To je trajalo neko vrijeme a onda kao da sam iznenada bila priključena na struju visokog napona. To je bilo toliko intenzivno i dugotrajno da sam mislila da ću se istopiti od tolike energije – snage koja je prolazila kroz mene. Osjećala sam intenzivne valove udara kako se kreću cijelim tijelom odozdo pa do vrha glave, tijelo je za to vrijeme bilo bez ikakve težine i imala sam osjećaj (i viđenje) kako se pretvaram u blještavo svjetlo. Cijeli osjećaj je bio dosta ugodan. Nakon što je sve to prošlo našla sam se u jednom 'plutajućem' stanju mira, bez misli, bez težine... Iz tog stanja povratio me je alarm uma koji je dao uzbunu jer je bilo čudno kako već određeno vrijeme ne dišem (a trebala bih po svim pravilima), i što je bilo najčudnije uopće mi se nije činilo da ću uskoro i imati potrebu da udahnem. Iako znam da sam tada trebala ostati mirna, nakon toga sam se uzburkala i natjerala da svjesno udahnem."

⌘ Što se nazivlja tehnike tiče, naziv **HAMSA** znači labud, simbol Najvišeg.

Tehnika je nazvana tako jer u jednom stadijumu (tzv. HAM-SO ili HAM-SAH faza tehnike) Majstor određuje ritam disanja učesnika glasno izgovarajući HAM-SO (odnosno SO-HAM) ili pljeskanjem.

HAM ili/i dvostruki pljesak označava početak izdisaja, a SO odnosno jednostruki pljesak signalizira tren započinjanja udaha.

Kriya je pročišćavajuća aktivnost (fizičko i psihičko djelovanje) ili splet/skup tehnika.

Drugi razlog što je ovoj Kriji dato ime HAMSA je taj što je posvećena jednoj Majstorovoj učenici koja u svom vedskom (jyotish) horoskopu ima astrološku kombinaciju poznatu kao dvostruka Hamsa Maha-Purusha Yoga.

⌘ **PURNA** znači Punina, Sveukupnost, Cjelovitost, Savršenstvo. Paradoksalno, Dah Savršenstva ili Punine mogli biste isto tako nazvati Dahom Praznine. (Zbog iskustva nesupstancijalnosti.) Međutim, **PURNA** se ovdje uglavnom odnosi na jednostavnu činjenicu da udah i izdah te uz-dah i niz-dah formiraju puni krug konačnosti koji se prostire u beskonačnost. Istodobno se uspostavlja ravnoteža/harmonija yanga i yina, plusa i minusa, aktivnog (muškog) i pasivnog (ženskog) principa itd.

⌘ Jedna (te ista) Sila djeluje kroz kompletno postojanje i nepostojanje; kroz cjelokupni univerzum mase, energije, prostora i vremena; kroz sva imena i oblića; kroz cjelokupni spektar bića, stvari i pojava. Hoćete li to nazvati mojim umom ili vašim umom ili Božjim/Guruovim umom ili nekako drugačije? Promjena etikete/imena neće utjecati na tu Božansku Silu, ali može promijeniti vašu percepciju. Naš um zauzima iz trena u tren drugačije stavove prema Vječno-Nepromjenjivom samo zato što izgleda da Ono mijenja imena i strukturu/odijela; samo zato što Ono kroz različite zvučne, vizuelne i druge forme prosijava u različitom stupnju. Međutim, Ono se mijenja jer ti mijenjaš motrišta ili mentalne stavove. Jedna Sila djeluje kroz mnoštvo, kroz privid različitosti i mnogostrukosti. Dobivaš rezultate već prema tome kako upotrebljavaš/koristiš tu Silu. U tome je tajna.

**ARARITA KRIYA** je grupna tehnika i zahtijeva znatan stupanj koordiniranosti i sinkroniziranosti učesnika. Jedinostvenost učesnika i njihova usklađenost čine čuda.

Čarobna riječ **ARARITA** je magijska formula oblikovana od prvih slova riječi sljedeće rečenice: "Achad Rayshethoh Achad Resh Iechidathoh Temurathoh Achad." To znači:

"Jedan je Njegov početak; Jedan je Njegova Osoba; Jedna je Njegova promjena (permutacija)."

☞ *Krajem 1997. god., jedna poklonica i obožavateljica Majstora i izumitelja Nitya Kriye, zatražila Ga je inicijaciju. Majstor joj je dao da si sama izabere jedno od nekoliko spiritualnih imena koje joj je predložio. Ona je odlučila uzeti ime Nitya. Majstor je nazvao ovu tehniku Nitya Kriyom jer je vodi kao žrtvu za dobrobit te učenice. On to ne osjeća kao žrtvu, a ona nije postala uobražena (ponosna, tašta) što ovaj koktel moćnih tehnika nosi njeno duhovno ime. Sada vam je razumljiv(iji) i razlog zbog kojeg tehnika nije naplaćivana. Majstor je izjavio da ne želi (ne traži) niti priželjkuje (niti očekuje) ista zauzvrat.*

Inače, **NITYA** znači Vječnost, Neprolaznost, Nepromjenjivost, Neizmjenjivost, Sjevremena Bezvremenost, Bezvremena Sjevremenost...

To je Mir (Nepokretnost, Spokojstvo) koji objedinjuje sva kretanja;

Supramentalna Statična Tišina koja objedinjuje dinamičnost/buku svih misli.

☞ Preduvjet za učestvovanje na NITYA KRIYA-i je da prethodno prođete kroz barem jedan kvalitetni rebirthing/preporadanje. Ako ste bez većih teškoća prošli kroz vaše prvo preporadanje (= rebirthing), već nakon pauze od dva dana možete, ako tako odlučite, učestvovati na vašoj prvoj Nitya Kriya-i.

Da biste učestvovali na Dahu Savršenstva (Svemirskom Dahu), poželjno je da se predbilježite unaprijed. Prijavite se tako što ćete popuniti sljedeći upitnik: navedite ime i prezime; datum, sat i mjesto rođenja; adrese prebivališta i boravišta, e-mail; broj telefona, mobitela i sl. Navedite činjenice o vašem zdravstvenom stanju; osobito je bitno da spomenete bolujete li od glaukoma, jeste li nositelj mikroba neke zarazne bolesti, imate li zdravo srce, jeste li liječeni od duševnih bolesti, jeste li liječeni od epilepsije, jeste li ikad uzimali droge i koje, itd. Jeste li trudna i jesu li to posljednji mjeseci trudnoće? Također napišite nešto o svojim prethodnim spiritualnim treninzima. Uključite i opise za vas (po vašem vlastitom mišljenju) najznačajnijih spiritualnih iskustava, vaših vlastitih duhovnih iskustava.

☞ Dolazeći na NITYA KRIYA-u, sa sobom imajte dvije deke ili vreću za spavanje. Naime, ležat ćete na podu na onom što ponesete sa sobom, a trebat ćete se nečim i pokriti. U određenim fazama tehnike javlja se jak osjećaj hladnoće. Dodite u toploj i komotnoj odjeći. Poželjno je da sa sobom ponesete hranu (npr. voće) jer ćete nakon tehnike osjetiti glad. Mogli biste ponijeti sa sobom i nešto što ćete staviti ispod glave, da vas dok ležite ne (na)žulja potiljak. Ako patite zbog viška sluzi (suviše kapha dosha-e) preporučljivo je da ponesete i maramice.

☞ Usmeno ili putem ovih pisanih riječi, vi ste pozvani na ovu ili neku za vas primjereniju disajnu tehniku. Ljudi koji su pozvani, a (ipak kao da) nisu sposobni primiti Božju Milost, čije je srce zatvoreno za Svevišnjeg – oni će naći sve moguće izgovore (izlike, opravdanja, racionalizacije...) da ne dođu na Dah Vječnosti. Svi ostali su spremni da se okoriste blagodatima učestvovanja u NITYA KRIYA-i.

☞ Vi ste Uzrok svih uzroka i posljedica.

Budi sretna i uspješna u svemu što odlučiš poduzeti/postići.

Budi hrabar (neustrašiv, spokojan) i sposoban ostvariti svaku svoju namjeru i zamisao. Prije dolaska na NITYA KRIYA-u razmislite što (uistinu) želite imati, (u)činiti i biti u životu. A potom stavite sebe na drugo/posljednje mjesto i donesite najnesebičniju moguću odluku. To treba biti supramentalna odluka (sankalpa) za dobrobit drugih. Odustanite od svake namjere da pomognete jednima na štetu drugih. Takva korist bila bi iluzorna. NITYA KRIYA je grupna tehnika i na vama je date sve od sebe. Dajte i primiti ćete. Povećanjem sposobnosti davanja omogućujete sebi da dobivate sve bolje i sve više i još više. Ovakav pristup eliminira grižnju savjesti ili osjećaj krivnje, koji može smanjiti djelotvornost tehnike. Što vam je u većoj mjeri stalo do drugih – tim bolje za vas same. Dajući drugima – dajete

sebi. Što god date – to postaje uistinu vaše. Dajte sebe i najbolje od sebe – ne razmišljajući o onom što bi trebali dobiti zauzvrat.

☞ **Supramentalnu Odluku/Sankalpu**<sup>1</sup> najbolje je triput ponoviti u trenucima prije i nakon relaksacije (Yoga Nidra), na početku i po završetku meditacije, kod utonuća u san (pri odlasku na spavanje) i ujutro odmah čim osjetite da se budite, prije obroka, dok umirete itd. Dok u mislima izgovarate odluku, ispočetka/najprije budite uključeni u tijelo i osjećajte sada i ovdje stanje ostvarenja vaše odluke. Potom se isključite iz tijela (kao da ste izašli iz njega i ono je ispred vas) tako da zamislite svoje tijelo u trodimenzionalnoj (3-D) viziji ispunjenja vašeg određenog cilja/odluke. Ne brinite ako je vaša imaginacija slaba; samo se bezbrižno opustite. Uključivši oblik svog tijela u statičnu sliku/viziju ili u zamišljanje nekog kratkog spota (pokretne tj. filmske reklame koja konkretizira vašu težnju/namjeru) u kojem je vaš lik 'glavni' junak – vi na ovaj način dajete signal vašoj podsvijesti da to još nije materijalizirano tj. time ste poručili 'nesvjesnom umu' da vas tek treba dovesti do konkretne realizacije ili postignuća zamišljenog.

Uvijek kad želite promijeniti nešto na ovozemaljskom/materijalnom nivou (što uključuje i stanje fizičkog tijela i njegove interakcije ili odnose s fizičkim tjelesima drugih bića) postupite na ovaj način: Prvo se emotivno uživite dok ste uključeni u tijelo, a potom se distancirajte od svog tijela (kao da ste izvan tijela) i promatrajte ga npr. Isusovim duhovnim očima/okom.

☞ Ovakav postupak (asocijacije i disocijacije) nužan je u svim slučajevima kad je za ostvarenje vašeg cilja potrebno vrijeme, kad se rezultati trebaju pojaviti nakon nekog vremena.

Prvi dio postupka ili vizualizacija postignuća iz tijela (tj. vi ne vidite svoje oči čak ni u mašti jer jeste u mašti i maštate da vidite kroz njih), omogućuje mentalno i emotivno uživanje. U prvom dijelu, vi ste asocirani u zbivanje kojegeg zamišljate. Vi namjerno sanjarite/maštate i u tim snovima kao da ste smješteni u fizičkom tijelu kroz koje doživljavate san obistinjenja i koje se poput glavnog lika 'filma' nalazi u središtu zbivanja.

Drugi dio postupka (tj. kad ste disocirani od događaja) stvara napon naglašavanjem razlike između poželjne imaginarnе budućnosti i sadašnje fizičke stvarnosti te time usmjerava vašu energiju prema materijalizaciji vaših snova na najbrži i najlakši način. U drugom dijelu vi gledate sebe 'tuđim/stranim' očima; kao da je vaše tijelo tijelo neke druge osobe koja je ispunila svoju želju, a vi u tome ne učestvujete nego ste samo promatrač. To vas motivira, to vas potiče na akciju usmjeravajući vašu životnu energiju ka tom cilju.

☞ Ponekad se dvije (ili više) sankalpi mogu ujediniti u jednu jedinstvenu viziju. Npr.: "Mi se uspješno uzajamno povezujemo." (Vizija suradnje, scene/prizori primjera razumijevanja.) Plus: "Mi s lakoćom ostvarujemo optimalne/najbolje uvjete za uzvišene spiritualne aktivnosti." Sada se prethodna vizija (povezana sa slikom dobrih međuljudskih odnosa) može pridružiti k (iskombinirati sa) sljedećoj: Dočarajte sebi viziju (vizija je snoviđenje, slika iz sna doživljena u budnom stanju) kako radimo zajedno npr. NITYA KRIYA-u u velikom, čistom i tihom prostoru; u našem vlastitom hramu/kući smještenoj na povučenoj i lako dostupnoj lokaciji/terenu, na idealnom mjestu u blizini grada.

(Pritom ste najprije u centru zbivanja, a zatim odlebdite prema periferiji udaljavajući se natraške od središta zbivanja i povlačeći se iz budućnosti u sadašnju sadašnjost.)

Međutim, ne komplicirajte previše. Najvažnija je vaša namjera. A tehnika svjesnog disanja energije dat će nam snagu da sa zadovoljstvom ostvarujemo naše ciljeve u životu.

☞ Općenito, bolje je da (zasad) bez dozvole Majstora ne govorite o načinu izvođenja NITYA KRIYA-e.

**Izvještaj** o samoj tehnici napišite unutar 24 sata od trena nakon što ste prošli kroz tehniku i odmah ga pošaljite Majstoru voditelju. Navedite egzaktnu verbalnu formulaciju SANKALPA-e i koji ste

---

<sup>1</sup> Prava *sankalpa* nije puka mentalna odluka niti želja koja proizlazi iz reaktivnog/podsvjesnog uma. Većina odluka su konfliktne odluke, a ne postulati. Npr., osoba je loše prošla na nekom takmičenju pa zato sad vježba kao luda da bi pobijedila na idućem. A ta odluka je u suprotnosti s njezinim osjećajem poraženosti pa nema istinsku moć jer nije čista/neovisna od drugih sadržaja svijesti. Ovisno o iskustvima koja svjesno ili nesvjesno vrtite u svijesti – takva će vam biti i iskustva u vanjskom svijetu.

konkretni spot koristili ili koju ste statičku sliku/viziju zamišljali. Što ste vizualizirali i osjećali pri verbalizaciji (mentalnom izgovaranju odluke) dok ste bili uključeni u tijelo, i što ste zamišljali dok ste (u mašti) promatrali vaše/svoje tijelo u situaciji ispunjenja vaše želje. Napišite i koliko ste dugo vremena, koliko puta (barem približan broj) i u kojim situacijama ili/i u sklopu kojih tehnika radili s istom ili sličnom odlukom te koja je to bila slična odluka i je li se već ostvarila ili je na putu ostvarenja. Navedite jeste li ostali/ostale svjesne za vrijeme svih predstadija i stadija/faza NITYA KRIYA-e i koje ste poteškoće, lakoće i druga iskustva imali/imale.

Što se tiče naknadnih učinaka u danima i tjednima nakon učestvovanja u tehnici NITYA KRIYA-e, izvještaj o postefektima napišite kroz 3 do 4 tjedna, (ili) najkasnije nakon isteka šestog tjedna nakon učestvovanja u tehnici. Naglasite ako želite da određene dijelove vaših izvještaja Majstor zadrži za sebe, tako da bi bili sigurni da će ti odlomci ostati tajna odnosno privatna stvar između vas i Majstora voditelja NITYA KRIYA-e.