

Sadržaj radne verzije Knjige:

A) Egzoterični tekst (vanjski prikaz, za svjetovnjake)

1. Uvodne napomene o glavnim vrstama trātaka: vanjska, srednja i unutarnja trātaka
2. Osnovna tehnika očiju: gledanje s ljubavlju
3. Sažeti pregled osnovnih tipova meditacije (opća klasifikacija meditativnih tehnika)
4. Poboljšajte vid: vježbe i savjeti za jačanje vašeg vida

B) Ezoterične (unutarnje) upute za inicirane, s detaljnim opisima samyame.

1. Posebne tehnike trātaka
2. Napredna praksa trātaka
3. Razvoj siddhija (natprirodnih moći) trātakom
4. Postignuće samādhija (supersvjesnog stanja) trātakom

Ovo pod B) su interni materijali koji postoje samo u obliku rukom napisane skripte pa nisu uključeni u ovaj dokument koji je namijenjen svima zainteresiranima.

1. O GLAVNIM VRSTAMA TRATAKE: BAHYA, MADHYA I ANTARA TRATAKA

Trātaka je zurenje bez treptanja i bez misli. Za vrijeme zurenja ne smijete koristiti naočale ni kontaktne leće.

Postoji vanjska (**bāhya**), srednja (**madhya**) i unutarnja (**antara**) trātaka. Kroz tehnike koncentracije yogi stječe moć i spoznaju. Kako se razvijaju natprirodne sposobnosti opisujemo u ezoteričnim materijalima o kraljevskoj yogi (Rāja yoga). Trātaka je tehnika koncentracije u kojoj se pažnja sabire na neki vizualni aspekt fizičkog ili suptilnog opažanja.

Za siguran napredak neophodne su vam precizne upute i stručno vodstvo iskusnog supervizora. Pravilno izvođena trātaka jača vid (i razvija vidovitost, snagu utjecaja i druge moći), no upozoravamo vas da neispravnim prakticiranjem nekih tehnika trātaka možete oštetiti vid. Evo vam link sa sažetim uputama za meditaciju zurenjem u izlazeće Sunce: <http://www.sunyoga.info/sunmeditation.htm>

Oni koji su naumili ostvariti proboj u viša stanja svjesnosti, morat će baciti svoj ponos u koš za smeće (ili u nešto veće ;-)) jer je za duhovna postignuća neophodno prihvatiti vodstvo gura. U duhovnom/spiritualnom životu nema demokracije, veli Swāmī Nārāyanānanda. Oni koji ne osjećaju težnju da se duhovno razvijaju nego samo žele poboljšati svoje zdravlje, zadržavajući pritom osjećaj "demokracije" ili egokracije, mogu prakticirati svjetovnjačke oblike solarne yoge (tj. niže forme sunčeve yoge).

Ultraljubičasto (ultravioletno, UV) zračenje, koje je dio sunčevog spektra zračenja, jedan je od faktora koji mogu dovesti do nastanka katarakte (očne mrežnice) i oštećenja mrežnice kao što je solarna retinopatija. Stoga, ako vas srce vuče da prakticirate solarnu yogu, potražite

kompetentne izvore i proučite sve detalje kako biste se upoznali sa svim mjerama predostrožnosti. Vrlo vrijedne praktične podatke o tom obliku niže yoge možete naći na <http://sungazing-hr.org/>

Sunčeva yoga (zurenje u izlazeće ili zalazeće Sunce) je odlična stvar ukoliko se zuri u "užarenu crvenu loptu" koje se pojavila na istočnom horizontu i prestane sa zurenjem najkasnije u trenucima kad iz te "užarene lopte" počnu isijavati sunčeve zrake. Dakako, trajanje zurenja mora se iz dana u dan povećavati vrlo, vrlo postepeno (npr. po desetak sekundi dnevno), da ne oštetimo oči. Moguće je prakticirati trātaku i na odraz Sunca u vodi. Poznato je da neki praktičari solarne yoge izgube želju za hranom i gotovo da ne jedu. Isti rezultat može se postići prakticiranjem nekih drugih tehnika yoge, primjerice *khećari mudre*. Općenito, ne preporučujemo dugotrajni prestanak unošenja hrane, nego vam savjetujemo da umjerenim količinama sattvične hrane održavate jatarāgni (probavnu vatru). Primjerice, pojedite šaku basmati riže dnevno, s malo povrća kao što je *jiwanti*. Ili se hranite orasima i sušenim voćem te, u sezoni voća (u toplijem dijelu godine), svježim lokalnim voćem. Lako se prejesti i lako je uopće ne jesti; veći je izazov jesti umjereno. Prehranu trebate prilagoditi vašoj psihofizičkoj konstituciji i vašim okolnostima (vanjskim uvjetima).

Neke namirnice su povoljne za meditante, a druge pak otežavaju ulazak u meditativna stanja. Primjera radi, ayurvedski znalci ne preporučuju kivi, jagode ni rajčicu – jer remete ravnotežu doša. Taj se poremećaj/kaos može utvrditi npr. pulsnom dijagnostikom. Male šumske jagode su ok, a prirodno sazrelu domaću rajčicu/paradajz smijete povremeno jesti u određenim kombinacijama s drugom hranom i to samo u malim količinama. Međutim, nema potrebe da jedete hranu lošije kakvoće/kvalitete ako vam je dostupna bolja hrana. Svaki put izaberite ono što je za vas najbolje. Jedite umjereno. Vježbajte redovito. Živite sami ili bivajući u društvu produhovljenih pojedinaca kao što su bogorealizirani mudraci i duhovni aspiranti koji vam mogu biti suputnici na putu spiritualnog razvoja.

Autor (Swāmī Brahmajñānānanda) je najveći dio ovog utjelovljenja proveo na mjestima iz kojih nije bilo moguće vidjeti ni izlaske ni zalaske Sunca pa pretpostavlja da je mnogim ljudima nepraktično provoditi redovitu praksu zurenja u Sunce. Kad odseli s mjesta na kojem je sada, volio bi doći na mjesto s kojeg može vidjeti izlaske Sunca s tim da zadrži prednosti njegovog sadašnjeg dobrog mjesta za prakse spiritualnog razvoja. Sutra ćemo imati yogaśram s dovoljno ravnog terena da na tu zaravan zajedno sjednemo da bismo uživali zureći u izlaske Sunca. To bismo uistinu sutra mogli imati ako **danas** poduzmemo odgovarajuće akcije u smjeru ostvarenja tog cilja.

Naša jučerašnja slobodna volja je naša današnja sudbina. Naša današnja slobodna volja je naša sutrašnja sudbina. Međuigra sudbine i slobodne volje pripada egu (prividno odvojenom "ja", iluziji zasebnog "ja"). JA sam i ja i ne-ja!

"He believes in divine miracles. Therefore he believes that the earthly marriage-oness can last and fulfill.

He believes in human miracles. Therefore he believes that God-realisation can be achieved with no aspiration and with no dedication."

Onom koji je postao jedno sa Suncem – Sunce neće naškoditi. Onoga koji je u jedinstvu s vatrom – vatra neće opeći: <http://www.youtube.com/watch?v=La5ZxpbE0s4> A što je s onim koji se sjedinio s neograničenom sviješću ...?! Otkrijte to sami, prepoznavši svoju istovjetnost s Apsolutom!

Ustrajete li u ispravnom prakticiranju yoge – osuđeni ste na uspjeh! Sublimacija orgazmičke energije u Ojas Śakti (duhovnu moć) razvija sve božanske moći. Natprirodne/nadljudske moći se događaju izvan okvira zakonitosti koje su običnim ljudima poznate kao prirodne.

Pogledajte i čujte što je Swāmī Brahmajñānānanda u jednom od njegovih pojavljivanja na TV-u rekao o yogi i seksu:

<http://www.youtube.com/watch?v=1tLsZW-Mp8M>

Practiciranje trātaka može štetiti/naškoditi onima koji nemaju sattvični stil življenja. Trātaka nije dobra za ljude koji puše, koji su se zaglavili u tjeskobi, koji puno rade na jakom suncu, koji se učestalo prepuštaju opscenim sklonostima (npr. čitaju i gledaju pornografiju) i sl. Izvođenje trātaka se ne savjetuje ni onima koji boluju od sifilisa, gonoreje i sl. Također, trātaka se ne preporučuje onima koji imaju znatno povećanu *pitta došu* pa su jako vatrenog temperamenta (previše skloni ljutnji, bijesu...) i boluju od poremećaja termoregulacije (vrućica i sl.), bolesti žuči, viška želučane kiseline (žgaravica itd.) i sl. Međutim, zdravstvene probleme povezane s pretjeranom psihofizičkom vatrom možete riješiti primjenjujući savjete kao što su http://www.yogacentar.hr/download/Poboljsajte_zdravlje.pdf

Ljudi žučljive/kolerične naravi i uglavnom svi oni čije su oči, nos ili/i srce prenadraženi – neka rade samo unutarnju trātaku, tako da se zatvorenih očiju koncentriraju na srce ili mjesto između očiju (**Bhrūmadhya drišti**) osjećajući da sve vide. Antara trātaka (usmjeravanje pogleda prema "unutra", otvaranje duhovnog oka) s vremenom razvija opažanje unutarnjeg svjetla itd. Usmjeravanjem pažnje prema njezinom izvoru naposljetku se postiže **samādhi** (supersvjesno stanje bez osjećaja "ja", stanje bez gledišta ili točke motrišta).

Zbog neprestanog upiranja pogleda na mjesto između obrva, u prvim danima vježbanja može se osjetiti glavobolja ili opaziti da nije lako održati pogled postojanim/fokusiranim. Zurenje u centar između obrva je moćna tehnika jer integrira moždane hemisfere/polutke na takav način da vam olakšava mentalni mir/tišinu koja vodi u spoznaju Apsoluta.

Također treba uzeti u obzir da dalekovidnim i kratkovidnim osobama ne odgovaraju iste vrste trātaka. Vanjska trātaka (na udaljena nebeska tijela kao što su Mjesec i zvijezde) korisna je za kratkovidne osobe i one koji imaju slabo sjeme/spermu. Za one čije su tri doše uravnotežene, koji imaju dobar vid, koji su mirne naravi i koji često pate od prehlade – savjetuje se practiciranje madhya trātaka (srednja trātaka). U madhya trātaku spada zurenje u zrcalo (ogledalo je u zamračenoj sobi, osvijetljenoj samo plamenom svijeće koja se postavlja lijevo od našeg tijela i to iza tijela) opisano na http://www.yogacentar.hr/raja_03.html i prva Tehnika Vladanja Energijom: Tehnika očiju. Neke vrste trātaka je bolje practicirati uz dnevno svjetlo iako se u pravilu savjetuje da se trātaka vježba oko ponoći (s tim da dva sata prije ponoći provedete u zdravom snu) ili puno prije zore (svitanja, osvita, praskozorja).

Onaj koji želi uspjeh u tehnikama trātaka, treba slijediti etički kodeks (yama & niyama), njegovati unutarnju i vanjsku čistoću, predanost, smirenost itd. Tehnike yoge pomoći će vam da ostvarite proboj u viša stanja svijesti ukoliko ste utemeljeni u dharmičkom/ispravnom življenju. Naime, practicirajući meditativne i druge tehnike duhovnog razvoja bez unutarnje i vanjske čistoće i poštenja (fer ponašanja) ne možete postići vrijedne rezultate. Stoga je neobično važno da tijekom practiciranja tehnika spiritualnog razvoja, istovremeno usavršavate sebe u etičkom ponašanju. Pojednostavite svoj stil življenja, budite ljubazni prema ljudima, nemojte ih varati ni krasti, uzdržavajte se od seksualnih aktivnosti koliko možete, unesite više asketizma u svakodnevni život (jedite manje, a vježbajte više), vježbajte kontrolu nad svojim osjetilima i umom, uskladite vaš život s idealima koji žive u srcu svih bića, razvijajte ljubav prema Najvišem i služite Guruu.

Znate već da zurenje u Sunce može biti opasno, a dobro je napomenuti da i zurenje u Mjesec može biti opasno. Primjerice, Sunce će povećavati vatrenu *pitta došu* (što je osobito opasno za ljude *pitta* konstitucije), dok će Mjesec povećavati hladnu *kapha došu*, što je loše za ljude kod kojih je ta *doša* ionako prekomjerna. Swāmī Nārāyanānanda savjetuje aspirante koji se žele usavršiti u yogičkom celibatu (brahmačārya, sublimacija seksualne energije) da ne šecu po Mjesečini u noćima punog Mjeseca jer izlaganje svjetlu punog Mjeseca potiče pad u

celibatu. Ukoliko ste previše Mjesecom (engl. *moon*, latinski *luna*) "udareni", onda ste možda **munjeni** (engl. "lunacy" tj. *lunatik*)... Dobro, malo sam se našalio i poigrao riječima. Međutim, ozbiljno vas upozoravam da se magnetskom silom Mjeseca ne smijete predozirati.

Godine 1975. pisao sam u Francusku Petru B. Petroviću (radi njegovih knjiga) odakle mi je u njegovo ime odgovorio Malvina Petrović. Petar B. Petrović u svojoj sjajnoj knjizi **"Hipnotizam i njegova praktična primena u medicini, pedagogiji, kriminalistici i svakidašnjem životu"** daje i praktične upute za trening/razvoj psihičkih sposobnosti neophodnih za to da pojedinac postane vrhunski hipnotizer. U jednom poglavlju te knjige on opisuje i okultne tehnike kojima se svjesno i namjerno možemo napuniti električnim snagama Sunca i magnetskim snagama Mjeseca s tim da i on napominje: *"Prenatranost" sa "Odom" i "Pranom" dobijenom od Meseca mogla bi da bude štetna i opasna.*

U knjizi "Astrokon(tra)cepcija", koju je početkom 1990-ih godina napisao Swāmī Brahmajñānānda, postoji i poglavlje u kojem su navedeni primjeri utjecaja Mjesecevih mijena na naše tijelo i um <http://www.yogacentar.hr/download/Astrokontracepcija.pdf>

Ako zurite u bijelu točku na crnoj podlozi, kad zatvorite oči vidjet ćete crnu točku na bijelom podlozi. Ako zurite u crnu točkicu u sredini bijelog papira, kad zatvorite oči vidjet ćete je kao bijelu točkicu. Trātaka se može prakticirati tako da se naizmjenično koncentrirate na neki fizički objekt i na predodžbu (sliku iz sjećanja, snoviđenje ili viziju) tog objekta. Dakle, prvo gledajte u predmet otvorenih očiju, zatim zatvorenih očiju gledajte u mentalnu sliku tog predmeta, pa opet uperite pogled u taj fizički predmet, itd. Evo jedne takve tradicionalne vježbe:

Netremično gledajte u miran plamen svijeće od pčelinjeg voska. Upaljena svijeća neka stoji ispred vas udaljena za dužinu vaše ruke i u visini vaših grudiju. Plamen svijeće je najsvjetliji u sredini, tamniji je uz fitilj svijeće i blago je zadimljen na vrhu. Plamen ne smije lelujati pa mora biti zaštićen od propuha, tj. u prostoriji u kojoj ste upalili svijeću ne smije biti strujanja zraka koje bi pokretalo plamen.

Sjednite u položaj za meditaciju i sklopljenih očnih kapaka ponavljajte svoju mantru tako da smirite um. Zatim otvorite oči i saberite svoju pažnju na vrh sjajnobijelog (najsvjetlijeg) središnjeg dijela plamena svijeće. Gledajte u plamen jednu minutu, a zatim zatvorite oči i opušteno gledajte u unutarnju (mentalnu) sliku plamena tijekom četiri minute. To je jedna runda/ciklus. Ponovite ovaj postupak tri puta, tj. napravite tri ovakve runde. Ako ste psihički napeti dok usmjeravate pažnju na psihičku sliku plamena, ako grčevito pokušavate zadržati jasnu mentalnu sliku plamena – očito je da sami sebe sabotirate (otežavate si vježbu).

Unutarnji konflikti (borbe uma sa samim sobom), mentalna i emocionalna napetost, življenje s glavom uronjenom u probleme, bolesti koje vas unazađuju, neuspjesi koji vas obeshrabruju – ne ukazuje li to da ne stojite čvrsto na zdravoj, stabilnoj osnovi? Da biste se utvrdili u najvišem stanju bića (stanju bića bez stanja bića) trebate korigirati svoja ponašanja, odreći se ograničavajućih mentalnih stavova, itd. Ojačajte temelje svoje sādhanе (duhovne prakse) posvetivši više pažnje osnovama yoge kao što su yāma (samokontrola, asketizam, obuzdavanje tijela i uma, uzdržavanje od božanskih aktivnosti) i niyāma (usklađivanje vašeg ponašanja s božanskim poretkom) i sl.

Neka plamen vaše težnje/aspiracije struji naviše i neka slapovi Božje Milosti teku naniže i ispune vaš pehar nektarom čiste radosti.

Trātaka jača oči i poboljšava vid i sposobnost vizualizacije te razvija snagu volje, intuiciju i vidovitost. Trātaka jača sposobnost mentalne koncentracije i poboljšava pamćenje odnosno sposobnost prisjećanja. Ako osobe liječene od psihičkih poteškoća i duševno oboljele osobe (a i osobe sklone shizofreniji, haluciniranju i drugim psihičkim poremećajima) na svoju ruku prakticiraju trātaku – njihovo bi se stanje moglo pogoršati. Općenito, osobama s psihičkim poremećajima ne savjetujemo da prakticiraju tehnike mentalne introverzije (unutarnje

tehnike). Moćne tehnike yoge trebali biste prakticirati pod vodstvom iskusnog duhovnog učitelja.

2. OSNOVNA TEHNIKA OČIJU (ZURENJE S LJUBAVLJU)

Glavni principi povezivanja s neiscrpnim izvorom životne energije su ljubazno (dobro, fer) ponašanje prema drugima, celibat i elevacija (uznesenje, uzdignuće) cijelog vašeg života i životne energije prema onom što poštujete i održavate na visokom nivou. S gorućom/plamtećom težnjom, kanalizirajte vašu životnu energiju prema Najvišem. Da biste napredovali i u svjetovnom i u duhovnom životu, neophodno je da kroz svakodnevnu rutinu prakticiranja trātake i drugih evolutivnih tehnika razvijete vašu sposobnost koncentracije pažnje i životne energije.

U tehnici očiju gledate u simbol Boga ili gurua s ljubavlju i bez treptaja. Dok zurite, nemojte gledati iz očiju nego gledajte kroz oči. Ova tehnika zurenja dovodi do vašeg vladanja životnom energijom koja struji kroz vaše oči. Trebali biste je raditi svakodnevno, da poboljšate vaš život. U sustavu Deset Tehnika Vladanja Energijom (*INDRIYA SĀDHANĀ*, http://www.yogacentar.hr/rad_04.html) ova se spiritualna tehnika radi prva. Autor knjige *Pogledom prema Savršenstvu* je prije trātake uvijek napravio barem sedam ciklusa integralnog yoga disanja (<http://www.yogacentar.hr/disanje.html>) i svjesno se opustio.

Da biste prakticirali tehniku očiju potrebna vam je neka fizička stvar koja ZA VAS predstavlja simbol za Istinu (simbol Boga, Božanske Ljubavi, Apsoluta...) i koja će ostati mirna dok zurite u nju. To može biti nepomična slika, crtež, kip, biljka... ili nešto drugo što vama simbolizira Savršenstvo, ili kako god vi To volite nazivati. **Zurite u vaš simbol bez treptanja i bez ijedne jedine misli.** Ako nakon nekog vremena poželite promijeniti simbol u kojeg zurite, smijete to učiniti pod uvjetom da to ne činite često. Da biste stekli naviku redovitog izvođenja trātake, najbolje je da svakog dana prakticirate trātaku u isto vrijeme i, po mogućnosti, na istom mjestu. Ako ste na putovanju – snađite se, improvizirajte. Recimo, dok se vozite u avionu mogli biste poluzatvorenih očiju zuriti u vrh vašeg nosa nastojeći da vam pogled bude stabilan. Osobe koje su izgubile vid mogle bi prakticirati trātaku fokusirajući pogled u centar između obrva zamišljajući za vrijeme zurenja da im se u međuobrvnom centru (tzv. *treće oko*) nalazi Sunce. Kako da trātaku vježbaju oni koji su slijepi od rođenja pa ne znaju kako da zamisle Sunce? Neka svakog dana treniraju držanje pogleda usmjerenog na centar između obrva. Ako im je to prenaporno, neka u početku fokusiraju pogled na vrh nosa. Jedan od rezultata ovakve svakodnevne prakse bit će viđenje unutarnjeg svjetla (*brahmajyoti*, božje svjetlo) duhovnim okom. Zamišljena/imaginarna stvar je postojana onoliko koliko je postojana vaša pažnja kojom tu stvar hranite tj. održavate na životu. Sve dok se ne pojavi unutarnje Sunce koje sjaji samo od sebe (vlastitom svjetlošću), lakše je zuriti u točku između obrva nego u imaginarno Sunce.

Održavajući oči i vizualni sustav mirnim, nestabilnost pažnje i životne energije (*prane*) se smanjuje i otkrivete mir. Glatki tijek/strujanje *prane* je snaga, a uznemireni tok je slabost. S glatkim protokom pažnje i životne energije, snaga za slijeđenje yogijskog celibata (*brahmačārya*, transmutacija seksualnih fluida, sublimacija seksualne energije) se automatski povećava u tijelu i umu aspiranta/ice. Poremećena životna energija rezultira vašim podlijeganjem silaznom toku seksualne energije. U tom slučaju postajete lakim plijenom požude (žrtvom seksualnog nagona) te dolazi do izbacivanja seksualnih fluida. Glatki tijek životne energije osigurava pobjedu nad *apanom* (silaznim tokom orgazmičke energije, silom koja seksualne fluide tjera van). Forsiranje onog što jest da bude drugačije nego što jest – izaziva bol; opiranje onom što jest stvara loše osjećaje i izaziva silazni tok životne energije

kroz *Ida nadi* (Mjesečev "meridijan"). Riječ **apana** znači *kretanje prema dolje*. *Apana* – kao sila eliminacije – odgovorna je za pražnjenje crijeva i mokraćnog mjehura, za seksualnu funkciju, menstruaciju i rađanje. U knjizi *BITI YOGI* već sam rekao da su funkcije *apane* defekacija, uriniranje, perspiracija, ekspiracija, porođaj i mjesečnica-ejakulacija-orgazam. Prirodne potrebe putem kojih se izbacuju nečistoće (izbacivanje stolice, mokrenje, znojenje, kihanje ...) ne smijemo potiskivati. Međutim, apstinencija od seksualnih aktivnosti je neophodna za spiritualnu evoluciju (duhovni razvoj).

Detalje o *prani* i *apani* proučite u knjizi ***Primarna Moć u čovjeku ili Evolutivna/Razvojna Sila:***

http://www.yogacentar.hr/download/Swami%20Narayanananda_Kundalini_Shakti.pdf

Ako nosite kontaktne leće ili naočale, obavezno ih skinite prije prakticiranja trātake. Predmet u koji zurite postavite na stol odgovarajuće visine. Sjednite ispred stola u neki udoban položaj ostajući pritom ležerno uspravni. Održavajući kičmu uspravnom, relaksirajte se prije trātake tako da ne budete nepotrebno napeti. Počinje se s jednom minutom opuštenog zurenja u prvoj "seansi" trātake, a već idućeg dana možete povećati na dvije minute zurenja, trećeg dana na tri, itd. Ako vam tri minute netremičnog zurenja predstavlja znatniji napor, onda se zadržite na tri minute svakodnevnog prakticiranja zurenja tijekom tjedan dana prije nego nastavite s daljnjim povećavanjem vremena trajanja. Po potrebi, možete i mjesec dana ograničiti vrijeme na tri minute prije nego što povećate vrijeme trajanja trātake.

Prvih godinu dana radite trātaku 15 do 20 minuta dnevno, a nakon 12 mjeseci povećajte trajanje na 36 minuta. Nakon toga nema potrebe za daljnjim produljivanjem trajanja trātake. Dovoljno je da nastavite s pola sata trātake svakoga dana. Što s onima koji još nisu radili trātaku godinu dana svakodnevno po 15-20 minuta, a ipak žele povećati trajanje? Takvi smiju raditi dva puta dnevno po 20 minuta. Ukoliko ste nestrpljivi i pretjerujete s vježbanjem tehnike očiju, mogli biste imati jaku reakciju (teško podnošljivu pročišćavajuću krizu) i odustati od ove tehnike duhovnog razvoja.

Da bi tehnike yoge dale rezultata, neophodno je da paralelno s vježbanjem/practiciranjem tehnika prakticirate i dharmičko ponašanje tj. budite dobri/ljubazni prema drugima. Kada se ponašate dharmički (ispravno, etički, dobro, pošteno) vaša savjest postaje čista, vaš um biva spokojan i vaša sposobnost voljne mentalne koncentracije se povećava pa lako možete namjerno fokusirati vaš pogled i vašu pozornost na izabranu stvar. Kada ste sasvim koncentrirani/sabrani na neku misao, toliko ste zadubljeni u nju da nemate nikakvih primisli (pa čak ni misli o toj misli). Ovakvo tihovanje (stanje bez misli) rađa znanje i moć.

Simbol kojeg ste izabrali da biste u njega zurili postavite na stol i gledajte ga s punom pažnjom i ljubavlju. Kada su vaše oči i pažnja nadahnuti ljubavlju, odlazni tok životne energije kroz oči se pojačava i dolazi do pročišćavanja vaših očiju. Stoga nastojte uliti pažnju i ljubav u vaše oči, ulijte u vaš pogled žudnju za božanskim. Iako vam se u početku može desiti da ponekad automatski/nehotično trepnete, nastojte da uopće ne trepćete. Vjerojatno će vas oči u početku peći i suze će vam vjerojatno teći, ali vi nastavite dalje sa svakodnevnim prakticiranjem trātake znajući da će te reakcije proći. To su samo fizički aspekti čišćenja, purificirajuća kriza koju ste izazvali prakticiranjem ove tehnike spiritualnog razvoja. Ako vam se iskrivljuje slika objekta u kojeg zurite, ako vam se slika zamagli i nestane, ako vam se počnu javljati različite druge slike u vidnom polju, ako vam se pojave vizije, ako postajete pospani i upadate u nesvjesni trans (murčha) – nemojte se zabrinuti i nemojte pokleknuti pred tim barijerama. Prividenja i drugi suptilni fenomeni su znak da ispravno radite tehniku i napredujete kroz razvojnu krizu. To su samo suptilni aspekti čišćenja, sve će to proći. Nemojte se obeshrabriti ako ustanovite da vam trenutno nije lako biti u bezmisaonom stanju čak niti kratko vrijeme. Ukazanja i vizije podrazumijevaju ego i također ih je potrebno nadići.

Sve spomenute smetnje/prepreke nisu nesavladive i trebate ih ignorirati. Nemojte se pretvarati da ti noumeni (suptilni fenomeni) ne postoje, ali nemojte se ni boriti s njima jer ćete se zaplesti u njih. Stoga, zanemarite ih nastavljajući s vježbanjem i postanite majstor meditacije. Postojanim prakticiranjem samokontrole, postat ćete gospodar vašeg uma i ostvarit ćete slobodu (neovisnost od tijela i uma). Osuđeni ste na uspjeh!

Prividnom polarizacijom nedjeljivog Apsoluta (nediferencirane totalne svijesti) nastaje um. Um je iluzija koja se sastoji od parova suprotnosti, a osnovni par suprotnosti je postojanje i nepostojanje. Postojanje ili materija (mentalna tvar) je ideja da nešto jest; primjerice "ja jesam", ili neki drugi ego-stav. Nepostojanje ili praznina besanog sna je zastrto ili poreknuto postojanje. Postojanje se razgranava na vremenost, prostornost, energiziranost i masenost. Materijalno-energetski kontinuum i prostorno-vremenski kontinuum su kao dva pravca koji se sijeku pod pravim kutem, a u središtu tog križa je misao "ja" (ego, osjećaj zasebnog sebstva). Nepostojanje (suprotnost postojanja ili negacija postojanja) podrazumijeva odsustvo vremena, prostora, energije i mase. Kombiniranjem pet temeljnih stavova tj. pet osnovnih zamisli/koncepata uma nastaju sve misli, osjećaji i fizička iskustva, sva imena-i-forme. Pet osnovnih aspekata postojanja ili pet **Tattvi (Elementa)** na razini našeg fizičkog tijela korespondiraju s pet osjetila i pet organa akcije/djelovanja kojima ovladavamo kroz *Deset Tehnika Vladanja Energijom (=INDRIYA SĀDHANĀ)*. *Ākāśa tattva* povezana je sa sluhom i s ustima i govorom; *Zrak (Vāyu tattva)* je povezan s opipom/dodirom te kožom i genitalijama; *Vatra (Tejas tattva)* je povezana s vidom, očima i anusom/čmarom; *Voda (Jala tattva)* je povezana s okusom i jezikom kao organom degustacije/kušanja te rukama kao organima davanja i primanja; a *Zemlja (Prithvī tattva)* je povezana s osjetilom njuha i nosom (putem kojeg se hranimo mirisima) te stopalima/nogama kao organima kretanja. Prava aspirantica/aspirant treba biti uravnotežen(a) kao uspravni **pentagram** (petokraka: <http://en.wikipedia.org/wiki/Pentagram>). Božica Kali, u obličju crvene petokrake, poziva Vas da ubrzate svoju duhovnu evoluciju/razvoj ;-)
Aspiranta koji teži ka najvišoj/krajnjoj istini nazivamo sādḥaka, a aspirantica koja traga za vrhovnom/vječnom istinom naziva se sādḥikā. Oni moraju prozreti mađioničara koji ih je sputao/zarobio okovima iluzije. Radi uravnoteženog osobnog napretka i cjelovitog spiritualnog razvoja, duhovni aspirant/ica treba ovladati strujanjima energije kroz sva osjetila i kroz sve organe djelovanja. Tada će sādḥaka/sādḥikā zagospodariti i umom koji djeluje kroz deset indriya (kroz osjetila i organe akcije). Oni koji su naučili naučiti preostalih devet Tehnika Vladanje Energijom, neka kontaktiraju Kristijana Ciganovića Maharshija na <kristijan.ciganovic@gmx.at>

3. O MEDITATIVNIM TEHNIKAMA

Sve aktivnosti (a osobito meditativne prakse) koje vode prosvjetljenju nazivamo yogom, a i sam cilj yoge (prosvjetljenje) nazivamo yogom ili sjedinjenjem/jedinstvom. Postoji niža yoga, viša yoga i najviša yoga tj. yoga transcendencije ili nadilaženja svih ograničenja. Pod transcendencijom podrazumijevamo nadilaženje ograničenja tijela i uma, nadilaženje prividnih podjela, nadilaženje parova suprotnosti kao što su promatrač i promatrano. Mogli bismo napraviti razne klasifikacije meditativnih tehnika. Meditativna tehnika je svaka tehnika koja vas vodi u stanje duboke meditacije (**dhyāna**). Primjerice, ponavljanje mantr vas može uvesti u meditativno stanje. Mantra je zvuk bezobličnog boga plus ime božanstva (neke božanske forme) ili osobnog aspekta boga. Mantra je sredstvo mišljenja kojim se mnoštvo misli slijeva u jednu jedinu, a naposljetku i ta jedina misao nestaje u tihovanju (mentalnoj tišini) tj. meditaciji u najužem smislu tog pojma.

Neki aspiranti/ice rade trātaku, tehniku zurenja koja im smiruje um uvodeći ih u stanje meditacije. Bilo da zure u zrcalo, u kristalnu kuglu, u kip božanstva, u Śiva linga(m), u sliku Gurua, u plamen svijeće, u međuobrvni centar, u nokat desnog palca, u neko nebesko tijelo, u neki simbol (npr. u mandale ili u yantru, geometrijsku formu), u neku imaginaciju, u prazan prostor ili na unutarnje sunce – oni uvježbavaju sabranost pažnje koja će ih apsorbirati u meditativnu zadubljenost koja će ih osloboditi. **Kada se opuste i smire oči** (kada se zaustave i one najsitnije očne kretnje), **tada je i um smiren.**

Sva saznanja i natprirodne moći dolaze kroz sabranost pozornosti/pažnje. Voljna koncentracija je hotimično usmjeravanje pažnje na jedan entitet. Entitet je bilo što što postoji. Svjesna koncentracija prelazi u meditaciju, a meditacija vas uzdiže u samādhi (prosvjetljenje, neposredno iskustvo vječne istine). Samādhi je Nadsvijest, stanje koje nadilazi sva stanja, stanje Jedinstva s Krajnjim tj. s Beskrajem.

Majstori yoge mogu meditirati otvorenih, poluotvorenih/poluzatvorenih ili zatvorenih očiju; oni mogu meditirati bilo da sjede, leže ili hodaju. Međutim, to ne vrijedi i za aspirante koji su tek počeli tragati za istinom. Svi koji teže tome da postanu napredni posvećenici yoge moraju se pripremiti kroz proučavanje istine (studij svetih spisa) i putem devocije i služenja njihovom najuzvišenijem idealu te putem askeze i pravilnog fizičkog treninga, a osobito uvježbavanjem odgovarajućih tehnika disanja. Studenti(ce) yoge se moraju pripremiti za višu yogu usvajanjem etičkog ponašanja (kultiviranje ljubaznog i poštenog odnosa prema drugima) i prakticiranjem kontrole nad osjetilima/percepcijom i motorikom tj. organima djelovanja. Aspiranti trebaju stvoriti naviku umjerene prehrane zdravom hranom i na zdrav način. To podrazumijeva i posvećivanje hrane te skladno kombiniranje lako probavljive hrane koja sadrži što manje toksina i u isto vrijeme puno životne energije i uravnoteženih hranjivih tvari (nutrijenata).

Izbjegavajte genetski poremećenu hranu, pretjerano prerađenu hranu, hranu s toksičnim aditivima, industrijskom obradom poremećenu hranu, hranu koju je pripremao loše raspoložen kuhar, hranu proizvedenu iz sirovina uzgojenih na zatrovanom tlu/vodi i na onečišćenom zraku, hranu iz industrijskog poljodjelstva koje forsira monokulture uz primjenu toksičnih pesticida i vrlo obilnu primjenu umjetnih gnojiva... Naime, ako se na istom tlu iz sezone u sezonu uzgaja ista kultura, tlo sadrži sve manje određenih vrsta minerala (ovisno o samoj kulturi) pa tako i ista hrana uzastopno uzgajana na istome tlu sadrži sve manje tih određenih minerala.

Dobra priprema za meditiranje su filozofsko razlučivanje, slušanje/čitanje izjava Gurua te kontempliranje (razmatranje) upijenog građiva. Neke meditacije su osobne/personalne, druge su impersonalne (neosobne). Više o tome pročitajte u Meher Babinoj knjizi *Discourses*.

Shvatite da je svaka sekunda vremena vrlo dragocjena; meditirajte i pripremajte se za dublju meditaciju.

Guruova supervizija neophodna vam je da nadiđete sebe uzdigavši se u supersvjesno stanje.

Hatha Yoga (Sjedinjavanje Sunca i Mjeseca) je izvrsna priprema za **Rāja yogu** (Kraljevska yoga) i bavi se uzdržavanjima, pridržavanjima, položajima/stavovima, kontrolom disanja i povlačenjem pažnje od osjetilnih organa. Hatha Yoga dopire do obrva, a iznad obrva nema osjetilnih organa. Kad uzletite iznad obrva (u nadosjetilno), ulazite u carstvo Kraljevske Yoge.

Tri koraka Kraljevske yoge su koncentracija, meditacija i Jedinstvo, koje se događa kao spontani rezultat voljnog/hotimičnog koncentriranja i meditativne zadubljenosti. Kroz tehnike meditacije dolazi do purifikacije ili pročišćenja tijela, pročišćenja nādiya (suptilni kanalići kojima struje fine energije poput astralnih nervnih strujanja) i pročišćenja uma od mentalnih uvjetovanosti, ropskih sklonosti, mračnih sjećanja, porobljavajućih želja, itd.

Ovisno o tome jeste li pretežno intelektualac ili ste više emocionalni tip osobe ili pretežno naginjete fizičkoj akciji, bit ćete skloni izabrati ovaj ili onaj objekt/subjekt za meditiranje te ovu ili onu tehniku (formu, vrstu, tip...) meditiranja.

Osobe koje su prošle Tečaj Deset Tehnika Vladanja Energijom i prakticirale te tehnike i principe svakodnevno tijekom 15 mjeseci, postale su uspješne i u svjetovnom i u duhovnom životu, uključujući meditaciju.

Meditaciji prethodi mentalna koncentracija kojoj prethodi probijanje ograničenja fizičke percepcije tj. *pratyahara*. Meditacija je više od izvantjelesnog iskustva i astralne projekcije. Dubokom meditacijom nadilazimo ograničenja fizičkog tijela i okoline i ostvarujemo proboj u nadtjelesno/nadfizičko te prodor u nadumno/supramentalno. Kroz koncentraciju se sve vrijeme sabire u točku bezvremene "sadašnjosti", a konačan i beskrajn prostor postaju jedno. Ovo podrazumijeva da se vaša svjesnost proširila/rasprostrla u beskraj vremena i prostora i obuhvatila cijeli sklop svemira, sveukupno postojanje.

U pokušajima da se saberu i meditiraju, aspiranti(ce) – već prema svojim sklonostima i uputama njihovog duhovnog učitelja – izabiru različite objekte. Oni se koncentriraju na ovaj ili onaj predmet koji obožavaju kao simbol božanskog savršenstva. Oni meditiraju primjerice na zvuk, fizičku ili mentalnu sliku, osjet (tjelesnu senzaciju), osjećaj/emociju, prazninu između susjednih misli, prazninu između dahova, itd.

Postoje brojne varijacije meditacije na spontano/prirodno disanje. **Kada se smirio dah, smirio se i duh/um.** Meditirali vi na disanje ili na nešto drugo, u završnom stadiju duboke meditacije dolazi do spontanog prestanka disanja. Kada više nema umovanja (kada se utiša um), nema više ni disanja. Kada stane dah, kada se rastvori um, kada umre ego (osjećaj odvojenog "ja") – postižete prosvjetljenje/samādhi.

Entitet je bilo što što postoji. U nekim meditativnim tehnikama meditant se oslobađa svoje poistovjećenosti s ograničenim entitetima, a u drugima se namjerno poistovjeđuje s nekim stanjem ili bićem. Disocijativna meditacija (npr. "Ja nisam moje želje") utire put asocijativnoj meditaciji (npr. "Ja sam neograničena svijest.") Dezidentifikacija ("Ja nisam ni ovo ni ono") ili prestanak poistovjeđivanja s parcijalnim/djelomičnim postojanjem omogućava stapanje sa sveukupnošću te realizaciju Apsoluta.

Meditacija diskriminativnog/razlučujućeg intelekta, meditacija srca i meditacija akcije se uzajamno dopunjuju. Međutim, praktični filozofi će preferirati kontemplacije u kojima će do izražaja doći njihova sposobnost da razluče istinito/vječno od iluzornog. Kontemplacija je nepristrano razmatranje s namjerom/nakanom da se otkrije istina. Aspirant koji teži istini će mirno sjesti i isključiti osjetila. Umjesto prekapanja po prošlosti i planiranja budućnosti, umjesto jalovih prisjećanja i besplodnih razmišljanja, on će otvoriti um za iskustvo vrhovne stvarnosti te spoznati da nije ograničeno tijelo nego bezgranična svijest.

Osoba prepuna ljubavi će mudro pročistiti svoje osjećaje usmjerivši ih prema Svevišnjem, ona će se predati Vrhovnom Bogu nad bogovima. Kao što je devocionalnoj osobi potreban razbor da shvati Koga je vrijedno obožavati, tako je i filozofu potrebna ljubav prema istini da bi prepoznao vječnu istinu ili stvarnost koja nam se uvijek otkriva ako pred njom ne zatvaramo oči. Čovjek od akcije posvećuje svoja djela božanskom u ljudima, on nesebično radi služeći guruu. Čovjek koji težište svoje duhovne prakse stavlja na rad, ne radi motiviran osobnim željama nego posvećuje sav svoj rad Najvišem Dobru. On ostaje nevezan za rezultate/plodove svojih djelovanja predajući ih Svevišnjem Biću. Nevezanost nije ravnodušnost niti nedostatak ljubavi prema dobrom radu. Prava ljubav ne veže nego oslobađa. Srce koje sve osjeća neophodno je i praktičnom filozofu i vrijednom radniku.

Za početnike je uobičajeno da svašta nazivaju meditacijom. Njihovi preliminarni oblici meditiranja zapravo nisu ni blizu pravoj meditaciji. Međutim, svaki iskreni pokušaj meditiranja ima veliku vrijednost. Ponekad se meditacijama nazivaju razne tzv. vođene imaginacije pomoću kojih odvajate pažnju od osjetilnih objekata ulazeći u svijet mašte. Mašta može svašta, ali nije dovoljno samo sanjariti jer meditirati ne znači mjesečariti.

Sādhikā (studentica yoge) ili sādha (student), svaka individua koja je odlučila da pod nadzorom iskusnog gurua (savršenog duhovnog učitelja) razvije svoju sposobnost mentalne koncentracije i duboke meditacije, uz dovoljno postojanosti sigurno će ostvariti svoja plemenita nastojanja.

Za početak se pokušajte skroz usredotočiti na neku jednostavnu nepokretnu formu koja vas spontano privlači i smiruje; nastojte posve fokusirati pažnju na izabrani oblik ili strukturu koju volite i koja za vas predstavlja istinu ili savršenstvo. Uzmite prvo neku konkretnu fizičku formu za koju osjećate da vas inspirira i elevira (primjerice kip Krista ili nekog drugog božanstva s kojim se osjećate povezani) i saberite se na nju. Taj oblik će vam biti poput posude kojom ćete zagrabiti bezobličnu božansku svjetlost-mir-blaženstvo. Atributi (imena-i-forme) koji vas podižu su poput čaše ili pehara kojim hvatate božanski nektar/ambroziju bezobličnog sveoceana svijesti.

Kasnije ćete moći lako meditirati i na suptilnije/finije forme, a i na neodređene apstraktne (nadosjetilne) "stvari" kao što je mentalni prostor sveopćeg uma/univerzuma. Naprednim aspirantima nije neophodna pomoć atributa (imena-i-formi) niti im je nužno da odvoje posebno vrijeme za meditiranje. Cijeli njihov život, uključujući smrt, postaje sveta meditacija. Ostajući uzdržani od uplitanja u tokove uma, nevučeni u sanjarenja, nepomućeni željama – oni nadilaze sve parove suprotnosti. Bivajući nelokalni, neutralni svjedok uma, yogi dopušta umu da se rastvori u božanskoj praznini koja je ujedno i blažena punina.

Pod pojmom **meditacija** ljudi obično misle na prakticiranje meditativnih tehnika odnosno na neku tehniku koja vodi u meditativno stanje. Postupno, ustrajan praktičar meditativne tehnike namijenjene spiritualnoj evoluciji (duhovnom razvoju) postaje pojedinac proširene/povišene svjesnosti i stječe natprosječne sposobnosti. Meditant postaje sposoban da povuče svoju pažnju od osjetila (**pratyahara**), sabere um u samom sebi (**dhāranā** tj. koncentracija pozornosti, usredotočenost pažnje) i postigne postojan (neprekinut, kontinuiran, glatki) tijek pažnje prema objektu meditacije (**dhyāna**), zahvaljujući kojem biva upijen/uzdignut u supersvjesno stanje (**samādhi**). Jednousmjerenost pažnje prema jednom objektu (**dhāranā**) je poput leće sabirače, a meditacija (**dhyāna**, tihovanje, zadubljenost) je poput lasera i ona spontano uvodi u **samādhi**, tj. stanje jedinstva u kojem nema osjećaja ega/promatrača. Dhāranā (svjesna, voljna koncentracija), dhyāna (hotimična upijenost u duboku meditaciju) & samādhi (spontano jedinstvo s Krajnjim) se zajedno nazivaju **samyama** (integracija).

Prakticirajući samyamu, aspirant/meditant postepeno postaje svemoćno, sveznajuće i svudaprisutno biće. Praktičar yoge ne teži bogatstvu ni svjetovnoj poziciji ni moći ni relativnom znanju (erudiciji), nego Oslobođenju. Posvećenik yoge želi samo božansku ljubav-svijest-istinu i posve se predaje božanskom. Predajući se božanskom, on proširuje svoju individualnost na To čemu se predaje, on postaje To! Ti To već jesi, ali to još možda nisi realizirao/realizirala.

Prisjetimo se još jednom zbog čega student (**sādha**) ili studentica (**sādhikā**) yoge redovito meditiraju. Oni meditiraju jer su naumili da se zauvijek oslobode patnje. Oni su nazvani aspirantima jer čeznu za svenadilazećim onostranim pa prakticiraju meditaciju da bi realizirali svoje jedinstvo sa Svevišnjim. Meditant teži sjedinjenju svoje duše sa sveopćom dušom, on meditira radi proširenja svojeg konačnog postojanja u beskrajn prostor svijesti. Meditant je ratnik koji meditacijom otkriva vječnu istinu, postiže slobodu i besmrtnost, osvaja zaboravljeno carstvo bezgraničnog blaženstva. Meditacija je duševna hrana za vašu dušu. Meditirajte, jer je to za vaše vlastito dobro a i za dobro drugih. Meditacija je radi nas, za naše

vlastito dobro. Meditacijom naposljetku bivate uzdignuti u stanje u kojem je duša upijena u samu sebe. Samādhi je cilj/svrha meditacije; samādhi je kruna meditacije. Samādhi je stanje iznad riječi i iznad misli, samādhi je realizacija Apsoluta. Samādhi je neposredno iskustvo istine, samādhi je stanje u kojem je nestala iluzija razgraničenja promatrača i promatranog. Samādhi (prosvjetljenje) je nadilaženje dualnosti. Čak i kada bismo mogli precizno opisati samādhi, još uvijek bi pojedinci morali sami doživjeti samādhi da bi uistinu shvatili veličanstvenost samādhija. Prema riječima drevnih mudraca, istinska *yoga je samādhi*. Nisu svi zainteresirani za yogu, jer ne razumiju što yoga jest. Nikada ni neće razumjeti yogu ako ne odluče da su spremni započeti s prakticiranjem yoge. Čak i najuzvišenija teoretska saznanja su bezvrijedna/beznačajna ako ih ne primjenjujemo u praksi svakodnevnog življenja. Yoga je za svakoga. Yoga je za sve. Yoga je za vas.

Neke meditacije se bave objektima iskustva, neke se bave tokovima uma, a neke su usmjerene na subjekt koji doživljava iskustva (meditacija na meditanta). Početnik ne bi bio početnik kad bi odmah bio kadar uspješno meditirati na bezobličnu neograničenost. Kada aspirant dovoljno uznapreduje – moći će uspješno prakticirati i visoke forme meditacije bez forme, kao što je meditacija na bezlični (neosobni, impersonalni) i bezoblični aspekt božanske stvarnosti. U međuvremenu, dok ne postane/bude sposoban meditirati na bezoblični aspekt brahmana, aspirant može prakticirati manje zahtjevne tehnike meditacije. Aspirant samo gubi vrijeme ako se upušta u bezoblične oblike meditacije prije nego što za njih sazrije. Lakši uspjeh i veće koristi imat će ako meditira recimo na lik Učitelja ili na osobno božanstvo (Išta-devata) i na njegova svojstva (kvalitete, vrline itd.) Ili može meditirati na vlastito tijelo, primjerice na način na koji se to radi u uvodnom stadiju *yoga-nidre* (yoga svjesnog sna) ili na tečajevima *Vipassana* meditacije.

Tijekom svakodnevnih meditativnih nastojanja, meditant s vremenom postaje sposoban da ostane nepristran svjedok tjelesnih senzacija (on nadilazi osjetilnu percepciju) i sanjarenja uma. Postajući neovisan od kompulzivnog uplitanja u tokove uma, bivajući uzdržan od neznalačkog zaplitanja u želje koje proizvodi ego, ostajući slobodan od sklonosti koje generira iluzorno "ja" – on otkriva istinsku slobodu. To je sloboda od svega i sloboda za sve. To je neovisnost od cjelokupnog postojanja koja je isto tako i jedinstvo sa svepostojanjem. To je totalna sloboda apsolutne svijesti.

Ātma je mentalna tvar, supstanca od koje su sačinjene naše misli. Ātma nije homogena jer mislimo misli a svaka misao je vrtlog (**vrutti**) ili iskrivljenje supstance uma. Ovi oblici koje sada vidite ne postoje izvan vas, oni su samo reakcije na nepoznati svemir koji vas nadilazi. Postoje slike/predmeti, postoji svjetlost i vaše su oči otvorene i dovoljno zdrave da posluže kao vanjski instrument vašem centru za vid u mozgu. Međutim, ako spavate otvorenih očiju ipak nećete vidjeti jer svjesni um nije primio utisak/sliku. Kada um primi utisak i kada rasuđivanjem prepoznate predmet, vi onda reagirate i pojavljuje se ideja "ja".

Istinsko Jastvo (prava Duša) je Svjedok svih akcija i reakcija, a ego je dio uma koji njeguje iluziju "ja doživljavam", "ja djelujem"... Ni mozak ni um ne posjeduju svoju vlastitu snagu, oni su samo poput hardwarea i softwarea kojima stvarnu moć posuđuje operater. Vaše istinsko biće (Ātman, Sebstvo) daje inteligenciju vašem razumu i snagu vašem umu. Ako pilimo granu na kojoj sjedimo, ako pogrešnim aktivnostima presijecamo naš kontakt s Izvorom svega, onda nismo bolji od životinja čija ātma nije poprimila formu izoštrene inteligencije pa se ne umije vratiti božanskom/nefizičkom Sveizvoru.

Usporedimo ātmu s jezerom, vruttije s valovima na površini jezera, a dno jezera s vašom pravom prirodom. Ātma uznemirena valovima misli je poput uzburkanog zamućenog jezera. Jedino kada voda postane mirna i bistra moći ćemo sagledati dno. Miran, bistar i vedar um je sattvičan um. Sattvično/spokojno stanje uma ne smijemo pobrkati s inertnim (tromim,

pomračenim) stanjem čitte karakterističnim za sirove i tupave/glupave ljude. Kod nemirne osobe, organi opažanja i djelovanja su poput nediscipliniranih konja, i njena čitta je rastresena/rasuta mnoštvom želja. Uznemireno/grozničavo aktivni ljudi užurbano jure za novcem, užicima, svjetovnom pozicijom, vlašću, slavom itd. a njihov nemirni um stvara patnju i njima i drugima. Mirna/spokojna snaga je vrhovna snaga, a snaga aktivnosti je sekundarna i inferiorna/nížerazredna. Kada um postane jednousmjeren, kada se pažnja sakupi u jedan centar, kada svu pozornost koncentriramo u jednu točku – postizemo Najviše, a to je jedino što je uistinu vrijedno naših nastojanja. Yoga je sprječavanje da naša čitta poprima različite vrittije (mentalne forme, misaone oblike). Univerzum kojeg doživljavate je mentalan tj. stvari i pojave kojih ste svjesni nisu izvan vas. Obična osoba stvara iskustveni univerzum reagirajući na nespoznati stvarni svemir koji je nadilazi.

Prema nekim pretpostavkama, prirodni biser nastaje tako da neko strano tijelo (zrnce pijeska i sl.) uđe u školjku pa ona izlučuje sedef omatajući strano tijelo kako bi ga učinila bezopasnim za svoje mekano tkivo. Komentirajući **Patañjali**-jeve **Yoga Sutre** (aforizmi o yogi koje je sakupio Patañjali) Swami Vivekananda u svojoj knjizi **Raja Yoga** govori da običan čovjek ne može shvatiti stvarni univerzum jer, kad god to pokuša, on izlučuje/stvara sedef i doživljava samo svoj sedef. Naš svijet je sedef u koji smo se začahurili/zatvorili. Da je ova knjiga izvan nas, ona bi nam bila nepoznata i nespoznatljiva. Nešto što nas nadilazi (realni univerzum) utječe na naš um zadajući mu jedan "udarac", um reagira i ta reakcija se očituje u obliku knjige, slično kao što, kada se kamen baci u vodu, voda reagira u obliku valova. Stvarni svemir nam daje povod i mi reagiramo. Oblik knjige, oblik autora, oblik čitatelja, oblik labuda i sve druge strukture koje spoznajemo su mentalne reakcije na vanjske podražaje. Te forme ne postoje neovisno od nas jer su sve forme naše misli. Naše misli su sila koja daje oblik bezobličnoj stvarnosti. Stoga mi, kada kontroliram um, imamo moć pretvoriti otrov u nektar, preobraziti pakao u raj i ostvariti Nebo na Zemlji.

Deset **indriya** (organi opažanja i djelovanja) su instrumenti uma. Putem indriya sādhanе ovladavamo nad tih deset "organa". Kada smo zagospodarili organima, možemo osvojiti/pokoriti i carstvo uma. Materija, energija, prostor i vrijeme su naše zamisli/koncepti. Imena/zvuci i oblici su naše mentalne kreacije. Univerzum je projekcija našeg uma. Univerzum je um. Univerzum su naši vrittiji (mentalni valovi). Yogi koji je iznad uma vlada umom/univerzumom. Yoga je sprječavanje čitte da uzima različite forme/vrittije. Yoga je prestanak umovanja, nestanak mentalnih modifikacija. Koncentriranje čitte vodi u samādhi.

http://www.shardsofconsciousness.com/user/sites/shardsofconsciousness.com/files/ebooks/RajaYoga_Vivekananda.pdf

Yoga je integracija polariteta. Rad s polaritetima daje nam slobodu od uvjetovanosti, od neželjenog bivanja u fiksiranim stavovima, od zakočenosti/zamrznutosti u oklopu kojekakvih identiteta, od ograničavajućih mentalnih zapisa, od prisilnog upadanja u nepoželjna stanja bića. Ljudi koji su žrtve latentnih/pritajenih utjecaja koji izranjaju iz mračnih dubina njihovog neosviještenog uma, mogu biti uvjereni da odlučuju/biraju slobodno. Primjerice, oni mogu izvršavati zapovjedi koje su im prethodno dane u dubokoj hipnozi. Recimo da im je u hipnozi dan nalog da u određeno vrijeme (kasnije, u budnom stanju) premjeste neku stvar. Kada to budu radili, oni će misliti da je taj njihov čin svojevoljan; a ako ih se upita radi čega to čine, oni će intelektualno opravdati (racionalizirati) taj čin ne znajući da su tako postupili zbog prethodnog hipnotičkog programiranja.

Samokontrola daje snagu i slobodu. Rad s polaritetima daje nam slobodu OD nepoželjnog i slobodu ZA... Blaženi mir u kojem se ne klatimo amo-tamo između parova suprotnosti, supersvjesni spokoj u kojem ne osciliramo između polariteta (yang-yin, plus-minus, misao-nasuprotna misao) je najviša manifestacija snage. U naše doba su duhovnu tehnologiju rada s

polaritetima razvijali primjerice Yogeshwar Muni (u okviru njegovih *Mind Clearing Programs*) i Živorad Mihajlović Slavinski:

http://www.spiritual-technology.com/wp_spirit_srp/

Yoga je smiraj, zaustavljanje tokova/strujanja uma. Sukcesivno meditiranje na polaritete (npr. "**Ja sam sve**" i "**Ja sam ništa**") izvrsno je u ovu svrhu jer presijeca/prekida tokove uma kao što povlačenje pile za drva naprijed-nazad po drvu presijeca drvo. Koncentracija naizmjenično čas na jedan predmet meditacije čas na drugi obično se radi sa suprotnostima/polaritetima s tim da to ne trebaju biti prave (egzaktne, matematičke) suprotnosti. Naizmjenično smjenjivanje dvaju komplementarnih meditacija ubrzava čišćenje uma. Neophodno je da ovakve meditacije striktno slijede jedna drugu, bez pauze između njih. Svakih nekoliko minuta treba uslijediti promjena u drugi tip/vrstu meditacije. Pri tome trebate paziti da ne dođe do miješanja; tj. sve dok traje jedna vrsta meditacije ne smije se javiti nijedna misao o idućoj meditaciji, a kad se pažnja preusmjeri na predmet iduće meditacije, ne smijete misliti o prethodnoj. Primjerice, dok osjećate da ste sve, ne smije vam odlutati pažnja na ideju da vas nema; a dok osjećate "ja sam ništa", ne smijete pomisliti da ste sve.

Naravno, u počecima ćete biti iskušavani raznim izvorima distrakcija koji vam mogu (a bogme i hoće ;-)) odvratiti pažnju od objekta na kojeg se nastojite sabrati. Stoga se mnogi ljudi obeshrabre i odustanu od daljnjih nastojanja. Neki pak vrludaju jalovim stranputicama umjesto da se drže tradicionalno utvrđenog načina rada. Nužno je da osigurate sebi vanjsku podršku i ostanete postojani u pravilno izabranoj praksi. Samo oni koji ustraju radeći na ispravan način postići će poželjni ishod i uživati će u vrhunskim rezultatima, u plodovima koji nadilaze početnička očekivanja/zamišljanja.

Meher Baba u svojoj knjizi *DISCOURSES* daje upute za kombiniranu meditaciju u kojoj se uzastopno izmjenjuju meditiranje na Gurua s meditacijom "Ja sam beskonačan/neograničen". Kontrast možete pojačati ako na Gurua meditirate otvorenih očiju, a na beskrajan prostor svijesti zatvorenih očiju. Prvo koncentrirajte um na jednog određenog duhovnog učitelja (do pet minuta) ne dopuštajući pažnji da skrene na išta drugo. Ako se pokušavate sabrati na svog gurua a pozornost vam odluta na nekog drugog gurua – niste uspjeli obuzdati um. Nema veze što je i taj drugi guru jednako savršen, doživjeli ste neuspjeh jer ste podlegli distrakciji (došlo je do rasipanja pažnje). Dakako, ako razmišljate o tome kako vam se poremetila koncentracija, kako niste smjeli pomisliti na išta drugo osim na svog gurua – upadate u još veći mentalni nemir. Umjesto toga, čim primijetite da više ne držite punu pažnju na izabranom predmetu koncentracije, jednostavno vratite pažnju na taj predmet. Nakon što ste par minuta utišavali svoj um usmjeravajući pažnju na obličje gurua (npr. na fotografiju vašeg gurua), zatvorite oči i nekoliko minuta smirujte um osjećajući da nemate granica. Poslije te kratkotrajne meditacije na beskonačnost, opet saberite um na ono isto obličje gurua, nešto kasnije se ponovo saberite na beskonačnost, itd.

http://www.znakovi-vremena.net/Dokumenti/Yoga/Meher_Baba_Besede.pdf

Neobuzdana osjetila su poput divljih konja u galopu – nije ih lako zaustaviti. Pojedinač gubi svoju duhovnu snagu i čistoću uma kroz razuzdana osjetilna zadovoljstva. Kada je svjetovni čovjek budan, njegova pažnja i energija uobičajeno teku kroz osjetila prema vanjskom/fizičkom svijetu. Takva osoba robuje željama svojeg uma i žudnjama svojih osjetila. Ona se nekontrolirano prepušta hrani, spavanju i seksu i svoju raskalašenost pogrešno smatra slobodom. Umjesto da živi čist, svet i jednostavan život – neznanica trči za osjetilnim uzbuđenjima, bori se za svjetovni status (juri za imenom i slavom), bori se za kontrolu nad drugima itd. On ili ona naizmjenice doživljava boli i užitke, neuspjehe i uspjehe i sl. Tražeći sreću u vanjskom svijetu takva osoba zaboravlja svoju pravu prirodu, koja je jedini istinski izvor čiste radosti. Tražeći ispunjenje na krivom mjestu, budala pada u sve dublji jad i bijedu.

Primajući udarac za udarcem, biva zbunjena/konfuzna. Pita se zbog čega pati pa možda shvati da njene aktivnosti imaju pogrešan tijek. Pojedinaac koji traži slobodu i blaženstvo mora obrnuti ekstravertni/odlazni tijek svoje pozornosti, treba povući pažnju "unutra" (prema "centru"). Tok pažnje koja inače odlazi prema van, meditant usmjerava "natrag", tako da se pažnja vraća prema svojem ishodištu/izvoru.

Kada se pažnja vrati svome izvoru, svjesnost je svjesna svjesnosti, tj. čista svijest je "samoodnosna" čista svijest. Izvor naše pažnje je nesupstancijalna/nefizička stvarnost, vrhovna realnost, vječna istina, sveocean svijesti kojeg nazivamo brahman. Kako god da Ga nazivamo, u koja god imena mi Njega odijevali – On je trajno bezimeni Bog nad bogovima i ujedno sveimeni Bog svih religija. On nije ni On ni Ona ni Ono, a opet je sve To i sve ostalo. Brahman nadilazi postojanje i nepostojanje. Direktni put k Njemu je meditacija na meditantu: Tko misli mîsli? Tko sam ja? Što sam ja? "Odakle ja?"

Ātma ili mentalna tvar uskladištava **sva** ljudska iskustva, čak i ona koja su najmanje značajna. Primjera radi, u stanjima poput duboke hipnoze možemo iz univerzalnog uma izvući/očitati prividno zaboravljene podatke, uključujući potpuna sjećanja (sve do najsitnijih detalja) na događaje koji su se zbili prije našeg utjelovljenja i prije rođenja osobe koju smo uveli u hipnotički trans. Dakako, praktičaru yoge nije neophodan medij u somnambulističkom transu da bi saznao činjenice/podatke iz sadašnjosti, prošlosti i budućnosti. Isto tako, aspirantu/meditantu nije potreban hipnotizer da bi osvijestio sadržaje sveopćeg uma (kojeg neki nazivaju "kolektivno nesvjesno").

Samskāre/sanskāre su mentalne impresije ili zapisi u umu. Religije često koriste rituale (obrede, sakramente, ceremonije...) da bi stvorile poželjne/uzdižuće mentalne forme/obrasce. Nagomilani utisci prošlih iskustava uvelike određuju čovjekove želje i akcije. Ātma je supstanca koja gradi naše misli, to je tvar koja gradi um. U ātmi su memorirani dojmovi svega što smo doživjeli, a ponešto je privremeno zabilježeno i u mozgu. Naša osobna povijest u velikoj mjeri uvjetuje našu budućnost, sve dok ne spalimo sputavajuću užad prošlosti našom unutaršnjom vatrom. Sve dok njegujemo stare sklonosti, mi prenosimo prošlost (i dobru i lošu) u budućnost, mi pišemo stare priče na nove stranice. Kada ponavljamo i obnavljamo naše misaone obrasce, mi sami sebi ovdje i sada gradimo budućnost koja je varijacija naše prošlosti. Obična osoba zapletena je u mrežama neznanja kao uhvaćena riba izvučena izvan vode i zarobljena na suhom tlu. Oganj prosvjetljenja je božanska vatra koja spaljuje sve karmičke mreže. Vanjski svijet nam izgleda vanjski jer ga doživljavamo posredstvom tijela i uma. Prosvjetljenje je direktno/neposredno iskustvo vječne istine. **Nepomičan/nepokretan položaj tijela, smiraj disanja i um bez mîsli neophodni su za meditaciju i spoznaju istine.** Misao postoji jedino u odnosu na suprotnu misao pa imamo dvojstva kao što su yin-yang, lijevo-desno, natrag-naprijed, ispod-iznad, izvan-unutra, itd. Čista svijest je bezmisaona punina, a misli su polariteti nastali poremećajem "ravnoteže" cjeline tj. prividnim fragmentiranjem jednote na parove suprotnosti.

Potruga za izvršiteljem akcija je meditativna praksa usmjerena na subjekta meditacije tj. na sâmog meditantu.

ĀtmaVičāra(na) ili Sebeistraživanje je meditativna tehnika koja nam je danas poznata zahvaljujući ponajviše suvremenom mudracu Ramani Maharshiju (1879.–1950.) i prastarim svetim spisima kao što je izvorna i integralna ***Yoga Vasiṣṭha*** koju je napisao Maharṣi Vālmīki. Samoudublivanje (samoistraživanje, put k Sebi) je tehnika kojom su mnogi yogiji – pa i poznati mudrac Ramana Maharṣi – postigli Najviši Samādhi, stanje totalne slobode, stanje apsolutne svijesti. Postoje mnoge knjige o Učenju Ramane Maharṣija, a među najboljima su dvije knjige koje je napisao K. Lakshmana Sarma: **MAHA YOGA OR THE**

UPANISHADIC LORE IN THE LIGHT OF THE TEACHINGS OF BHAGAVAN SRI RAMANA i *Śrī Ramanaparavidyopaniṣad, The Supreme Science as Taught by Sri Ramana*.

Ātma-vicāra je potraga za istinskim Jastvom, koje je *Ja* svih *ja*. Traganje za besmrtnim Jastvom odlično je opisano u knjizi *THE TECHNIQUE OF MAHA YOGA (Self Enquiry)* by N. R. Narayana Aiyer te u knjizi *THE PATH OF SRI RAMANA (Part One & Part Two)* by Sri Sadhu Om. Sri Sadhu Om je preveo i komentirao knjigu *GURU VAĆAKA KOVAI* tj. *The Collection of Guru's Sayings* (by Sri Muruganar), koja također opisuje izravnu metodu za rastvaranje ega i otkrivanje JAstva svih bića. O varijacijama meditativne tehnike sebeistraživanja/vicāre možete pročitati npr. u *Priručniku za Majstore Intenziva Prosvjetljenja* Charlesa Bernera. U našem zagrebačkom *Yoga Centru* radimo na prijevodima nekih knjiga o Učenjima Ramane Maharšija, Ramakrišne Paramahanse itd.

Swāmī Brahmajñānānanda Universal Yoga Centar za buđenje totalne svijesti i razvoj sposobnosti (<http://www.yogacentar.hr/index.html>) također je i neformalna zagrebačka *Akademija svjesnog sanjanja i budnog spavanja* koju je Brahmajñānānanda osnovao da širi svoju *YOGU PROBUĐENJA (AWAKING PROJECT)* poučavajući aspirante meditativnim tehnikama kao što su MantraJapa, ĀtmaVicāra, Mahāmudrā meditacija, Sahaja/prirodna meditacija itd.

http://www.naturalmeditation.net/Design/science_meditation.html

4. POBOLJŠAJTE VID: SAVJETI I VJEŽBE ZA JAČANJE VAŠEG VIDA

Jačanje očiju i vizualne percepcije

Cjelokupno postojanje (svi svjetovi) su jedna cjelina. Sve što se događa u makrokozmosu ima svoju "paralelu" u mikrokozmosu. Sve što se zbiva u jednom djeliću cjeline, zrcali se u svemu ostalom. Ako se nešto loše dešava s očima, trpi cijelo tijelo. I *vice versa*: Sve što se događa u tijelu pojedinca, ima svoj ekvivalent u njegovim očima. Dobro stanje naših očiju i dobro stanje našeg tijela idu zajedno.

Integralno yoga disanje (<http://www.yogacentar.hr/disanje.html>) je moćno sredstvo ozdravljenja. Ljudi koji nauče pravilno disati postaju zdravi i uspješni, snažni i zadovoljni.

Kao što je autor već odavno opisao u svojim djelima o pranayami, disanje se može namjerno asociirati/udružiti s odgovarajućim idejama i osjećajima. Primjerice s potpunim izdahom otpustite loše misli (na kozmičko smetlište, da ih Svevišnji preobrazi u božansko svjetlo) i opustite tijelo. Potom udahnite radost, jasnoću i čisto svjetlo u cijelo tijelo.

Ili, da damo još jedan primjer, izdišući zamišljajte da izdišete univerzum (a uz to svjesno održavajte mentalni stav da je cjelokupna kreacija posljedica vašeg izdisaja). Udišući zamišljajte i osjećajte da upijate cijeli svemir i da cjelokupno postojanje uvire u vas. Zatim, zadržavajući dah onoliko dugo koliko vam je ugodno, osjećajte: "Ja sam svugdje i nema me nigdje. Sve je u meni i ja sam u svemu i izvan svega..."

Pa nastavite ovako proširujući svoju svjesnost u beskraj, u jedinstvo koje nadilazi umjetne podjele na promatrača i promatrano, *ja* i *ne-ja* i tome slično.

Tradicionalni medicinski sustavi imaju svoja zajednička obilježja, a i svoja posebna obilježja. Ponekad je bitno staviti naglasak na neki opći aspekt procesa ozdravljenja, a ponekad je od ogromne koristi poduzeti nešto specifično. Neophodno je da se upoznate s univerzalnim principima poboljšanja zdravlja: <http://www.yogacentar.hr/ozdravljenje.html>

Kineska tradicionalna medicina uključuje akupunkturu/akupresuru koja se uspješno primjenjuje i za popravlanje vida. Nošenje naušnica od određenih plemenitih metala može

poboljšati vid ako su naušnice postavljene tako da povoljno djeluju na akupunkturne (aurikulopunkturne) točke odgovorne za dobar vid.

Prana mudra iz grupe *hasta mudri* je jedan od položaja prstiju koji (pre)usmjeravaju tokove suptilnih energija na takav način da se izoštrava vid:

<http://my.yoga-vidya.org/group/mudra/forum/topics/prana-mudra>.

Postoji liječenje Elementom Zemlje (npr. liječenje prehranom, oblozima od ilovače i sl.), Elementom Vode (npr. dobrim raspoloženjem i posvećivanjem ljekovitih biljnih čajeva), Elementom Vatre, Elementom Zraka i Elementom Akaše. Svi ovi Elementi su manifestacije uma kojeg trebamo izliječiti meditacijom. Prema nekim procjenama otprilike 80% podataka primamo putem očiju, oči imaju više od dva milijuna radnih dijelova i svakog sata mogu obraditi 36 tisuća informacija. Problemi s našim očima se obično javljaju zbog umora, napetosti i pretjeranih nadražaja.

Suhe oči su povezane s poremećenim funkcioniranjem suznih žlijezda i rezultat su nadraživanja očiju suhim i vrućim zrakom, prašinom i sl. Unutrašnja opterećenja kao što je pogrešna prehrana i toksični lijekovi također oštećuju zdravlje očiju i cijelog tijela. Vanjska opterećenja u kombinaciji s unutrašnjim opterećenjima (loša prehrana i loši lijekovi) izazivaju i **sivu mrežu**. Daljnja pogoršanja vida moguće je spriječiti/prevenirati redovitom masažom očiju te poboljšanjem prehrane i cijelog načina življenja.

Jedan od naših narodnih recepata za liječenje sive mreže je sljedeći: Šest do osam listova svježeg peršina prije spavanja s dobro opranim rukama operite u čistoj vodi. Zatim to peršunovo lišće stavite preko sklopljenih očnih kapaka i povežite ga čistom gazom da stoji preko noći na očima. Ujutro u zamračenoj prostoriji skinite zavoj. Zatim se umijte i dobro opranim rukama zapljuskajte oči hladnom bistrom vodom (iz čiste zdjele) u koju ste umiješali sok iz dva povećća limuna. Taj postupak ponavljajte do ozdravljenja. Preferirajte izvorsku vodu, a izbjegavajte lošu vodu kao što je npr. vodovodna voda i flaširana voda. Ako je voda u plastici, bit će i plastike u vodi. Kada vodu držite u plastičnim posudama, toksini iz plastike postepeno prelaze u vodu. Čist um, čist zrak, čista voda i čista hrana važni su za zdravlje očiju i cijelog tijela: <http://sungazing-hr.org/zdravlje-i-prehrana.html>

Kratkovidnost/miopia i **dalekovidnost** (hipermetropija) se mogu smanjiti pa i ukloniti odgovarajućim vježbama. U nekim rijetkim slučajevima organske smetnje ne dopuštaju potpuno ozdravljenje, nego samo parcijalno/djelomično poboljšanje vida. S obzirom da je očna jabučica mekano tijelo, lako ju je moguće deformirati ali je također moguće ispraviti njena izobličenja/iskrivljenja. Promjenom napetosti ili opuštenosti mišića povezanih s očnom jabučicom mijenja se i oblik očne jabučice i očne leće, a time se mijenja i oština vida. Ni naočale ni kontaktne leće ne poboljšavaju vaš prirodni vid, nego samo ispravan trening. Slično kao što ni nošenje tzv. anatomskih uložaka u vašim cipelama/papučama neće ojačati mišiće svoda stopala (što je nužno da bi se podigao svod vaših stopala i poboljšalo držanje vaše kičme), nego samo pogodne vježbe poput hodanja bosim stopalima po neravnom terenu.

Nošenje konvencionalnih naočala i kontaktnih leća neće popraviti vaš vid, nego vas zapravo čine sve ovisnijima o naočalima/lećama. Međutim, **rupičaste ayurvedske naočale** su naočale koje uistinu poboljšavaju vid, a možete ih nabaviti npr. preko <http://www.biorama.net/rupicaste-naocale.html> ili nazovite gospođu Željku Schubert (Avatara, tel. 01 48 36 820). Rupičaste naočale pomažu kod kratkovidnosti, dalekovidnosti, astigmatizma, staračke dalekovidnosti i preosjetljivosti na svjetlo, a možete ih koristiti i u preventivne svrhe.

Toliko mnogo ljudi danas umire zbog bolesti izazvanima bolesnim liječenjem (čemu nesumnjivo kumuje i farmaceutska pohlepa i korumpiranost političara) da su inteligentni ljudi

zaključili da bi im bolje bilo da se uopće nisu liječili. Prema onom što sam čuo slušajući predavanja iz sociologije dok sam studirao medicinu na Medicinskom fakultetu u Zagrebu, Paracelsus (<http://hr.wikipedia.org/wiki/Paracelsus>), koji je uspješno liječio i bolesti koje njegovi suvremenici nisu znali liječiti, je rekao: "Liječnici su ljudi koji, za bolesti o kojima znaju malo, propisuju lijekove, o kojima znaju još manje, ljudima o kojima ne znaju ništa." Loši medicinari s kvazilijekovima i neodgovarajućim liječenjem su pogubni za vaše zdravlje, ali i zanemarivanje/neliječenje bolesti ponekad može biti kobno.

Da biste popravili vaš vid, morate ukloniti uzrok ili uzroke koji su izazvali pogoršanje. Primjerice, ako je pojačano stvaranje očne vodice ili/i je njeno otjecanje otežano, dolazi do porasta očnog tlaka, što pritiskom na živčana vlakna i krvne žile optičkog živca dovodi do oštećenja vida. Ovaj sindrom (skup simptoma i znakova bolesti) naziva se **glaukom**. Akutni glaukom zahtijeva hitnu medicinsku intervenciju jer za posljedicu može imati naglo (već unutar 48 sati) oštećenje i gubitak vida. Kronični (primarni, jednostavni) glaukom otvorenog kuta oka napreduje neprimjetno, sporo i bez očiglednih pridruženih bolesti. Sekundarni glaukom je komplikacija nekog drugog bolesnog stanja koje je zahvatilo oko. Osnovni uzrok kroničnog glaukoma i katarakte (očne mrežnice, zamućenja očne leće koje uzrokuje zamagljenje vida) je toksično stanje organizma nastalo uslijed pogrešne prehrane i nepravilnog stila življenja. Dakle, bolesnici moraju naučiti kako ispravno živjeti. *Coleus forskohli* je ayurvedska biljka koja smanjuje očni tlak, ali je ne smijete koristiti ako imate rak prostate.

U skladu sa svojim *naukom o signaturama* Paracelsus je preporučivao vidac/eufraziju protiv slabovidnosti. *Euphrasia officinalis* (vidac, očanica, vidica, vidova trava, engl. *Eyebright*) je jedna je od najjačih biljki za liječenje većine očnih bolesti i opće jačanje vida. Od vidove trave se mogu prirediti kapi za oči, oblozi za stavljanje na očne kapke, ekstrakt, čaj ili tekućina za ispiranje i pranje očiju (očne kupke), itd. Vidac sadrži protuupalne i antibakterijske sastojke i koristi se kod preosjetljivosti na svjetlo, u slučajevima crvenila očiju, za olakšanje očnih problema izazvanih hladnoćom i alergijama (protiv suzenja i svrbeža očiju), protiv astenopije (brzi zamor očiju pri gledanju), protiv suhoće i žarenja/pečenja u očima, u liječenju konjunktivitisa, katarakte itd. Vidac je koristan i kod alergijskog rinitisa, protiv nekih respiratornih infekcija, protiv kašlja i promuklosti, protiv hepatitisa, za liječenje nekih probavnih smetnji i nekih vrsta glavobolje i gubitka memorije – s tim da za ove bolesti postoje prirodni lijekovi djelotvorniji od vidove trave. U narodnoj medicini se od vidove trave (samog vidca ili u kombinaciji s nekim drugim biljem) priprema tekućina za pranje bolesnih i suznih očiju. Oči se mogu kupati i vježbati dok ih držite uronjene u tu tekućinu u čistom laboru.

Franz Bardon u svojoj knjizi *Der Weg zum Wahren Adepten*, čiji je naslov na engleski preveden kao *Initiation into Hermetics*, opisuje izradu tekućeg pripravka koji ne služi samo kao očni tonik nego i za olakšavanje razvoja jasnovidnosti/vidovitosti. Taj magijski pripravak dobiva se od čaja od kamilice i vidove trave napravljenog s destiliranom vodom. Taj se čaj pomoću određenog postupka s prutićima vrbe ili lijeske puni fizičkim ambijentalnim elementom vatrenosti pa se pročisti kroz filter-papir i pomoću imaginacije napuni suptilnim Elementom Vatre. Tako dobivena "oftalmička esencija vatrenosti" se može ukapavati u oči radi okrepljenja očiju i jačanja vida. A u magijske svrhe, prilikom oživljavanja očiju suptilnim svjetlom (tj. tijekom akumuliranja svjetla radi razvoja vidovitosti) komadi pamučne vate natopljeni tim tekućim magijskim preparatom suptilne vatre se umotani u gazu ili čisto platno stavljaju kao oblozi na zatvorene očne kapke. Detaljan opis tih postupaka opisan je u Bardonovoj knjizi *Inicijacija u hermetizam (Put do istinskog adepta/posvećenika)* čiji prijevod zagrebački *Yoga Centar* namjerava publicirati.

Korištenje majčine dušice u jelu (kao začín) te svakodnevno umivanje očiju u vodi u kojoj se kvasila majčina dušica, popravlja vid. Ispiranje očiju procijeđenim čajem od kamilice jača oči. List peršina (npr. u juhi ili u **lasiju**) također poboljšava vid.

Beta karoten (provitamin **A**) je široko rasprostranjen biljni pigment koji se nalazi u voću i povrću u svim nijansama od žute i narančaste pa sve do tamnozeleno boje (mrkva, marelica, brokula, kelj...) i neophodan je za dobar vid zajedno s drugim mikronutrijentima i makronutrijentima. Iako postoje formule za oči koje se koriste kao dodatak prehrani, one vam neće puno pomoći ako vam je uobičajena prehrana neuravnotežena. U prehrane formule za oči pored **luteina** i drugih karotenoida (prekursora vitamina **A**) obično ulaze i vitamin **C**, vitamini grupe **B**, vitamin **E**, određene aminokiseline i minerali (cink, selen...) te određeno ljekovito bilje. Recimo, zamućen/nejasan vid može biti znak slabosti očnih mišića pa biste za jačanje mišića oko očiju mogli koristiti stolisnik (kao čaj ili začín). Međutim, stolisnik se ne savjetuje ljudima koji imaju previsoku *vata došu*.

Vrlo dobra opća ayurvedska biljna formula za jačanje vida sastoji se od *Terminalia chebula* (fruits) 10%, *Terminalia bellirica* (fruits) 10%, *Phyllanthus emblica* (fruits) 10%, *Glycyrrhiza glabra* (roots) 20%, *Tinospora cordifolia* (stems) 15%, *Butea monosperma* (seeds) 20%, *Eclipta alba* (leaves) 15%. Oko dva do tri grama tog biljnog praška uzima se dvaput dnevno s medom ili svježim kravljim mlijekom. Prema mojem prethodnom iskustvu evo odakle možete povoljno naručiti kvalitetne biljne tonike:

http://www.shraddha herbal.com/ayurvedic_formulated_herbal_powders.htm

Kada su male krvne žile na površini oka upaljene, to se vidi kao **crvenilo očiju** (engl. bloodshot eyes, oči preopterećene krvlju) i ukazuje na nedovoljnu opskrbu očiju kisikom. Kod crvenila očiju peroralno (kroz usta) se često koriste bobice, sok, tablete ili ekstrakt borovnice (radi ojačavanja stijenki kapilara te osiguravanja bolje prilagodbe oka na izmjene svjetla i tame) ili/i glogove bobice, može i u formi tableta. Paralelno s tim se preko zatvorenih očiju jednom ili dvaput dnevno na desetak ili više minuta stavljaju sterilne komprese natopljene čajem od lišća maline ili sitnocvjetne divizme ili vidove trave. Lišće maline, sitnocvjetna divizma i vidac djeluju rashlađujuće i povećavaju *vata došu* (nervni faktor). Vjerojatno nema potrebe da napominjemo da nisu sve biljke jednako dobre za sve ljude jer njihovo djelovanje ovisi i o vašim individualnim faktorima/čimbenicima, kao što je aktualno stanje vaših doša.

Da biste odredili pravu terapiju/rješenje trebali biste pronaći uzrok crvenila očiju, a uzroci mogu biti različiti: http://www.wrongdiagnosis.com/symptoms/bloodshot_eyes/causes.htm Često je crvenilo očiju posljedica prenaprezanja/zamora očiju, dehidracije (npr. zbog konzumiranja alkohola) ili/i alergije zbog nagomilanih toksina u organizmu. Ako je crvenilo očiju znak neke ozbiljne bolesti – kao što je npr. dijabetes – morat ćete izliječiti tijelo i duh od te bolesti pa će vam i oči ozdraviti. U slučaju dijabetesa mogli biste koristiti bilje (*Gymnema sylvestre*, listić svježe ukrasne biljke *Pelargonium radula...*) i začine (kurkuma itd.) za normaliziranje razine šećera/glukoze u krvi i prakticirati tehnike poput onih opisanih u knjizi "Yogic Menagement of Asthma and Diabetes" by Dr. Shankardevananda Saraswati.

U knjizi "**Hipnotizam i njegova praktična primena u medicini, pedagogiji, kriminalistici i svakidašnjem životu**" Petar B. Petrović piše i o sistematskoj gimnastici očiju i mi ga ovdje (uz neke sitne preinake) citiramo: "*Svakodnevno trebaš oči jednom "kupati" tj. zagnjuriti gornji dio glave u čistu vodu i da u vodi oči otvoriš. Ako su ti oči uslijed slabosti ili preboljelih katara (katar očiju je stari pojam za konjunktivitis odnosno za crvenilo sluznice oka tj. konjunktive), ti ćeš isprva osjećati osjet jakog nadražaja, ili će te oči peći. Međutim, to te ne smije zastrašiti; taj će neugodni osjećaj već nakon nekoliko dana prestati i ti ćeš osjećati blagotvorno djelovanje ovog postupka.*"

Petar. B. Petrović u tom svojem udžbeniku za razvoj okultnih moći i sposobnosti hipnotičkog utjecaja savjetuje da svakog jutra i večeri očima izvodimo ove vježbe: *"Usmjeri pogled sasvim nalijevo, koliko možeš, dakle pokreni očne jabučice sasvim u lijevi ugao/kut očne šupljine, a zatim ih pomakni skroz u suprotni tj. desni ugao; drugim riječima, polako pomiči pogled lijevo-desno a da pritom glavu nimalo ne pomičeš. Ovu vježbu ponovi 10 do 12 puta. Poslije toga usmjeri pogled naviše, pa onda nalijevo, pa nadolje, pa nadesno – tako da izvodiš kružne pokrete okrećući oči u tom smjeru 5 do 6 puta. Poslije toga kruži očima isto toliko puta u suprotnom smjeru."*

Swāmī Brahmajñānānanda je u antikvarijatu htio kupiti posljednji primjerak ove rijetke knjige P. B. Petrovića (da bi studentima yoge mogao ponuditi original da si fotokopiraju ili skeniraju), ali ga je netko preduhitrio. U tom raritetnom priručniku za ubrzavanje i olakšavanje stjecanja moći "osobnog magnetizma" i povećanja sposobnosti za hipnotiziranje, Petar. B. Petrović ukazuje i na povoljno djelovanje masaže očiju i daje ove upute: *"Desnom rukom, i to onim dijelom ruke pri samom zglobu, povlači, a da ne pritisneš jako, preko gornjeg kapka od unutarnjeg ugla do vanjskog, i preko donjeg kapka onda natrag. Ovo trebaš ponoviti 8 do 10 puta, a onda to isto raditi lijevom rukom na lijevom oku. Ovu masažu oka prakticiraj dvaput dnevno, pri ustajanju i pri lijevanju u krevet. Osim toga, navečer, prije masaže samih očiju trebaš na isti način protrljati i susjedne dijelove iznad i ispod očnih kapaka. Kada si oči opisanim vježbama i masažom ojačao, onda prijeđi na vježbe magnetskog pogleda."*

Naše oči se hrane prirodnim svjetlom pa za dobar vid trebamo sunčevo svjetlo i čist zrak bogat životnom silinom.

Ako vam je jedno oko izrazito dominantno, mogli biste povremeno nositi **povez preko tog oka** da ojačate i drugo oko. Doduše, možda će se vaši susjedi čuditi kad vas ugledaju kao "jednookog gusara" ;-)

Kada jednu vašu ruku ispružite te uspravite jedan prst (ili olovku ili sl.) i pogledom upirete u taj prst i u neki udaljeni predmet u pozadini tog prsta – što se događa kad poravnate prst i taj predmet u nišansku liniju? Vidjet ćete duplu sliku prsta **ili** duplu sliku tog predmeta u pozadini. Naime, ako fokusirate pogled u objekt koji je u daljini iza prsta (kroz čiji vrh nišanite izabrani udaljeni objekt) – vidjet ćete vaš prst dvostruko. A ako fokusirate pogled u vrh uspravno ispruženog prsta, usput ćete (ako obratite pažnju) vidjeti objekt u daljini iza prsta dvostruko. Dok u vidnom polju imate duplu sliku prsta (na ruci koju ste ispružili prema naprijed), ili dok ispred sebe gledate dvosliku pozadinskog objekta, prekrijte dlanom druge ruke samo jedno oko pa samo drugo oko. Prema onom što se zbiva sa slikom (prsta odnosno objekta) u vašem vidnom polju dok izvodite ovaj test, otkrit ćete da vam je jedno oko dominantno.

Kako možete odrediti **jeste li desnooki ili lijevooki**? Prstom pokažite neki udaljeni predmet. Zatim, ne pomičući prst pogledajte u tom smjeru samo desnim, a onda samo lijevim okom. Pritom zapazite je li vam slika ostala ista ili se malo pomaknula na stranu. Kada zažmirite na jedno oko, neće doći do pomaka slike ako je drugo oko (ono kroz koje gledate) vaše dominantno oko.

Ako vam se ovaj jednostavni test čini zamršenim/kompliciranim, onda promatrajte koje oko spontano koristite dok virite kroz ključanicu pa mi recite jeste li lijevooki ili desnooki ;-)

A evo kako u slučaju lateralizacije vizualne percepcije možete uravnotežiti taj aspekt rada lijeve i desne moždane hemisfere/polutke: <http://www.realization.org/page/doc0/doc0035.htm>

Očima gledamo, a umom vidimo. Zrake svjetlosti koje se odbijaju od osvijetljena promatranog predmeta prolaze kroz prozirne dijelove oka (rožnicu, leću i staklovinu) i skupljaju se na mrežnici u obrnutu sliku predmeta kojeg gledamo. Mrežnica (retina) je

fotosenzitivno tkivo u stražnjem dijelu oka; ona sadrži fotoreceptorske štapiće i čunjiće i druge živčane stanice. Kada očima gledamo, vidnim/optičkim živcem i ostatkom optičkih puteva impulsi idu u mozak (koji ih obrađuje) i kroz mozak u um koji primljene slike uspoređuje s pohranjenim podacima, prepoznaje ih, interpretira itd.

Slika na mrežnici/retini će biti nejasna ako se zrake svjetlosti ne sijeku na njoj nego ispred ili iza nje. Ako je očna jabučica preduga, zrake svjetlosti će se fokusirati ispred mrežnice (retine) i osoba će biti kratkovidna tj. što je predmet udaljeniji ona će ga vidjeti manje jasno. Nasuprot tome, kod dalekovidne osobe je očna jabučica prekratka pa se zrake svjetla sijeku/fokusiraju iza mrežnice te su slike bliskih predmeta gledane kroz takve oči nejasne.

Što je bliži predmet koji gledamo, očna leća će se (kontrakcijom cilijarnog mišića) jače ispupčivati i time jače lomiti svjetlost. Naše oči se akomodiraju pri gledanju na blizinu/daljinu, a u tome sudjeluju i očni mišići koji po potrebi donekle skraćuju ili izdužuju očnu jabučicu. Postoje nervna/živčana vlakna neophodna za senzibilitet i sensoriku oka i motorički neuroni zaduženi za pokretanje raznih dijelova oka. Od 12 pari moždanih živaca, tri moždana živca nose signale iz mozga do šest mišića koji pokreću očne jabučice.

U yoga sustavu osobnog usavršavanja i duhovnog razvoja te u ayurvedi i drugim tradicionalnim sustavima liječenja, postoje razne vježbe za poboljšanje vida. Autor ovog teksta nije stručnjak za oči i ne pokušava zamijeniti oftalmologe, nego kroz ovaj tekst jednostavno dijeli s vama neka saznanja koja smatra praktičnima i vrlo vrijednima.

Kada se fizičke vježbe za oči izvode svjesno (s punom pozornošću), one puno više pojačavaju cirkuliranje krvi i vitalne energije kroz oči nego ako se iste vježbe izvode mehanički.

Dobri primjeri suvremenije literature u kojoj se opisuju vježbe za oči su knjige "Da li stvarno trebate naočale?" ("Do you really need eyeglasses?") dr. Marilyn B. Rosanes Berret, "Savršen vid bez naočala" dr. W. H. Batesa i "**Bolji vid bez naočala**" čiji je autor Harry Benjamin i koja je prevedena i izdana još u Beogradu 1980. godine, a u međuvremenu su se pojavili i prijevodi na ijekavicu:

http://www.ivantic.net/Ostale_knjige/Zdravlje/Harry_Benjamin_Bolji_vid_bez_naocala.pdf

Gheranda samhita, što znači "Gherandina zbirka", napisana je krajem 17. stoljeća i jedna je od tri klasična spisa hatha yoge (druga dva su *Hatha Yoga Pradipika* i *Śiva Samhita*). Detaljnije podatke o svemu ovome danas ćete lako saznati od svakog kompetentnog instruktora niže yoge.

U *Gheranda samhiti* je i uputa za pospješivanje jasnovidnosti putem *Kapāla-randhra-dhauti* (čišćenje čeonih sinusa) koja u prijevodu na engleski jezik glasi: "*Rub with the tumb of the right hand the depression in the forehead near the bridge of the nose. By the practice of this Yoga, diseases arising from derangements of phlegmatic humours (imbalances of kapha dosha) are cured. The vessels become purified and clairvoyance is induced. The nadis become clean and divine sight arises. Kapālarandhra-dhauti should be practiced daily after awakening from sleep, after meals, and in the evening.*"

Naravno, sedmerostruka yoga *Gheranda Samhite* se ne ograničava samo na razvoj vidovitosti, nego daje i tehnike za pročišćenje sluha (*Karna-dhauti* za poticanje percepcije suptilnih zvukova) i drugih osjetila i organa akcije te upute za cjeloviti duhovni razvoj i krajnje postignuće.

Autor je razvio naprednu spiritualnu tehnologiju koja uključuje masažu međoubrvnog centra na poseban način te seriju postupaka od kojih neki podsjećaju na praksu *SuperBrain yoge* (<http://www.youtube.com/watch?v=UnxcOYVzQTW>), vježbe *Falun Gong* (tehnike *Falun Dafa*) i na sljedeće akupresurne masaže:

<http://www.youtube.com/watch?v=x6KKyPjnhJI&feature=related>.

Neke od tih postupaka autor prakticira dok visi naglavačke na svojoj visilici.

Vježbe **vizualiziranja** (jasnog mentalnog predočavanja boja i oblika) poboljšavaju i vašu fizičku sposobnost viđenja. Što je vaša vizualna imaginacija (jasnoća mentalne slike) bolje razvijena, to će vam i fizičko vizualno opažanje (percepcija očima) biti izoštrenije. Međutim, čak i ako ste posve slijepi imat ćete živopisne mentalne slike i kristalno jasne vizije ako ste sposobni da se sasvim odvojite od tijela ostajući pritom posve svjesni. Kada je vaše fizičko tijelo izgubilo vid, ili je mrtvo, vaše suptilno tijelo duhovnim okom i dalje može opažati svjetlo, kontraste, razgraničenja (linije, rubove), dimenzije itd.

Što ste psihički opušteniji i u isto vrijeme mentalno fokusiraniji (sabranije pažnje), to će vaša imaginacija biti jasnija. **Relaksacija** očiju pojačava protok/strujanje životne sile kroz oči i olakšava vizualizaciju/imaginaciju. Fizičku i mentalnu opuštenost možete postići ako ispod pasivno sklopljenih očnih kapaka "pratite" spontane kretnje očnih jabučica. Pritom možete staviti i povez preko očiju, s tim da taj povez ne smije pritiskati očne jabučice.

Snaga vaše aure i stanje vašeg zdravlja očituje se i kroz sjaj vaših očiju i kože. **Iris dijagnostika** je jedan od načina na koji se može vidjeti vaše trenutno zdravstveno stanje: <http://www.helionpub.com/images/iris.jpg>

Dobro zdravlje podrazumijeva dinamičku ravnotežu određenih čimbenika. **Doša** je nešto što može izgubiti svoj udio: <http://www.prirodom-do-zdravlja.net/tekst/doshe.html>

Usklađenost nervnog faktora (vata doše), metaboličkog faktora (pitta doše) i hranjivog faktora (kapha doše) je jedan od preduvjeta za postizanje i održavanje savršenog zdravlja i o tome puno možete saznati proučivši 20. poglavlje knjige "Yoga budnog sanjanja":

http://www.yogacentar.hr/download/Yoga_budnog_sanjanja_i_astralna_projekcija.pdf

Oči su povezane s pitta došom, došom koja sadrži Element Vatre (uz Element Vode) a nazivaju je i vatrenim čimbenikom ili krvnim čimbenikom. *Pitta* doslovce znači *žuč*, a pitta doša je sila koja – pored ostalog – stvara i žuč koja biva proizvedena u jetri. Pitta tipovi (osobe kod kojih dominira pitta doša) su često osjetljivi na svjetlo i u pravilu prije osjete potrebu za naočalama od ostalih tipova. Većina upalnih bolesti očiju, kao što je konjunktivitis, su poremećaji pitta doše i liječe se kao infektivne/zarazne bolesti.

Za liječenje groznica i infekcija ayurvedska medicina koristi biljke koje imaju antibiotsko djelovanje i koje regulira tjelesnu temperaturu/toplinu. Obično se radi o malim dozama gorkog bilja koje djeluje protuupalno, protugroznično i antimikrobno (protiv patogenih bakterija i virusa). U terapiju se uključuje i bilje koje svojim dijaforetičkim djelovanjem pomaže oboljelom da otrove izbac i putem znojenja. Priroda nam šalje mikroorganizme (mikrobe) da pojedu naše nečistoće pa ništa nismo riješili ako ubijamo mikrobe, a i dalje nagomilavamo nečistoće prejedanjem i pogrešnim načinom življenja.

Aločaka pitta je vatra koja upravlja vizualnom percepcijom, to je jedna od pet subdoša/aspekata pitta doše (krvnog ili metaboličkog čimbenika), Smještena je u očima i odgovorna je za vid i probavljanje svjetla iz vanjskog svijeta te njeno smanjenje ili neravnoteža podrazumijeva poremećaj vida. Njenu neravnotežu stvara psihički stres, pretjerano naprezanje očiju, manjak tekućine (dehidracija), nedostatak kvalitetnog sna, pretjerano gladovanje, pušenje, alkohol te pretjerano gorka, kisela i ljuta hrana. **Ravnotežu je moguće ponovo uspostaviti meditacijom, odmaranjem očiju, korištenjem masla (ghi) i navikom ranog odlaska na spavanje.**

Gušenje/sustezanje emocija je štetno. Izražavanje emocija na takav način da štetite drugima – štetno je i za vas. Kada divljajući povrjeđujete druge, nagomilat ćete si loše karmičke impresije/zapise i opet ćete potisnuti svoje osjećaje. Drugim riječima, ni susprezanje ni ekspresija loših emocija nisu rješenje. Rješenje je u purifikaciji kroz vašu kontinuiranu

sadhanu. Budite ljubazni prema drugima/sebi, ali nemojte udovoljavati ničijim egoističnim željama. Predajte se Svevišnjem u ljudima, a ne njihovim neurotičnim prohtjevima.

Svetac koji je tužan – tužan je svetac. Plakanje ne mora biti znak slabosti, niti su svi koji ne puštaju suze obavezno snažni. Ako je činjenica da se osjećate loše a vi glumatate da se osjećate dobro – pomaže li vam to pretvaranje da se osjećate bolje? Nemojte se prepuštati lošim osjećajima (jer ćete im idući put još lakše podleći), no nemojte se ni pretvarati da osjećate nešto drugo nego što trenutno osjećate. Bez dramatiziranja, suočite se s onim što jest. Prihvatajući iznutra trenutno stanje, možete ga promijeniti nabolje umjesto da se pomirite s njim.

Kada vam dođe da zaplačete, nemojte se susprezati nego "prođite" kroz to. Slobodno plačite jer sa suzama izbacujete iz sebe otrove. Plakanje pročišćava oči i pomaže vam da pročistite živce, jetru i krv. Plakanjem se putem suza oslobađate toksina. Kada vam oči suze dok sjeckate luk, čak i to će pomoći da se oči pročiste. Dakako, nisu sve suze jednake. "Krokodilske" suze ovdje nećemo razmatrati ;-) Neka vaše suze postanu suze radosnice!

Dobrom zdravlju doprinose celibat, čistoća, poštenje, umjerena i pravilna prehrana, primjerene tjelesne aktivnosti, pobožnost (iskrena duševna aspiracija ka Vrhovnom, potraga za Krajnjom istinom) i meditacija na svenadilazećeg Svevišnjeg. I u magiji i u medicini bitno je koja je naša namjera i kakve su naše želje i odluke. Pojedinaac kojem nedostaje ljubavi prema drugima i prema samome sebi, osoba koja njeguje otrovne misli i loše emocije – postići će loše rezultate. Dobronamjerna i plemenita individua iskusit će dobre posljedice svojih dobrih misli i osjećaja. Naše zdravstveno stanje je i izraz kakvoće naših povezivanja s drugima. Ako nemate ispunjavajuće odnose/kontakte s drugima, pomozite posvađanima da poboljšaju njihovo komuniciranje pa će se i vaše razumijevanje s drugima popraviti.

Mistična jezgra ljudi, životinja, biljaka i minerala očituje se u cijelom njihovom habitusu (vanjskim osobinama). Kontemplacijom o vanjskim znacima nečega moguće je proniknuti i u suštinu toga. Vrhunskim znalcima tradicionalne ayurvedske medicine dovoljno je samo da vide neku biljku na mjestu na kojem ona raste i da odmah znaju koje su njezine ljekovite vrijednosti. Ponekad već sam izgled neke biljke podsjeća na boju i oblik organa kod čijih bolesti je ta biljka indicirana. Dakako, ako vas presjek mrkve asocira na vaše oko, to samo po sebi nije dovoljno za zaključak da je baš mrkva najbolji lijek za vaše oči. Uostalom, nisu sve mrkve jednake niti sve mrkve rastu na zdravom tlu. Ipak, prema izgledu, ponašanju i drugim svojstvima biljaka može se ustanoviti za koje svrhe je određena biljka korisna. Već smo spomenuli Paracelsusov nauk o signaturama, nauk o spoznavanju unutarne biti kroz vanjske znakove. Jednostavni primjer podudarnosti odnosno korespondencije strukture/forme lijeka i organa je plod oraha kao izvrsna hrana (ili lijek) za naš mozak.

Orah svojim polutkama i naborima podsjeća na mozak i doista poboljšava funkcije mozga jer sadrži preko 26 neurotransmitera i druge sastojke blagotvorne za naš mozak. Čičak ima bodljike i pomaže protiv nekih probadajućih bolova. Plod kestena nalikuje prostati i uistinu se može koristiti za liječenje prostate. Slatki krumpir (batat) podsjeća na gušteraču/pankreas i on uistinu pomaže toj žlijezdi u reguliranju koncentracije/razine šećera u organizmu. Imela (*Viscum album*) je poluparazit na drveću i primjenjuje se u liječenju nekih tumora koje možemo tumačiti/interpretirati kao "parazitska" tkiva u našem tijelu. Medvjетка (*Arctostaphylos uva ursi*) u svom rastu probija kamenje i može se koristiti za rastvaranje mokraćnih kamenaca. Ribizli koji nalikuju na eritrocite (crvena krvna tjelešca) mogu biti korisni u liječenju nekih vrsta slabokrvnosti/anemije. Potrebno je devet mjeseci (koliko traje trudnoća žene) da se cvijet avokada razvije u plod, koji podsjeća na uterus. Ako žena svaki tjedan pojede jedan avokado, to joj pomaže u balansiranju njenog hormonalnog stanja (i održavanju dinamičke hormonalne ravnoteže) te štiti njenu maternicu, uključujući grlić maternice. Naravno, neophodno je da praktičar dublje pronikne u ovaj sustav korespondencija

da bi ga znao uspješno primjenjivati. Genetski poremećene (nakazne) biljke i životinje nisu dobre za jelo.

Smanjivanje prenadraženosti/iritacije očiju i tonici za jačanje vida

Čime izazivamo iritaciju očiju? Ako živite u zagađenom gradu (smog i sl.), ako previše boravite u prostorijama s nedovoljno svježeg zraka, ako puno radite za računalom, predugo čitate i često gledate televiziju i tome slično – s vremenom će vaše oči postati prenadražene. Kada je žarenje u očima i suzenje iz očiju posljedica alergije, neophodno je iz organizma ukloniti nagomilanu amu (otrovi nakupljeni zbog nepotpune probave, neprerađeni toksični materijal, nečistoće koje su rezultat nepotpunog metabolizma) koja je krivac za alergijske reakcije. Najbolji način da se pročistite je usvajanje čistog, svetog i jednostavnog načina življenja.

Preopterećivanje naše vizualne percepcije/opažanja rezultira umornim očima koje nas peku. Očima koje peku puno pomaže kada ih ispirete čajem od muške bokvice (uski listovi) i ženske/širokolisne bokvice ili trputca. Kod ljudi kod kojih se javlja osjećaj nadraženosti i učestalog žarenja u očima, obično do toga dolazi u njihovoj srednjoj trećini života jer je u tom razdoblju pojedinčeva života pitta doša obično najjača kao što je Sunce obično najjače u srednjoj trećini dana. Oči mogu postati slabovidne ako stalno boravite u zatvorenim prostorijama i prekomjerno naprežete oči čitanjem, dugotrajnim gledanjem televizije i radom za računalom. Svjež zrak i sunčevo svjetlo podržavaju zdrav vid. Da biste opustili oči i ojačali vid, možete u oči nakapati nekoliko kapi mlakog **bademovog ulja**. Kada su oči upaljene i crvene, stavite u njih malo mlakog (rastaljenog) **ghija**. To možete raditi i u preventivne svrhe.

Ghi je čisto maslo (dehidrirani i pročišćeni nesoljeni kravliji maslac). Ukapavanje ghija u oči djeluje smirujuće i rashlađuje oči. Usput nanosite malo ghija i na očne kapke tj. zatvorite oči i premažite očne kapke tankim slojem ghija. Ayurvedska procedura pročišćenja i jačanja očiju pročišćenim maslom poznata je pod nazivom **netra tarpana** i daje izvrsne rezultate kod umornih očiju, kod upale i žarenja očiju i protiv svrbeža očiju, a smanjuje i bore oko očiju: <http://www.indiavideo.org/ayurveda/ayurvedic-treatment-eyes-2636.php#R>

Kako da smanjimo nadraživanje naših očiju i ojačamo vid? Neovisno o tome što je uzrokovalo nadraženost vaših očiju, postoje savjeti i recepti koji u manjoj ili većoj mjeri pomažu u svim slučajevima iritacije očiju. Kod dugotrajnog usmjerenog gledanja (kao što je slučaj kod čitanja) poželjno je da svakih sat vremena napravite pauzu kako biste nekoliko minuta odmarali oči. Nemojte čitati ležeći; čitajte i gledajte TV samo u sjedećem položaju. Držite oči otvorene u čistoj hladnoj vodi ili isplahnite oči **hladnom vodom** dopustivši da voda uđe u oči. U sklopu jutarnje higijene napunite usta hladnom vodom da osvježite oči iznutra, i također osvježite oči izvana ispirući ih hladnom vodom.

Da biste uklonili umor i osjetljivost očiju, kapnite nekoliko kapi ružine vode u svako oko. **Ružina voda/vodica** se često primjenjuje i za ispiranje usta, u kozmetici (za ljepotu kože) i u kulinarstvu. Pijenje ružine vodice liječi mnoge bolesti jer ona smiruje sve tri doše, a osobito vatreni faktor koji je u ekscesu kod koleričnih tipova ljudi. Ružina vodica dobiva se tako da se pola šake ružinih latica (iz biološkog uzgoja) ostavi potopljene u vodi i ujutro se tekućina u kojoj su stajale ružine laticice može koristiti za unutarnju ili/i vanjsku upotrebu. S obzirom da ćete ružinu vodu ukapavati u oči, poželjno je da za dobivanje ružine vode koristite destiliranu vodu. Stoga prvo prokuhajte izvorsku/bunarsku vodu i kada se prokuhana voda ohladi oberite nečistoće kojih možda ima na površini pa odlijte čistu vodu ostavljajući talog, pa taj talog/nečistoće bacite.

Drugi način dobivanja ružine vodice je kuhanjem ružinih latica i hvatanjem kondenzata. Usitnjene ružine laticice s medom pomažu protiv grlobolje i ranica u ustima. Dok pišem ovaj

tekst, u pauzama uživam u izvrsnom čaju od rozastih pupoljaka ljekovite ruže, koje sam nedavno dobio na poklon.

Kod pečenja očiju ukapajte u osjetljivo oko tri kapi čiste ružine vodice i premazujte očne kapke svježim sokom od aloje (*Aloe vera*). Pečenje u očima možete ukloniti i tako da navečer prije spavanja u svako oko kapnete po jednu kapljicu mlačnog **ghi**a. Ghi je pročišćeno maslo i prije ukapavanja u oči zagrijte ga tek toliko da se rastali tj. da iz krute forme prijeđe u tekuće stanje.

Izvrstan lijek za umorne i nadražene oči je da neposredno prije spavanja u svako oko stavite kap čistog **ricinusovog ulja**, a ljekoviti učinak možete pojačati ako ricinusovo utrljate u stopala.

Primijetite li da su vam oči nadražene i zakrvavljene, popijte čašu svježeg narančinog soka s prstohvatom kumina i pola žličice nerafiniranog šećera od šećerne trske. Kada su oči nadražene zbog povišene pitta doše i viška kiseline, uzmite jednu žlicu gela od aloje triput dnevno.

Dobar odnos cijene i kvalitete ima *Aloe vera Barbadosis Miller* (http://www.yogacentar.hr/ozdravljenje_03.html) koju po veleprodajnoj cijeni možete naručiti od Mahalaye (Ivan Ciler" <ivan.ciler@zg.t-com.hr>). Posredstvom njega možete nabaviti prvorazrednu kremu/žele od ljekovite aloje za premazivanje očnih kapaka i njegu kože te koncentrirane bistre kapi od aloje koje se u terapijske i kozmetičke svrhe mogu nanositi na kožu i ukapavati u nos, uši i oči. Spomenute kapi filtriranog *Aloe vera* gela (tzv. aktivator) pokazale su se uspješnim u liječenju upale očnih kapaka, mrežnice i sive mrežnice, konjuktivitisa, trahoma (zarazni keratokonjuktivitis), keratitisa, miopije, strabizma (razrokost), glaukoma (povećani očni tlak), Fuchs-ove pjege itd.

Amalaki (Emblica officinalis), *Bibhitaki (Terminalia bellirica)* i *Haritaki (Terminalia chebula)*, kada se njihovi plodovi uzmu bez sjemenki i pomiješaju u jednakim dijelovima – čine moćni eliksir (*rasayana*, pomlađivač) nazvan **Triphala**. *Triphala* se može koristiti peroralno (za unutarnju upotrebu) u obliku praška, tableta, čaja itd. Također se može koristiti izvana, primjerice u obliku hladne tekućine koja se kapaljkom treba nakapati u oči radi ispiranja upaljenih, nadraženih ili bolnih očiju.

Ayurvedske **Trikul** kapi za oči imaju ovakav sastav: sterilni vodeni ekstrakt *Triphale* (25%), *Purnava (Boerhavia Diffusa)* 7,5%), *Karpuram* (prirodni kamfor od *Cinnamomum camphora* 3%), *Tulsi Patra (Ocimum sanctum)* 5%) a preostalu količinu čini ružina vodica. Te kapi za oči nemaju nuspojava i možete ih redovito koristiti i u terapijske i u preventivne svrhe, da biste sačuvali dobar vid. *Trikul* kapi za oči čiste, hlade i smiruju oči i štite vaše oči od nečistoća (prašina, dim ...) te od infekcija. One su moćan antiseptik, obnavljaju oči i podržavaju oštrinu vida. *Trikul* kapi indicirane su kod suhoće i crvenila očiju, kod subakutnog i kroničnog konjuktivitisa i radi zaustavljanja progresivne senilne katarakte (siva staračka mrežnica). Za dodatne informacije o *Trikulu* upitajte "zdravi život" <ajurvedazasve@gmail.com>

Triphala ghi (npr. <http://ayurveda.com/shop/triphala-ghee-9-oz.html>) dobiva se tako da na laganoj vatri u ghiju od nesoljenog kravljeg maslaca kuhate procijeđeni dekoka/uhar od praška *triphale (triphala čurna)* dok sva voda ne ispari. *Triphala ghi/ghee* je specijalni lijek za oči. Može se koristiti kod infektivnih stanja i kao opći tonik (sredstvo za jačanje). Detalje o pripremi medicinskog ghija (*siddha ghrita*), medicinskih ulja (*siddha taila*) i ostalih ljekovitih pripravaka možete naći u literaturi kao što je knjiga **The Yoga of Herbs, An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine** by dr. David Frawley and dr. Vasant Lad.

Običan **ghi** (maslo od kravljeg maslaca, http://www.yogacentar.hr/ozdravljenje_04.html) je važna hrana za oči i može vam popraviti vid ako ga uzimate dvaput dnevno u količini od 1-2 čajne žličice. Prema ayurvedskoj tradiciji, što je ghi stariji, to mu je djelovanje bolje.

Čyavanpraš (*Chyawanprash*, <http://en.wikipedia.org/wiki/Chyawanprash>) je također dobar tonik za oči. Kada konzumirate tu ayurvedsku *rasayanu*, njezin glavni sastojak, *Amalaki* (*Emblica officinalis*), hrani i vaše oči.

Radi uklanjanja nekih bolova u očima korisno je pomoću čistog prsta premazati očne kapke medom. Malo meda može se staviti na unutrašnjost donjeg oćnog kapka radi proćišćenja oka. Med smanjuje *kapha došu* i *vata došu*. **Med** je odlična hrana ako ga konzumirate u malim kolićinama te ako nije sakupljen sa GM biljaka i zatrovanog i otrovnog bilja. Med postaje štetan za zdravlje ako ga se zagrijava iznad 45 stupnjeva C, ako se kombinira s kišnicom, ako se uzima nakon pijenja vruće vode i ako ga se jede u jednakom omjeru s ghijom. S obzirom da med isušuje tijelo i pospješuje mršavljenje, dehidrirani i mršavi ljudi neka ga uzimaju samo u manjim kolićinama ili samo povremeno, najbolje u toplom biljnom ćaju ili vodi ili mlijeku.

U knjizi **Prirodno lijećenje biljem i ostalim sredstvima**, Nikola Gelenćir savjetuje korištenje bazgove gube (koja raste na visokim starim stablima bazge) kao sredstva protiv kronićne upale oćiju pa i protiv tuberkuloze oćiju. Bazgova guba namoći se u čistoj vodi (da omekša ako je suha) pa se stavlja kao oblog na oći, moće se zavojem povezati da preko noći bude na oćnim kopcima dok se ne osuši.

Ptica lastavica kljunom ozljeđuje stabljiku rosopasa (*Chelidonium majus*, "chelidon" znaći *lastavićina trava*) i umoći svoj kljun u njezin sok te nakon toga u svojem gnijezdu maće oći mladim lastavicama da što prije progledaju. Pronićljivi ljudi, oštrooki promatraći koji su bili voljni ućiti iz Knjige zvane Priroda (iz divote svemira), bili su zahvalni lastavicama što su im ukazale na mogućnost primjene rosopasa za lijećenje nekih bolesti ljudskih oćiju. Oći koje traće savršenstvo lako će oćkriti prirodnu ljepotu, ljepotu koja je oćitovanje savršenog sklada/harmonije.

Postoji ogroman broj obićnih i neobićnih tradicionalnih ljekovitih sredstava za oći. Recimo, nekoliko kapi **majćinog mlijeka** ukapanih u oći uklanjaju oćne smetnje nastale uslijed vrućine, nećistoće ili/i prejakog svjetla.

Drevne kulture primjenjivale su neka sredstva za lijećenje i prevenciju koja su suvremenoj civilizaciji nepoznata. Primjerice:

<http://www.jutarnji.hr/staroegipatska-sminka-za-oci-zapravo-je-lijek/482717/>

Pranje oćiju profiltriranim ćajem triphale, ukapavanje u svako oko po tri kapi čiste rućine vode i masaća stopala ricinusovim uljem odlični su lijekovi protiv žarenja u oćima kod ljudi vatrenog karaktera (*pitta tipovi*). Za takve ljude također je izvrstan lijek kada navećer prije lijeganja na spavanje u svako oko ukapaju po kapljicu čistog ricinusovog ulja (onog u koje nisu dodani konzervansi i sl.). Umjesto ricinusovog ulja moćete u svako oko prije lijeganja na poćinak ukapati kapljicu mlakog tekućeg ghija. Osim navedenog, za rashlađivanje oćiju izvrsna je ljekovita mast *kajal*, o kojoj je dr. Vasant Lad napisao sljedeće: "**Collyrium** is effective for soothing your eyes. (It is available in most Indian grocery stores. Ask for *kajal*.) It is made of castor oil and natural camphor. It is black and people use it cosmetically as an eye liner, but it is actually medicinal and good for the eyes. Scoop out a small amount of salve with your little finger. Make sure the nail is well trimmed. With the other hand, pull the lower eyelid down while looking in the mirror and with your little finger apply the salve sparingly to the inner edge of the eyelid."

Collyrium ili kajal ćisti oći i oslobađa ih od viška Vode ili Vatre, a stalna upotreba ove masti povećava snagu i sjaj oćiju i ćini ih sposobnijima da se (za)štite od prejakog svjetla.

Nadraženost oćiju moće biti znak **konjuktivitisa** tj. upale oćne spojnice (sluznice koja spaja unutrašnju površinu vjeđe i oćnu jabućicu) koji nastaje zbog porasta vata doše ili/i zbog porasta pitta doše koji se oćituje kao višak želućane kiseline, povećanje vatre u jetri itd. Jetra i oći korespondiraju pa povećana pitta u jetri iritira oći.

Kod konjuktivitisa je blagotvorno ispirati oči blagim dekoktom/uvarkom **kurkume** (turmeric). Kada god kuhate čaj ili uvarak radi ispiranja očiju, prvo tekućinu dobro procijedite kroz finu sterilnu pamučnu gazu odnosno filtrirajte tekućinu.

Nikada u oči nemojte stavljati esencijalna/eterična ulja niti začinsko bilje.

Obnavljanje/regeneriranje jetre

Vid može oslabiti i uslijed degenerativnih bolesti, osobito zbog bolesti jetre. Jetra je povezana s vidom pa ono što oštećuje jetru oštećuje i vid, a oporavak jetre će vam omogućiti bolji vid. Veza između jetre i oka poznata je i u kineskoj tradicionalnoj medicini. <http://en.wikipedia.org/wiki/File:FiveElementsCycleBalanceImbalance.jpg>

Neke od brojnih funkcija jetre su njeno sudjelovanje u metabolizmu masnoća, bjelancevina/proteina i ugljikohidrata/šećera. Jetra čini bezopasnima otrove koje smo unijeli izvana, a i one koji se stvaraju u našem tijelu. Zato jetru opterećuju neprirodne supstance kao što su primjerice tzv. sintetski lijekovi. Takvi kvazilijekovi opterećuju jetru koja nas štiti od njihovog toksičnog djelovanja time što ih neutralizira ili razgrađuje.

*Svi mi imamo osjećaj za simetrično i asimetrično, skladno i dishramonično, lijepo i ružno, prirodno i neprirodno... Makar su i neprirodne stvari dio Prirode, one predstavljaju narušavanje božanskih obrazaca ili neusklađenost s načelima/principima taoa (ritam ili kozmički poredak, vječni vid sveopće **dharme**:*

http://www.sanatanadharmafoundation.com/index.php?option=com_content&task=view&id=20&Itemid=57) *Ako nismo utvrđeni u božanskom, tada patimo sve dok ne shvatimo što je to što bismo za naše Najviše Dobro trebali da dragovoljno pratimo.*

U jetri se stvara žuč koja se skladišti u žučnom mjehuru i izlučuje tokom probave. Žuč je neophodna za probavu i upijanje masnoća i hranjivih tvari topivih u masnoćama (kao što su vitamini A, D, E i K), ima ulogu u pretvorbi provitamina/prekursora vitamina A (beta karoten) u vitamin A te u asimilaciji kalcija itd.

Neki od prirodnih lijekova koji pomažu obnavljanju jetre su *Phyllanthus niruri* (Bhumyamalaki, navodno liječi sve bolesti jetre pa čak i hepatitis B), plod sikavice (*Cardui mariae fructus*, Milk thistle, vrsta čička), sjeme piskavice (*Trigonella foenumgraeceum*, Fenugreek, tzv. grčko sjeme), kantarion (*Hypericum perforatum*, St. John's Wort, gospina trava) i kora neprskane mandarine (*Citrus reticulata*). Sjemenke piskavice i sikavice možete kupiti npr. u "Encianu" u Maksimirskoj 9 u Zagrebu i samljevene ih u maloj količini pojesti prije jela ili dodati u obrok. Nemojte samljeti veću količinu sjemenki odjednom jer će stajanjem užegnuti (postepeno će oksidirati esencijalne masne kiseline) i izgubiti vrijednost. Koru mandarine savjetuje kineska tradicionalna medicina kao najjači/najbolji lijek za jetru i ja je koristim kao začim ili slatko. "Kalamegha Himalayan Herbal Liver Tea" je jedna od vrlo dobrih biljnih kombinacija za jetru.

Recept za čišćenje jetre s magnezijevim sulfatom (MgSO₄, tzv. gorka sol), maslinovim uljem i crvenim grejpom je jedan od postupaka osmišljenih da rasterete vašu jetru (imate ga npr. na blogu Vladimira Maruševca: <http://ayurvedaizdravlje.blogspot.com/>), a antiparazitni program koji kombinira tinkturu crnog oraha, ulje klinčića (u vegetarijanskim kapsulama) i prašak pelina (također u kapsulama) je način da jetru i cijelo tijelo oslobodite od različitih nametnika koji vam otimaju hranjive tvari i životnu energiju. Paraziti su još jedna forma plaćanja poreza na život ;-)).

Usput rečeno, **pelin** je moćan lijek protiv malarije (puno bolji od npr. kinina) koja je vodeći uzrok dječje smrti u svijetu. Naravno, na pelinu farmaceutska industrija ne može baš jako puno zaraditi (kao npr. na cjepivima protiv bezazlene gripe) pa po njihovom mišljenju nema smisla pisati o pelinu i reklamirati ga. Neki zloćudni moćnici mogli bi čak i zabraniti pelin, s

obzirom da su poznata i njegova psihoaktivna svojstva. Dakako, ako nemate dovoljno znanja i iskustva ne smijete se liječiti moćnim biljkama bez stručnog nadzora. Međutim, jedno je tražiti medicinski savjet/pomoć znalca, a drugo ako morate moliti "ovlaštenu osobu" da vam prepíše recept za biljku koju biste mogli uzgajati u vlastitom vrtu.

Često se biljne formule za smanjenje pitta doše koriste za poboljšavanje vida. To su uglavnom formule od gorkog bilja, jer gorki okusi pomažu rashladiti i očistiti oči. Sudaršan čurna i Mahasudaršan prašak su primjeri takvih tradicionalnih biljnih formula. Čurna znači prašak, a Mahasudaršan čurna doslovce znači *veličanstven/čudesan sastav za dobar vid*.

Mahasudaršan čurna vjerojatno je najpoznatija tradicionalna ayurvedska formula za jetru. Gorko bilje uključeno u njezin sastav smanjuje pitta došu, smanjuje temperaturu, poboljšava vid i čisti krv i tkiva od *ame* koja se nakupila uslijed prekomjernog konzumiranja hrane. Znae već da je *ama* uzrok infekcija i groznica. Stoga se Mahasudaršan prašak obično primjenjuje protiv mnogih vrsta groznice (i za oporavak od malaksalosti nakon groznice). Također se primjenjuje kod gastritisa i čira na želucu nastalog uslijed suviška kiseline (kada osoba ima osjećaj pečenja i bolove zbog oštećenja sluznice želuca). Uzima se i u liječenju konjuktivitisa, a osobito protiv poremećaja jetre i slezene. Propisuje se kod patološkog povećanja jetre i slezene, kod hepatitisa i holecistitisa (upale žučne vrećice). Uzima se dva do tri puta dnevno s mlakom vodom, a jedna doza tog praška je jedan do četiri grama.

Savjeti za poboljšanje i održavanje zdravlja očiju

Vježbanje serije asana poznato kao *Sūrya namaskāra* (*Pozdrav Suncu*, evo vam jedne varijacije: http://www.metacafe.com/watch/351572/sun_salutation_instructions/) je vrlo povoljno za jačanje očiju. Nosnice su poput hodnika koji vode prema mozgu, a davanje lijekova kroz nos naziva se **nasya**: <http://www.indiavideo.org/ayurveda/nasya-treatment-nostrils-2643.php> . Nasya je vrlo povoljna u liječenju poremećaja vida. Ayurvedska ulja kao što su *Šadbindu taila* i *Anu taila* ukapavaju se u nos uglavnom radi liječenja ORL smetnji (sinusitisa, začepljenje nosa...) a usput će biti blagotvorna i za vaše oči.

Nakon nasye, ili neovisno od nasye, možete izvesti ayurvedski postupak kavalagraha, ili ganduša

(http://layogamagazine.com/content/index.php?option=com_content&task=view&id=146&Itemid=35). Patogeni mikroorganizmi hrane se našim nečistoćama pa je pročišćenje/purifikacija tijela pravi način da se smanji broj tih mikroba. Mnogi su toksini topivi u masnoćama pa ih možete izvlačiti iz krvi mućkanjem ulja u usnoj šupljini, tj. tako da ulje po ustima polako i opuštено premećete, žvaćete, mijesite, procjeđujete kroz zube i sl. Poslije desetak minuta mućkanja ulja u ustima, ispljunite to ulje pa dobro isperite usta vodom, a naslage na jeziku očistite pomoću žlice tupih rubova (pažljivo ih sastružite pazeći da ne oštetite okusne pupoljke) ili ih odstranite strugalicom za jezik kakvu koriste praktikanti yoge poslije svakog pranja zubi. Za liječenje držanjem/bučkanjem ulja u usnoj šupljini morate koristiti isključivo hladno prešano nerafinirano ulje. Za pitta tipove ljudi uglavnom se savjetuje suncokretovo ulje, a za vata i kapha tipove sezamovo ulje. Autor ove knjige obično koristi mješavinu ova dva ulja, premda je eksperimentirao i s uljem šafranike (*Distel oil*, *Safflower oil*), maslinovim uljem i nekim drugim uljima koja su isprobavali i dr. F. Karach (<http://www.oilpulling.com/>) i drugi zagovornici ovog tradicionalnog postupka. U usta stavite najmanje jednu čajnu žlicu, a najviše jednu jušnu žlicu ulja. Bez žurbe, bućkajte i provlačite ulje po usnoj šupljini, između zubiju i drugdje. Ulje će na sebe vezati mnoge štetne tvari. Kavalagraha/ganduša se prakticira natašte (na prazan želudac) i vrlo je korisna u prevenciji i liječenju mnogih bolesti krvi, živaca, zglobova, crijeva, srca, bubrega, pluća, jetre, itd. Ova jeftina i bezopasna metoda dala je odlične rezultate kod glavobolja, zubobolja, paradentozе (povlačenje zubnog mesa, klimavi zubi...), bronhitisa, grčeva, artroza, upala mozga, paraliza,

čira na želucu, ekcema, tromboze, infarkta, ženskih bolesti, kroničnih izraslina (tumori)... Svakodnevno prakticiranje ovog postupka osvježit će vaše zubno meso (gingiva, desni), jezik/okus, uši, oči, nos, lice i cijelu glavu i cijelo tijelo. Ova drevna terapijska praksa poboljšat će i vaš san, vaš glas i stanje vašeg uma.

Agni/oganj tj. Element Vatre upravlja očima i vidom, a i plamenom metabolizma. Zbog toga je dobra probava važna za dobar vid. Dodirivanje hrane priprema probavni sustav i jača agni pa je poželjno da ono što se može jesti prstima (tj. bez žlice, vilice, štapića i sl.) jedete prstima. Naravno, operite ruke prije jela. Poslije jela također operite ruke pa srednjim prstom i kažiprstom blago protrljajte oči.

Netremično gledanje u plamen ghi lampe učinit će vaše oči snažnijim i zdravijim. Zapalite ghi-lampu (uljanica koja kao gorivo koristi maslo) i stavite je ispred sebe na udaljenost od oko pola metra tako da se nalazi malo ispod nivoa vaših očiju. Prozračite sobu i zatvorite sva vrata i prozore tako da nema propuha. Sjednite uspravne kičme, opustite se i bez treptanja zrite u miran plamen ghi-lampe nekoliko minuta jednom ili dvaput dnevno. Stijenj s metalnim križićem stavite na metalni dio plovka. Plovak uzmite za jezičac i položite ga plutenim dijelom na ulje. Takozvane dušice odnosno stijenj/fitilj i plovak za svjetiljku od masla možete kupiti npr. u dućanima u kojima se prodaju voštane svijeće i druge potrepštine za vjerske obrede. Ghi lampu napravite prema uputama za izradu lampi uljanica, o čemu možete pročitati recimo ovdje:

<http://vjencanja.ada.hr/ADAPrirucnikTekst.asp?ID=284&vrsta=18>

Neuporaba očiju slabi oči. *“Use it or lose it!”* Zato, da ne postanete poput čovječjih ribica (*Proteus anguines*), koristite vaš vid i to na ispravan način. Premalo ili nikakvo poticanje vaše osjetilne percepcije slabi opažanje, pretjerano poticanje je također slabi, a slabi je i nepravilno/krivo poticanje. Nepravilno gledanje bi oslabilo vid, previše gledanja bi oslabilo vid, a premalo ili nimalo gledanja bi također oslabilo vid. Zurenje u jako blještave predmete bi oslabilo vid. Štetno je i promatranje seksa, nasilja i stvari koje su izobličene, alarmantne, zastrašujuće, šokantne i sl.

Skladna izmjena rada i odmora je vrlo važna, a osobito je važna pravilna izmjena vašeg pravovremenog izlaganja dnevnom svjetlu i vašeg blagovremenog počinka u noćnoj tami. Usklađivanje s prirodnim ciklusima ima uravnotežujući utjecaj na vaš neuroendokrini sustav (epifizu, hipofizu itd.) i stvara harmoniju u vašem životu.

Vata doša je kombinacija Elementa Ākāše (prostornosti ili tzv. "Etera") i Zraka (Vāyu, <http://en.wikipedia.org/wiki/Vayu>) očituje se poput vjetra, u formi nervnih strujanja i sl. *Vata doša* je načelo kretanja i odgovorna je za živčani sustav, disanje i sva fiziološka kretanja. Kako starimo, *Vata doša* postaje naglašenija/povišena. Poremećaj *vata doše* uzrokuje postepeno slabljenje naših senzornih sposobnosti, uključujući i vid. Kod liječenja slabovidnosti pomaže stavljanje obloga od **ghija** (dvadesetak minuta dnevno) na oči. To pomaže i kod liječenja osjetljivosti na svjetlo i glavobolja uzrokovanih jakim svjetlom.

Drago kamenje i plemeniti metali često se koriste za izradu zaštitnih amuleta, a i za izradu talismana koji korisniku služe kao automatski pilot koji ga približava realizaciji cilja kojeg je naumio ostvariti. **Geme** su umjetnički obrađeni dragulji; ukrašeni slikom, crtežom, slovom, tekstom i sl. Ti oblici mogu biti utisnuti u dragulj (intaglije) ili ispupčeni (kameje) tj. u reljefnoj formi.

Za vas odgovarajuće drago kamenje mora biti visoke čistoće i dovoljne težine i treba se nositi u odgovarajućem razdoblju života i na odgovarajućem dijelu tijela, i to tako da je jednim dijelom izloženo zraku (dnevnom svjetlu) a drugim dijelom u doticaju s kožom. Nikada u isto vrijeme nemojte zajedno nositi drago kamenje koje korespondira s uzajamno

neprijateljskim grahama ("planetima") i uvijek ga stavljajte samo na onaj dio tijela kojim "vlada" graha koja mu je prijateljska.

Terapija gemama vrlo je važna za oči. Desno oko reprezentira solarni princip (korespondira sa Suncem), a lijevo oko je lunarno. Geme koje odgovaraju Suncu/Mjesecu pomažu poboljšati vid. Biser usklađuje Mjesec i smanjuje/uravnotežava prekomjernu pitta došu.

Prirodni biser postavljen u srebrni okov/prsten se u pravilu nosi na prstenjaku desne ruke i može se koristiti kod suhih i upaljenih očiju i kod fotofobije – jer su takva stanja obično očitovanja poremećaja vata doše i pitta doše. Dozvoljeno je koristiti i umjetno uzgojeni biser, a zamjene za biser mogu biti biser južnih mora, mjesečev kamen i kvarc.

Crveni rubin uravnotežuje Sunce smanjujući suvišak vata doše i kapha doše. Lapis lazuli također smiruje vatu i kaphu i jača i liječi oči ako ga se nosi oko vrata u zlatnom okovu. Slično djeluje i lapis linkvis. Crveni rubin pojačava Element vatre (i pitta došu). Postavljen u zlato, crveni rubin je dobar u slučajevima mutnih i začepljenih očiju tj. primjenjuje se protiv slabljenja vida kod stanja poremećene kapha doše i vata doše. Crveni rubin (koji mora imati najmanje 2,5 karata) se u pravilu treba nositi na lijevom prstenjaku u prstenu/okovu od zlata ili od legure napravljene od sedam dijelova zlata i jednog dijela bakra, a može ga se nositi i u srebrnom okovu. Prsten treba biti tako napravljen da je dragi kamen jednim dijelom u dodiru s kožom. Kada crveni rubin nije dostupan, najbolja zamjena je crveni spinel. Kao zamjene za crveni rubin mogu poslužiti i crveni granat, rodolit, rubelit, almandin, crveni cirkon, crveni turmalin i rozenkvarc.

Osim rubina i bisera, **dijamant** (dragulj koji korespondira s Venerom) i drugo Venerino kamenje (bijeli cirkon, danburit, fenakit, bijeli topaz, bijeli turmalin) također je dobro za oči i pospešuje bolje viđenje boja. Venerino drago kamenje obično se nosi na prstenju od srebra ili platine (koju nazivaju i bijelim zlatom). Smije se nositi i u zlatnom okovu na desnom prstenjaku. Bijelim zlatom nazivaju se i neke legure zlata i bijelih metala (http://hr.wikipedia.org/wiki/Bijelo_zlato). U indijskoj astrologiji se pod bijelim zlatom smatra zlato kojem je utišan *agni* pa se ono u jyotishu koristi za pojačanje Jupitera i Mjeseca u **sideralnim** Ribama, s obzirom da se smatra da tipični pripadnici lunarnog sideralnog znaka Riba imaju "kletvu" Sunca i Agnija.

Kvarcni kristal (gorski kristal), mačje oko (krizoberil, korespondira s jñanakarakom Ketuom), ametist, lapis lazuli, tirkiz, prirodni mjesečev kamen i žad olakšavaju razvoj lucidnosti (budnosti, svjesnosti) tijekom sanjanja.

S obzirom da bi nošenje neodgovarajućeg dragog kamenja bilo beskorisno pa čak i štetno, neophodno je da se prethodno konzultirate s ekspertom za **jyotiš** (vedsku astrologiju). Primjerice, Aljoša Koren Kaivalya <jyotishya@hi.t-com.hr> znat će vam reći koje drago kamenje, kako, gdje i kada trebate nositi da biste iz gemologije izvukli benefit.

Boje su prijelazi svjetla u tamu odnosno prijelazi tame u svjetlo. Pretjerana upotreba ili nedostatak određene boje izaziva odgovarajuće zdravstvene smetnje. **Kromoterapija** (liječenje bojama) se može provoditi na više načina. Recimo, prozirna staklena boca napuni se vodom, oko nje se omota papir s određenom bojom i to se ostavi na sunčevom svjetlu otprilike četiri sata. Na taj način voda biva prožeta titrajima izabrane boje i može se koristiti u ljekovite svrhe.

Primjerice, topla crvena boja smiruje vata došu i kapha došu i pojačava toplu energiju pitta doše. U duginom spektru dolaze redom crvena, narančasta, žuta, zelena, plava i ljubičasta boja. Nasuprot crvenoj boji, na drugom kraju vidljivog spektra nalazi se ljubičasta boja. Ljubičasta boja smanjuje pitta došu i kapha došu a povećava vata došu.

Primarne boje su crvena, žuta i plava. Sekundarne boje su različite kombinacije primarnih boja. Primjerice, pomiješajte crvenu i žutu i dobili ste narančastu; plava plus žuta daju zelenu, a plava i crvena daju ljubičastu.

Ako neko vrijeme zurite u crveni premet pa skrenete pogled ili zatvorite oči, ugledat ćete zelenu boju koja je komplementarna crvenoj. Ako poželite istaknuti neki tekst zelene boje, stavite ga na podlogu crvene boje. Komplementarni parovi boja su crvena-zelena, plava-narančasta i žuta-ljubičasta: http://hr.wikipedia.org/wiki/Komplementarne_boje

Kada se nečije oči istovremeno podjednako osvijetle crvenom i zelenom bojom, ta osoba vidi žutu boju makar nije prisutna valna dužina koja bi odgovarala žutom. Bijelo objedinjuje sve valne duljine spektra s tim da se osjet bijelog može postići podjednakim podraživanjem svih vrsta čunjića oka, ili podraživanjem mrežnice oka s prikladnom kombinacijom samo triju izabраниh boja.

Pigmentacija šarenice oka ovisi o količini i rasporedu crnosmeđeg pigmenta melanina u stromi šarenice (irisa), dok pigmentni epitel šarenice u očima svih boja uvijek sadrži određenu količinu melanina. Debljina strome je u svih ljudi podjednaka, a gustoća stanica unutar strome utječe na to koliko svjetla može apsorbirati temeljni pigmentni epitel. Boja šarenice varira ovisno o sadržaju melanina unutar strome šarenice. Djeca se najčešće rađaju s plavim očima kod kojih u stromi još nema proizvodnje pigmenta nego je njihova stroma poluprozirni medij koji reflektira plavi dio spektra dok crveni dio spektra prolazi kroz taj medij dospijevajući do tamnog pigmentnog sloja na stražnjoj strani šarenice u kojem biva apsorbiran. Usput rečeno, crvena i plava boja su suprotne boje.

Boja očiju (http://hr.wikipedia.org/wiki/Boja_o%C4%8Diju) se tokom života može značajno promijeniti s obzirom da je ona jedan od pokazatelja promjena koje se zbivaju i našem tijelu i umu. U albina pigment posve nedostaje, pa je boja šarenice ružičasta jer se kroz stromu proziru šarenične krvne žile. Oči s nimalo ili malo melanina (u pigmentnom epitelu šarenice) i nešto žute (u stromi šarenice) izgledaju plavo, sive oči uopće nemaju smeđi pigment nego samo malo žutog, zelene oči imaju puno žutog i nešto smeđeg pigmenta, a smeđe imaju puno smeđeg pigmenta. Kada je jedna šarenica drukčije boje od druge ili je dio jedne šarenice drugačije boje od ostatka šarenice – to je jedan od elemenata koji se koriste u dijagnostici stanja takve osobe.

Osnova kinematografske iluzije jest retinalna perzistencija odnosno iluzija kontinuiteta u viđenju slika iako između uzastopnih slika postoji praznina. Ljudsko oko zadržava sliku na retini (mrežnici) nešto duže vremena nego što se ona nalazi pred njim. Stanice retine proizvode trajanje svjetlosnog nadražaja za oko 1/10 sekunde. Filmske i TV sličice se kreću od 24 odnosno 25 sličica (frejmova) u sekundi. Kada se pojedinačne statične slike s filmske trake/vrpce emitiraju jedna za drugom, vidi se neisprekidano pretapanje slika u pokretu. Sukcesivni svjetlosni impulsi/signali pri određenoj učestalosti (frekvenciji većoj od 1/16 titraja u sekundi) na promatrača djeluju kao kontinuirani svjetlosni signal. Kada se neki svjetlosni signal pojavljuje i nestaje dvadesetak puta u sekundi, zbog nesposobnosti mrežnice da prati brzi niz pojavljivanja i nestajanja, to treperenje čovjek vidi kao kontinuiranu/postojanu svjetlost. Naime, kada trenutačni podražaj prestane, slika još trenutak ostaje na mrežnici i spaja se sa sljedećim podražajem u naizgled neprekinut vizualni događaj. Međutim, ako je organizam u smrtnoj opasnosti – oko podupla broj slika koje retina uzima i to nam onda izgleda kao usporenje vremena.

Slične iluzije opažanja su *beta kretanja* i *phi fenomen*. Kada u mraku bljesne jedna točka i ubrzo u njenoj blizini druga – taj događaj nećemo zamijetiti kao dva uzastopna bljeska na različitim mjestima, nego kao neprekinuti pomak jedne svjetleće točke. http://en.wikipedia.org/wiki/Phi_phenomenon

Yoga vježbe za jačanje vida

Kao prvu vježbu za bolji očni vid možete prakticirati **opuštanje očiju tzv. dlaniranjem**. Sjednite udobno, opušteno i uspravno. Lagano sklopite očne kapke tako da blago savijeni desni dlan prekriva desno oko, a lagano skupljeni lijevi dlan pokriva lijevo oko. Nemojte pritiskati očne jabučice niti nos. Donji dio dlana neka počiva na obrazu. Laktove smijete nasloniti i na koljena s tim da koljena moraju biti skupljena ili vrlo blizu jedno drugom. U ovoj drugoj varijanti vježbe, s obzirom da tijekom dlanovanja trebate ostati opušteni, možete koljena zavezati da se ne razmaknu. Dlaniranje/dlanovanje prakticirajte dva ili više puta dnevno po pet do deset minuta (smijete i dulje). Za vrijeme dlaniranja, opuštenih očiju gledajte u tamu/mrak.

Da biste poboljšali i održali dobar očni vid, posvetite nekoliko minuta dnevno yoga vježbama za opuštanje i jačanje očnih mišića. Sljedeće yoga vježbe za oči se mogu raditi nakon dlaniranja ili samostalno:

1. Gledanje Sunca zatvorenih očiju, 2. Gledanje boja nakon gledanja Sunca, 3. Kolutanje očima i fiksiranje očiju, 4. Prebacivanje fokusa, 5. Čitanje s udaljavanjem, 6. Čitanje s približavanjem, 7. Opuštanje očnih mišića pri naizmjeničnom fiksiranju korijena nosa i vrha nosa, 8. Treptanje, 9. Pranje očiju, 10. Masaža očiju. Ako nije drugačije rečeno, svaku od ovih vježbi je dovoljno prakticirati 15 do 20 sekundi u sklopu navedene serije ili zasebno.

Također je vrlo korisno za vaš vid da tijekom standardnog/integralnog yoga disanja (<http://www.yogacentar.hr/disanje.html>) namjerno osjećate da tijekom svakog udisaja udišete životnu energiju kroz vaše oči, a tijekom svakog izdisaja energiju otpustite ili usmjerite neka vrtloži u očnim čakrama okrećući se poput vira u pravilnom/prirodnom smjeru. Tijekom integralnog disanja možete vizualizirati da udišete i izdišete svjetlost kroz vaše oči.

Gledanje Sunca zatvorenih očiju izvodi se tako da blago sklopljenih očnih kapaka gledate u Sunce. Pritom ležerno okrećite glavu lijevo-desno i gore-dolje da bi Sunce obasjalo sve dijelove oka. Dok sunčate oči u terapijske svrhe, nemojte nositi naočale niti kontaktne leće. Sunčanje očiju opisali smo detaljnije u zasebnom potpoglavlju ovog poglavlja.

Autor ovog djela (Swāmī Brahmajñānānanda) prilikom sunčanja očiju radi vježbu ležećih osmica, koja se inače prakticira neovisno od sunčanja očiju i ima mnoštvo varijanti. Vježba vodoravno položenih osmica (polegnuta osmica je simbol za beskonačnost) sastoji se u tome da vašim vratom pravite pokrete kao da vrhom nosa ispisujete horizontalno položen broj osam. Kada vam to dosadi, možete u mašti vrhom nosa ispisivati krugove, strelice usmjerene u svim pravcima itd. Ako ste stegnuti/napeti, vježbanje ležećih osmica opustit će mišiće vrata i leđa i umiriti cijeli živčani/nervni sustav. Ležeće osmice isto tako opuštaju i očne mišiće i popravljaju cirkulaciju. Postoje različite dobre vježbe za razgibavanje vrata pa ih prakticirajte. Vrat je most između glave i ostatka tijela, kroz njega u oba smjera (uzlaznom i silaznom) struje nervne/živčane struje i krv na grubom nivou i životne siline na suptilnom nivou. Stoga je logično da su pravilno izvođene vježbe za vrat korisne i za vaše oči.

Gledanje boja prakticira se nakon što ste sklopljenih očnih kapaka gledali Sunce. Poslije gledanja Sunca ostanite zatvorenih očnih kapaka i desnim kažiprstom blago masirajte desnu očnu jabučicu, a lijevim kažiprstom nježno masirajte lijevu očnu jabučicu. Masažu izvodite tako dugo dok zatvorenih očiju ne uočite spektar boja. Zatim lagano promatrajte te boje sve dok ne nestanu. Te boje ne dolaze izvana nego su projekcija vašeg uma i pokazuju vaše psihofizičko stanje. *(Zapravo, cijeli univerzum je projekcija našeg uma. Kakav nam je um – takav je i univerzum. Promatrač se gleda u promatranom; promatrano zrcali promatrača.)*

Osobe *vata* konstitucije vjerojatno će gledajući boje uočiti/doživjeti više žutog i zelenog u njihovom psihičkom vidnom polju. Kod *pitta* tipova bi mogle prevladavati nijanse crvene boje, a *kapha* tipovi će možda iskusiti više plavog dijela spektra.

Jednostavno držite pažnju na svjesnom doživljavanju tih boja. Kada postanete svjesni tih boja, nastojte ih bez naprezanja zadržati u svijesti barem pola minute.

Duhovno vrlo razvijena individua zatvorenih očiju vidi *brahmajyoti* ili *ain soph aur* (bezgranično svjetlo, http://en.wikipedia.org/wiki/Ein_Sof).

Kolutanje i fiksiranje očiju: Sjedeći udobno, kružite očnim jabučicama nekoliko puta u smjeru kazaljke na satu, a zatim u suprotnom smjeru. Zatim, držeći glavu mirnom i bivajući opuštene, gledajte nekoliko sekundi gore pa dolje pa lijevo pa desno. Možete isto tako na nekoliko sekundi fokusirati pogled dolje nalijevo pa dolje nadesno pa gore nalijevo pa gore nadesno. Prakticirajte ovo s punom pažnjom i osjećajem. Prakticiranje s pozornošću daje puno bolje rezultate nego puko mehaničko vježbanje tijekom kojeg vam pažnja luta po nečem drugom umjesto da je usmjerena na samo vježbanje.

Autor ovog djela (Swāmī Brahmajñānānanda) radi vježbe kolutanja očima tako da očnim jabučicama pravi pokrete kao da pogledom ispisuje horizontalno položene osmice: Pogled ide od vrha nosa prema korijenu nosa pa gore lijevo i pa se spušta skroz ulijevo pa skroz naniže pa se opet fokusira na vrh nosa i bez zadržavanja putuje dalje prema vrhu nosa pa gore nadesno pa se polako spušta skroz na desnu stranu pa klizi nadolje i opet se usmjerava ka vrhu nosa. Ovo je jedna vodoravno polegnuta osmica. Glatkim kontinuiranim kretnjama napravite nekoliko takvih ležećih osmica. Zatim istu vježbu napravite nekoliko puta u suprotnom smjeru, tj. počnite od korijena nosa pa sporim glatkim kretnjama klizite pogledom prema vrhu nosa pa usmjerite pogled skroz nadolje ispod jednog oka pa skroz na jednu stranu (lateralno) pa polako prema uvis pa produžite prema korijenu nosa pa odatle nastavite nadolje prema vrhu nosa pa nastavite opisivati pogledom krug i na drugoj strani nosa. Kada napravite kompletnu ležeću osmicu, nastavite ispisivati pogledom još nekoliko takvih ležećih osmica. Ako naginjete staračkoj dalekovidnosti, nemojte tijekom ove vježbe gledati u daljinu nego održavajte pogled fokusiran na samom oku. U svakom slučaju, pažnja vam mora biti na samim očima a kretnje očiju moraju biti neisprekidane/glatke i spore.

Pokretanje očiju (a) i kolutanje očima (b) može se udružiti s namjernim dubokim disanjem kroz nos.

a) Sjednite (najbolje u poziciju lotosa ili u stav dijamanta) i opustite se držeći kičmu prirodno uspravnom. Dok polagano i duboko udišete, skrećite pogled što je moguće više udesno; zadržavajući dah nekoliko sekundi zadržite i pogled usmjeren nadesno i zatim tijekom usporenog izdisanja vraćajte pogled u početni položaj. Potom to isto ponovite i na lijevu stranu. Dovoljno je da ovu vježbu ponovite tri puta na svaku stranu.

b) Kolutanje očima povežite s integralnim disanjem na idući način: Uperite pogled prema naprijed i polako ga spuštajte nadolje za vrijeme usporenog izdisaja. Dok polako udišete, pomičite pogled kružeći očima nadesno i naviše, sve do najviše točke. Ako želite, u toj najvišoj točki možete na nekoliko sekundi zaustaviti vaše disanje i zadržati fokus/žarište vaše vizualne pažnje. Od te najviše točke započnite s izdisajem nastavljajući pritom kružiti očima (zakretati pogled) ulijevo i nadolje, sve do najniže točke. Od te najniže točke započinjete s novim dubokim udisajem istovremeno podižući pogled udesno i nagore/uvis itd. dok ne napravite tri puna kruga. Zatim se odmorite i na isti način kružite/kolutajte očima u suprotnom smjeru.

U slučaju da su vam oči umorne i da vam je vid oslabio, nakon nekoliko tjedana svakodnevnog vježbanja pokretanja očiju i kolutanja očima vaše će se oči obnoviti/regenerirati i vid će vam se popraviti. Dakako, važno je ove vježbe prakticirati vrlo polako i sasvim svjesno (s punom pozornošću), posve osjećajući svaku vašu kretnju. Ove vježbe, izvođene s potpunim uživljavanjem u to što radite, pošteđet će vas potrebe za nošenjem optičkih pomagala (naočala i kontaktnih leća) sve do najdublje starosti.

Fokusiranje pogleda naizmjence na bliski i udaljeni predmet jača prilagodljivost i gipkost očne leće. Sjednite udobno i opustite se držeći kičmu ležerno (sa što manje napora) uspravnom pa podignite ispred sebe palac desne ruke i usmjerite/fokusirajte pogled u nokat vašeg palca. Zatim prebacite pogled na neki udaljeni predmet tj. fokusirajte bilo koju točku udaljenu najmanje šest metara ispred vas. Ponovite ovu vježbu nekoliko puta.

Akomodacija/prilagođavanje leće oka, ili vizualna akomodacija, nužna je da izoštrimo lik promatranog predmeta. Kada naš pogled prelazi s udaljenih na bliske predmete i obratno, očna leća se tome prilagođava. U protivnom bismo sliku koju gledamo vidjeli nejasno. Akomodacija ljudskog oka je neophodna pri gledanju predmeta bližih od šest metara. Za gledanje objekata na udaljenostima većim od šest metara, ljudskom oku nije potrebna akomodacija. <http://www.drmlanpavic.hr/dioptriya.htm>

Čitanje s povećanja udaljenosti: Čitajte nekoliko redova nekog inspirativnog teksta na udaljenosti koja vam najviše odgovara za lagano čitanje. Zatim iz dana u dan malo po malo povećavajte udaljenost. Nemojte se pritom naprezati. Nećete ubrzati i poboljšati rezultate ove vježbe ako forsirate sebe da čitate na udaljenosti koja vam je sada jako neudobna. Kad se uvježbavate postepeno, s vremenom će vam postati udobno i čitanje s udaljenosti na kojoj vam je sada preteško ili nemoguće pročitati tekst.

Čitanje s postupnim smanjivanjem udaljenosti: Bez naprezanja, čitajte nekoliko redaka svetog teksta ili pjesme s udaljenosti koja vam je posve udobna. Svaki sljedeći dan malo približite taj tekst. Približite taj tekst onoliko koliko možete a da ga i dalje možete čitati bez naprezanja. Postepeno napredujte osjećajući ovu vježbu kao zabavnu igru. S vremenom, bit ćete u stanju da bez ikakvog napora pročitate tekst tik ispred vas.

Nāsāgra driṣṭi plus Bhrūmadhya driṣṭi:

Opušteno gledajte u vrh nosa (<http://www.yogapoint.com/info/nasagra.htm>), a zatim u korijen nosa ili u centar između obrva. Dakle, zurite prvo u vrh nosa i to bez napora (ili sa što manje napora). Ako se brzo zamorite, odmah prestanite, nakratko se odmorite i ponovite vježbu, s tim da ovaj put zurite u međuobrvni centar. Autor ovog djela (Swāmī Brahmajñānānda) može unedogled zuriti u međuobrvni centar ili u vrh nosa bez ikakvog zamora, glavobolje i drugih reakcija. Ako je i s vama tako, onda možete jednu minutu zuriti u vrh nosa a zatim usmjerite pogled između obrva i zurite u međuobrvni centar ("Treće oko") dvadesetak minuta. Tijekom ovog zurenja nemojte treptati ili barem svedite treptanje na minimum. Ne smijete nositi naočale niti kontaktne leće dok prakticirate *Nasagra drishti* i *Bhrumadhya driṣṭi*.

Svojevremeno je autor ovog djela prakticirao osvještavanje treptanja. Jedan od načina na koji je to radio bio je da bi sam sebi naredio da npr. mjesec dana neće nijednom trepnuti. Oči bi sklopio jedino kad bi uvečer legao na počinak. Zapravo, pravi zadatak nije bio da si uskrati treptanje nego da izbjegne nenamjerno/nehotično treptanje.

Jedna od vježbi korisnih za oči je **brzo i nenaporno treptanje** očnim kopcima. Dlaniranje, treptanje i posebna vježba njihanja opuštaju oči i omogućavaju vam da vidite bolje. Vježba njihanja se sastoji u tome da stojeći opuštene razmaknutih stopala prebacujete težište s jedne noge na drugu. Detaljno je opisana npr. u već spomenutoj knjizi dr. Marilyn B. Rosanes Berret "Do you really need eyeglasses?".

Pranje očiju izvodi se tako da čistu posudu (lavor, zdjelu ili posebnu kadu za oči koja se prodaje u ljekarnama) napunite hladnom vodom i u nju uronite lice tako da su vam oči potpuno u vodi. Zatim nekoliko minuta naizmjenice otvarajte i zatvarajte oči. Varijanta ovog postupka je da naizmjenice upotrebljavate dvije posude, jednu s mlakom (ugodno toplom) vodom i drugu s hladnom vodom. Pranje očiju pomaže u slučajevima umornih, crvenih, upaljenih i mutnih/zamućenih očiju te kada vam je oko nadraženo jer vam je nešto bilo upalo u oko.

S obzirom da enzimi sline imaju povoljno djelovanje na oči, neki prvo isperu usta čistom vodom, zatim uzmu u usta novu čistu vodu i promućkaju je u usnoj šupljini pa tu vodu stave u posudu u kojoj onda peru oči. Dakako, osobi čiji je organizam u lošem stanju i koja u ustima ima puno nečistoća i nepoželjnih mikroorganizama, ne možemo garantirati da je njezina slina dobra za oči.

Masaža očiju prakticira se tako da kažiprstima nekoliko puta prelazite od korijena nosa do sljepoočica. Dok to radite, koristite naizmjenice jače i slabije pritiske. Desnim kažiprstom masirajte desnu stranu, a lijevim lijevu. Zatim nastavite masažu tako da laganim pritiscima idete od korijena nosa ispod očiju prema sljepoočicama.

Masažu očiju završite tako da stavite palac lijeve ruke na lijevu suznu vrećicu, a kažiprst lijeve ruke na desnu suznu vrećicu pa pritisnite na trenutak obje suzne vrećice i pustite ih na miru. Suzne vrećice nalaze se s unutarnje strane očiju:

<http://www.medri.uniri.hr/oftalmologija/pages/Suzna%20vrecica%20-%20presjek.JPG.htm>

Suze održavaju površinu rožnice vlažnom i bistrom, dovode joj kisik, odnose otpadne produkte i prašinu te antibakterijskim djelovanjem sprječavaju infekcije. Većina lakrimalnih (=suznih) žlijezda smještena je u sljepoočnom/vanjskom gornjem očnom kutu i mikroskopska građa im vrlo nalikuje žlijezdama slinovnicama. Odatle slana tekućina (suze) protječe iznad očiju i izlazi kroz dva mala otvora u očnim kopcima. Svaka vjeđa ima jedan suzni kanalčić koji na kraju (svaki zasebno ili već spojeni u jedan kanal) ulaze u suznu vrećicu koja je početak suznonosnog kanala koji ulazi u nosnu šupljinu pa se suze slijevaju u nos. Dakle, šupljina nosa (kroz koju prolazi dah) komunicira s unutrašnjim/medijalnim uglom oka kroz nazolakrimalni kanal (canalis nasolacrimalis). Taj suzonosni kanal mora biti prohodan da bi suze mogle otjecati iz oka u nos.

Sunčanje očiju

Sve entitete (sva postojanja) možemo tumačiti/opisati kao vibracije. Znete već za vibriranja električnog i magnetskog polja. Energija u obliku uzajamno povezanih električnih i magnetskih polja naziva se elektromagnetskim zračenjem. Oscilacija polja se događa u pravilnim razmacima i to nazivamo frekvencijom (brojem titraja u određenom vremenskom intervalu). Pri najjačem električnom polju, najjače je i magnetsko. Dok je polje prešlo iz jakog u slabo i natrag, val je prošao određenu udaljenost koju nazivamo valnom duljinom. Valovi su osciliranja koja se kreću. Rendgenske zrake (X-zrake), infracrvena svjetlost (koju možemo osjetiti kao toplinu), ljudskom oku vidljiva svjetlost, ultraljubičasta svjetlost (koju mogu vidjeti npr. pčele), radio valovi, kozmičke zrake – sve se to sastoji od pokretnog, oscilirajućeg električnog i magnetskog polja. Vodeni valovi su vibracije vode, zvučni valovi su vibracije zraka ili/i nekog drugog medija... Radio aparat pretvara radio valove – koji su u osnovi isto što i svjetlost – u zvučne valove koje možemo slušati. Za razliku od ostalih valova koji se šire nekim sredstvom, elektromagnetski se valovi mogu širiti vakuumom.

Spektar elektromagnetskog zračenja općenito se dijeli na visinske kozmičke zrake (najkraće valne duljine), gama zračenje, rendgensko zračenje, ultraljubičasto zračenje, vidljivu svjetlost, infracrveno zračenje, mikrovalno zračenje i radiovalove. Sunčev spektar zračenja sastoji se od

toplinskih (infracrvenih) zraka, vidljivog svjetla te ultraljubičastog (UV) zračenja. Spektar vidljivog svjetla samo je jedan djelić razvučene lepeze elektromagnetskih valova: http://www.sciencebuddies.org/science-fair-projects/project_ideas/Phys_p030.shtml

Sunčevo svjetlo je integralno svjetlo vidljivog spektra elektromagnetskih valova; to je svjetlo punog spektra s podjednakim intenzitetom svjetla za svaku valnu duljinu. Pogledajte grafikon (*Figure 3*) koji prikazuje jačinu svjetla podnevnog Sunca za svake pojedinu valnu duljinu/boju u usporedbi s drugim izvorima svjetla: <http://www.olympusmicro.com/primer/lightandcolor/lightsourcesintro.html>

Već smo opisali gledanje Sunca sklopljenih očnih kapaka. Međutim, dr. Marilyn B. Rosanes Berret savjetuje da sunčanje očiju započnete običnom sijalicom (standardnom žaruljom sa žarnom niti) od 25 W i da nakon tjedan dana prijedete na sijalicu od 40W, zatim na sijalicu od 60 W pa na 100 W pa na 150 W pa na slabiji reflektor. Kada se na opisan način postepeno naviknemo na umjetno svjetlo, možemo prijeći na sunčanje očiju na prirodnom sunčevom svjetlu. Premda nemamo niti smo posjedovali knjigu dr. Marilyn B. Rosanes Berret, pokušat ćemo vam prepričati njene savjete za sunčanje očiju:

Postavite lampu na udaljenosti od 80 do 180 cm ispred stolice s uspravnim naslonom, zavrnite u grlo lampe sijalicu kojom počinjete vježbanje i uključite prekidač. Ako nosite naočale ili kontakte leće – skinite ih prije sunčanja očiju. Smjestite se udobno na stolicu s tim da vam leđa budu uspravna i da vam stopala budu na podu. Lagano sklopite oči s tim da ne stišćete očne kapke, jednostavno ih pustite da se takoreći sami sklope. Sada polako i ritmično okrećite glavu lijevo desno. Dok okrećete glavu s jedne strane na drugu, nemojte se naprezati da glavom premašite rubove ramena jer bi to napelo mišiće vašeg vrata a neophodno je da im dopustite da se što više opuste. Dok se vaše oči kroz zatvorene očne kapke napajaju svjetlošću, osjećajte kako polako i ležerno okrećete glavu ritmički poput klatna starinskog sata. Pritom osjećajte mišiće koji sudjeluju u tim pokretima. Možete im pomoći da se bolje opuste tako što ćete zamisliti/osjetiti da dišete kroz njih. Obratite pažnju i na mišiće koji polaze s prednje strane vaših ušiju i na mišiće koji upravljaju donjom vilicom. Njima zijevanjem možete pomoći da se opuste. Svoja prva sunčanja ograničite na pet minuta, idući tjedan možete produljiti taj period na deset minuta, nakon mjesec dana slobodno produljite period sunčanja očiju i na dvadeset minuta ako možete. To će biti korisno i za vaš živčani sustav.

Za sunčanje očiju ispred stolne lampe/svjetiljke vam savjetujemo korištenje **žarulja punog spektra** umjesto običnih/standardnih žarulja. Ekspert za svjetlotehniku Goran Lukić Ravinandana nam daje sljedeće podatke:

U našim kućanstvima ljudi najviše koriste, osim halogenih i fluo izvora, svjetiljke s tipovima grla E27 (lusteri, plafonjere i sl.) i E14 (to su manje svjetiljke primjerice stolne svjetiljke i slično).

Žarulja punog spektra od 11 W proizvodi se samo za tip grla E14, ima svjetlosni tok od 475 lumena i odgovara standardnoj/običnoj žarulji od 45 W. Za tip grla E27 proizvode se žarulje punog spektra od 20 W, 23 W, 25 W, 32 W i 40 W.

Žarulja punog spektra od **20 W** ima izlazni tok svjetla od 950 lumena i zamjenjuje običnu žarulju sa žarnom niti od 75W.

Žarulja punog spektra **23 W** ima svjetlosni tok od 1170 lumena i zamjenjuje 90 W običnu/standardnu žarulju, žarulja punog spektra **25 W** ima 1300 lumena i zamjenjuje 100 W običnu žarulju, žarulja punog spektra **32 W** ima 1600 lumena i zamjenjuje 130 W običnu žarulju, a žarulja punog spektra snage **40 W** ima 2000 lumena i zamjenjuje običnu žarulju snage 150 W.

Žarulje punog spektra imaju integriranu elektroničku predspojnu napravu pa im se ne smije prigušivati intenzitet (primjerice klasičnim regulatorima intenziteta, tzv. dimerima), kao što je

to moguće kod obične žarulje. Tzv. štedne žarulje ne smiju se odlagati u običan otpad/smeće nego ih se mora zbrinuti na prikladan način. Slično vrijedi i za žarulje punog spektra s tim da se u njima živa (Hg) nalazi u titanskim kuglicama pa je mogućnost isparavanja žive (ukoliko se takva žarulja razbije) oko 0,2 – 1 mg Hg.

Savjetujemo vam da ne kupujete žarulje punog spektra sumnjive kvalitete, poput nekih jeftinih i loših kineskih sijalica. Također uzmite u obzir da nemaju sve države svijeta jednake standarde za naponsku strujnu mrežu. Primjerice, u USA je drugačiji nazivni napon i frekvencija nego u zemljama EU : <http://www.kropla.com/electric2.htm>

Što se tiče nivoa rasvijetljenosti, za zatvorene uredske prostore propisano je da na radnoj plohi stola nivo rasvijetljenosti mora biti 500 lx. U pravilu, što ste bliže svjetiljci odnosno izvoru svjetla, postiže se veća rasvijetljenost.

Oni koji o rasvjeti žele saznati nešto više, neka prouče sljedeću zanimljivu prezentaciju na našem jeziku: http://www.fer.hr/download/repository/Er_2%5B1%5D.pdf

Za cijelu Europu dogovorena je efektivna vrijednost mrežnog napona 230 V / 50 Hz. Evo i nekoliko tvrtki/firmi od kojih možete naručiti žarulje punog spektra za nazivni napon i frekvenciju 230 V / 50 Hz :

- a) <http://www.viva-lite.at/lamps.html>
- b) http://www.lifelite.de/english/vollspektrum_sparlampen.php
- c) <http://www.narva-bel.de>

Dlaniranje (**opuštanje očiju** uz pomoć dlanova) možete raditi poslije sunčanja očiju ili neovisno od sunčanja očiju. Ako su vam ruke hladne, protrljajte ih (možete ih i protresti) da ih zagrijete tako da dlanovi koje ćete staviti na predio očiju budu topli. Sjednite u udobnu stolicu i stavite na svoje krilo jastuk ili nešto slično pa na to namjestite laktove. Lagano sklopite oči, opustite ruke i zatim prekrijte oči dlanovima tako da svjetlost ne dopire do očiju. Nemojte pritiskati očne jabučice. Palčeve stavite na sljepoočice, a ostale prste položite na čelo. Dlanovi trebaju biti blago savijeni, kao kada dlanovima zgrabite i držite vodu. Premda su vam dlanovi uz nos, ne smijete pritiskati ni nos ni očne jabučice.

Dok opušteno i spokojno sjedite prekrivenih očiju, pustite um neka mašta/sanjari s tim da vi ostanete miran svjedok mentalnih aktivnosti. Pustite pažnju neka vrluda koliko god želi; neka luta po sjećanjima, neka uživa u opuštajućim prizorima sunca, neba, šume, planinskog jezera, svemira itd. Nemojte se vezati ni za što, a osobito se nemojte upetljati u sadržaje svijesti koji bi vas mogli učiniti psihički napetim. Nemojte se naprezati da jasno vidite detalje slika jer bi vam taj napor pokvario relaksaciju. Pustite da vam slike same dođu, kao u snovima. Ovaj postupak možete shvatiti kao uvod u meditaciju. Vaše vizije/snoviđenja će s vremenom spontano postati bistrije i jasnije iako to u kontekstu duhovnog razvoja ne znači puno; nije to neko veliko postignuće. Promatrač i promatrano su uzajamno ovisan par suprotnosti, oni su naizgled/prividno razgraničeni iako su sačinjeni od jedne te iste svijesti. Vizija znači ego (promatrač), a vaše istinsko biće nadilazi i promatrača i promatrano.

U pravilu, meditacija se prakticira s opuštenom i prirodno uspravnom kičmom. Ako biste kičmu forsirali da bude prava kao šipka za čišćenje puške, takvim trudom biste spriječili sebe u produbljivanju opuštanja. Sudbina je naša prava, da nam kičma bude zdrava, elastična i opušteno prava. Tijekom redovite meditacije, kičma će vam postati poput kičme zdravog djeteta, pa i bolja. Svrha meditacije je **svijest bez granica**. Drugi nazivi za to su brahman, bog, nirvāna, istina, sveopće biće, Apsolut ...

Elektromagnetska zračenja možemo podijeliti na ionizirajuća i neionizirajuća. Sunčevo svjetlo spada u neionizirajuća zračenja i spektralnom analizom možemo vidjeti da je to svjetlo integralno, tj. da sadrži optimalne doze svih boja koje su nam potrebne za punoću života. Umjetna rasvjeta kakva nam se danas nudi ne može zamijeniti Sunce. Najbolja umjetna

rasvjeta koja nam je trenutno dostupna su izvori svjetla punog spektra koji su po kakvoći slični sunčevom svjetlu s kojim smo se tijekom evolucije sprijateljili.

Doduše, to što netko ima predispozicije i preduvjete za evoluciju (za osobni i duhovni razvoj) ne znači da će se njegove sposobnosti i talenti razvijati sami od sebe. Da bi realizirali svoj puni potencijal, da bi osvojili carstvo mira-svjetlosti-blaženstva i probudili se u totalnoj svijesti – morate se posvetiti sadhani (spiritualnoj praksi). Bez te predanosti, vaša napredovanja i nazadovanja bit će tek ciklusi poput godišnjih doba. Plime i oseke (usponi i padovi) koji se nekom po inerciji događaju, pokazuju da je ta osoba uhvaćena u cikluse rasta i propadanja, života i zagrobnog života itd. Možete li reći da ste uistinu napredovali ako vas kozmičko klatno bacaka amo-tamo naprijed-natrag?

Obične žarulje (inkadescentne klasične sijalice) imaju krnji/nepotpuni spektar svjetla u odnosu na sunčev. Te klasične (**standardne, konvencionalne**) sijalice se danas istiskuju drugim vrstama rasvjete (kao što su tzv. štedne žarulje) koje imaju još lošiji spektar svjetla od klasičnih žarulja koje uskoro neće biti obične jer postaju prošlost. Danas su uobičajeni **halogeni i fluorescentni izvori svjetla**, a u planu je prelazak na LED rasvjetu. Sve ove vrste rasvjete nemaju uravnotežen spektar neionizirajućeg svjetla pa nisu zdrave za ljude. Zajedničko im je da su manje-više štetne po ljudsko zdravlje iako se razlikuju u načinu funkcioniranja, u efikasnosti, u količini topline koju proizvode, po intenzitetu i kvalitetu/kakvoći svjetla, a i po vanjskom izgledu. Primjerice, halogena rasvjeta je kao i standardna konvencionalna žarulja sa žarnom niti samo što osim inertnog plina ima i mali dodatak halogena (primjerice broma, joda...), većinom je malih dimenzija, izrađuje se iz kvarcnog stakla, i najviše su rasprostranjeni modeli koji su predviđeni za niski napon od primjerice 12/24 V.

U prirodi nema ničeg beskorisnog. Premda je poznato da je živa otrovna, ayurvedski znalci umiju pomoću žive napraviti moćne lijekove. Međutim, ako bi vam se npr. razbio termometar/toplomjer u kojem se nalazi živa – vi znate da ne smijete golim rukama dirati granule žive niti udisati živine pare.

Inkadescentne klasične sijalice imaju svjetlo puno veće kakvoće od tzv. štednih sijalica. Takozvane **štedne žarulje (kompaktni fluorescentni izvori)** sadrže živu i druge otrove pa zagađuju okoliš ili zahtijevaju skupo recikliranje, daju nam neprirodno svjetlo koje loše utječe na psihu i naš neuroendokrini sustav i, sve u svemu, štedne žarulje uopće ne štede niti naš novac niti naše zdravlje:

<http://www.uho.hr/media/istine%20i%20zablude%20o%20stedljivim%20sijalicama.pdf>

Na jakom svjetlu se zjenice sužavaju, a u mraku se šire da bi primile što veću količinu svjetla. Vidjeli ste valjda kako se u tami prošire zjenice mačjih očiju. Prema zjenicama možemo procijeniti i raspoloženje mačaka. Kada su zjenice široko otvorene, mačka se osjeća ugrožena i u obrambenom je raspoloženju; vrlo stisnute zjenice znače da je agresivna.

Vaše će se zjenice proširiti kada pogledate nekoga koga volite ili nešto što vam se sviđa a i kada se prestrašite ili uzbudite i tome slično. Suženje zjenice oka naziva se mioza, a proširenje/dilatacija zjenice naziva se midrijaza i moguće ju je izazvati sredstvima koja se zovu midrijatici. Neke droge izazivaju privremenu miozu, a neke midrijazu (<http://hr.wikipedia.org/wiki/Midrijaza>). Osoba nam izgleda ljepšom kada ima veće zjenice. To saznanje koriste primjerice kreatori dječjih lutaka i autori animiranih filmova. Glavni likovi crtanih filmova više će se dopasti publici kada imaju šire zjenice. Medicinska biljka *Atropa belladonna* (velebilje, bunika) za nezalicu koja bi je mogla nestručno upotrijebiti može biti smrtonosna. Velebilje/bunika sadrži supstancu koja širi zjenice i navodno je drugi dio svog imena (*bella dona* = lijepa žena) dobila jer su je gospođe koristile kako bi proširile zjenice u prilikama/situacijama u kojima im je bilo jako stalo da plijene nečiju pažnju svojim zagonetnim ljepšim izgledom.

Pri gledanju na blizinu doći će do suženja zjenica, a čim pogledate u daljinu zjenice se prošire. Datura, sveta biljka koja može koristiti za jačanje živčanog sustava i liječenje mnogih oboljenja (<http://belko.gooforum.com/forum-biljne-ljekarne-f1/kuznjak-tatula-t83.htm>) u većim je dozama vrlo opasna. Svi dijelovi biljke sadrže psihoaktivne antikolinergičke alkaloidne atropin, hiosciamin i skopolamin. Ti sastojci biljke izazivaju privremeni izostanak uobičajenih reakcija zjenice. Ako prožvačete svega nekoliko desetaka sjemenki dature, zjenice će vam tijekom idućih sati biti šire i teško da ćete uspjeti pročitati sitna slova npr. u nekoj knjizi ili poruci koju ste primili na mobitel.

Nekoliko vježbica kojima se zabavljao autor Knjige

Prilikom bezmisaonog zurenja u izabrani simbol, simbol biva transcendiran/nadiđen kroz koncentraciju pozornosti na taj simbol. Kada radite traktatu na fizički objekt, zaboravljate na fizičko tijelo i gubi se razlika između vanjskog i unutrašnjeg. Kad ta iluzorna razlika nestane, počinjete vanjski predmet (u kojeg zurite) doživljavati kao unutrašnji tj. kao vaše snoviđenje/san. Naposljetku nestaje i razlika između vas (promatrača) i promatranog predmeta (objekta na koji ste fokusirali vaš pogled i pažnju).

Autor ove knjige prakticirao je različite vježbe za buđenje "trećeg oka", otvaranje "trećeg uha" itd. Jedna od njih je tehnika difuznog/defokusiranog pogleda, što znači da je pogled homogeno raspršen tako da obuhvaća što šire vidno polje. Recimo, dok ležerno šćete kroz prirodu, istovremeno gledajte i prema dolje i prema horizontu i uvis (prema nebu) i postrance, tj. što više proširite pogled na sve strane. U isto vrijeme, obuhvatite pogledom ne samo okolinu nego i svoje tijelo. Također, tijekom hodanja pokušajte širiti vidno polje tako da okoliš pored kojeg prolazite i dalje vidite čak i kad vam zalazi iza vaših leđa. Uključite i svjesnost svojih šaka, jezika, stopala i cijelog tijela. Nastojte proširiti vidno polje u svim smjerovima odjednom, i u isto vrijeme nastojte biti svjesni svih mirisa, zvukova, osjeta, itd. Dok tako širite svoju svjesnost na sve postojeće, nastojte biti bez ijedne jedine misli. Je li vam lakše ili teže prestati misliti sada kada vam je um preplavljen informacijama iz vanjskog svijeta?

Makar vam se možda čini da činite mnogo toga paralelno – u stvarnosti, vi nikad ne radite više stvari odjednom. Pažnja vam strahovitom brzinom sukcesivno izlazi kroz različita osjetila i organe akcije pa vam se čini da više stvari radite istodobno iako nije tako. Primjerice, gledanje i slušanje se ne odvija odjednom nego u određenom slijedu. Zapravo, vi normalno u isti tren čak ni ne gledate kroz oba oka. U slučaju da vam je um oslabljen paralelnim istjecanjem pažnje kroz oba oka – vidjet ćete mutne dvoslike.

Možete uzastopno izmjenjivati vježbu sveobuhvatnog pogleda (i sveobuhvatne pažnje) i vježbu fokusiranog pogleda s pažnjom jednousmjerenom na ono na što ste fokusirali pogled. Recimo, kada zurite u međuobrvni centar, vaša pozornost treba biti sabrana samo na centar između obrva. Naravno, tako ćete postupiti kada je u vašem dnevnom rasporedu vrijeme za meditaciju, tj. vrijeme posvećeno tome da zaronite u što dublju zadubljenost. Međutim, dok ste zaokupljeni svakodnevnim poslovima, slobodno možete držati pažnju na međuobrvnom centru onako usput. Primjerice, tijekom šetnje možete prema međuobrvnom centru usmjeriti samo vašu pažnju (a ne i fizički pogled). Da biste se lakše sabrali na "treće oko", navlažite mjesto između obrva slinom i pokušajte osjetiti sladostrasni užitak na tom mjestu. U kineskoj tradicionalnoj medicini je točka iznad korijena nosa, na sredini između obrva, poznata kao *Yintang* i primjenjuje se uglavnom za uklanjanje glavobolje, afekcija nosa i vertiga/vrtoglavice. Akupunktura i razne druge metode liječenja uobičajene u drevnoj Kini, spominju se i u prastarim spisima indijske tradicionalne medicine. Tretmane ubodima igle drevni ayurvedski liječnik Čaraka spominje kao *sūcī-vedha*.

Svojevremeno je autor ove knjige vježbao mentalno zatvaranje fizički otvorenih očiju. Kada bi u mašti zatvorio oči, fizičke oči bi ostavio otvorenima i pritom se uživio u osjećaj da vidi zatvorenih očiju. Evo još jedne njegove vježbe: Dok bi mu očni kapci bili opušteno sklopljeni, u mislima bi ih uzastopno otvarao s tim da su fizičke oči pritom bile zatvorene. Isto tako je u mašti otvarao oči koje su fizički već bile otvorene. Prije zamišljanja otvaranja očiju, par puta je sasvim svjesno polagano zatvorio i polako otvorio fizičke oči, da bi poslije lakše mogao u mašti reproducirati/stvoriti osjećaje tih kretnji.

Također, držeći oči otvorene, zamišljao bi da mu netko povezuje oči neprovidnim povezom a da on i dalje jasno vidi. Sklopljenih očiju, zamišljao je da sjedi pred zrcalom s povezom preko očiju pa ipak jasno vidi svoj odraz u ogledalu. I vi se možete ovako zabavljati. Radite to sasvim opušteno. Relaksacija će vam olakšati koncentraciju, a samim tim ćete lako imati jaku imaginaciju; baš kao što u živopisnim snovima čitate ilustrirane knjige i stvarate šarolike svjetove. Autor je svojedobno nosio gusarski povež (monokularni zavoj) preko dominantnog oka da bi ojačao nedominantno oko. Ovaj povež ili zavoj mora biti stavljen tako da ne vrši pritisak na oko kojeg prekriva. Možete ga nositi jedan dan (ili tri dana) preko jednog oka, a onda preko drugog oka, itd. naizmjenice. Kladam se da ćete tako privući više pažnje, nego ako na sebe naneseš šminku ;-). E, sad, ako je vaš cilj zadiviti druge svojom vanjskom ljepotom, to je zasebni projekt kojim se u ovoj knjizi baš i ne bavimo.

Ispred sebe zamislite čisto/bistro zrcalo pa izvucite jednu arkanu iz špila od 78 tarot arkana i zamislite da vidite odraz lica te arkane/karte u imaginarnom ogledalu ispred vas. Na taj način pokušajte ustanoviti koju ste kartu izvukli iz špila. Ili uzmite špil tarot arkana, raširite ih u lepezu tako da im gledate u poledinu, pa prevarite prevarantski um na sljedeći način: Imajući namjeru da izvučete neku određenu arkanu, pomislite da su sve arkane upravo ta koju želite izvući (stoga ne možete a da ne pogodite) i dozvolite sveznajućoj sili da – koristeći "vašu" fizičku ruku kao instrument – intuitivno spontano posegne za onim što ste u tom trenu naumili ugledati.

Autor je godinama svakodnevno prakticirao gimnastiku očiju tijekom stoja na glavi (*śīrśāsana*). Premda je *śīrśāsana* vrlo udobna (naravno, kad je uvježbate), ipak se u njoj vrat ne može lako opustiti a da vratna kičma ostane u optimalnom položaju. Sada autor neke vježbe za vid/oči radi tijekom stoja na rukama (*Adho Mukha Vrikśāsana*) ili/i dok visi naglavačke na visilici (*inversion table* i slično). Očne kretnje tijekom gimnastike očiju izvodite relativno polagano i sasvim nježno, tj. pokreti ne smiju biti istrzani nego se trebaju profinjeno pretapati jedan u drugi, kao na usporenom filmu. Vježbe trebete izvoditi s punom pažnjom, s maksimalnom svjesnošću.

Swāmī Brahmajñānānanda je u djetinjstvu svakog radnog dana kilometrima pješačio do škole i natrag s pogledom usmjerenim na vrh nosa ili vrhove nožnih prstiju. Kada je hodao sam, bio je toliko udubljen u vlastite misli da obično nije primjećivao fizičku okolinu. Još prije polaska u školu, gotovo svakog dana čuvao je nekoliko krava na ispaši i usput spontano prakticirao vježbe imaginacije i druge yoga vježbe. Njegov otac je, uz ostale aktivnosti, pjevao i svirao gitaru i mnoge druge glazbene instrumente. Čim je Swamiji (koji se tada zvao Vlado) progovorio, otac ga je trenirao pjevanju. Premda je rođen u Zagrebu (25. veljače 1963.), Vlado je djetinjstvo proveo u Čazmi, gradiću na rubu Moslavačke gore koji je u to vrijeme bio prožet prirodom i utkan u nju. Većina tadašnjih stanovnika Čazme imala je vlastita mala poljoprivredna gospodarstva; neki su uz to imali i neki obrt (kovač, krojač, klobučar, postolar, užar, kolar...) ili su radili u poduzećima kao što je "Čazmatrans", čiji su autobusi i kamioni u to vrijeme dominirali Jugoslavijom. Sastavni dio Čazme bilo je manje-više sve ono što je u to vrijeme imao tipični grad. U Čazmi su se nalazile različite trgovine, par tvornica (od kojih je jedna tvornica električnih proizvoda), ciglana, pilana, radio-stanica, autobusni kolodvor (a i aerodrom u susjednom selu), veterinarska stanica, crkva, šumarija,

općina, knjižnica, muzej, vatrogasni dom, različiti školski i medicinski objekti... U isto vrijeme, s druge strane većine kuća bile su livade s izvorima pitke vode, šume, potoci, rijeke, jezera, divljina zapuštenog zemljišta (s obiljem samoniklog ljekovitog bilja) i površine s vrtovima, voćnjacima, vinogradima, žitaricama, itd. Kada vijugavu tekuću rijeku tehnološkim zahvatima pretvorimo u relativno pravocrtnu tekućicu, jedna od posljedica je opadanje razine podzemnih voda i isušivanje tla. Prije nego što su ljudi zaduženi za hidroregulaciju presjekli meandre krivudave čazmanske rijeke Česme, ona je bila toliko bistra i čista da ste iz nje bezbrižno mogli piti vodu, a uz nju i u njoj su živjele biljne i životinjske vrste od kojih nekih tu sada više uopće nema. Tako su – zbog industrijskog zagađenja koje je uzvodno od Čazme onečistilo rijeku Česmu – izumrli riječni rakovi i školjke, a da ne govorimo o pomoru mnogih riba i drugim posljedicama nesavjesnih ljudskih aktivnosti. U Čazmi je svatko poznao svakoga, što nije čudno budući da je Čazma tada bila slabo naseljena. U vrijeme Vladinog predškolskog djetinjstva, njegova je obitelj stanovala u ciglenoj kućici u koju nije uvedena ni električna struja ni plin ni vodovodna voda. Dok je Vladina mama navečer uz svjetlo petrolejke muzla krave, Vlado i njegov otac su zajedno pjevali i svirali. Vlado bi navečer obično otvorio vrata štednjaka/peći na drva i uživao u raznobojnom plamenu baš kao i oni koji vole sjediti uz vatru kamina. Vladina se majka zove Anđelka, s djevojačkim prezimenom Anić, a otac mu je Franjo Poznovi(j)a. Očevo prezime se u starim maticama rođenih i drugim dokumentima pisalo kao *Poznovia*, sve dok paroh čazmanski po imenu Leopold Goranec nije iz nekog razloga 25. 8. 1873. ubacio slovo *j* u prezime. Nakon toga se još neko vrijeme pojavljuju obje varijante, da bi kasnije prevladala varijanta *Poznovija*.

Možemo se uvježbavati na zabavan način, kroz igre. Jednu od takvih igara Vlado je u svom djetinjstvu često igrao s djecom iz svog susjedstva. Za tu igru sakupite u neku vreću više od stotinu raznovrsnih sitnih stvari kao što su olovke, ključevi, čavli, bojice, kreda, čepovi, bočice, dugmad, krpice, sličice, itd. Kada djeca sjednu oko stola, zagrabite/zahvatite iz te vreće hrpu stvari i raširite ih po stolu. Neka sudionici igre, svi osim jednog, jednu minutu pažljivo promatraju te stvarčice koje nasumično razasute leže/stoje na stolu ispred njih. Neka obrate pažnju na njihove forme, dimenzije, boje, uzajamni položaj, itd. Zatim neka svi igrači, osim onog jednog, zažmire i okrenu se od stola. Igrač koji je tom prilikom ostao otvorenih očiju ima zadatak napraviti tada neku promjenu. Kada to učini, ostali igrači trebaju ponovo promotriti stol i otkriti do kakve je promjene ili promjena došlo. Onaj koji je najprije i najpreciznije ustanovio promjenu mogao bi idućom prilikom (u sljedećem krugu igre) biti taj koji će napraviti novu promjenu dok druga djeca ne gledaju u stol. Promjena bi moga biti uklanjanje neke stvarčice sa stola, dodavanje neke nove stvarčice, zamjena mjesta dvjema stvarima na stolu, itd. Kada je promjena uočena, opet se igrači saberu nastojeći zapamtiti novonastalu situaciju na stolu da bi kasnije mogli ustanoviti nove promjene. Preporučujemo populariziranje/practiciranje ove igre u vrtićima, školama i sl. Swāmī Brahmajñānānanda zna da su čitatelji njegovih knjiga kreativni i da detalje ove igre mogu razraditi sami.

Vlado, koji je danas Swāmī Brahmajñānānanda, je vrlo često practicirao raznovrsne vježbe imaginacije i različite vježbe prisjećanja. Primjerice, pažljivo bi nešto pogledao i potom to reproducirao u mašti. Imao je običaj da se poslije nastave u dubokoj relaksaciji prisjeti cjelokupnog novog gradiva odnosno predavanja na kojima je tog dana bio prisutan, ili bi predvečer unatrag mentalno prošao kroz sve događaje koje je iskusio toga dana. Tijekom osnovne škole, jedna od uobičajenih vježbi vizualizacije (koju je tada najčešće practicirao čuvajući krave na ispaši) bila mu je imaginarno množenje višeznamenastih brojeva. Jedna od varijanti te vježbe bila je da svakoj znamenki svakog broja dodijeli posebnu boju i onda u mašti množi brojeve onako kako se to izvodi olovkom na papiru ili kredom po školskoj ploči.

Također je pisao bilješke imaginarnom olovkom na imaginarnom papiru i to tako da je boja slova bila komplementarna u odnosu na boju papira. Recimo, ispisivao bi u mašti ljubičasta

slova na papiru kojeg bi zamislio u formi žutog kvadrata. Zatim bi to što je u mašti napisao čitao unatrag, pa napreskokce, pa u različitim smjerovima. Zatim bi u mašti umnožio te listove tako što bi – zadržavajući onaj ispred "sebe" stabilnim – stavio i jedan isti takav list iza leđa, dodao jedan s lijeve strane i jedan s desne strane, dodao još i jedan ispod "sebe" i jedan iznad, te ih sve istovremeno nastojao zamišljati jednakom jasnoćom. Pažnju bi usmjerio na centralno slovo (ili znamenku ili predmet ili središnji dio predmeta) i zatim nastojao proširiti jasnoću od tog centralnog, najjasnije viđenog detalja prema periferiji, zadržavajući pritom jasnoću izabrane polazne točke.

Također bi, dok je zatvorenih očiju opušteno sjedio ili ležao, izoštravao mentalnu sliku svih detalja prostorije u kojoj se nalazilo njegovo tijelo. Primjerice, zamišljao bi da istovremeno gleda u sve zidove sobe u kojoj je smješteno tijelo (uključujući i pod i strop) i da istodobno vidi i sve susjedne prostorije, i unutrašnje strane prostorija i sve vanjske strane kuće (i sprijeda, i sa strane, i odozgo, i ...).

Ove vježbe pomogle su mu da poboljša svoju sposobnost prisjećanja i da bude uspješniji u prakticiranju astralne projekcije metodom induciranja lucidnih/svjesnih snova. Kad bi legao u postelju, u mašti bi odlebdio do nekog omiljenog mjesta koje mu je bilo dobro poznato u fizičkoj stvarnosti i na koje je prethodno postavio neki uzvišeni simbol, miomiris i druge stvari. Katkad bi taj isti miomiris (npr. prirodni kamfor ili esencijalno/eterično ulje tamjana) stavio i u sobu u kojoj je lijegao na počinak. Kada su se počeli pojavljivati spontani snovi o letu na to posvećeno mjesto, odlučio je da će se probuditi svaki put kada sleti na to odredište. U počecima je ponekad samo sanjao da se budi na odabranom cilju, kasnije se sve češće uistinu duhovno budio za vrijeme sanjanja (dok je tijelo spavalo on je ostajao budan tijekom sanjanja), a uskoro se probudio i posve neovisan od tijela. Njegov bestjelesni duh je bio budan u sveopćem duhu. Da bi to postigao, bila mu je neophodna snažna namjera/intencija i velika postojanost/rutina u svakodnevnoj duhovnoj praksi. Tijekom dana, a osobito kad bi legao na počinak, njegov je naum bio: *SVEVIŠNJI BOŽE, KADA ZASPIM PROBUDI ME KAO SAVRŠENOG YOGIJA!*

Imaginacija je sposobnost zamišljanja slika, zvukova itd. U ovoj knjizi opisujemo samo neke vježbe zamišljanja vizuala (oblici, boje, kontrasti...). Kada bismo odlučili objašnjavati i načine razvijanja sluha i božanskog sluha (jasnoćujnosti, sluhovitosti), bila bi potrebna nova poglavlja ili nova knjiga. Ovdje ne obrađujemo ni teme uvježbavanja opipa i dodirivanja stvari bez obzira na njihovu udaljenost u vremenu i prostoru, ni razvoj okusa i suptilnog okusa niti razvoj njuha i jasnonjušnosti (suptilnog osjetila mirisa).

Važno je da namjerno zamišljanje prakticirate na što opušteniji način, bez nepotrebnog naprezanja. Ako ste psihički napeti, nećete biti u stanju bistro/lucidno razmišljati niti ćete moći po volji zamišljati jasne mentalne slike. Evo još nekih vježbi imaginacije koje biste mogli neusiljeno prakticirati zatvorenih ili otvorenih očiju:

a) Smanjujte imaginarni objekt ili sebe (sliku tijela s kojim se poistovjećujete) u beskonačnost, zadržavajući pritom jasnoću slike. Zatim povećavajte imaginarnu sliku ili/i sebe u beskonačnost zadržavajući oštrinu slike (prizora) koju ste zamislili.

b) Zamislite ispred sebe (ispred tijela koje osjećate kao da je vaše) neki predmet tako jasno kao da ga upravo gledate zdravim očima. Dodajte tom predmetu isti takav predmet iza sebe i lijevo od sebe i desno od sebe i ispod sebe i iznad sebe, a također stavite taj predmet i u razne dijelove vašeg tijela. Pokušajte u imaginaciji povećavati broj takvih predmeta s tim da svaki pojedinačni predmet i dalje vidite vašim duhovnim okom sasvim jasno. Prednost je ako za ovu vježbu izaberete neki sveti simbol, primjerice heksagram.

c) Pažljivo promotrite unutrašnjost sobe u kojoj se nalazite, ili pejzaž/krajolik ako ste vani. Zatim zatvorite oči i nenaporno si dočarajte sve detalje. Recimo, ako sjedite u sobi za meditaciju, ostajući relaksirani zatvorenih očiju zamislite svaki zid sobe, pod i strop

pojedinačno, a zatim probajte sve to zamisliti istovremeno. Učinite to s osjećajem lakoće, kao da se igrate. Zadržavajući tu viziju uz osjećaj lakoće, postepeno je proširujte dodavajući joj u mašti susjedne prostorije, vanjsku formu kuće, okoliš, itd. Pritom i dalje imajte osjećaj da vam je prirodno da sve to lagano (bez napora) mentalno vidite.

d) Uzmite kutiju šibica, ispraznite je, i dobro je promotrite i iznutra i izvana. Zatim zatvorenih očiju, bivajući sasvim mirni i relaksirani, promatrajte tu kutiju u mašti. Najprije duhovnim okom sabrano promatrajte jedan po jedan detalj te kutije (kao što ste je prethodno fizičkim očima pomno promatrali), a zatim spojite sve detalje (sve pojedinačne mentalne slike) u jednu cjelovitu mentalnu sliku. Drugim riječima, istodobno zamislite svih šest unutrašnjih strana i svih šest vanjskih strana te kutije šibica. Neki ljudi osjećaju da im je ovo lakše kada u mašti povećaju tu kutiju i zamisle je na mjestu na kojem osjećaju svoju glavu. Dakle, sagledajte sve unutarnje i vanjske površine te kutije odjednom, kao u snoviđenju. Zadržite tu viziju dvanaestak sekundi ili dulje.

Neke od spomenutih vježbi su opće poznate. Međutim, Swāmī Brahmajñānānda je razvio i niz puno složenijih i težih/zahtjevnijih vježbi koje nadilaze opseg ove knjige pa ih sada nećemo opisivati. Doduše, neke od tih vježbi su relativno jednostavne, ali ih je teško detaljno i precizno opisati. Primjerice, vježbu u kojoj ste poistovjećeni s dva isprepletana svjetlosna stošca (*jedan stožac je uspravan poput piramide a drugi obrnut, što podsjeća na uzajamni odnos dvaju trokuta u Davidovoj zvijezdi/heksagramu*) i na određene načine rotirate oko "vlastitih" osi, bilo bi lakše ilustrirati crtanim filmom nego opisivati riječima. Pokušajte sada nastaviti čitati ovaj tekst zadržavajući fokus pogleda i pažnje na ovoj točki: . Pa, vidite dokle možete doći zadržavajući oštrinu/jasnoću ishodišne točke dok proširujete pogled i svjesnost na nova slova, riječi, rečenice...

Kad vam koncentracija na prisutne fizičke objekte (npr. zrno riže ili zrnce pijeska na vašem dlanu) ne predstavlja primjetan napor, možete prijeći na vježbanje koncentracije na imaginarne stvari. Primjerice, zamislite Sunce ili blistavu točku između vaših obrva... Zamislite da ste postali podnevno Sunce plus neograničeno vedro nebo... Zamislite da ste cijeli svemir..., itd.

Vježbajući hotimičnu imaginaciju ujedno vježbate i voljnu koncentraciju. Neke od tradicionalnih vježbi za postizanje stabilnosti pažnje koriste simbole pet tattvi: uspravni crni oval (ili uspravno indigoplavo **jaje**), svijetloplavi krug (ili nebeskoplava prozirna **kugla**), svijetlocrveni jednakostranični trokut (ili vatrenocrvena **tetraedarska** piramida), srebrnasti **polumjesec** s trbuhom nadolje i rogovima prema uvis (ili srebrna zdjela/plitica koja izgleda kao izdubljena polulopta) i žuti kvadrat (ili zlatna **kocka**).

U početku zamislite neki jednostavan predmet, kao što su simboli pet Elemenata/tattvi koje sačinjavaju svemir. Dok to radite, nemojte razmišljati o tome. Zatim, u idućem stadiju, možete uvježbavati držanje pažnje na kombinacijama tih simbola. Potom možete vježbati sabranost pažnje na jednostavne pravilne pokrete kao što je njihanje klatna ili okretanje kotača. U početku, izbjegavajte tijekom ovih vježbi zamišljati ljude i životinje. U sljedećem stadiju, možete u mašti praviti kombinacije jednostavnih skladnih pokreta. Primjerice, klip se podiže i spušta dok se njihalo klata. Naposljetku, stvarajte trodimenzionalne mentalne predodžbe živih bića. Dočarajte si u duhu sve detalje izgleda nekog čovjeka kojeg duboko poštujete, stvorite u svom umu obličje sveca koji vas nadahnjuje/inspirira, zamislite božanstvo kojeg obožavate...

Pokušajte ove vježbe primijeniti u što uzvišenije praktične svrhe. Recimo, dok vam je tijelo opušteno i nepomično u asani za meditaciju, zurite neko vrijeme u neki sveti simbol. To bi mogao biti simbol neke tattve (takvosti, počela, principa), neka tarot arkana, neki geomantijski simbol, neka runa, itd. Zatim zatvorite oči i koristite mentalni **negativ** viđenog simbola ili imaginarnu sliku/prizor kao vrata kroz koja ćete ući u poželjne suptilne svjetove.

Dok vam fizičko tijelo opušteno miruje, u mašti ustanite i osjetite da hodate i prolazite kroz imaginarni simbol/sliku kao portal (kapiju, tunel) kroz koji se uzdižete u viša carstva Svevišnjeg Boga. Probajte sada zamisliti Sunce i proletjeti kroz njega kao kroz tanani veo ili otvoreni prozor. Ponašajte se kao da ste sasvim uspjeli u svom naumu. Ponavljajte taj postupak s osjećajem.

Evo vam još jednog primjera: Gledajte pažljivo u uspravno crno jaje pa zatvorite oči i saberite se na komplementarnu unutarnju sliku tog jajeta. Držite pažnju na viziji tog blistavog jajeta i učinite da se ono poveća (ili se vi smanjite) i da vas obuhvati i prožme. Ili u mašti napravite pokret otvaranja portala pa prođite kroz blistavo jaje kao da se radi o otvoru/prolazu. Pokret **otvaranja portala** izvodi se kao da s obje ruke razgrćete zastor/zavjesu, i to tako da lijevu stranu zavjese sklanjate lijevom rukom na lijevu stranu, a desnu stranu zavjese desnom rukom na desnu stranu. Ispružite ruke ispred sebe, tako da vam se poleđine dlanova dotiču dok su dlanovi okrenuti postrance, i zatim razdvojite/razmaknite ruke. Navedeni pokret možete raditi s idejom da rastvarate sebi prolaz u jedan bolji, istinitiji svijet; kao da sklanjate veo s nečeg što vam je za sada nepoznato. Dok ovo radite, osjećajte se kao da ste uspjeli. Osuđeni ste na uspjeh!

Napomenimo da se ovakve vježbe u pravilu ne savjetuju duševno oboljelim osobama ni liječenima od duševnih bolesti ni latentnim psihotičarima i sl. Neophodno je da budete sposobni u bilo koje vrijeme se prizemljiti/uzemljiti. Bez obzira koliko visoko se vinuli u onostrano, istovremeno trebate biti kadri s vašim stopalima stajati po vlastitoj volji na čvrstom tlu, poput hrasta koji ima korijenje duboko u zemlji a grane raširene visoko prema otvorenom nebu.

Možda stopala mudraca sežu ispod pakla, no njegovo je toplo srce šire od raja i njegova hladna i bistra glava seže visoko iznad neba. Najviši je nivo, nivo u kojem više nema nivoa.

Vaša osjetila su vaše krave i trebate ih držati pod kontrolom. Praktičar yoge mora imati punu kontrolu nad svojim grubotvornim (fizičkim) i finim (suptilnim) organima akcije i percepcije. Svima koji ustraju u spiritualnom treningu, suđeno je da neuspjehe preobrazu u uspjehe. Sudbina vam je da budete uspješni.

Trostruka čistoća (čistoća tijela, čistoća nadija i čistoća uma) daje neizmjernu moć, a uzdržavanje od seksualnih aktivnosti pročišćava aspiranta na svim nivoima. Duhovni divovi imaju strahovitu snagu imaginacije i sve druge moći zahvaljujući yogičkom celibatu (*brahmačārya*, <http://www.dlshq.org/download/brahmacharya.pdf>). Sjajni yogiji, veliki čarobnjaci, veličanstveni umjetnici, izvrsni sportaši, briljantni filozofi i genijalni znanstvenici (poput Nikole Tesle) imali su na raspolaganju ogromne moći duha jer su namjerno ili spontano u velikoj mjeri sublimirali seksualnu energiju.

###

Međuigra izvornog svjetla i tame (zastrtog svjetla) plete šarolike/životopisne snove fizičkog života i postmortalnih/posmrtnih nivoa svepostojanja. Suptilno božansko svjetlo (*Brahmajyoti*) vidimo pri **svjesnom sanjanju**, a naše jedinstvo sa Svevišnjim Bogom realiziramo u **budnom spavanju** (supersvjesnom besanom snu). Spavam budan – dakle "jesam".

Ljudskom biću radi održavanja dobrog zdravlja treba (u odmjerenim dozama) i puna budnost pri dnevnom svjetlu i spokojan počinak (miran san) u noćnoj tami: [http://www.universal- tao.com/TheDarknessReview/TheDarknessReview1.1.html#Why are these practices done in the](http://www.universal- tao.com/TheDarknessReview/TheDarknessReview1.1.html#Why%20are%20these%20practices%20done%20in%20the)

Čovječja ribica i druge životinje koje žive u tami nemaju razvijen vid, nedostaje im stimulacija svjetlom. Puni vidljivi spektar sunčevog svjetla je bitan za očuvanje zdravog vida. Stalni boravak u tami (manjak sunčevog svjetla, kao kod zatvorenika), učestalo korištenje

neprirodnih oblika rasvjete (kao što je fluorescentna rasvjeta) i prekomjerno izlaganje očiju jakom suncu su štetni za zdravlje očiju.

Pretjerano izlaganje kože jakom suncu, u kombinaciji s toksinima u atmosferi (zraku) plus toksinima koji su prisutni u našem tijelu plus toksinima koje nanosimo na kožu (razne kreme koje sadrže opasne kemijske supstance, razna sredstva koja nanosimo na kožu a koja onemogućavaju eliminiranje toksina znojenjem, i koješta drugo), opasno je po zdravlje kože i zdravstveno stanje organizma općenito. U nekim slučajevima se nagomilani otrovi manifestiraju u obliku raka kože, ali za najzloćudniju vrstu raka kože (maligni melanom) ne možemo optužiti sunce jer je ustanovljeno da je melanom učestaliji kod ljudi koji previše borave u zatvorenom prostoru. Dio problema je što ljudi koji stalno borave u zatvorenim prostorijama nisu navikli na sunce kao što ni slabašni ljudi (boležljivi, koji venu zbog poremećene probave, čiji se život gasi uslijed gubitka *Ojas Śakti..*) nisu navikli na hranu velike kakvoće.

Jedna od stvari bitnih za poboljšanje zdravlja je usklađivanje životne rutine s ciklusima Sunca, Mjeseca i drugim prirodnim ciklusima svemira. To implicira/podrazumijeva i pravovremeno ustajanje i odlazak na počinak. Možete se liječiti ilovačom (žutom zemljom, glinom) u obliku obloga ili kupajući se u blatu. Možete se kupati u toploj i u hladnoj vodi u ljekovite svrhe. Možete se kupati suncem i zrakom radi unaprjeđenja vašeg zdravlja. Najbolje od svega je kupanje pranom, čistom životnom silinom.

Prana je u određenoj mjeri prisutna u suncu, zraku, vodi i zemlji i drugdje. Prana prožima i hranu koju jedemo, ali naša hrana sadrži pranu pomiješanu s toksinima (nečistoćama, otrovima), a toksini nastaju i tijekom probave hrane, tijekom metaboličkih procesa. Međutim, postoje tehnike za upijanje čiste prane tijekom udobnog zadržavanja daha nakon udaha, s tim da se zadržavanje daha ne smije forsirati. Postoji stotinu i osam vrsta vanjskih kupki (npr. biljne kupke, uljne kupke, parne kupke itd.), a jedina unutarnja kupka je ona najfinija kupka: KUPANJE PRANOM tj. vitalnom energijom. Posebne tehnike disanja, poput onih opisanih u knjizi *Primarna Moć u Čovjeku ili Razvojna (Evolutivna) Sila* su vrlo moćne za poboljšanje zdravlja i razvoj viših sposobnosti. Proučite ih:

http://yogacentar.hr/download/Swami%20Narayanananda_Kundalini_Shakti.pdf

U prvoj trećini dana i u prvoj trećini noći i u prvoj trećini nečijeg života (mladost) prirodno prevladava *kapha doša*. *Kapha doša* je ayurvedski naziv za čimbenik koji je kombinacija kozmičkih Elemenata Zemlje i Vode. Kapha je gradivni faktor našeg tijela i dominira u hrani bogatoj proteinima/bjelančevinama, ugljikohidratima i masnoćama. Naziv *kapha* doslovce znači *sluz*. Karakteristike kapha doše su nalik opisu blata: inertna, ljepljiva, teška, hladna, gusta itd. Druga trećina dana, druga trećina noći i druga trećina nečijeg životnog vijeka prirodno pojačava *Pitta došu*, a posljednja trećina navedenog naglašava *Vata došu*.

Pretpostavimo da je dan ekvinocija (da dan i noć traju jednako dugo) pa Sunce izlazi u 6 ujutro i zalazi u 18 sati. Najbolje vrijeme za spavanje (i za odlazak na spavanje) bilo bi u prvoj trećini noći (između 18 i 22 sata) jer tada prevladava večernja kapha. Swāmī **Nārāyanānanda** je za vrijeme intenzivne sadhane spavao samo dva sata dnevno: od 20 do 22 sata. Najlošije vrijeme za buđenje i ustajanje je vrijeme jutarnje kapha (između 6 i 10 sati ujutro). Ako ustajete tek nakon izlaska Sunca, teško ćete se razbuditi i težina i tupost će vas obuzimati preko dana. Ukoliko vam kasno ustajanje postane svakodnevna navika, osjećat ćete se kronično neispavanima i unosit ćete *tamas(t)ične* kvalitete u cijeli vaš život.

Onoga tko rano ide spavati i rano se ustaje prate zdravlje, bogatstvo i mudrost. Tko rano rani, dvije sreće grabi – veli narodna poslovice. Kada imamo naviku ustajanja prije izlaska Sunca – postaje nam prirodno da smo poletni, lagani i bistri tijekom dana.

Živimo u doba kada imamo razvijenu tehnologiju koja bi nam trebala uštedjeti vrijeme tako da ne moramo trošiti vrijeme na rad radi pukog preživljavanja/opstanka pa imamo obilje

vremena za meditaciju i ljude u kojima vidimo i volimo božansko. Uobičajeno radno vrijeme u doba bivše Jugoslavije (prisjetite se kada je bilo normalno da su ljudi na poslu recimo od 7 do 14 sati, s pauzom za gablec) nije na području Hrvatske ni onda bilo idealno, ali je bilo humanije od radnog vremena koje je većini ljudi nametnuto kad je Hrvatska postala tobože nezavisna/slobodna. Nečovječan je raspored koji obiteljskog čovjeka obavezuje da većinu dana bude vezan uz radno mjesto nauštrb druženja sa svojom obitelji. Ručak je obrok pojedena sredinom dana (između 10 i 14 sati), kada je probavna vatra najjača. Ručak bi trebao biti glavni obrok u vašem danu, a doručak i večera skromniji. Radi jačanja obiteljskog sklada/harmonije i kohezije/jedinstva, osoba bi trebala ručati zajedno sa svojom obitelji. Ne trebamo se uskladiti s Amerikom ni s EU nego s božanskim u ljudima. Ako netko ignorira/poriče božanski poredak i forsira svoje osobne želje – njegov će život biti kao cvijet bez čarobne ljepote boja i miomirisa. U svakom trenu možemo birati hoćemo li se podčiniti/povinovati vječnim zakonima (načelima) svemira ili odredbama neuravnoteženih ljudi. Oni koji se odvažavaju predati istinskim vrijednostima – postići će savršeni mir, istinsku svjetlost i stvarno blaženstvo.

Nemojte jesti nakon zalaska Sunca (ako ste gladni pojedite samo nešto lakoprobavljive hrane) i nemojte bdjeti dulje od 22 sata jer ćete tada početi osjećati glad i ići jesti, a nije zdravo jesti prije odlaska na spavanje jer se s punim želucem ne možete kvalitetno naspavati. **Otidite na počinak prije 22 sata**, kad spokoj/mir dominira u umu i lokalnom univerzumu/svemiru. Ako imate problema s nesanicom proučite Swamijijeve savjete u knjizi *Biti Yogi* na str. 567 te njegove savjete u knjizi *Yoga budnog sanjanja* u poglavlju *Proučite ayurvedu*. Ako si ne znate napraviti dobar raspored, pročitajte poglavlje *Raspoređivanje* u knjizi *Biti Yogi*. Nemojte se izgovarati da ste tzv. noćni tip osim ako u mraku vidite bolje nego pri dnevnom svjetlu. Ako ste noćobdija (tzv. sova), to je samo vaša loša navika i možete je promijeniti ako to iskreno želite. Neophodno nam je njegovanje sklada između naših prirodnih unutarnjih ritmova i vanjskih prirodnih ritmova: dnevnih, mjesečnih, godišnjih...

<http://www.quotesstar.com/philosophy/religion/religious-leaders/swami-narayanananda-quotes.html>

Evo vam jedne priče Ramakrišninog učenika Swamija Abhedanande koju je za vas prevela Kristina Tavra Paramešvari:

Jedan siromašni drvosječa je živio u jednom selu u Indiji uz vanjski rub duboke šume. Zarađivao je za život prodavajući drvo za ogrjev koje bi sakupio u šumi te je tako uzdržavao svoju obitelj. Provodio je svoje dane režući grane drveća, koje bi, nakon njihovog sušenja, svezao/zapakirao. Pri kraju dana je nosio svezak na tržnicu i prodao ga za nekoliko centi. Njegova cijela obitelj je ovisila o tih par centi s kojima bi preživljavali svaki dan. Na taj se način siromašni čovjek borio nekoliko godina. Jednoga dana, dok je izlazio iz šume savijen pod teškim teretom velikog sveska ogrjevnog drveta, susreo je Mudraca (**rišija**, vidovnjaka). Mudrac/**jñāni**, vidjevši čovjekovo jadno stanje, mu se obrati: "Dobri čovječe, zašto ne ideš naprijed u dubinu šume?" Siromašni drvosječa odgovori: "Zašto, gospodine, pa pribavim dovoljno drva i ovdje; koja bi bila korist od toga da idem dalje u duboku šumu?" Ponovno ga je Mudrac poticao da ide dalje u šumu, i tako ga savjetovavši, otide. Nakon njegovog odlaska, riječi Mudraca su se vratile u um drvosječe te su stale proizvoditi duboke impresije. Idućeg dana, kada je došao na mjesto na kojem je bio vidio Mudraca, sjetio se riječi sveca te odlučio napraviti eksperiment; tako je otišao u dublji predio šume. Dok se probijao kroz zamršeno nisko raslinje, pitajući se što je Mudrac mislio tim svojim savjetom, odjednom je namirisao slatki miris sandalovine te je, obazrijevši se oko sebe, opazio da se nalazi kraj drveta sandalovine. Bio je iznimno radostan. Mentalno je zahvalio Mudracu, sakupio sandalovine koliko je mogao ponijeti te je odnio na tržnicu prodavši je po vrlo visokoj cijeni. Te je večeri imao više novca no što je mogao zaraditi u pet godina bavljenja svojim regularnim poslom.

Idućeg dana je ponovno pošao u šumu, no sjetio se Mudračevog savjeta te je rekao sebi: "Mudrac mi ništa nije bio rekao o sandalovini; samo mi je rekao da idem dalje naprijed." Tako razmišljajući, drvosječa je napustio mjesto na kojem je bio pronašao sandalovinu te je pošao dublje u šumu. Naposljetku je naišao na rudnik bakra. Sakupio je bakra koliko je mogao ponijeti te je zaradio mnogo novca prodavši ga na tržnici. Idućeg dana, slijedivši Mudračev savjet, nije stao kod rudnika bakra već je išao prema naprijed. Naišao je na rudnik srebra te ponio sa sobom određenu količinu srebra, čime se poprilično obogatio. No nije zaboravio Mudračev savjet da ide naprijed. Dao je sebi komandu/zapovijed da ide sve dublje i dublje u šumu ne dopuštajući da ga od vlastitog nauma odvrate mnogobrojna izvanredna otkrića na koja je putem naišao. Naposljetku, nakon što je prošao rudnik zlata, došao je do rudnika dijamanta i ostalog dragocjenog kamenja. Uvjeren da je to zasigurno ono što je Mudrac želio da pronađe, nije tražio dalje nego je uzeo dragulje i konačno postao najbogatiji čovjek u tom dijelu zemlje.

Sličan slučaj je i s čovjekom koji teži duhovnom savršenstvu. Savjet svih velikih Mudraca tragaocima jest da idu 'dalje naprijed' te da ne stanu nakon što ostvare malen napredak ili zadobiju neku od psihičkih moći. Bivajući zavedeni željom za imenom i slavom te ambicijama raznih vrsta, mnogi ljudi zamjenjuju psihičke moći s duhovnim darovima i misle da su dosegli duhovno savršenstvo ako npr. mogu mentalno liječiti bolesti. Broj tih samozavedenih duhovnih prodavača moći (engl. power-mongers) u Americi raste iz dana u dan pod raznim imenima. Ako tražite duhovno savršenstvo i Božansku svjesnost, čuvajte se iskušenja koja te psihičke moći nude neopreznima. Niti jedna od tih moći nije znak prave duhovnosti. Stoga, tražioci duhovnog savršenstva bi trebali oprezno nadvladati te prepreke na putu vlastitog duhovnog napretka.

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

Šrīmad-Bhāgavatam" ("Bhāgavata Purāna)" nam u obliku mitoloških priča daruje mudrost Gospoda. Gospodin nam poručuje:

"Razlučivanje, dobra djela, žrtvovanja, učenje, askeza (tapas), recitiranje drevnih mantri na sanskrtu, hodočašće, ispravno ponašanje – sve to pomaže duhovnom razvoju; ali najviše pomaže druženje sa svetim ljudima jer služenjem svecima i druženjem s njima nestaju okovi neznanja i vezanosti. Mnogi su postigli prosvjetljenje (samādhi), ne studijem Veda ili primjenom tapasa, nego služenjem onima koji su spoznali Boga. Zbog toga napusti formalnosti religije i čitavim svojim srcem nađi utočište u Meni, Sebstvu (=Jastvu) svih bića i tako nadiđi tjeskobu...

Ovaj cijeli univerzum postoji u Meni i izraz je Moje božanske moći. Ja sam beskonačan/neograničen, jedinstven i nepromjenjiv Gospodin, Jedan bez mnoštva. Ovaj prividno mnogostruki univerzum (tobože rascjepkan na komadiće, razlomljen na naizgled odvojene stvari, prividno podijeljen na zasebne entitete), izraz je Moje božanske moći. Drevno je drvo transmigracije (privid selidbe duše iz svijeta u svijet, iluzija putovanja iz tijela u tijelo) i izraslo je iz *brahmana* koji je njegovo tlo. Ono je ukorijenjeno u žudnji za životom i bezbrojnim željama. *Gune* (vidi rječnik na <http://www.yogacentar.hr/rjecnik.html>) su njegovo debllo, grubi elementi njegove deblje grane, dok su osjetila i razbor njegove tanje grane i lišće. Materijalni objekti su njegov sok, sreća i nesreća njegovi plodovi. Lešinari – svjetovni ljudi – jedu plodove bijede. Labudovi, ljudi koji posjeduju moć ispravnog razlučivanja, jedu plodove sreće. Premda naizgled vječno i stabilno, drvo je iluzija poput fatamorgane i prolazno je kao san. Kada se pojavi svjetlo jedne i jedine istine transcendentalnog sebstva (svenadilazećeg jastva) ono nestaje i više se ne pojavljuje. Zbog toga budi postojana i strpljiva te mačem znanja (spoznaje), koji je naoštren druženjem sa svetim ljudima i služenjem guruu, potpunom predanošću sasijeci drvo transmigracije (iluziju seljenja duše). Znaj da je istinsko Jastvo/Sebstvo jedno s *brahmanom*/apsolutom i budi slobodna zauvijek."

Zamislite da ste zagledani u zrcalo i vidite svoj lik u ogledalu premda ste si zavezali povez preko očiju! Moguće je gledati očima, moguće je gledati kožom i moguće je vidjeti umom. Autor je upoznao yogija koji je mogao čitati zatvorene knjige, voziti automobil zavezanih očiju i sl. Čitavo njegovo biće je postalo oko, a svojim je umom mogao vidjeti vječnu božansku ljepotu.

Nemojte žaliti ni za čim. Zanimarite tugu koja se osvrće pogledavajući unatrag. Idite dalje naprijed. Dalje, dalje, još dalje, najdalje, dalje od najdaljeg... Više, još više, najviše, više od najvišeg – Tebi slava, Tebi se predajem...

Osjetilna percepcija je djelomična/parcijalna; našim fizičkim opažanjem doživljavamo samo ograničenu ljepotu ograničenih stvari. Zazovite Ono što vas nadilazi: Svevišnji Bože, uzmi mene (rastvori ideju zasebnog "ja", osjećaj ega) i daj mi Sebe; učini me savršenim yogijem.

Zanimarite zabrinuti "ja" koji se uznemireno osvrće bacajući poglede oko sebe. Nemojte biti nemarni, ali budite bezbrižni. Usmjerite svoj pogled uvis i napravite skok vjere, proboj u ne(s)poznato, uzlet u svenadilazeći Onkraj. Ako vas je Svevišnji uveo u nešto, On će vas kroz to i provesti. Kada vam je teško, neka vas to potakne da tražite Boga i uzdate se u Njega. Kada ste radosni, neka vas to podsjeti da slavite Boga. Zahvaljujte Bogu na onome što imate i nemate. Zahvalite Mu na svemu što jeste i svemu što niste. Obožavajte Boga u imenima-i-formama i postanite "ludi" za Svevišnjim Bogom koji nadilazi sva imena-i-oblike. Kada vam se um smiri/utiša, ostanite upijeni u nepomućeni spokoj Svevišnjeg Boga.

Krajnji cilj yoge je, dakako, svijest bez granica. To se ne postiže negiranjem materijalnog svijeta ni fizičkog tijela, nego je neophodno prihvaćanje postojećih ograničenja. Ta ograničenja ne ograničavaju niti mogu ograničiti svijest. Svijet imena-i-formi je prividan/lažan, ali "iza" njega postoji nepromjenjiva apsolutna realnost ili vječna istina. Kada uklonimo veo iluzije/privida spoznajemo da je istina samo jedna i da je svagda svugdjeprisutna. Zapravo ne postoji ništa osim istine pa ne postoji ništa što je lažno/nestvarno.

Apsolutna realnost (**brahman**) je bezgranična svijest, bez početka i kraja. Brahman je jedan, bez drugoga. Ta beskonačna svijest je nepodijeljena i nedjeljiva. Ona ostaje neograničena i u ograničenim svjetovima. S obzirom na to da je svijest jedino što jest (a ona nema supstancu), može li svijest ograničiti samu sebe samom sobom? Brahman – ta sveprožimajuća, sveuključujuća i sveobuhvatna svijest – je sve što jest. Kako god Ga mi nazivali i opisivali, Brahman je uvijek isti. Pa ipak, s ego-motrišta čini nam se da se brahman mijenja, da se jedno očituje kao dva (dvojtvo, dualnost, polariteti..), tri (trojstvo) itd. Sva imena i šarolike forme cjelokupnog svemira varijacije su Jednog. Premda postoji samo Jedno (brahman) mi ga doživljavamo kao raznolika očitovanja, kao mnoštvo...

Idealno vrijeme za meditaciju je od ponoći do 1.30h i od tri sata ujutro do 4.30h. Najlakše ćete zaroniti u duboku meditaciju kada se odmorite prije ponoći (naspavajte se 90 minuta ili jednostavno jedan i pol sat ležite nepomičnog i opuštenog tijela) pa meditirate od ponoći do 1.30h. Zatim ponovo legnite na počinak pa nakon novih 90 minuta spavanja ustanite da u 3 sata ujutro opet sjednete u položaj za meditaciju i meditirate koliko god dugo možete.

Bolesnik (**rogi**) često bdije noću zbog bolova ili zato što pati od nesаницe, svjetovni čovjek (**bogi**) često bdije noću da bi uživao u senzualnim zadovoljstvima, a **yogi** je budan noću jer uživa u dubokoj meditaciji. Yogi može prebivati u supersvjesnoj meditaciji i dok sjedi (primjerice u položaju lotosa, ili u položaju dijamanta) i dok leži poput leša, s rukama lagano ispruženim pored tijela. Moguće je meditirati čak i dok se tijelo kreće.

Sanjanje je prijelaz između jave i besanog sna ili prijelazno stanje između besanog spavanja i obične budnosti. **Māndūkya upanišad** (http://en.wikipedia.org/wiki/Mandukya_Upanishad) tumači nam da osim uobičajenih stanja uma (budnog stanja, sanjanja i besanog spavanja) postoji i stanje svenadilazeće svijesti. To je "stanje" samoodnosne svijesti neovisne o tijelu i

umu/univerzumu. San yogija ne može se uspoređivati sa snovima svjetovnih ljudi, svinja i ostalih životinja. Supersvjesni yogi nikad ne spava niti sanja niti je budan na način na koji je budna obična osoba. Dok mu tijelo mirno sjedi u položaju za meditaciju ili leži kao da je mrtav, yogi uživa u spavanju bez spavanja. Štoviše, čak i dok mu se tijelo kreće, prosvijetljeni yogi prebiva kao savršeni mir, kao nepomućeno postojanje, kao svudaprisutno supersvjesno biće. I u životu i u smrti (postmortalnom životu), prosvijetljeni yogi ostaje isti jer je jedno s nepromjenjivim brahmanom. Spoznajom brahmana, yogi postaje brahman. To je (Para)Nirvāna ili utrnuće zasebnog "ja", Nirvikalpa samādhi ili Brahmajñāna.

U **samādhiju** postoji samo savršeni mir, spokojstvo, smiraj, apsolut... Do ekstaze dolazi kada um ponovo oživi poslije samādhija (a i prije samādhija smo *high*), prisjećajući se mira samādhija. Predanost započinje s ekstazom. Očituje se suzama radosti, jezom, i drhtavim glasom. Kada se ego konačno rastvori i kada se dostigne *sahaja* (spontani) *samādhi*, ovi simptomi i ekstaze prestaju. Samādhi je totalna svijest dok sam u najdubljem snu. Samādhi je uskrsnuće i iz smrti i iz života, to je svenadilazeći blaženi smiraj u kojem su sjedinjeni yin i yang. Samādhi je probuđenje iz iluzije življenja i umiranja smrti, i ujedno, *samādhi* je mir najdubljeg spavanja u kojem sam apsolutno budan. Spavam budan – dakle "jesam".

Samo jedna Svijest, svuda jednako rasprostranjena. Ti je kroz iluziju nejednako raspodjeljuješ. Nema raspodjele, nema svuda.

Ta jedna svijest ima različita imena: brahman, srce, božanska ljubav...

Božanska ljubav nadilazi atrakciju/prianjanje i averziju (odbojnost, opiranje, gađenje, mržnju i sl.).

Prava ljubav ne titra (ne treperi) nego samo Śāntih... Śāntih... Śāntih... Savršeni mir... mir... mir...

Swāmī Brahmajñānānanda (dr. med. Vlado P.)

P.S.: Tekst ove knjige su pregledale Anić Ana Sati i Tomašić Martina Nirvāna, a grafički ga je uredio Željko Šantić Aniruddha.



Swāmī Brahmajñānānanda