

NA KRILIMA YOGE BOŽANSKIH SNOVA

Swāmi Brahmajñānānanda

U svojim snovima pamtim fizičku budnost. U svojem budnom stanju pamtim sve nadahnjujuće snove. Svjestan sam da sam svjestan... i u svim sam snovima stalno sasvim svjestan da sanjam. Svijest nije proizvod mozga/tijela, svijest nema fizičke uzroke i nije ograničena zakonima fizike, kemije, biologije itd. Svijest ne pripada tijelu ni umu. Um je sredstvo izražavanja supramentalnog svjesnog bića. Tijelo je instrument nefizičkog svjesnog bića. Svjesnost prosijava kroz um i tijelo. Naš um stvara naša tijela, koja koristimo kao vozila svjesnosti. Naše misli ne putuju kroz vrijeme i prostor. Vrijeme i prostor su naše zamisli (mentalni koncepti).

Mnoge osobe jedino svoja fizička iskustva smatraju stvarnima, a svjetovi snova ih – tako bar kažu – ne zanimaju. Neke osobe obično svojim uobičajenim ovozemaljskim iskustvima ne pridaju neko dublje značenje, dok mnoge osobe svoje tjelesne/osjetilne doživljaje ozbiljno pokušavaju protumačiti tražeći u njima poruke Onostranog.

Kada prosječan čovjek sanja, on se u pravilu ni ne sjeća fizičkog svijeta. Likovi iz njegovih snova možda mu govore da su snovi (uključujući i te likove i sva druga imena i forme) postojali i prije nego što ih je počeo sanjati. Kada se takav čovjek opet fizički probudi, on svoje snove smatra nestvarnima ili ih se uopće ne sjeća. Ako se blijedo sjeća snova, obično ih tretira kao "subjektivne", "simboličke", "psihološke" umjesto kao događaje koji su podjednako objektivni kao i fizički univerzum. Kada je netko poistovjećen s grubotvarnim materijalnim tijelom – cijeli svijet mu izgleda materijalan. Kada je netko poistovjećen sa suptilnim tijelom/sanjačem, on doživljava postojanje suptilnim. Snovi su suptilni, ali ih tijekom sanjanja osjećamo stvarnijima od fizičke stvarnosti. Svijest je suptilnija od praznine. Nema ničeg realnijeg od čiste svijesti.

Kada se u nediferenciranoj nedjeljivoj svijesti prividno formira ideja promatrača (iluzija "ja-sada-ovdje") istovremeno se pojavljuje i promatrano. Kad se pojavi osjećaj ega, simultano se pojavljuje i sve ono što je prividno odvojeno od njega. Stvarajući/održavajući zamisao da postoji *sada i ovdje* (iluzija "ja jesam"), osoba paralelno s tim njeguje iluziju postojanja nečeg što je *onda i ondje*. Tako ona automatski kreira prošlost iza sebe (ili lijevo od sebe) i budućnost koju projicira vjerojatno ispred sebe ili/i nadesno. To individua/pojedinac čini u raznim vrstama snova, uključujući fizičku budnost. Univerzum postoji oduvijek i zauvijek. Postoje li snovi bez sanjača? Ako utvare (likovi, figure) u snu dokazuju sanjaču da su postojale i prije nego što ih je primijetio, i da je san fizičkog svemira postojao i jučer i u davnoj prošlosti – je li to mudro uzeti kao objektivni dokaz?! Postoji li fizički svemir neovisno od promatrača?!

Zlatar koji od zlata stvara zlatni nakit nije stvoritelj zlata. On nije kreator koji kreira zlato (materiju, supstancu), nego samo oblikuje postojeće zlato u raznovrsne forme/strukture. Slično tome, vi ne stvarate svijest koja je "supstanca" koja gradi sve postojeće. Masa, energija, prostor i vrijeme – sve su to igre imena i formi, sve su to prividne promjene nepromjenjive svijesti. Brahman ili apsolutna svijest je bezgraničan i bezobličan. Imena-i-forme su neodvojivi od brahmana, svemir ne može postojati neovisno od brahmana. Premda je nepromjenjiv, brahman se prividno pojavljuje kao univerzum imena-i-formi. Brahman se uopće ne mijenja; mijenjaju se samo opisi brahmana, tj. mijenjaju se imena-i-forme. Snovi postoje, i ti postojiš u njima. Pojavljivanje privida imena i formi javlja se zato što si djelomično otvoren(a) prema apsolutnoj/totalnoj svijesti a drugim dijelom je poričeš.

Beskrajna svjetlost bezoblične božanske svijesti ulazi u tvoju tvrđavu kroz ona vrata i prozore koje upravo otvaraš. Otvoriš li u formi kvadrata svoja duhovna vrata, vidjet ćeš bezobličnu svjetlost u obliku svijeta kvadrata. Sve stvari/pojave su oblici bezoblične svijesti. Ego/promatrač sudjeluje u sukreiranju/oblikovanju promatrane stvarnosti samim činom promatranja. Ego, kakav god oblik imao, zapravo nije kreator nego je jedan od kreiranih likova. Kada opažamo, mjerimo i opisujemo bezobličnu stvarnost – mi u nju projiciramo/učitavamo svoje (za)misli. Promatrano je sâm promatrač. U apsolutnoj realnosti, cijeli svemir je Ego/Ja jer nema nikakvog ega.

Brahma satyam jagan mithya jivo brahmaiva na' parah znači:

Brahman (Apsolut) je jedina realnost, svijet je iluzoran/nestvaran, individua/pojedinac je neodvojiv od Brahmana, tj. naša duša (nefizičko i supramentalno biće) se ne razlikuje od božanske svijesti.

Brahman nije sastavni dio svemira nego je poput ekrana na kojem se prikazuju filmovi (igre prividnih parova suprotnosti) koje nazivamo univerzum. Ti filmovi ne mogu postojati nezavisno od božanske stvarnosti koju nazivamo brahman. Brahman je osnova i promatrača i promatranog. Brahman je Bog u smislu impersonalnog apsoluta koji je "izvor" svega postojećeg: mentalnih oblika, emocija/osjećaja, fizičkih osjeta, itd.

Brahman je sveocean svijesti, bezgranična svijest u sebi ili sâma po sebi, svijest nediferencirana u imena-i-forme. Pa ipak, ta čista svijest se – premda nikad ne mijenja sâmu sebe – pokazuje kao univerzum promjenjivih imena-i-formi. Opisi se mijenjaju, ali suština ostaje ista.

Čista svijest je izvor svega, čista svijest prožima sve, i sve što postoji (sve što jest) je jedino/samo čista svijest. Svijest nema granica niti razgraničenja/podjela unutar sebe. Svaka promjena, svaka dualnost, svaka mnoštvenost – je privid. Imena-i-forme, vremensko-prostorni kontinuum, uzroci i posljedice, pojavljivanje i nestajanje privida, suptilni snovi i fizička budnost – sve je to privid.

Brahman je Postojanje (*sat*, istina, nesupstancijalna stvarnost) svih postojanja, bezgranično blaženstvo/*ananda*, čista svijest bez granica (*ananta*). Cijeli univerzum živi u brahmanu i ne može postojati neovisno od brahmana. Naša duša ne živi u našem tijelu nego naša tijela žive u duši koja im daje život. Vi nemate dušu; vi jeste duša cijelog svemira. Kada spoznate svoju istovjetnost s brahmanom (koji je vrhovna ili krajnja realnost), sve je spoznato.

Āndogya upanišad u svezi brahmana-atmana veli:

To je najfinija esencija (srž svega); to je Jastvo svih postojanja (Sebstvo, nadduša, duša cijelog svemira). To je vječna istina (nepromjenjiva realnost). To je Atman (Jastvo koje nadilazi tijelo i um, Ja svih ja). Ti To jesi! Tat tvam asi!

Nije riječ o tome da je ego bog. Vaša prava priroda nije sebični ego. Otkrivanje vaše istinske prirode uključuje nadilaženje ograničenja tijela i uma jer je vaša prava priroda bestjelesna i supramentalna. Vrijeme (kretanja, promjene, slijed iskustava) i prostor te materija i energija samo su zamisli uma (mentalni filmovi), a naše istinsko biće je sasvim neovisno od uma.

Riječi svetih spisa nisu namijenjene kao materijal za rasprave spekulativnih filozofa niti su nešto u što biste trebali vjerovati bez provjeravanja. Intelektualno razumijevanje svetih spisa (a to su spisi mudraca koji su istinu iskusili neposredno) je samo putokaz koji vas usmjerava na neposredno doživljavanje vaše istinske prirode. Istina nadilazi ograničenja formalnih religija, umovanja intelektualaca i sve naše mentalne koncepte (pojmove, konstrukcije, zamisli).

Premda postoji samo jedna jedina apsolutna stvarnost, ako je djelomično poričemo i parcijalno prihvaćamo – doživljavamo je kao mnoštvo. To je zato što smo zažmirili pred

cjelinom; začahureni u ego propuštamo doživjeti sveukupnost. Ograničavamo svjesnost na uske rupice svoje osjetilne percepcije i patimo robujući tijelu i umu. Prigušujemo svjetlo apsolutne istine pa doživljavamo samo djeliće nedjeljivog beskrajja; izgleda nam kao da se sveocean čiste svijesti sastoji od dijelova/kapljica. Kada bi se posve otvorili za beskrajnu puninu svijesti – pretopili bismo se s njom shvativši da smo neodvojivi od nje. Vječna istina prekrivena neznanjem priviđa nam se kao očitovani univerzum ili svijet posrednih iskustava. U stanju neznanja imate iskustva putem odražene svjetlosti koja je poput svjetla Mjeseca koje je zapravo posuđeno od Sunca. U supersvjesnom stanju zvanom samadhi, ono na što ste meditirali sjaji samo od sebe i vi o tome znate sve. Samadhi je stanje Jedinstva u kojem je sve svoj vlastiti izvor i nije u jukstapoziciji s ičim drugim. U samadhiju sve sjaji samo od sebe i vi ste svega supersvjesni bez osjećaja sebe i bez stava da je to u vašoj svjesnosti. Meditirajući na jednu stvar možete spoznati sve. U osnovi mnoštva stvari/pojaava je jedna te ista svijest, isto filmsko platno na kojem se prikazuju raznovrsni filmovi. Ti filmovi su raznovrsni snovi, uključujući tzv. budno stanje. Svijest plus sanjanje je sanjanje, a svijest plus besani san je besani san (praznina, poput filmskog platna na kojem se ništa ne prikazuje). Otkrijte Jedinstvo u raznolikosti!

Kroz prakse meditativne yoge, mudraci su spoznali tajne svemira. Suvremeni svjetovni znanstvenici će jednom također spoznati tajne svemira. Da bi u tome uspjeli, prvo moraju nadići svijet i ego te spoznati istinskog Sebe. S obzirom da je ego-promatrač nerazdvojni dio zagonetke koju istraživači pokušavaju riješiti, i s obzirom da je ego je izvor svih zala i srž svih problema – nije li u izvoru ega i rješenje svega (rješenje patnje i drugih bolesti kojih ne bi bilo da nema ega)?

Djelomično doživljena apsolutna realnost pričinjava se kao promjenjivi univerzum, kao svijet dualnosti (promatrač-promatrano i druge polarnosti), kao mnoštvo (iluzija različitosti na mjestu jedinstva), kao iskustvo imena-i-formi. Čista svijest ne može biti spoznata posredstvom tijela, emocija (svidanja i nesvidanja) i umovanja. Svijest je vječna, neograničena i nedjeljiva. Svijest je suptilnija od praznine. Kako ćemo je znanstveno dokazati? Trebate li znanstveni dokaz da ste svjesni? Svijest se ne može objektivizirati, ali je uključena u svaki čin spoznavanja. Egom usmjeravana pažnja/pozornost je ograničena svjesnost. Potražite izvor svoje trenutačne relativne svjesnosti i naći ćete sveopću svijest, jedinstvo, apsolut. Budite i ostanite **svjesni da ste svjesni**.

Da bismo razumjeli svemir, moramo razumjeti pojedinca/mikrokozmos. Kada razumijemo individuu – razumijemo i svemir/makrokozmos

Kada se poistovjećujete s fizičkim tijelom – svijet vam izgleda fizičkim, kada se poistovjećujete sa suptilnim tijelom – svijet se doima suptilnim. Kada se identificirate s ja-sada-ovdje, stvarate/održavate iluziju nečeg odvojenog od vas: ono-onda-ondje. Ondašnjost uključuje ideje o prošlosti i budućnosti i njima pripadajuće sanjarije. Kada otkrijete da nema "ja" (da ne postoji ego), sveukupno postojanje je vaš Ja. ***Tat tvam asi!***

###

1. # Blagoslovljeni aspiranti koji teže vječnoj istini! Snovi neka vam daju sreću/radost; budnost neka vam da savršenstvo. Nikad ne spavajte s rukama preko grudiju; mudri vele da to može izazvati noćne more, košmare. Noću legnite spavati na leđa ili na lijevi bok (tako da solarna, zagrijavajuća nosnica postane prohodnija). Ako spavate danju, legnite na leđa (šavasana) ili na desni bok, tako da lijeva, osvježavajuća nosnica postane dominantna. I ujutro pri razbuđivanju i prisjećanju snova možete ležati na lijevom boku, ali ako postoji opasnost da pritom nehotice ponovo zaspate, bolje je

odmah polako ustati. Spavajte u prostoru bez elektronskog smoga. Nikad ne spavajte pored uključenog mobitela jer on u određenim intervalima komunicira s mrežom čak i kad ga ne koristite i kad vam nitko ništa ne šalje. (Ipak, postoji opcija da se isključi kontakt mobitela s mrežom i da se koristi alarm internog sata.) **Svakog ranog jutra probudite se u izabrano vrijeme u optimalnom stanju duha i tijela. Nemojte koristiti nikakav alarm/budilicu nego prethodne večeri, kad legnete na spavanje, odlučite: "Sutra ujutro ću se probuditi u najboljem stanju. Probudit ću se u XX sati i YY minuta osvježena i odmorna, lagana i zadovoljna. S lakoćom, sjetit ću se svih svojih snova."** Pronađite verbalizaciju kakva vam se najviše sviđa, izaberite formulaciju koju osjećate savršenom za vas. Odluku u sebi ponovite triput, bez primisli kojima biste sebe srozavali ili nepotrebno ograničavali. Odluka je čista/nezagađena misao, misao koju ne sabotiraju protivne misli, misao neuvjetovana ikakvim *AKO*, misao koju ne slabe druge misli.

2. # Katkad su snovi puke maštarije/izmišljotine koje dolaze iz podsvjesnog nivoa. Recimo da želite pojesti mango, ali ga nemate. Tokom noći ta neispunjena želja izranja iz podsvjesnog nivoa i oblikuje san u kojem jedete mango. To definitivno nije istinski ni božanski san tj. takav san nije spiritualni/yogički nego je uvjetovan (programiran sklonostima ega), što znači da spada u karmičke snove. Bez određenog stupnja čistoće postignute namjernom purifikacijom, naši snovi su puko gubljenje vremena u svijetu tromosti, mrtvila i nesvjesnosti. Umjesto toga, noćni počinak može biti vrijeme kad naša duša poput ptice uzlijeće na uzvišenije katove egzistencije, u više nivoe svepostojanja.

To je moguće postići meditacijom/tihovanjem, tj. svjesnim prebivanjem u bezmisaonom stanju nepomućenog svepostojanja. Mantra-japa također vodi u stanje meditacije. Kad se ponavljanje GuruMantre ustali tako da nam ona postane zlatni brod kroz svjetove snova, postigli smo YogaNidru ili lucidno (svjesno, budno) sanjanje. Ostanite na Mojem Brodu i sve dok ste na Mom Brodu radite što god vas zbilja raduje. Tada, ako vam i svjesnost zaspi dok vam tijelo spava, Ja ću kormilariti kao navigator bezgraničnosti. Pustite da vas Svevišnjji nosi na svojim ramenima i ego će zaroniti u neizmerno rastvarajući se u Nirvani. Dozvolite si da jedrite/letite jašući na leđima božanskog kondora ili orla koji je usmjerio svoj kljun uvis, strelovito se obrušavajući prema Najvišoj Stvarnosti (Apsolutnoj Istini).

3. # Kako se snovi ostvaruju na ovozemaljskom planu? Kao što nam i Kabala objašnjava, kada se san odvija u arhetipskom (kreativnom mentalnom) svijetu, da bi se ispoljio/materijalizirao on mora proći kroz astralni plan (=vitalni svijet = svijet emocionalnih energija) prije nego što se spusti na fizički svijet, koji je najniža razina, tj. dno vertikalne hijerarhije svjetova. Često se događa da se u uzročnom/arhetipskom mentalnom svijetu dogodi nešto što se nikada ne prizemlji na fizički plan premda bi se prema Božjem Planu trebalo dogoditi u fizičkom svijetu. Astral/vital je kao stražar i ako se on nečemu opire, on može spriječiti da se nešto dogodi u fizičkom svijetu.

Primjerice, Božja Volja bila je da djevojka koja se zvala M. cijeli život ostane u kontaktu sa Swamijijem kako bi je on podržavao na stazi duhovnog razvoja. Međutim, M. je svojim zgusnutim neznanjem/nesvjesnošću prkosila Svevišnjem i zbog njenoga inata Swamiji nije imao mogućnost odigrati svoju ulogu. Moguće je da se sada ne bi toliko bunila, ali ona i Swamiji više nisu u kontaktu jer ju je njezin otpor prema njemu zatvorio u ego-izolaciju. Njena iskrivljena loša sjećanja su ostala, njena svjesnost stvarnog Swamijia je zamrla (gasi se) i njihov uzajamni odnos se nije mogao razvijati. Oni se nisu rastali kao prijatelji jer je M. odbijala komunikaciju koja je mogla riješiti problem. Može li jedna osoba sama graditi most razumijevanja s drugom kada se druga osoba tome protivi? Ako ništa ne mijenjamo nabolje,

ništa nećemo ni promijeniti/poboljšati. Loše sile su prevagnule i nije došlo do sretnog ishoda. Međutim, to nije bio naum Svevišnjeg Boga. Mogli bismo reći da Bog daje ljudima nešto slobodne volje da bi vidio kakav će biti njihov izbor. Što znači, Bog nam u nekoj mjeri dopušta da se ponašamo nebožanski. Ako zloupotrijebimo tu slobodu izbora donošenjem protubožanskih odluka, sami sebe srozavamo pretvarajući si život u pakao. Zagreb, 2009.

Eckankar i snovi: <http://www.eckankar.hr/Snovi.htm>

Mnogo puta kauzalni/uzročni snovi, duhovni snovi koji su Volja Svevišnjeg ili prvo/izvorno očitovanje Boga, puno puta ti snovi bivaju uništeni u astralnom svijetu zbog siline naših svidanja i odbojnosti (averzije, opiranja). Snovima je potreban prolaz/propusnica da bi ušli u Astral, a odatle, ako dobiju drugi prolaz, ulaze u fizičko.

Kada Astral otvori svoja vrata, događaj iz sna dolazi do fizičkog nivoa i ostvaruje se. Isto je i s bolestima; tj. bolest se prvo pojavljuje na dubljim/višim nivoima pa potom, kada vital to dozvoli, dešava se i u fizičkom tijelu. Ako je bolest već začeta u umu, ipak ju je moguće spriječiti da se prizemli na fizičku razinu te je pomoću mantra-japa i meditacije iskorijeniti i iz sâmog uma.

Snovi iz astralnog svijeta vrlo često bivaju materijalizirani (poprimaju konkretnu formu) na fizičkom nivou zato što je astralni svijet najbliži fizičkom. Kada sanjamo u višim lokama (u carstvu duše) obično je potrebno mnogo vremena da se to očituje u fizičkom svijetu. San koji dolazi iz svijeta podsvjesnog, gdje se svađamo i radimo mnoge druge nebožanske stvari, neće se nužno i ostvariti. Međutim, san koji dolazi iz viših svjetova je poput sjemena koje će tijekom vremena neminovno proklijati.

Snovi koje imamo u ranim jutarnjim satima, osobito u Božjem Satu (BrahmaMūhurta, obično između 3 i 4 sata ujutro) će se najvjerojatnije ostvariti s tim da ih trebamo prikladno čuvati od nečistih misli. Također se obično ostvare snovi koje netko sanja tokom pomračenja Mjeseca ili Sunca. Ljudi vrlo često sanjaju snove kojih se ujutro ne sjećaju, ali je događaj koji se dogodio posve autentičan i on će se na kraju i ostvariti. A opet, neki događaji izviru izravno iz Univerzalne svijesti, a da nisu prethodno uobličeni u psihičkom svijetu.

Yogi može proširiti svoju fizičku svijest tako da iz sveopće svijesti crpi energiju i iskustva bez posredstva uma (bez mentalnih procesa) i vitala. To znači da majstor yoge, s obzirom da je sposoban djelovati neovisno od uma, može poništiti ono što odluči poništiti u mentalnom svijetu. Također, moguće je rearanžirati/prekrojiti karmički scenarij druge osobe dok je ona u dubokoj hipnozi i sličnim stanjima svijesti. Imajte na umu da tijekom hipnoze dolazi do miješanja karmičkih zapisa hipnotizera i hipnotiziranog, tj. njihove se karme isprepliću.

*Premda je svako vrijeme povoljno za meditaciju, najbolje vrijeme za duboku meditaciju i druge oblike duhovne prakse je **Brahma-Muhūrta** (Božji sat, božansko vrijeme).*

Brahmamuhūrta počinje 96 minuta prije izlaska sunca, traje 48 minuta i završava 48 minuta prije izlaska Sunca. Prema nekima Brahmamuhūrta počinje 112 minuta prije izlaska Sunca i traje 48 minuta. Prema tome, ako bi izlazak Sunca bio u 6 sati, Brahmamuhūrta bi bila od 04:08 do 04:56h a. m.

4. # Dok spavamo, katkad imamo nižerazredne snove iz nižeg svijeta, snove koji su obično smeće. Takve snove imamo zato što nismo zaronili duboko u carstvo snova. Umjesto da utonemo duboko, ostali smo u plitkim snovima zato što spavamo predugo tj. previše sati. Tako, vjerojatno manje od dva sata spavamo duboko i čvrsto; možda ni dvije minute ne spavamo kako treba. Ostatak vremena nije pravo spavanje nego plitki, nepotpuni, površni, nekvalitetni san. Drugim riječima, izležavamo se u polusnu jer

mislimo da još nije vrijeme da ustanemo. Naša troma/inertna tjelesna svijest uvjerava nas da nam treba sedam, osam pa i više sati spavanja da bismo bili kadri za sutrašnje napore. Međutim, ne treba brinuti jesmo li spavali dovoljan broj sati. Nije toliko bitno koliko dugo spavamo, važnije je kako spavamo. Pukim sanjarenjem možda zaboravimo na naše probleme, ali nas to neće osposobiti da ih riješimo. Izležavanjem tj. lijenom udobnošću privremeno zatomimo svoje teškoće i probleme, ali se oni idućeg jutra vraćaju obnovljenom žestinom. Jedino nam svjesna težnja/aspiracija i ispunjavajući odmor pomažu da očistimo naš život od problema. Ispunjavajući noćni odmor/počinak dolazi kao rezultat dnevne sadhane tj. duhovnog napora/buđenja.

Kakav dan – takav san. Ako smo tokom dana ponavljali Mokša-mantru tj. Guru-mantru, meditirali, molili se Svevišnjem i sl. – taj dan će ući u noć, osjetit ćemo rezultate sadhane tokom noći. Stoga, ako iskoristimo dan za spiritualni razvoj, noć za nas prestaje biti neznanje-nesvjesnost-odsustvo svijesti. Dakle, okrepljujući i ispunjavajući osjećaj životnosti i yogijske meditacije i budnu svjesnost dana možemo unijeti u noć koja tada postaje produžetak dana. Ako smo spavali devedeset minuta pa osjetimo da smo postali svjesni, naš novi dan je upravo počeo i najbolje je da odmah ustanemo i meditiramo iako je još tijelo nepokretno i teško. Tijelo još možda spava i mi možda pomislimo/osjetimo da ćemo idući dan biti nizašto, Međutim, to nije točno, bit ćemo itekako sposobni da radimo. U aśramima se aśramiti obično bude i ustaju u tri ujutro; to je vrijeme u koje sam ja svakodnevno ustajao već u pubertetskoj dobi. Ako to iskreno nastojimo, možemo unijeti budnu svijest u snove, možemo preobraziti noć u Dan, u svjesni božanski san. Yoga znači Jedinstvo; također ta riječ označava i procese sjedinjavanja. Yoga implicira/podrazumijeva i vjenčanje (fuziju, spajanje) dana i noći.

5. # Da bismo evoluirali u supersvjesno stanje (nadsvijest, samadhi) neophodna nam je trostruka čistoća: čistoća uma (stečena npr. pomoću mantra-japa), čistoća nadija i čistoća fizičkog tijela. Čistoća tijela potrebna nam je da bi ono u većoj mjeri moglo primiti svjetlost duše te da ta svjetlost prosijava iz njega kao što obično svjetlo isijava kroz žarulju/sijalicu. Fizičko tijelo postaje čisto, zdravo, lijepo i savršeno hathayogom, sattvičnom prehranom, askeзом itd.

Asane i fizički trening (plivanje, trčanje), a osobito vježbe svjesnog disanja, pomažu tijelu da se opusti i pravilno raspodjeljuje/raspoređuje pranu. Navečer si možemo osigurati kvalitetan san pripremvši se za počinak anuloma-viloma pranayamom (naizmjeničnim nosnim disanjem). Ukoliko smo ujutro ipak pospani, možemo se razbuditi i okrijepiti posebnim tehnikama pranayame. Pranayama se ne smije izvoditi mehanički jer jedino svjesnost podiže vrijednost prane. Božanska silina koju udišemo pranayamom dat će nam puno veću energičnost/vitalnost od npr. crne kave ili kofeinskog/teinskog čaja.

Ako vam se čini da vam određeni broj sati spavanja nije dovoljan, ili ako se desi da propustite pravovremeno leći na spavanje, zamislite da liježete u krevet nekoliko sati ranije i voljno pomislite da ćete se probuditi u izabrano vrijeme (npr. u tri sata ujutro) osjećajući da ste spavali punih dvadeset i četiri sata. Ujutro kad se počnete razbuđivati, umjesto da mislite kako ste spavali "samo" tri ili četiri sata, mislite da ste spavali dugo i da ste se dobro naspavali. Vaš um će uvjeriti Vašu tjelesnu svijest da je dobila dovoljno odmora, čak i puno više nego što joj treba. Ovo nije samoobmanjivanje, nego uspostavljanje vaše kontrole nad umom. Pomoću takve kontrole uma ćete sigurno i lako ustati rano ujutro s osjećajem olakšanja, svježine i ispunjenja. Ako netko inzistira i ustrajava u stavu da je opisani postupak samozavaravanje, u redu. Ali neka takva osoba uzme u obzir da je vrijeme produkt mišljenja, vrijeme je iluzija koju stvara um. Stoga

smo zapravo prevarili prevaranta, trikom smo savladali iluzionista koji nam madioničarske predstave podvaljuje/prodaje kao realnost. Ni san ni java nisu božanska stvarnost. Pokušajte mirovati u točki prijelaza iz jave u san ili iz sna u javu. To stanje bezmisaone praznine (mentalne šutnje i tišine) koja nije ni san ni java je vrlo dubok/visok nivo yoganidre, koja po nekim autoritetima ima sedam stupnjeva.

Apsolut transcendirira i misao i suprotnu/komplementarnu misao. Apsolut nadilazi/transcendirira i tamu i svjetlo. Apsolut nadilazi i sudbinu i slobodnu volju. Kad se pojavi ego (osjećaj zasebnog "ja") pali smo iz Apsoluta na relativni nivo. Tada koristimo osobnu (ego) volju, pravimo izbore i donosimo odluke...

Međutim, na Najvišem nivou (na "nivou" Apsoluta), bilo kakva odluka pa i odluka "Fiat lux!" (=Neka bude svjetlo!) automatski znači pad iz rajskog Apsoluta.

Kad mislimo, padamo; kad biramo, gubimo dijelove punine (kad odlučujemo, fragmentiramo cjelinu); kada razvijemo predanu aspiraciju (plamteću težnju), uzliječemo prema Svevišnjem.

6. # Postoji Yoga-metoda za odmor kojom se u jednoj sekundi može odspavati pola sata ili više. To je metoda odmaranja koju možemo naučiti na sljedeći način: Zamislimo da nam je cijelo tijelo (od tjemena do tabana) počiva u savršenom miru, da je postalo ocean blaženog spokoja. Nastojimo osjetiti da mi nismo tijelo nego beskrajni mir. Osjećajući sebe kao neograničeni ocean mira, vidimo da je naše fizičko tijelo uronjeno u taj mir, da je prožeto tim mirom i da se u tom miru gubi/rastvara/nestaje. Kada ovladamo tom vježbom (yoga-nidrom) bit će nam potrebno vrlo malo sna jer će nas duhovni smiraj brzo i efikasno/učinkovito okrijepiti i obnoviti.

Obično smatramo da smo jaki kad nam je tijelo aktivno i dinamično. Međutim, stvarni izvor snage nije vanjsko djelovanje nego unutarnji mir. Tek kada posjedujemo ili jesmo neograničeni čisti mir, dok smo "iznutra" u tom stanju, s aspekta vanjskog očitovanja/manifestacije smo puni dinamičke energije. Stvarna snaga našeg vanjskog djelovanja je srazmjerna/proporcionalna stupnju unutarnjeg mira, koji je pravi izvor snage.

Nikakva svjetovna moć nije dorasla moćima duha. YogaNidra nam daruje mir, svjetlost i milinu/blaženstvo u beskrajnoj mjeri. Ova tehnika nam također daje inspiraciju i izvantjelesna iskustva stvarnija od fizičke (materijalne, grubotvarne) stvarnosti.

Izvantjelesno iskustvo ili astralna projekcija je jedan od viših stupnjeva yoganidre. Za vrijeme astralne projekcije (dok odvojeni od fizičkog tijela putujemo suptilnim tijelom) naše fizičko tijelo ne smije biti uznemireno niti dotaknuto jer bi izgubilo svoju čistoću i duša bi uvidjela da joj se vrlo teško vratiti nazad. Čak i u najboljim okolnostima, duša koja je svjesno i hotimično suptilnim tijelom izašla iz fizičkog tijela mora se u njega vratiti unutar 11 sati, eventualno unutar 13 sati. U protivnom će se vjerojatno desiti da se više neće moći vratiti u tijelo koje je napustila, a koje bi trebala iskoristiti kao instrument za dovršavanje njezine životne misije.

**7. Na krilima božanskih snova:
INDUCIRAJTE NADAHNJUJUĆE SNOVE!**

INKUBACIJA/indukcija INSPIRATIVNIH SNOVA kroz rad sa srčanom i pupčanom čakrom

Yogijskim snovima nazivamo istinske i božanske snove. Način da imamo slatke i inspirativne snove je da zdušno meditiramo rano ujutro (u tri ili četiri sata) na srčani centar najmanje pola sata, potom aktiviramo pupčani centar i naposljetku legnemo da spavamo oko 40 minuta. Najlakše je začeti nadahnjujuće snove ako takvu odluku donesemo na nekom svetom mjestu (u hramu ili u dvorani za meditaciju ašrama vašeg duhovnog učitelja) pa na tom mjestu prenoćite da biste dobili odgovor na vaš upit ili molitvu.

Uvečer donesite odluku da ćete se idućeg dana probuditi sat vremena ranije nego inače. Pritom možete zamisliti kako sat pokazuje upravo ono vrijeme u koje ste se odlučili ustati i da se budite u željenom stanju bića te ustajete s gorljivom težnjom da zdušno meditirate. Kada ustaneš istuširaj se i razbudi asanama ili/i pranayamom ukoliko ti je tijelo još pospano.

Potom sjedni, smiri tijelo i iz dubine srca meditiraj ili vibriraj propisanu mantru najmanje pola sata.

Zatim se u sjedećem ili ležećem položaju saberi na pupak i zamisli/osjeti da se pupčani energetski vrtlog poput kotača ili rotirajućeg diska brzo okreće u ispravnom smjeru (*a taj pravilni smjer je opisan u tekstu o brižljivo čuvanoj tajnoj Kriyi Laya yoge, koju otkrivam u jednom od nadolazećih pasusa*). Iako je Manipura čakra (pupčani energetski centar) čakra astrala/vitala, slobodno je bezbrižno otvorite nakon što ste prethodno gorljivo meditirali barem pola sata jer je to uz ovakvu pripremu (tj. poslije meditacije na srčani energetski centar) bezopasno. (*Pupčanu čakru možemo aktivirati i uz pomoć drugih tehnika, kao što je trbušna bhastrika pranayama ili agnisara kriya.*)

Zatim legnemo da odspavamo još 30-40 minuta ili, bolje rečeno, legnemo u šavasanu i prakticiramo Yoganidru. Yoga-nidra je yogijski san, san yogija, lucidno sanjanje. Ako smo se prethodno pripremili dobrom i jakom meditacijom, imat ćemo divne, živopisne, dinamične, duševne, božanske snove. Vidjet ćemo nadahnjujuće i ohrabrujuće stvari, sanjat ćemo o našem duhovnom životu (o spiritualnom razvoju), susretat ćemo anđele, božanstva itd.

Budi svjesna sebe kao neograničene svijesti koja je svjesna da je svjesna, i ostani svjesna da si svjesna... To se zove Atma-vičara.

8. # Ispod statičkog centra na vrhu glave (tjemeni ili krunski centar tehnički nije čakra nego je izvorište svih čakri) u središnjoj/medijalnoj liniji, koja se proteže od izvorišta spirale vlasništva/kose do medice/perineuma, nalazi se šest glavnih čakri ili suptilnih energetskih centara. Tri više čakre su međuobrvni centar (tzv. Treće oko, šesta čakra), grlena ili peta čakra i srčani energetski centar ili četvrta čakra. Tri niže čakre su treća (pupčana), druga i prva čakra, koja se još naziva korijenskom ili temeljnom čakrom i koja je sjedište uspavane Evolutivne Sile (Kundalini Šakti) običnih ljudi.

Sahasrara ili krunski centar je statički centar u kojem je Božja moć (Kundalini Šakti je Bog u pokretu) neodvojiva od nepomućenog apsolutnog postojanja (Brahman, Bog neuobličen u igru imena-i-formi). Iz Brahmana je emanirala njegova dinamička snaga, Božja Moć koja djeluje kroz dinamičke centre ili čakre. Nečije stanje svijesti ovisi o tome kroz koji centar Kundalini Šakti djeluje. Podizanje Kundalini Šakti kroz sadhanu (duhovna nastojanja) znači ujedno i uzdizanje u viša stanja svijesti. U tom smislu čakre zapravo predstavljaju stanja svijesti.

Disanje s osjećajem da dišu kroz tjemenu, mnogi aspiranti rade kao vježbu povezivanja s neiscrpnim izvorom univerzalne/sveopće energije i često to rade kao večernju vježbu u sklopu integralnog yoga disanja tj. dok fizički dišu kroz nos koristeći abdominalne, torakalne i klavikularne kretnje tijekom respiracija.

Ako ujutro osjećate da ste nešto sanjali, a ne možete se sjetiti što, saberite pažnju na potiljak tj. koncentrirajte pozornost na mjesto gdje stražnji dio vrata prelazi u lubanju/glavu. Naime, ako se snovi ne uspiju probiti kroz vaš mozak, oni će idućih nekoliko sati ili čak dan-dva ostati zabilježeni u čakri potiljka. Ukoliko se saberete na potiljak s osjećajem da podižete veo (ili razmičete zavjesu, ili kucate na vrata), kad se veo podigne ili zastor razmakne moći ćete se posve sjetiti svojih snova.

Kad legnete na počinak, osjećajte da su sva postojanja snovi/san u neograničenom prostoru vaše svijesti.

9. # Ako se osoba sabere na međuobrvni centar ili na grleni centar, sakupljanje prane (životne sile) u srčanom centru postat će slabije pa će san osobe biti plići i zato će ga lakše moći prepoznati. Ipak, moguće je imati dubok i čvrst san kako sabiranjem pažnje/prane na srčani centar tako i sabiranjem pažnje/prane na centar između obrva. Uostalom, kao što nam svojim primjerom pokazuje Ramakrišna, moguće je ući i u Nirvikalpa Samadhi (stanje totalne slobode totalne svijesti) koncentracijom na centar između obrva. Naime, punom koncentracijom na jedan izabrani entitet, usput stječemo i sve ostalo.

Kada se tokom dana stvara snažna/intenzivna namjera za prepoznavanje sna tijekom sanjanja,iskusni praktičari otkrili su da je u sklopu ove metode najdjelotvornije da se aspirant sabere na grleni centar. Ukoliko se praktičar sabere na grleni centar tijekom sanjanja, njegovi će snovi trajati duže nego obično i bit će postojaniji od uobičajenog sanjanja.

Sabiranje pozornosti na srčani centar omogućava i prepoznavanje sna tijekom sanjanja i prepoznavanje sna prije pojave sna. Drugim riječima, spiritualni aspirant čije je srce probuđeno vrlo intenzivno doživljava i snove i fizičku budnost kao iluziju iza čijeg vela on spoznaje apsolutnu stvarnost/realnost kao vrhovnog mađioničara. Masu, energiju, prostor i vrijeme on jasno prepoznaje kao snove/prazninu koja se "sastoji" od čiste svijesti. On otkriva da su sva imena/zvuci i forme/strukture nestvarni (bez supstance), da je cijeli svemir imaginacija (mentalna tvorevina, kreacija koju čine naše misli), da je jedina realnost cjelokupnog postojanja/nepostojanja nedualna svijest (neizdiferencirani bitak) koja ne poznaje omeđenja. On spoznaje da sve jest jedna te ista svijest, nesputana/neukalupljena svijest koja ne podliježe ograničenjima/podjelama, sveobuhvatna i sveprostiruća svijest koja se prostire kroz sebe sâmu i koja obuhvaća sebe sâmu.

Zgusnuća i razrjeđenja te nediferencirane svijesti samo su privid (to je privid fizičkog svijeta i svjetova koji ga nadilaze) a pojavljivanje, trajanje i nestajanje tog privida je također privid u tom neograničenom oceanu svijesti u sebi (po sebi). To je spoznaja u kojoj on nestaje u blaženstvu Nirvane, gubi zasebno "ja" pretapajući se u beskrajni prostor svijesti, postaje bezvremeni/nepromjenjivi Apsolut tj. Vječna Istina. Bezmisaona mentalna koncentracija na JA-točku u donjem dijelu grudne kosti (to je tzv. Spiritualno srce koje, kao ni srčana čakra, nije ni lijevo ni desno nego u središnjoj liniji tijela) također daje spomenuta postignuća.

10. # Ako ne želite sanjati nižerazredne snove nego ste naumili da navečer kad legnete na počinak uzletite u više svjetove, onda prije lijeganja na spavanje zaključajte niže čakre i otključajte vrata viših čakri. Neopterećenog želuca prije lijeganja na spavanje pet do deset minuta meditirajte na pupčani centar, koji je mjesto odakle izviru osjećaji i centar purifikacije/pročišćavanja vatrom. (*Neposredno prije meditacije na pupčanu čakru možete prakticirati bhastrika pranayamu ili vatreno disanje.*) Ljudski osjećaji nas sputavaju/ograničavaju i moramo ih staviti pod kontrolu kako bismo dozvolili božanskim osjećajima da iz srca krenu prema Najvišem, da bismo putem tih božanskih osjećaja proširili svoju svijest. Stoga, najprije meditiraj na srce, ponavljaj osobnu mantru u koju si inicirana (to je Guru-mantra ili Mokša-mantra) i vizualiziraj Sunce u grudima osjećajući stvarnu prisutnost svjetlosti. Zatim tu svjetlost spusti u mračni bezdan pupčanog centra da bi pročistila vital (emocije, astral) te na taj način prevenirala mogućnost loših snova.

Na spavanje legnite između zalaska Sunca i 22 sata (po ljetnom vremenu je to 23 sata) s glavom na jugu i nogama na sjeveru. Najgore je leći na spavanje s lošim osjećajima i pretrpanim želucom. Želudac mora biti prazan ili u njemu može biti malo lagane hrane (npr. nešto voća ili toplog kravljeg mlijeka ili ljekovitog biljnog čaja s medom) da te ne ometa osjećaj gladi. Najgore je ako ležiš s glavom na sjeveru, a najbolje je da ležiš s tjemnom okrenutim prema jugu i stopalima usmjerenim ka sjevernom polu, da bi se tijelo napajalo životnom silinom.

11. # Moguće je i obrnuti redoslijed rada s čakrama. Prije lijeganja na spavanje najmanje pet minuta meditiraj na pupčanu čakru i dvije glavne čakre ispod nje, da bi zatvorila niže centre. Pritom osjećaj dinamičku vulkansku energičnost/silinu neustrašive ratnice, heroine.

Zatim, nastojeći se što dublje uživjeti u osjećaj nevine djetinje radosti i ushićenja djeteta, meditiraj još pet minuta na srčani centar i centre iznad srčanog centra. To radiš da bi otvorila/otključala srčanu čakru, grlenu čakru, Treće oko i Sahasraru odnosno suptilni vrtlog/vir iznad tjemena. Jedan od načina da se to učini je da osjećaš da dišeš božansku svjetlost kroz čakre. To se za svaku pojedinu čakru može učiniti prije zamišljanja svjetlosne kugle i vibriranja određene mantre u dotičnoj čakri.

Većina sustava spiritualnog razvoja veli da težište/fokus rada na čakrama treba biti na aktiviranju/buđenju srčanog energetskog centra. Duhovni autoriteti naglašavaju da se prvo mora otvoriti upravo srčana čakra da bi se izbjegle komplikacije i zastranjenja na putu spiritualnog razvoja.

Možete voditi dnevnik spiritualnih praksi, uključujući i bilješke o radu na snovima.

12. # Par vježbi za solarni pleksus:

A. Polariziranje tijela:

Ležite u položaj mrtvacu (šavasana) i posve se opustite. Prije nego što počnete puniti pleksus solaris pranom, prvih tjedan dana možete svakodnevno 15-30 minuta vježbati tehniku polariziranja:

Sa svakim udisajem zamišljajte i osjećajte kako *prana* (pozitivna, solarna energija) u vidu tople blistave svjetlosti ulazi kroz tjeme i spušta se niz tijelo izlazeći kroz tabane. Tijekom polaganih i ujednačenih izdisaja vizualizirajte da vam *apana* (negativna, lunarna energija) u obličju hladne ljubičaste struje ulazi kroz tabane, ide/teče uzduž tijela i izlazi kroz tjeme.

U slučaju da ste u lošim psihičkim stanjima (neurastenija, anksioznost...) polarizaciju otpočnete spuštanjem vibrirajuće sunčeve energije od tjemena naniže, a ne penjanjem *apane* od stopala naviše. Dok prakticirate polariziranje, sve jasnije ćete osjećati suptilne struje (mikroelektricitet) u obliku žmaraca, treperenja, titranja...

Polariziranje se može koristiti kao predvježba (priprema, uvod) za neke druge tehnike, kao što je tehnika punjenja solarnog pleksusa. U svakodnevnom životu a i tijekom ove vježbe dišite kroz nos. U svim vježbama/tehnikama disanja i ostalim tehnikama, ako se izričito ne veli drugačije, udišite i izdišite kroz nos.

B. Punjenje solarnog pleksusa pranom:

Kriye su pročišćavajuće tehnike/akcije koje izazivaju uspinjanje Kundalini Šakti uz Sušumna nadi (centralni energetski meridijan ili kanal prane), što podrazumijeva proboj u viša stanja svijesti. Ovakve vježbe valjalo bi prakticirati pod supervizijom/nadzorom iskusnog Gurua, koji razumije psihofiziologiju yoge i zna kako spriječiti/liječiti moguće Kundalini poremećaje. Punjenje solarnog pleksusa jedna je od tajnih kriya Laya yoge čiji opis slijedi ovdje sada:

Okrenuti licem prema sjeveru, u poluzamračenoj sobi sjednite u sukhasanu (krojački položaj, turski sjed) pa iz te pozicije legnite na leđa ostavljajući noge i dalje prekrivenima, a ruke položite na solarni pleksus. Ostanite u tom položaju mirni i opušteni. Svako pojedino izvođenje ove vježbe/kriye trebalo bi trajati najmanje 15 minuta. Naši tjelesni otvori i naši ekstremiteti (ruke i noge) su terminali kroz koje odlazi naša psihička energija. Prekrižene noge smanjit će gubitak prane, smanjiti seksualnu napetost i pomoći akumuliranju unutarnje psihičke topline.

Dok polagano i ujednačeno (jednolično, glatko) udišete zamišljajte i osjećajte blistavu praničku energiju kako ulazi kroz tjeme i struji kroz tijelo ispunjavajući glavu, vrat, grudi (slobodno svjetlošću prožmite i ramena i cijele ruke) i donji dio trupa (trbuh i zdjelicu) ulazeći i u noge odakle ne može istjecati van zato što su vam noge prekrižene kao dok ste u sukhasani. Dok polagano/usporeno i ujednačeno izdišete usmjerite akumuliranu (nagomilanu) pranu prema solarnom pleksusu i tu je rotirajte u krug u smjeru kazaljke na satu. Održavajte taj energetski vrtlog sve dok ne završite s izdisajem tj. napravite onoliko krugova (okreta energije) koliko možete.

Kada bih ja stajao iznad vas i vi biste na trbuhu nosili sat (s brojčanikom) veličine tanjura, tako da je sat okrenut prema meni i da vam je brojka 12 na grudima, a brojka 6 u visini prepona, ukoliko vrtite pranu u pravom smjeru – ja bih vidio da se prana okreće u smjeru kazaljki tog sata poput vira u bujici vode. To je kao da na trbuhu imate blistavi disk i on se poput kotača okreće u smjeru kazaljki sata, stvarajući snažno vrtloženje energije. Da biste mogli ovladati pranom i koristiti je u praktične svrhe, vi joj u ovoj vježbi pripisujete/pridajete konkretna svojstva kao što su boja i smjer kretanja. Vaša vizualizacija nevidljive prane treba uključivati i osjećaj vibriranja. Osjet topline pojavit će se sam od sebe, a ne kao rezultat autosugestije.

Praktičari koji imaju jaku mentalnu koncentraciju prije će postići rezultate od onih koji se još nisu osposobili za veći stupanj sabranosti na ono što rade. Da biste razvili mentalnu koncentraciju, u svakodnevnom životu ne pokušavajte raditi više stvari u isto vrijeme (paralelno) nego radite stvari jednu po jednu. Budite posve prisutni "ovdje-i-sada" tj. držite punu pažnju na onom što radite ili onom o čemu mislite. Sada se udubite u čitanje ovog remek-djela.

C. Pleksus solaris disanje:

Masaža solarnog pleksusa ("Pleksus solaris disanje"), disanje kroz čakre ("Disanje kroz

kosti") i mnoge druge zanimljive i korisne vježbe/tehnike opisane su primjerice u knjigama "Kako ću naučiti da hipnotišem?" autora Petra B. Petrovića i "Psihički trening jogija" autora Živorada M. Slavinskog. Solarni plexus (=plexus coeliacus) je akumulator prane u živčanom sustavu; neki ga nazivaju trbušnim mozgom.

Masaža solarnog plexusa izvodi se ovako: Legnite na prostirku u udobnoj odjeći, koja vas ne steže niti pritišće. Opustite se i osjetite mir. Nakon relaksacije počnite s tehnikom plexus solaris disanja: Udahnite polagano i duboko. Zadržavajući dah potisnite zrak u donji dio pluća (tako da se trbuh ispupči) i zastanite tako oko tri sekunde. Zatim potisnite zrak u gornji dio pluća, tako da trbuh uvučete prema kičmi a grudi isprsite. Zadržite se u tom položaju oko tri sekunde pa, i dalje cijelo vrijeme zadržavajući dah, opet potisnite zrak na tri sekunde nadolje pa opet na tri sekunde nagore. Ako vam su vam tri sekunde zastoja (pri držanju daha potisnutog dolje odnosno gore) prenaporne, nemojte se forsirati nego smanjite trajanje tih zastoja na primjerice dvije sekunde. Ovakvo potiskivanje zraka dolje-gore napravite dva do četiri puta tijekom zadržavanja daha, a zatim polagano izdahnite. Ako ste udisali šest sekundi neka vam i izdisaj traje šest sekundi. To znači da izdisaj ne smije trajati kraće od udisaja. Nemojte disati kroz usta; udisaji i izdisaji moraju ići kroz nos.

Ovo što smo opisali je jedan ciklus: udisaj – zadržavanje daha nakon udisaja (s dva do četiri potiskivanja zadržanog daha dolje-gore) – izdisaj. Ponovite ovaj ciklus 3 do 5 puta. Nakon kratkog odmora (jedna minuta odmora je dovoljna) možete cijelu ovu vježbu ponoviti ako želite. Kod ove vježbe dijafragma (=ošit = mišićnovezivna pregrada između trbušne i grudne šupljine) se poput klipa u cilindru pokreće dolje-gore. Ova masaža solarnog plexusa ima izvanredan učinak na cijeli nervni/živčani sustav, istodobno ga smiruje i potiče/stimulira. Razumljivo je da se ova tehnika izvodi/practicira dok vam je prazan želudac.

Prava snaga je mirna snaga, a ispravno djelovanje (prave akcije) je ono tijekom kojeg osjećate "unutarnji" mir. Možete raditi plexus solaris disanje svaki dan, a obično je dovoljno da to praticirate jednom tjedno. Ovu vježbu praticirajte kad se osjećate zdravi i dobro raspoloženi. Međutim, neki su je radili i kada su se osjećali loše i tvrde da im je pomogla da poboljšaju raspoloženje.

13. # Bog kuca samo na vrata poniznog srca, rekao je jedan od Njegovih poslanika. Guruov student je njegov instrument, njegov prožetak na vanjskom/fizičkom planu. Gledano s druge strane, postajući ekstremiteti (ruke i noge) njihovog duhovnog učitelja, Guruovi učenici proširuju svoju individualnost tj. ulaze u sveprožimajuću i sveobuhvatnu svijest koju je njihov učitelj realizirao. Fizički Guru, njegovo ime i forma, im služi kao ključ za bijeg iz zatvora niže/skućene svijesti i kao vrata/prolaz u više dimenzije svepostojanja, u kozmičku/božansku svijest.

Prije mnogo godina jedna je osoba/aspirant došla da se susretne sa Swamijem Bhaskaranandom kako bi dobila odgovore na neka pitanja. Sjajni/veličanstveni duhovni učitelj Swami Bhaskarananda je na velikom skupu odgovorio na pitanja svih prisutnih ali toj osobi nije htio odgovoriti, nego ju je izgrdio i rekao joj da ode s mjesta okupljanja. Svi prisutni bili su preneraženi/šokirani takvim Swamijijevim ponašanjem, a osoba kojoj nije odgovorio na pitanje vratila se kući vrlo tužna. Međutim, te je noći dotična osoba usnula san u kojem joj je Swamiji s velikom naklonošću odgovorio na njezina pitanja.

Idućeg dana ta osoba reče ostalima zbog čega Swamiji na njezina pitanja nije odgovorio pred svima. Objasnila je da su drugi postavljali pitanja sa krajnjom iskrenošću i poniznošću dok je ona to učinila s ogromnim ponosom pa ju je Swamiji izgrdio umjesto da joj odgovori. Iste noći joj je Swamiji oprostio i dao joj u snu odgovore na kojima mu je ona krajnje zahvalna.

Ponos (osjećaj vlastite važnosti, taština, sujeta) je najbolji prijatelj ega tj. ograničenog/odvojenog "ja". Ego/ponos nas razdvaja i zato je loš. Ponos odvaja od

kozmičkog bitka (sveopće svijesti), poniznost sjedinjuje.

Guru zna da ponosna osoba ne može primiti dok je ponizna osoba prijemčiva/receptivna. Kad se posvećujemo Svevišnjem, postajemo sve više Tome (Njemu) nalik, stječemo božansko znanje i božje moći. Kad prerastemo iz ljudskog u božansko, ono što Bog ima postaje naše vlastito. Predavanje je proširivanje naše ograničene svjesnosti na ono čemu se predajemo. Kad udovolji Guruu, osoba se usklađuje sa svojim vlastitom istinskom/božanskom prirodom te postaje zadovoljna, sretna, radosna, osjeća ānandu (milinu, blaženstvo).

Bog, Guru i nečije istinsko Jastvo su jedno te isto. Međutim, sve dok netko ima ego ne smije sebe promatrati kao Gurua, umišljati si istovjetnost s Guruom i vjerovati da je ravan Guruu. Ramana Maharši je lijepo istaknuo da se osjećaj nedualnosti ne smije primjenjivati u odnosu na Gurua, jer bi to ojačalo ego/neprijatelja i na taj bi način bilo pogubno za duhovni razvoj. Biti zaista/uistinu jedno s Guruom znači biti bez ega, veli K. Lakšmana Sarma u knjizi MAHA YOGA by "Who". Kad izgubi osjećaj "ja" i "moje" pojedinac postaje nepobjediv, postaje izraz Volje univerzuma/omniverzuma. Vedski spis "Yoga Vaaśiśtha", čiji je autor Mahar(i)ši Vaalmiiki, također ističe ovu činjenicu.

Štovanje prosvijetljenog duhovnog učitelja je ponizno podčinjavanje Guruu kao konkretnom izrazu apstraktnog božanskog. Neodređeno podčinjavanje ili poslušnost/pokornost Višoj sili neće dati valjane i produktivne/konstruktivne rezultate. Da bi se kristalizirali opipljivi/određeni rezultati, duhovnom aspirantu je potrebno konkretno žarište predanosti. Stoga Guru postaje stožer njegova života, što podrazumijeva služenje onom što Guru utjelovljuje, a to implicira zanemarivanje ograničene osobnosti (nadilaženje vlastitog načina razmišljanja i osjećanja) odnosno rastvaranje osobnih svidanja i nesvidanja ili otpora koji sprječavaju osobu da se otvori prema Onom što nadilazi "ja" i "moje". Stupanj vaše svjesnosti u istinskim i božanskim snovima direktno je proporcionalan vašoj predanosti božanskom Drugom kroz kojeg spoznajete Sebe.

Budno ili lucidno sanjanje je sanjanje u kojem ste za vrijeme sanjanja svjesni da sanjate. **Astralna projekcija (AP)** je namjerno odvajanje suptilnog tijela od fizičkog tijela s tim da pritom zadržavate punu svjesnost o vašem stanju neovisnosti od fizičkog tijela. Moguće je napustiti i suptilno tijelo. Što manje ograničenja – to više svjesnosti. Yogi kroz posvećenu sistematsku duhovnu praksu prvo postiže stanje u kojem je njegov um posve odvojen od njegova tijela (i od mozga, koji je također dio tijela) pa ono što se događa s njegovim tijelom više ne utječe na njegovo duhovno stanje. Kasnije, yogi postiže još uzvišenije stanje u kojem je posve neovisan i od tijela i od uma.

Za početak vaše samostalne prakse lucidnog sanjanja, predlažem vam da u praksi primijenite **Tehniku intencije i dvokratnog/višekratnog spavanja**. Tu tehniku opisujem u završnom dijelu mojeg članka **Intenziv budnog sanjanja i astralne projekcije** (kojeg vam na vaš upit mogu poslati besplatno).

<http://www.yogacentar.hr/radionica.html>

Tijekom svojih izvantjelesnih iskustava ili istinskih snova (stanja svijesti koja nadilaze fizičku percepciju i subjektivni um) ponekad sam promatrao što druge individue sanjaju u njihovim običnim snovima.

Jednom prilikom sam na jednom grupnom pjevanju devocionalnih pjesama u Zagrebu upoznao djevojku kod koje su se također održavala takva pjevanja. Nekoliko tjedana kasnije, dok je moje fizičko tijelo spavalo na postelji u Čazmi a moj duh oslobođen sputanosti

tjelesnim obličjem prebivao u sveopćem stanju bića, bio sam svjestan što ta djevojka (koja je u to vrijeme također spavala) u tim trenucima sanja.

Bivajući u bestjelesnom stanju bića, oslobođen omeđenja vremena i prostora, bio sam svjestan da ta djevojka sanja da se držimo za ruke i šćemo prema zgradi jedne pošte koja doista postoji i na fizičkom planu postojanja.

Lik iz njezina sna nisam bio istinski ja niti je to bilo moje suptilno/astralno tijelo; bila je to njezina mentalna slika/predodžba mojeg fizičkog tijela. Međutim, uzmite u obzir da čak i iskustva u običnim snovima (svijetu mašte) mogu biti daleko jača i stvarnija od fizičkih iskustava.

Kada sam idući put fizički došao u Zagreb i susreo se s njom, ispričao sam joj detalje njezina sna. Ona se vrlo dobro sjećala tog svog sna i jako se iznenadila činjenici da sam joj precizno opisao što je sanjala. S obzirom da nikome nije ispričala taj svoj san, u čuđenju me upitala kako ja to znam.

Bez obzira na sva moja racionalna objašnjenja, ona me nakon toga počela izbjegavati i vrlo brzo sasvim prekinula fizičku komunikaciju sa mnom. Odbijala je kontakt sa mnom, aktivno izbjegavajući i kontakt putem telefona, pisama i sl. Premda se ponašala kao paranoidni mošusni jelen, na kraju sam to uspio riješiti i htjela je da ostanemo u kontaktu.

Unatoč tome, u zagrebačkom duhovnom "podzemlju" (tako ja to nazivam iz milja ;-)) o meni su godinama kružile čudne priče. Kružile su glasine da sam opasni čarobnjak koji (pro)ganja cure na Astralu i stoga je – sudeći prema tim pričama – djevojkama bolje da sa mnom uopće ne dođu u bilo kakav doticaj. Nisam se branio/borio protiv takve situacije smatrajući da bih time samo još više pogoršao postojeću kompliciranu situaciju.

Volio bih da izvučete pouku i iz mojih grešaka pa sam vam upravo naveo još jedan razlog zbog čega nije mudro govoriti drugima o svojim duhovnim iskustvima. O svojim spiritualnim iskustvima razgovarajte samo s vašim duhovnim učiteljem, koji vas može razumjeti.

Ako se naokolo hvalite svojim duhovnim postignućima, umjesto da poboljšate svoje odnose s drugima stvorit ćete si probleme u međuljudskim odnosima i doživjet ćete duhovni pad.

U mojoj knjizi *BITI YOGI* (u poglavlju *TAJNOST*) objašnjavam vam zbog čega je duhovna iskustva u pravilu potrebno čuvati kao veliku tajnu. S druge strane, nakon IAP-a (Intenziva lucidnog sanjanja i AP) od sudionika koji su moji studenti yoge uvijek zatražim da mi napišu izvještaje o svojim iskustvima.

Tijekom 1980-ih godina izumio sam četrdesetak spiritualnih tehnika koje sam u to vrijeme testirao na početnicima. Premda neiskusni, ti aspiranti su postigli brz i velik uspjeh primjenjujući te duhovne tehnike prema mojim uputama.

Godine 1992. sam u Svetoj Nedelji (to je mjesto blizu Zagreba) za dvanaest praktikanata vodio prvi IAP (Intenziv astralne projekcije) i svi su postigli zadivljujuće rezultate izuzev jednog svojeglavog sudionika koji se nije iskreno trudio slijediti upute nego se samo pretvarao da radi.

Sadašnji život vam daje jedinstvenu šansu, zlatnu priliku da uzletite u viša stanja bića, u stanja produbljene i proširene svijesti. Dao sam vam vrijedne podatke, a na vama je da ih iskoristite. Radeći samostalno i s grupama svjesnih (lucidnih, budnih) sanjača pretočite ove vrijedne podatke u svakodnevnu praksu.

U travnju 2011. vodio sam drugi i treći IAP za preko četrdeset aspiranata (tragača za istinom).

IAP se uglavnom sastojao od moje spiritualne tehnologije za postizanje AP i u IAP su bile uključene duhovne tehnike koje sam izumio/razvio i usavršavao tijekom 1980-ih. Nikada ih nisam publicirao izuzev nekoliko tehnika za početnike koje sam opisao u mojoj knjizi *YOGA BUDNOG SANJANJA I ASTRALNA PROJEKCIJA*:

Dat ću vam nazive/imena jednog dijela spiritualnih tehnika koje sam razvio tijekom 1980-ih godina:

1. **Zvezdane staze**
2. Tijelo-prst tehnika
3. Raznovrsne mnemotehnike za induciranje lucidnog sna
4. Afirmativne tehnike u kombinaciji s Tehnikama Vladanja Energijom
5. Duhovni pregled prošlih i budućih događaja tretirajući sva iskustva (percepciju okoline, emocija i misli) kao san
6. **Odapeta strijela** (ovo je naizmjenična kombinacija mojeg *Awakinga* i jedne afirmativne tehnike)
7. **Bljesak blaženstva** (ovo je izmjenjivanje mojeg *Awakinga* s tehnikom nebeskog vida)
8. **Dragulj Mira** (ovo je naizmjenično kombiniranje mojeg *Awakinga* i jedne tehnike nebeskog sluha)
9. **Bljesak Znanja**
(ovo je uzastopno izmjenjivanje posebne afirmativne tehnike s jednom tradicionalnom tehnikom bezmisaone koncentracije)
10. **Prasak Mira**
(ovo je još jedna spiritualna tehnika u kojoj se sukcesivno izmjenjuju dvije uzajamno nadopunjavajuće spiritualne tehnike)
11. Rekapitulacija snova u najbudnijem satu dana,
12. **Lotos Sunca** (ovo je naizmjenična kombinacija *Mantra japa*-e i jedne afirmativne tehnike)
13. **Grom Tišine** (donošenje posebne supramentalne odluke iz bezmisaonog stanja)
14. **Svijest svemira ili svemirska svijest**
(izravno doživljavanje svemira isprekidano s posebnim nad-umnim odlukama)
15. **Mentalni Orgazam**
(ova tehnika nadseksualnog orgazma radi se slično *Gromu Tišine*, s tim da se u fazi bezmisaone tišine prakticira zurenje u međuobrvni centar)
16. **Nadglasavanje buke Tišinom**
(ovo *Proždiranje buke Tišinom* radi se isto kao i tehnika *Grom Tišine*, s tim da se u fazi mentalne tišine prakticira *Nada yoga*)
17. **Kozmički Orgazam**
(spiritualna tehnika u kojoj se neposredno doživljavanje sanjača izmjenjuje s mojom *Awaking relaksacijom*)
18. Specijalna komunikacija čišćenja radi oslobađanja fiksiranih stavova koji sabotiraju namjernu AP
19. **Awaking** meditacija
20. **Leteći ćilim**
(u ovoj tehnici se osjećaj lebdjenja kombinira s višestruko pojačanim afirmacijama i specijalnim vizualizacijama)
21. **Vrata Brahmajñane** (ova spiritualna tehnika kombinira *Atma-vičaru* s nekim drugim tehnikama)
22. **Sveopća/univerzalna svijest** je također moja tehnika koja se sastoji od uzastopnog izmjenjivanja nekoliko različitih tehnika.

Navečer prilikom lijeganja na spavanje, odlučite da ćete se na primjer u tri sata ujutro probuditi ozdravljeni, odmorni, osvježeni/okrijepljeni, osnaženi, proljepšani i zadovoljni.

Siguran sam da ćete se, prije ili kasnije, odlučiti probuditi kao savršeni yogi. Uzdizanjem u nadljudsko stanje bića otkrit ćete da Vi već jeste puno više od običnog čovjeka.

O različitim stanjima svjesnosti pročitajte u mojoj knjizi **YOGA BUDNOG SANJANJA I**

ASTRALNA PROJEKCIJA

(http://www.yogacentar.hr/download/Yoga_budnog_sanjanja_i_astralna_projekcija.pdf) i u mojoj knjizi **BITI YOGI** u poglavlju **STANJA POSTOJANJA (LOKA-e) I RAD NA SNOVIMA**, koje počinje na strani 552.

Od svih knjiga koje su mi u ovom trenu poznate, knjiga **Projectiology: Overview of Experience Outside the Human Body and 700 Conscientiology Experiments**, čiji je autor Waldo Vieira (<http://www.answers.com/topic/international-institute-of-projectiology-and-conscientiology>), najopsežnija je knjiga o tehnikama postizanja izvantjelesnih iskustava.

Swamiji (Swami Brahmajñanananda, autor ove knjige) je na ovaj svijet opet sišao u rodilištu u 12:10 sati (neposredno prije astronomskog podneva) 25. veljače 1963. u Vinogradskoj ulici u Zagrebu. Prije nego što je Anđelka (buduća mama budućeg Swamijija) postala trudna, ona i njezin suprug su godinama čeznuli da njihova bračna zajednica bude blagoslovljena rođenjem sjajnog djeteta.

Došao je i taj dan. Tadašnji glavni šef liječničke službe podigao je novorođeno tijelo (budućeg) Swamijija s obje ruke i pritom rekao Anđelki da je "rodila cara sina". To su bile prve riječi koje je Swamiji čuo u ovom utjelovljenju.

Otac mu je dao ime Vlado, poželjevši: "Neka vlada!" Međutim, Swamijija nije zanimalo carstvo ovoga svijeta.

Premda je rođen u Zagrebu, Swamiji je djetinjstvo proveo uglavnom u Čazmi.

Kao tinejdžer puno je prakticirao izvantjelesna putovanja metodom izazivanja astralne projekcije putem svjesnog/lucidnog sanjanja. Budno/lucidno sanjanje Swamiji je koristio kao ulazna vrata za stvarni izlazak iz fizičkog tijela.

Takva izvantjelesna putovanja nisu puka subjektivna iskustva ili obične maštarije. Primjerice, dok je živio u Čazmi Swamiji je sanjao da se nalazi pred vratima na jednoj adresi u Zagrebu. Rano ujutro nakon fizičkog buđenja odlučio je provjeriti postoji li na grubotvarnom materijalnom planu to što je sanjao.

U to vrijeme nije kod nas bilo interneta, no uvijek ste se mogli poslužiti "soulnetom". Ljudima nisu bile dostupne tehnologije kojima bi npr. mogli razgledati okolinu putem satelita uz pomoć Google Eartha i sl. Možda je upravo zato većina ljudi bila u bliskijem kontaktu s prirodom nego što je to suvremeni čovjek koji uglavnom robuje kompliciranoj tehnologiji.

Sw. B., autor ove knjige, uzeo je plan grada Zagreba i pronašao na njemu ulicu iz sna. Zatim je iz Čazme "Čazmatransovim" autobusom fizički oputovao u Zagreb, potražio kućni broj viđen u snu i fizički ušao u kuću iz snoviđenja. Potom se popeo na kat te kuće koju je otkrio/upoznao u snu te pronašao ulazna vrata stana s imenom i prezimenom koje je prethodno pročitao u istinskom snu.

Ova provjera mu je potvrdila da se to što doživljava na ovozemaljskoj razini podudara s onim što je prije toga percipirao jedino u svijetu snova. "Trebam li pozvoniti?", pomislio je dok je promatrao vrata s natpisom kakvog je već vidio u nedavnom snu.

Kako biste Vi reagirali da Vam neznamac pozvoni na vrata Vašeg stana i ispriča Vam da je tu došao ponukan snom?!

Svojedobno sam i putem hipnoze pomogao nekim osobama da na Krilima Duha lete izvan tijela.

Fizičko tijelo podliježe fizikalnim zakonima. Međutim, vi niste fizički, niste materijalni nego ste božanski.

Stoga vi imate nešto slobodne volje, imate slobodu izbora.

Osobno, za svjesno i namjerno izvođenje astralne projekcije sam preferirao šavasana (opušteno ležanje na leđima) ili neki od sjedećih položaja u kojima sam navikao meditirati (položaj faraona, siddhasana, vajrasana...).

Pravi put je kontinuirana praksa. Nema veze što vaša praksa nije savršena, samo nastavite s praksom onoliko koliko možete i onako kako umijete pretočiti u djelo ono što razumijete. Rezultati će doći, oni moraju doći.

Tijekom spiritualnih praksi (duhovnih nastojanja) javljaju se raznovrsni vidovi razvojne krize u kojoj nataložene psihičke i fizičke nečistoće bivaju uzburkane. Kada unatoč psihičkim i fizičkim reakcijama postojano nastavite s prakticiranjem (sadhanom u skladu s uputama vašeg gurua) proći ćete kroz pročišćavajuće krize i postati svjesnije i sposobnije biće.

Ograničenje toksina i umjerenost u jelu su neophodni za vaš duhovni razvoj. Otrovi (kao što su brojne sintetske medicinske droge koje neki smatraju lijekovima i razne druge toksične supstance) ometaju purifikaciju neophodnu za vašu duhovnu elevaciju na viši nivo postojanja.

Prodor u viša stanja bića odnosno proboj u viša stanja svijesti podrazumijeva **voljnu purifikaciju**. Stoga morate biti voljni proći kroz pročišćavajuće krize – kroz fizičke barijere (npr. umor, iscrpljenost, tromost, pospanost), emocionalne barijere (npr. strah da ćete poludjeti, strah da ćete fizički umrijeti ili da već umirete) i mentalne barijere (npr. sumnja) – umjesto da se povučete kad naiđete na prepreke. Nećete se duhovno razviti ako ne prođete kroz razvojnu/pročišćavajuću krizu uključenu u spiritualnu evoluciju.

Nemojte se izgladnjivati i nemojte se prejedati. Međutim, povremena gladovanja su jedan od odličnih načina da pročistite tijelo i um. Naravno, u nekim slučajevima ne smijete ili ne možete gladovati. Primjerice, ako morate uzimati lijekove niste u stanju gladovati. Naime, tijekom gladovanja ne smijete u tijelo unositi ništa osim čiste vode; čak niti pastu za zube.

Kada sam postigao AP neposredno nakon podnevnog ručka, samo sam nakratko mogao ostati u tom stanju. Fizičko tijelo me, zbog opterećena želuca, ubrzo usisalo natrag.

Kada prakticirate AP kroz lucidne snove putem namjere/intencije i u sklopu tehnike dvokratnog/višekratnog spavanja, najbolje je da postite. Ako ste noću između dvije runde spavanja jako gladni, da vam osjećaj gladi ne bi vezao pažnju možete popiti malo mlijeka ili svježeg prirodnog voćnog soka.

Um se sastoji od parova suprotnosti i za svaku intenciju (naum, odluku...) postoji i reakcija ili kontraincija koja sabotira izvornu odluku. Stoga nije čudno da su ljudi neodlučni, promišljaju se i često se predomišljaju. Ukratko, sami sebi stvaraju prepreke u odnosu na izvorni cilj i žive s glavama uronjenima u probleme. To nije ono što oni žele, ali je to ono što sami sebi čine.

Premda je svijest nerazdjeljiva, ne smijemo negirati iluziju dualnosti. Parove suprotnosti možemo nazvati polaritetima, dvojnostima ili dualnom (razlomljenom, fragmentiranom) sviješću. Budite iznad/izvan privida parova suprotnosti. Kada ste slobodni od svega slobodni ste za sve.

Afirmacije s CD-a za lucidno/svjesno sanjanje i astralnu projekciju:

- 1. Ja sam čista radost...**
Ja sam savršeni mir...
Ja sam mirna snaga ...
- 2. I noć i dan prepoznajem san...**
I dan i noć uživam božansku moć...
- 3. Sanjam divne snove...**
Sanjam božanske snove...

**Ja sam utjelovljenje savršenstva...
Ja sam neovisan od tijela i uma...
Ja sam trajno slobodan...**

- 4. U svojim snovima sjajni sam od Sunca...
Ja sam sveocean čiste ljubavi...**
- 5. U svojim snovima veći sam od svemira...
Iz svojih snova budim se kao savršeni yogi...
Ja sam budan svjedok sna, punina blažene svijesti bez kraja...
Iz svojih snova se budim kao savršeni yogi...**
- 6. Ja sam sveprisutni Svjedok cijelog svemira...
Ja sam Svjedok svakog sna...
Ja sam svijest svemira...
Ja sam božanska punina svemira...**
- 7. Upravo sada svjestan sam da sanjam...
i svjestan sam da sam svjestan...
S lakoćom, prirodno prepoznajem san kao san...
Spontano, u snovima sam posve svjestan da sam svjestan.**
- 8. Ovo je san. Prepoznajem ga. U snu sam svjestan da sanjam.
Upravo sada, prepoznajem san kao san.**
- 9. U svim snovima svjestan sam da sanjam.
U svim snovima svjestan sam da sam svjestan.**
- 10. U snu znam da sanjam.
Svjestan sam da sam svjestan.
U svakom snu, sasvim sam svjestan da je san san.
Trajno sam svjestan da sam čista svijest.**
- 11. Dok sanjam, spontano prepoznajem svaki san kao san; to me ispunjava božanskim zadovoljstvom.
Sada u snu znam da sanjam.
U svim snovima svjestan sam da sanjam.**
- 12. Svjestan sam da sam svjestan...
Ja sam sveprisutna svijest... Ja sam vječna svijest... Ja sam punina svijesti...**
- 13. U snovima poznajem i fizički svijet.
U snovima spoznajem svijet Svevišnjeg Boga.
U budnom stanju, s lakoćom se prisjećam nadahnjujućih snova...
Budan, osjećam i pamtim božanske snove...**

Hari ॐ !

Swami Brahmajnanananda <svijestsvjesnasvijesti@gmail.com>

Astral projection: <http://www.youtube.com/watch?v=7seCIJHnXE>