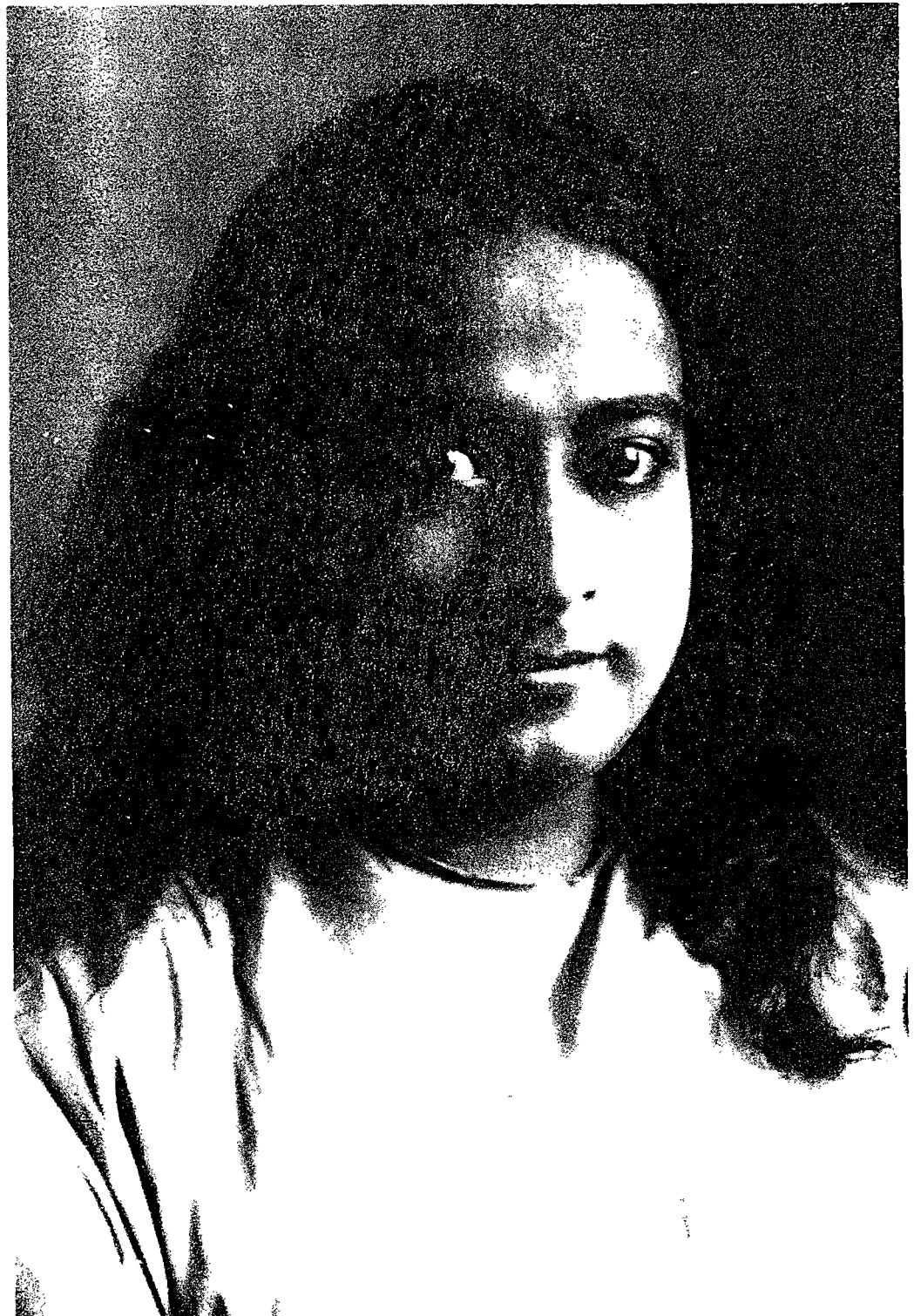


Tamo gdje je Svjetlo



Paramahansa Yogananda

(Autor "Autobiografije jednog yogija")

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

Tamo gdje je Svjetlo

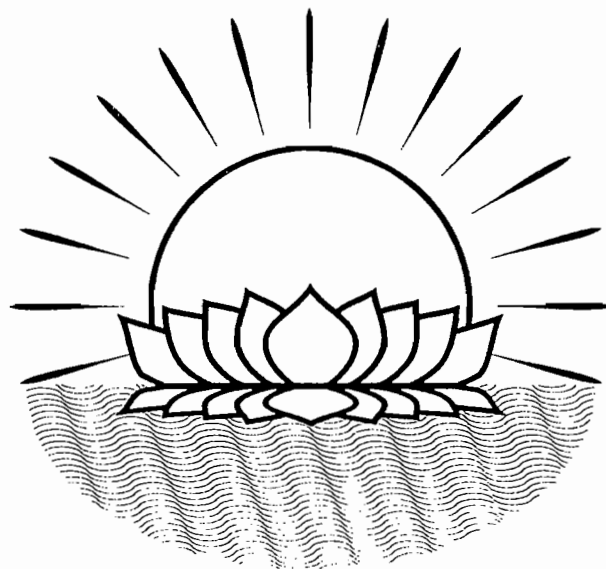
Razumijevanje i nadahnuće za
susretanje životnih izazova

Paramahansa Yogananda

~ Izbor iz učenja ~

(Autor "Autobiografije jednog yogija")

S engleskog preveo Krešo Oreški
Grafička obrada Tristan Sem



Sadržaj

Predgovor, napisala Sri Daya Mata	iv
Uvod	v
1. Naš beskrajni potencijal	10
2. Snaga u doba nevolja	13
3. Uzdizanje iznad patnje	17
Božja iscjeljujuća snaga	19
Snaga afirmacije i molitve	20
Tehnika afirmacije	21
Kultiviranje vjere u Boga	22
4. Sigurnost u nesigurnom svijetu	25
5. Mudrost za rješavanje problema i donošenje životnih odluka	28
Razvijanje sposobnosti razlučivanja	29
Intuicija: unutarnji uvid duše	31
6. Postizanje ciljeva	32
Korištenje dinamične snage volje	32
Konstruktivno postupanje s neuspjehom	33
Koncentracija: ključ uspjeha	34
Kreativnost	35
Stvaranje sveobuhvatnog uspjeha	36
Vrijednost entuzijazma	37
Obilje i blagostanje	38
7. Unutarnji mir: svelijek protiv stresa, brige i straha	40
Nervoza	41
Briga i strah	42
8. Isticanje onog najboljeg u sebi	45
Introspekcija: tajna napretka	46
Savladavanje iskušenja	46
Ispravan stav prema prošlim pogreškama	49
Stvaranje dobrih i uništavanje loših navika	50
9. Sreća	53
Pozitivni mentalni stavovi	53
Sloboda od negativnih raspoloženja	55
Služenje drugima	56
Unutarnji uvjeti za sreću	56
10. Slaganje s drugima	59
Kako riješavati neskladne odnose	59
Razvijanje skladne osobnosti	60
Savladavanje negativnih emocija	61
Opraštanje	63
11. Bezuvjetna ljubav: usavršavanje ljudskih odnosa	65
Uravnotežavanje ženskih i muških odlika	66
Brak	67
Prijateljstvo	69

12. Razumijevanje smrti	72
13. Krajnji cilj	77
Nalaženje vremena za Boga u tvom životu	77
Vježbanje Božje prisutnosti	79
Izgrađivanje odnos s Bogom	81
Dokaz Božjeg odgovora	81
Osobni element u traganju za Bogom	82
O autoru	85
Rječnik	88

PREDGOVOR

napisala SRI DAYA MATA

*Predsjednik i duhovni vođa Društva za
samospoznaju / Yogoda Satsanga Society of India*

U godinama u kojima sam primala blagoslov duhovne obuke Paramahanse Yoganande,¹ uvidjela sam da je obilježje istinske mudrosti dvostruko: Prvo, mudrost obuhvaća svaki aspekt našeg bića - tijelo, um i dušu; naš osobni život isto kao i naše odnose s porodicom, društvom i svijetom. Istovremeno, ona je toliko jednostavna i neposredna da iznutra osjećamo, "Da, naravno! Oduvijek sam to znao!" Postoji osjećaj ponovnog buđenja koji vodi razumijevanju, a koje je već prisutno unutar nas. Kada nas dotakne na toj dubljoj razini, istina se odmah pretvara iz puke filozofije u djelatna, korisna rješenja za naše probleme.

Takve su bile istine koje su u neprekidnoj struji izvirale iz mog gurua, Paramahansa Yoganande - ne kao teološke apstrakcije ili otrcane fraze, već kao praktični izrazi one vrhunske mudrosti koja donosi uspjeh, zdravlje, trajnu sreću i božansku ljubav u svim životnim situacijama. Iako puni domet i dubina učenja Paramahansaji-a² ispunjava mnoge knjige, drago nam je predstaviti u ovoj kompilaciji neke od osobnih dragulja mudrosti koji blistaju u njegovim djelima i predavanjima - duboke istine izražene u nekoliko snažnih riječi koje nadahnjuju oživljenu svjesnost o neograničenosti naših unutarnjih izvora, i koje obezbjeđuju umirujući osjećaj smjera u vremenima nesigurnosti i kriza.

Te urođene sposobnosti intuitivnog razumijevanja i snage su bile ono što je Paramahansa Yogananda nastojao probuditi u onima koji su tražili njegovu obuku. Kada bi se pojavljivale poteškoće u našim osobnim životima ili stvarima vezanim za njegovo širom svijeta rasprostranjeno društvo, mi bi hitali njemu po rješenje. Često se, međutim, dešavalo da čak prije nego smo i dobili mogućnost da nešto kažemo, on bi nam dao znak da sjednemo i meditiramo. U njegovoj prisutnosti naši bi umovi postajali smireni i usmjereni na Boga, a nemir i zbrka, stvorena našim problemima, potpuno bi se rasplinuli. Čak i ako nije ništa odgovarao na naša pitanja, kada bi se vratili našim dužnostima, naše bi misli postajale bistrije i mi bi otkrivali da je nešto unutar nas prepoznalo ispravan put koji treba poduzeti.

Paramahansaji nam je dao čvrstu osnovu principa koji su potrebni da vode naše misli i djela s mudrošću, hrabrošću i vjerom. Ali on nije mislio umjesto nas; on je od nas zahtijevao da razvijemo svoju vlastitu sposobnost razlučivanja tako da produbimo našu usklađenost s Bogom, kako bi sami mogli uvidjeti najbolji smjer djelovanja u nekoj određenoj situaciji.

Najdublje se nadam da će svaki čitalac pronaći mudrost i nadahnuće u ovoj zbirci riječi Paramahansa Yoganande i zacrtati na taj način pobjedonosni put kroz prijeteće okolnosti svog vlastitog života. Neka ove istine donesu, iznad svega, trajni poticaj u traganju za onim unutarnjim izvorima snage, radosti i ljubavi koji izviru iz našeg vječnog odnosa s Bogom. Jer, u tom otkriću leži najveće ispunjenje koje život može donijeti.

DAYA MATA

Los Angeles, California
prosinac, 1988.

¹ Sri Daya Mata pristupila je monaškom redu Društva za samospoznaju 1931. godine i više od dvadeset godina primala duhovnu obuku direktno od Paramahanse Yoganande. On ju je odabrao za trećeg predsjednika i uglednog duhovnog vođu njegovog širom svijeta rasprostranjenog društva, na položaj na kojem je od 1955. godine sve do danas.

² *Ji* je sufiks koji označava poštovanje.

UVOD

"U prividno praznom prostoru postoji jedna Karika koja spaja sve u univerzumu - živo i neživo - jedan val života koji teče kroz sve."

— Paramahansa Yogananda

Kako naša svjetska civilizacija ulazi u dvadeset i prvo stoljeće, naš najveći razlog za optimizam je pojava prepoznavanja jedinstva koje leži u pozadini života. Najviše duhovne tradicije čovječanstva stoljećima naučavaju da su naši životi integralni dijelovi univerzalne cjeline; danas im se pridružuju i fizičari, novi "vizionari", koji obznanjaju da jedna spona jedinstva povezuje najudaljenije galaksije s najmanjim stanicama našeg tijela. I kako se njihova otkrića počinju podudarati s otkrićima iz biologije, medicine, psihologije, ekologije i drugih polja, zatičemo se kako lebdimo nad rubom revolucije u ljudskom razumijevanju - opažajući tako ogromno, tako zapanjujuće i savršeno jedinstvo i harmoniju koji temeljito mijenjaju naš pogled na nas same i na naše potencijale.

Ta nova vizija daje nam duboki osjećaj ponovne sigurnosti, usprkos beskrajnim izazovima pred kojima se naš svijet danas nalazi. Počinjemo shvaćati da nismo bespomoćne žrtve nesvrhovitog, kaotičnog kozmosa. Bolesti tijela i uma, jednako zabrinjavajuće "bolesti" koje pogađaju našu obiteljsku, društvenu i ekonomsku stabilnost, ekološke opasnosti za samu planetu - sve to proizlazi iz nedostatka sklada sa suštinskom harmonijom i jedinstvom kozmosa, na osobnom, društvenom, nacionalnom i na planetarnom nivou. Učeci kako integrirati naše živote s tom sveopćom harmonijom, možemo se pobjedonosno suprotstaviti bilo kakvim prijetnjama na naše dobro.³

Naše doba je prepuno začuđujuće velikog broja teorija i metoda za postizanje tog dobra. Medicina, psihologija i rastući broj metafizičkih pristupa, svi oni nude rješenja sa svojih stručnih stanovišta; ali rezultiraju u bujici informacija, od kojih se mnoge doimaju kontradiktorno, često nas ostavljajući nesposobnima da prepoznamo kontinuitet, red koji fokusira naša nastojanja da pomognemo sebi i drugima. Zatičemo se kako žudimo za većom percepcijom, da na neki način harmoniziramo i transcendiramo parcijalna gledišta koja proizlaze iz prevelike specijaliziranosti našeg doba.

Ta veća perspektiva - koju su davno otkrili utemeljitelji najvećih svjetskih duhovnih tradicija, a koju su nedavno načas ugledali i znanstvenici-pioniri modernog doba - otkriva da u pozadini i znanosti i religije leže univerzalni principi koji upravljaju cjelokupnom kreacijom. "Znanost gleda na istinu samo izvana," rekao je Paramahansa Yogananda. "Metafizičar gleda na istinu iznutra prema van. To je razlog zbog kojeg se oni sukobljavaju. Ali realizirane duše, koje razumiju znanost jednako dobro kao i metafiziku, ne vide razliku uopće. Oni vide paralelu između znanosti i istine, jer vide potpunu sliku."

Životno je djelo Paramahansa Yoganande⁴ bilo pokazati kako svatko od nas može pretvoriti tu viziju o harmoniji iz intelektualne mogućnosti u direktno osobno iskustvo koje se može primjeniti u našem svakodnevnom životu. Svjetski učitelj, koji je 1920. godine

³ "Kozmički red koji održava univerzum nije različit od moralnog reda koji upravlja čovječjom sudbinom." napisao je Paramahansa Yogananda. Moderna znanost sve više potvrđuje efikasnost drevnih indijskih metoda za dovođenje ljudske svijesti u harmoničnu ravnotežu s kozmičkim zakonima, kako je nedavno pokazalo tumačenje profesora Brian D. Josephsona, dobitnika Nobelove nagrade za fiziku: "Vedanta i Sankhya (sistemi hinduističke filozofije, u kojoj je Yoga praktična primjena) posjeduju ključ zakona uma i procesa mišljenja, koji se poklapaju s kvantum poljem, odnosno, djelovanjem i razdiobom čestica na atomskoj i molekularnoj razini."

⁴ Vidi "O autoru," str. 85.

donio na zapad drevnu znanost o yoga meditaciji,⁵ posvetio je svoj život ujedinjenju istoka i zapada trajnim vezama duhovnog razumijevanja i pomaganju drugima da spoznaju beskrajne izvore mira, ljubavi i radosti koji postoje u svakom ljudskom biću.

Knjiga *Tamo gdje je sujetlo* sadrži samo mali izbor iz njegovog učenja. Raznolikost arome njenog sadržaja pokazuje široki spektar izvora iz kojih je potekla. Neki odlomci su izvađeni iz javnih predavanja i satova; drugi pak potječu iz neslužbenih govora malim grupama učenika i prijatelja; dodatni izbor potječe iz njegovih rukopisa.

Detaljnija rasprava o temeljnim mislima o kojima je riječ u ovoj knjizi može se pronaći u drugim izdanjima Društva za samospoznaju. Za čitaoce koji nisu upoznati s filozofijom i duhovnim idealima Paramahanse Yoganande, *Tamo gdje je sujetlo* će poslužiti kao koristan uvod. A za sve one koji su započeli svoje unutarnje putovanje prema izvoru te svjetlosti, ova će kompilacija poslužiti kao priručnik duhovnih savjeta - kao jedinstveno sredstvo za razumijevanje i nadahnuće u svakodnevnom životu.

DRUŠTVO ZA SAMOSPOZNAJU

⁵ Vidi *yoga* u rječniku.

Tamo gdje je
Svjetlo

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

Naš Beskrajni Potencijal

Kada počinjemo razumijevati cjelokupno ljudsko biće, tada shvaćamo da ono nije jednostavan fizički organizam. U čovjeku su mnoge snage čiji potencijal on u većoj ili manjoj mjeri koristi za svoje prilagođavanje na uslove ovoga svijeta. Njihov potencijal je daleko veći nego što to prosječna osoba misli.



Iza svjetlosti u svakoj maloj žarulji postoji velika, snažna struja. Ispod svakog malenog vala nalazi se ogromni ocean, koji je postao mnoštvo valova. Isto je i s ljudskim bićima. Bog je stvorio čovjeka na Svoju sliku i priliku¹ i svakom je dao slobodu. Ali ti zaboravljaš Izvor svog bića i nenadmašnu Božju snagu koja je urođeni dio tebe. Mogućnosti ovog svijeta su beskrajne; potencijalni napredak čovjeka je beskrajan.



Pravi Ti je bogati Izvor sve snage; ali onaj svakodnevni *ti* samo je djelić onoga što se može iznijeti na vidjelo i manifestirati. Tvoja osnova je beskrajna po svom potencijalu.



Ono što ti uistinu jesi mnogo je veće od bilo čega ili bilo koga za kim si ikada žudio. Bog se u tebi manifestira na način na koji se ne manifestira ni u jednom ljudskom biću. Tvoje lice nije nalik nijednom drugom licu, tvoja duša nije nalik ni jednoj drugoj duši; ti si dovoljan samom sebi; jer u tvojoj duši leži najveće od svih blaga - Bog.



Svi veliki učitelji izjavljuju da se unutar ovog tijela nalazi besmrtna duša, iskra Onoga koji održava sve.



Odakle potječe naša prava osobnost? Ona potječe od Boga. Bog je Apsolutna Svijest, Apsolutno Postojanje i Apsolutno Blaženstvo... Koncentrirajući se iznutra možeš direktno osjetiti božansko blaženstvo svoje duše, iznutra i izvana. Ako se možeš ustaliti u toj svijesti, tvoja će se izvanjska osobnost razviti i postati privlačna za sva bića. Duša je stvorena na Božju sliku i priliku, i kada se utemeljimo u svjesnost duše, naša osobnost počinje odražavati Njegovu dobrotu i ljepotu. To je tvoja prava osobnost. Bilo koje druge osobine koje pokazuješ su manje-više nadodane - one nisu pravi Ti.



Poriv da se radi i da se bude ono što je najuzvišenije, ono najljepše za što smo sposobni, je kreativni impuls za svako veliko ostvarenje. Mi ovdje težimo savršenstvu zato što čeznemo za našim ponovnim jedinstvom s Bogom.



Duša je apsolutno savršena, ali kada se poistovjeti s tijelom kao ego,² njeno ispoljavanje postaje iskrivljeno zbog ljudskih nesavršenosti... Yoga nas uči poznavanju

¹ Postanak 1:27.

² Vidi *egoizam* u rječniku.

božanske prirode u nama i u drugima. Kroz yoga meditaciju možemo spoznati da smo bogovi.³



Mjesečev odraz ne može se jasno vidjeti na uzburkanoj površini vode, ali kada je ona mirna, pojavljuje se savršen mjesečev odraz. Isto je i s umom. Kada je miran tada jasno vidiš odraz mjesečevog lica svoje duše. Kao duše, mi smo Božji odraz. Kada pomoću tehnika meditacije⁴ povučemo nemirne misli sa jezera uma tada opažamo svoju dušu, savršeni odraz Duha, i spoznajemo da su duša i Bog Jedno.



Samospoznaja⁵ je znanje - u tijelu, umu i duši - da smo jedno sa Božjom sveprisutnošću, da ne moramo moliti da ona dođe do nas, i da ne samo da smo kraj nje cijelo vrijeme, već da je Božja sveprisutnost ujedno i naša sveprisutnost; da smo mi dio nje sada, kao što ćemo uvijek i biti. Sve što trebamo uraditi je usavršiti naše znanje.



Usmjeri svoju pažnju prema unutra⁶. Osjetit ćeš novu snagu, novu otpornost, novi mir - u tijelu, umu i duhu... Komunicirajući s Bogom mijenjaš svoje stanje od smrtnog bića k besmrtnom biću. Kada to učiniš, svi okovi koji te ograničavaju bit će slomljeni.



Rudnici snage leže neiskorišteni u tebi. Ti nesvjesno koristiš tu snagu u svemu što činiš i postižeš određene rezultate; ali, ako naučiš kako svjesno nadzirati i koristiti snage koje su u tebi, možeš postići puno više.



Nekolicina ljudi u ovom svijetu svjesno pokušava razviti potencijale tijela, uma i duha. Ostali ljudi su žrtve događaja iz prošlosti. Oni naporno rade tjerani prošlim lošim navikama, bespomoćno propadajući pod njihovim utjecajima, pamteći jedino: "Ja sam nervozan čovjek," ili "Ja sam slabić," ili "Ja sam grešnik," i slično.

Na svakome je od nas da mačem mudrosti prereže konopce ropstva ili da ostane vezan.



Jedna od iluzija života je nastaviti živjeti bespomoćno. Čim kažeš "Uzaludno je," to tako i postaje... Obmana je misliti da se ne možeš voljno mijenjati.



Naši mali umovi dio su svemoćnog Božjeg uma. Ispod vala naše svijesti je beskrajn ocean Njegove svijesti. Val zaboravlja da je dio Oceana i zato postaje odvojen od oceanske snage. Kao rezultat toga, naši su umovi postali oslabljeni našim iskušenjima i materijalnim ograničenjima. Um je prestao sa svojim radom. Bit ćete iznenađeni koliko puno on može učiniti ako odbacite ograničenja koja ste mu nametnuli.



Zašto da ograničiš svoje sposobnosti mišlju "Ne zagrizi više no što možeš sažvakati"? Smatram da bi trebao zagristi više no što možeš sažvakati, a zatim to i sažvakati!



³ "Rekoh doduše, *Vi ste bogovi, i svi ste sinovi Svevišnjega*" (Psalm 82:6). "Nije li pisano u vašem Zakonu: *Ja rekoh: bogovi ste!*" (Ivan 10:34).

⁴ "Prestanite, i znajte da sam ja Bog" (Psalm 46:10). Znanstvene tehnike yoga meditacije koje omogućuju čovjeku da umiri svijest i ude u sebe, te iznutra opazi Božju sveprisutnost, uče se na Yoganandinim *Lekcijama Društva za samospoznaju*, opsežnim serijama za kućno studiranje koje su sastavljene od njegovih satova i predavanja, i dostupne od Glavnog sjedišta Međunarodnog Društva za samospoznaju.

⁵ Vidi *Jastvo* u rječniku.

⁶ "Niti će se moći kazati, *evo ga ovdje* ili *eno ga ondje*, jer kraljevstvo je Božje u vama" (Luka 17:21).

Um je poput gumene vrpce. Što ga više natežeš, to se on više rasteže. Elastičan um neće nikada pući. Svaki put kada osjetiš ograničenje, zatvori oči i reci, "Ja sam Beskrajan," i vidjeti ćeš koliku snagu posjeduješ.



Kada mi kažeš da ne možeš uraditi ovo ili ono, ja ti ne vjerujem. Što god odlučio da učiniš, to i možeš učiniti. Bog je konačni zbroj svega, i Njegov je odraz unutar tebe. On može učiniti bilo što, a isto tako i ti, ako naučiš kako se poistovjetiti s Njegovom neiscrpnom prirodom.



Ne gledaj na sebe kao na nemoćnog smrtnika. Nevjerojatne količine energije skrivene su u tvom mozgu; dovoljna količina u gramu tijela da dva dana trčiš Chicagom⁷. A ti kažeš da si umoran!



Bog nas je stvorio kao anđele energije, obložene u kruta tijela - kao struje života koje svijetle kroz materijalnu žarulju tijela. Ali koncentrirajući se na neotpornu i krhku tjelesnu žarulju, zaboravili smo kako osjetiti besmrtnu, neuništive posjede vječne životne energije koje se nalaze unutar promjenjivog ljudskog tijela.



Kada odeš s one strane svjesnosti o ovom svijetu, znajući da nisi ni tijelo, ni um, a opet, svjestan da postojiš kao nikad prije - ta božanska svijest je ono što ti jesi. Ti si Ono u čemu je ukorijenjeno sve u univerzumu.



Svi ste vi bogovi, ali kada bi to samo znali. Ispod valova vaše svijesti je more Božje prisutnosti. Morate pogledati unutra. Nemojte se koncentrirati na mali val tijela sa svojim slabostima; pogledajte ispod... Uzdižući svoju svijest sa tijela i njegovih iskustava, pronaći ćete to područje (svoje svijesti) ispunjeno velikom radošću i blaženstvom koje daje svjetlost zvijezdama i snagu vjetrovima i olujama. Bog je izvor svih naših radosti i svih manifestacija u prirodi...

Probudite se iz mraka neznanja. Zatvorili ste svoje oči u snu iluzije⁸. Probudite se! Otvorite svoje oči i opazit ćete slavu - neizmjernu perspektivu Božje svjetlosti koja se razlijeva na sve stvari. Kažem vam, budite božanski realisti i tada ćete u Bogu naći odgovore na sva pitanja.

Afirmacije⁹

*Ja sam uronjen u vječnu svjetlost. Ona prožima svaku česticu moga bića.
Ja živim u toj svjetlosti. Božanski Duh ispunjava me iznutra i izvana.*



*Oče, slomi granice malih valova mog života kako bi se mogao sjediniti s oceanom
Tvog beskraj.*

⁷ Stoljećima prije nego što su moderni fizičari dokazali ekvivalentnost materije i energije, indijski su mudraci obznanili da se svaka materijalna forma može svesti na strukturu energije. Vidi *prana* u rječniku.

⁸ Vidi *maya* u rječniku.

⁹ Upute za korištenje afirmacija dane su na str.21 i 22.

Snaga u Doba Nevolja

Sve što je Gospod stvorio, s ciljem je da nas iskuša, da iznese na svjetlo zaboravljenu dušu besmrtnosti koja je unutar nas. To je pustolovina života, jedina svrha života. Svatko od nas ima drugačiju, jedinstvenu pustolovinu. Ti bi trebao biti spreman izaći na kraj sa svim zdravstvenim, mentalnim i duševnim problemima pomoću metoda zdravog razuma i vjerom u Boga, znajući da, u životu ili smrti, tvoja duša ostaje nepobijedena.



Nikada ne dozvoli da te život nadvlada. Pobijedi život! Ako imaš snažnu volju, možeš nadvladati sve poteškoće. Čak i usred iskušenja, reci: "Opasnost i ja rođeni smo zajedno, i ja sam opasniji od nje!" To je istina koje bi se uvijek trebao prisjećati; primjeni je i vidjet ćeš da djeluje. Ne ponašaj se kao nemoćno smrtno stvorenje. Ti si Božje dijete!



Mnogi se ljudi boje životnih problema. Ja ih se nikada nisam bojao jer sam uvijek molio: "Gospode, neka se Tvoja snaga u meni uveća. Održi me u pozitivnoj svijesti kako bih uz Tvoju pomoć uvijek mogao nadvladati svoje poteškoće."



Budući da si stvoren na sliku i priliku Božju, vjerovati da su tvoja iskušenja veća od tvoje božanskosti da ih nadvladaš, je vjerovati u neistinu. Upamti, kakva god bila tvoja iskušenja, ti nisi preslab da se boriš. Bog ti neće dati više no što možeš podnijeti.



Sveti Franjo je imao više problema nego što možeš i zamisliti, ali se nije predao. Snagom uma savladao je te prepreke jednu za drugom i postao jedno sa Gospodarom Univerzuma. Zašto i ti ne bi imao takvu vrstu odlučnosti?



Iskoristi svako iskušenje koje ti dođe kao mogućnost da se popraviš. Prolazeći kroz teškoće i ispite života, obično postaješ buntovan: "Zašto bi se to moralo desiti baš meni?" Umjesto toga bi, kao Božje dijete stvoreno na Njegovu sliku i priliku, svako iskušenje trebao smatrati lopatom kojom možeš iskopati zemlju svoje svijesti i osloboditi fontanu duhovne snage koja leži unutar tebe.



Pobjeći od problema može izgledati najlakšom solucijom. Ali snagu dobivaš samo onda kada se uhvatiš u koštac s jakim protivnikom. Onaj tko nema poteškoća je onaj tko ne napreduje.



Život ne vrijedi ništa ako to nije kontinuirano savladavanje problema. Svaki problem na tvom dohvatu koji čeka na svoje razriješene je religijska dužnost koja ti je nametnuta samim životom. Bilo kakav bijeg od problema, fizički ili mentalni, je bijeg od života, jer ne postoji život koji nije pun problema.



Susretni svakoga i svaki događaj na bojnom polju života s hrabrošću heroja i osmjehom pobjednika. Kada moja iskušenja postanu velika, ja najprije tragam za njihovim razumijevanjem u sebi.

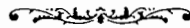
Ne krivim okolnosti, niti pokušavam bilo koga ispraviti. Najprije ulazim u sebe. Pokušavam očistiti tvrđavu svoje duše i uklanjam sve što onemogućava njeno svemoćno, sve-mudro izražavanje. To je uspješan način življenja.



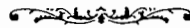
Nevolje i bolesti daju nam lekciju. Naša bolna iskustva nisu nam dana da nas unište, nego da sagore naše nečistoće, da nas požure nazad, Kući. Nitko nije željniji od Boga da postignemo oslobođenje.



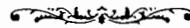
Između nas i Boga nastao je zamagljen prozor iluzije i Njemu je žao što smo Ga izgubili iz vida. On nije sretan gledajući Svoju djecu da toliko pate - umirući od bombi, strašnih bolesti i pogrešnih životnih navika. On žali zbog toga, jer nas voli i želi nas nazad k Sebi. Kada bi samo učinio napor da navečer meditiraš i budeš s Njim! On toliko misli o tebi. Ti nisi zaboravljen. Ti si taj koji je zaboravio svoje Jastvo.



Kada uzmeš životna iskustva za svog učitelja i učiš od njih o istinskoj prirodi svijeta i svojem mjestu u njemu, tada ta iskustva postaju vrijedni vodiči k vječnom ispunjenju i sreći.



U neku ruku, patnja je tvoj najbolji prijatelj, jer te navodi da započneš tragati za Bogom. Kada počneš jasno uviđati nesavršenosti svijeta, počet ćeš tragati za Božjim savršenstvom. Istina je da Bog koristi zlo, ali ne da nas uništi, nego da nam razbije iluzije o Svojim igrarijama, o igračkama ovog svijeta, tako da možemo tražiti Njega.



Tama nije ništa drugo do li sjena ruke Božanske Majke¹, ispružena, puna ljubavi. Ne zaboravi to. Ponekad, kada te Majka želi pomilovati, prije nego te dotakne Njena ruka stvara sjenu. Zato, kada te sustignu nevolje, nemoj misliti da te Ona kažnjava; Njena ruka koja te zasjenjuje dok poseže da te prinese bliže k Sebi, posjeduje blagoslove.



Patnja je dobar učitelj za one koji su oštromni i voljni od nje učiti. Ali ona postaje tiranin onima koji je odbijaju i koji joj zamjeraju. Patnja nas može naučiti gotovo sve. Njene nas lekcije tjeraju da razvijamo sposobnost razlučivanja, samokontrolu, nevezanost, moralnost i transcendentnu duhovnu svijest. Na primjer, bol u želucu nam govori da ne bi smjeli previše jesti i da pazimo što jedemo. Bol uzrokovana gubitkom posjeda ili dragih ljudi podsjeća nas na privremenu prirodu svih stvari u ovom svijetu iluzije. Posljedice pogrešnih djela tjeraju nas da vježbamo razlikovanje. Zašto da ne učiš kroz mudrost? Tada se nećeš izlagati nepotrebnoj i bolnoj kazni nemilostivog žandara patnje.



Patnja je prouzročena zloupotrebom slobodne volje. Bog nam je podario moć da Ga prihvatimo ili da Ga odbacimo. On ne želi da susrećemo nevolje, ali se neće umiješati kada odaberemo djela koja vode u patnju.



Sve uzroke bolesti ili iznenadnih financijskih neuspjeha ili drugih nevolja koje ti dolaze bez upozorenja i bez znanja zašto dolaze, stvorio si u prošlosti, u ovoj ili prošlim inkarnacijama, a koji su tiho klijali u tvojoj svijesti² ... Ne krivi Boga niti bilo koga drugoga

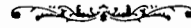
¹ Sveti spisi Indije uče da je Bog i osoban i neosoban, imanentan i transcendentalan. Tragaoci na zapadu odnose se prema Bogu u Njegovom osobnom aspektu Oca; u Indiji ima veliku rasprostranjenost koncept Boga kao Majke Univerzuma, pune ljubavi i samilosti. Vidi *Božanska Majka* u rječniku.

² Reinkarnacija, evolucijsko putovanje duše nazad Bogu, osigurava ponovne mogućnosti za rast, postignuće i ispunjenje koje nije uvijek moguće u jednom kratkom životnom vijeku zemaljskog postojanja. Vidi rječnik.

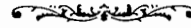
ako patiš zbog bolesti, financijskih problema ili emocionalnih uzbuđenja. Ti si stvorio uzrok problema u prošlosti i moraš imati veliku odlučnost da ga sada iskorijeniš.



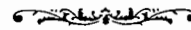
Previše ljudi krivo interpretira značenje karme³, prihvaćajući fatalistički stav. Ti ne moraš prihvatiti karmu. Ako ti kažem da netko stoji iza tebe i sprema se da te ozlijedi zato što si ti njega jednom ozlijedio, a ti ponizno kažeš, "Dobro, to je moja karma," i čekaš da dobiješ udarac, zasigurno ćeš ga i dobiti! Umirivajući ga, možeš umanjiti njegovu ogorčenost i ukloniti želju da te udari.



Posljedice tvojih djela imaju puno manju snagu da te povrijede ako ne dozvoliš svom umu da im se prepusti. Upamti to. Možeš im se također oduprijeti neutraliziranjem loših posljedica pogrešnih djela iz prošlosti dobrim rezultatima sadašnjih ispravnih djela, i tako spriječiti stvaranje pogodne okoline za ostvarenje tvoje loše karme.



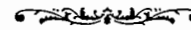
Kada spoznaš da si Božje dijete, kakvu karmu možeš imati? Bog nema karmu. Kada spoznaš da si Njegovo dijete, ni ti je nemaš. Svaki bi dan trebao afirmirati, "Ja nisam smrtno biće; Ja nisam tijelo. Ja sam Božje dijete." To je vježbanje Božje prisutnosti. Bog je slobodan od karme. Ti si stvoren na Njegovu sliku i priliku. I ti si također slobodan od karme.



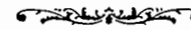
Ne dozvoli nikome da kaže kako su tvoje patnje i problemi tvoja karma. Ti (duša) nemaš karmu. Shankara⁴ je rekao: "Ja sam jedno s Duhom; ja sam On." Ako spoznaš tu istinu, ti si Bog. Ali ako mentalno afirmiraš, "Ja sam bog," a u pozadini svoga uma misliš, "Ali, izgleda da sam ja smrtno biće," tada si smrtno biće. Ako znaš da si bog, slobodan si.



"Ne znate li? Hram ste Božji i Duh Božji prebiva u vama."⁵ Ako kroz meditaciju možeš pročistiti i proširiti svoj um i primiti Boga u svoju svijest, i ti ćeš također biti slobodan od iluzije bolesti, ograničenja i smrti.



Ako se želiš uzdići iznad djelovanja karme, pokušaj uvidjeti ove tri istine: (1) *Kada je um snažan, a srce čisto, ti si slobodan.* Um je taj koji te dovodi u vezu s bolom u tijelu. Kada imaš čiste misli i kada si mentalno snažan, tada ne možeš patiti od bolnih posljedica zle karme. To je nešto vrlo radosno što sam uspio otkriti. (2) *Za vrijeme podsvjesnog sna ti si slobodan.* (3) *Kada si u ekstazi,⁶ poistovjećen s Bogom, tada nemaš karmu.* I zato sveci kažu, "Moli neprekidno." Kada neprekidno moliš, tada odlaziš u zemlju nadsvijesti gdje te nijedna nevolja ne može dohvatiti.



Upravo sada možeš biti slobodan od karme pomoću tih metoda. Kad god te muče karmičke nevolje, odi spavati. Ili njeguj čiste misli i učini svoj um snažnim poput čelika, govoreći sām sebi: "Ja sam iznad svega toga." Ili, najbolje od svega, za vrijeme duboke meditacije uđi u božansko stanje nadsvijesti. Blaženstvo te svijesti je prirodno stanje tvoje

³ Rezultati prošlih djela, vođeni zakonom uzroka i posljedice. "Što tko sije, to će i žeti" (Poslanica Galaćanima 6:7). Vidi rječnik.

⁴ Swami Shankara je bio jedan od najglasovitijih indijskih filozofa. Teško je odrediti vrijeme njegovog života; mnogi znanstvenici mu pripisuju IX stoljeće.

⁵ I. Korićanima 3:16.

⁶ Uzvišeno stanje svijesti u kojem se direktno doživljava Bog. Svjesno stanje je svjesnost o tijelu i njegovom vanjskom okruženju. Podsvjesno stanje je unutarnji um koji je djelatan u snu i u mentalnim procesima kao što je memorija. Nadsvjesno stanje je transcendentan viši um ili duhovna svjesnost duše. Vidi rječnik.

duše, ali ti si zaboravio svoju pravu prirodu tako se dugo poistovjećujući s tijelom. To nepomućeno, blaženo stanje duše mora se ponovo postići.

Priroda duše (kao individualiziranog Duha) je blaženstvo: trajno, unutarnje stanje uvijek nove, uvijek drugačije radosti. Blaženstvo neprestano pruža trajnu radost onome koji ga postigne, čak i kada prolazi kroz iskušenja fizičke patnje ili smrti.



Materijalni lijekovi - medicina, fizički konfor, ljudska utjeha - imaju svoje mjesto u pomaganju da se ukloni bol, ali najveći je lijek praksa *Kriya Yoge*⁷ i afirmiranje da si jedno s Bogom. To je sve-lijek za svaku nevolju, bol i uciviljenost - to je put k slobodi od individualne i kolektivne karme.⁸

Afirmacije

Ja znam da je Božja moć neograničena; i budući da sam stvoren na Njegovu sliku i priliku, ja također imam snagu da savladam sve prepreke.

Dragi Oče, kakve me god prilike snašle, ja znam da one prikazuju slijedeći korak u mom razvoju. Sve ispite dočekat ću s dobrodošlicom jer znam da je unutar mene inteligencija da ih razumijem i snaga da ih savladam.

⁷ Znanstvena tehnika unutarnjeg zajedništva s Bogom. Znanost *Kriya Yoge* je objašnjena u *Autobiografiji jednog yogija* Paramahansa Yoganande. Vidi rječnik.

⁸ Nagomilana djelovanja ljudskih bića u zajednicama, narodu i svijetu kao cjelini stvaraju kolektivnu karmu koja uzrokuje lokalne ili dalekosežne posljedice, u skladu sa stupnjem i prevagom dobra ili zla. Misli i djela svakog pojedinca pridonose, prema tome, dobru ili zlu ovog svijeta i ljudima u njemu.

Izdizanje Iznad Patnje

Ja sam vodio neprestanu polemiku s mojim Nebeskim Ocem o tome zašto je bol test koji će Mu dovesti natrag ljudska bića koja su stvorena na Njegovu sliku i priliku. Rekao sam Ocu da je u bolu prisiljavanje; uvjeravanje i ljubav bolji su načini da vrati ljudska bića natrag u nebo. Iako sam znao odgovor, uvijek sam se borio s Bogom u vezi tih stvari, jer me On razumije kao što otac razumije svog sina.



Kako je svijet tragičan! To je mjesto nesigurnosti. Ali, bez obzira što ti se dogodilo, ako se baciš pred stopala Oca i zatražiš Njegovu milost, On će te podići i pokazati da je život samo san.¹



Ispričat ću vam jednu priču. Bio jednom jedan kralj koji je usnuo da je siromašan. U snu je plakao samo za jednim penijem kako bi kupio nešto hrane. Napokon, kraljica ga je probudila i rekla, "Što je s tobom? Tvoja riznica je prepuna zlata, a ti tu plačeš za jednim penijem."

Tada je kralj rekao, "Oh, kako glupo od mene. Mislio sam da sam prosjak i čeznuo sam za tim penijem."

Takva je iluzija svake duše koja sanja da je smrtna, izložena užasnim nesrećama svih vrsta bolesti, patnje, nevolja i teških bolova. Jedini način da se pobjegne od tih móra je da se postane više privržen Bogu, a manje snovolikim slikama ovog svijeta.



U Božjem planu ne postoji okrutnost jer u Njegovim očima nema ni dobra ni zla - samo slike svjetlosti i sjene. Gospod nas je stvorio da bi promatrali dualističke prizore života kao što ih i On sâm promatra - kao uvijek radostan Svjedok veličanstvene kozmičke drame.

Čovjek se lažno poistovjetio sa pseudo-dušom, tj. egom. Premještajući svoj osjećaj identiteta na svoje istinsko biće, na besmrtnu dušu, on otkriva da je sav bol nestvaran. On tada više ne može niti *zamisliti* stanje patnje.



Čovjekova nadvijest stvorena je od Boga i otporna je na bol. Sva fizička i mentalna patnja dolazi od poistovjećivanja, umišljanja i pogrešnih navika ljudskog razmišljanja.



Imaj više mentalne snage. Razvij takvu mentalnu snagu da možeš ostati postojan bez obzira što se dešavalo, hrabro se suočavajući sa svime u životu. Ako voliš Boga, morao bi posjedovati vjeru i biti spreman izdržati kad dođu iskušenja. Ne boj se patnje. Održi svoj um pozitivnim i jakim. Tvoje unutarnje iskustvo je ono što je najvažnije.



Patnju uvećavaš umišljanjem. Zabrinutost i osjećaj samosažaljenja neće ublažiti tvoju bol nego će je čak povećati. Na primjer, ako ti netko učini nešto krivo, ti razmišljaš o tome, a tvoji prijatelji pričaju o tome i suosjećaju s tobom. Što više misliš o tome, to više povećavaš bol - i svoju patnju.

¹ Vidi *maya* u rječniku.

Neki ljudi pamte svu patnju kroz koju su prošli te kako je grozan bio bol na nekoj operaciji koja se dogodila prije dvadeset godina! Ponovo i ponovo oni oživljavaju svijest o toj bolesti. Zašto ponavljati takva iskustva?



Najbolji način da se odvojiš od svojih teškoća je da budeš mentalno odvojen, kao promatrač, istovremeno tražeći lijek.²



Činjenica je da nećeš toliko patiti ako naučiš živjeti u tijelu bez da o njemu misliš kao o sebi. Veza između tebe i tjelesnog bola samo je mentalna. Kada spavaš i kada nisi svjestan svog tijela, tada ne osjećaš bol. Na isti način, kada ti liječnik ili zubar da anesteziju i izvodi kirurški zahvat na tijelu, ne osjećaš bol, jer je um tada odvojen od osjeta.



Čuvaj tijelo, ali budi iznad njega. Znaj da si odvojen od svog smrtnog oblika. Postavi veliku mentalnu barijeru između svog uma i tijela. Izjavi: "Ja sam odvojen od tijela. Nikakva vrućina, hladnoća ni bolest ne mogu me dotaći. Ja sam slobodan." Tvoja će ograničenja postajati sve manja i manja.



Najbolja anestezija protiv bola je tvoja mentalna snaga. Ako tvoj um odbije prihvatiti bol, bol će biti puno manji. U trenucima kada je moje tijelo bilo pozlijedeno i osjećalo snažan bol, uvidio sam da, ako usmjerim svoj um na Kristov centar³, odnosno, ako se više poistovjetim s Bogom, a manje s tijelom - boli uopće nema. Zato, kada dođe bol, koncentriraj se na Kristov centar. Budi mentalno odvojen od bola; još više razvij snagu uma. Budi snažan iznutra. Kad osjetiš bol, iznutra reci samom sebi, "Ne boli me." Prepoznaj bol kao nešto na što bi trebao pripaziti, ali nemoj patiti zbog toga. Što se više koncentriraš na snagu uma, to više otpada tjelesna svjesnost.



"Bol i užitak su prolazni," govorio je svojim učenicima Sri Yukteswar⁴. "Sve dualnosti podnesi mirno, pokušavajući se istovremeno izdići iznad njihove moći."



U negativnim situacijama prakticiraj "suprotnost", misleći i djelujući na pozitivan i konstruktivan način. Vježbaj *titikshu*⁵, što znači ne popustiti neugodnim iskustvima, nego im se oduprijeti, ne postajući pri tom mentalno uznemiren. Kada dođe bolest, slijedi higijenske zakone življenja, ne dozvoljavajući svom umu da se uznemiri. Budi staložen u svemu što radiš.



Bez obzira da li u ovom životu patiš ili se smiješiš u bogatstvu i snazi, tvoja svijest bi trebala ostati nepromijenjena. Ako uspiješ postići nepristranost, nikada te ništa neće moći povrijediti. Životi svih velikih učitelja pokazuju da su oni postigli to blagoslovljeno stanje.



Meditacija je put kojim moraš težiti kako bi se izdigao iznad privida i spoznao svoju istinsku prirodu. Ako se možeš u toj svjesnosti zadržati tokom aktivnosti isto kao i u

² Osobe sa ozbiljnim ili stalnim zdravstvenim problemima - bolovima ili drugim simptomima - trebale bi slijediti savjet liječnika.

³ Sjedište jednog jedinog oka božanske svijesti i duhovne percepcije u točki između obrva, na kojeg je Isus upućivao kad je rekao: "Zato, bude li ti oko jedno jedino, cijelo će ti tijelo biti u svjetlu" (Matej 6:22). Slike svetaca u božanskom jedinstvu često ih prikazuju s očima usmjerenim na taj centar. Vidi rječnik.

⁴ Swami Sri Yukteswar (1855 - 1936. god.) je bio guru (duhovni učitelj) Paramahansa Yoganande. Njegov je život opisan u *Autobiografiji jednog yogija*. Vidi rječnik.

⁵ Na sanskrtu "podnošenje s mentalnom nepristranošću."

meditaciji, ostajući netaknut varljivim iskustvima, tada ćeš biti iznad ovog Božjeg svijeta snova. San će za tebe završiti. I zato je Gospod Krishna⁶ naglasio da, ako želiš biti slobodan u Duhu, tada moraš biti nepristran pod svim okolnostima: "Onaj čovjek koji je smiren i ujednačen u bolu i zadovoljstvu, onaj kojeg to ne može uznemiriti, samo je on dostojan vječnosti."⁷



Kada te progone tigrovi briga, bolesti i smrti, tvoje jedino utočište je unutarnji hram tišine. Duhovno jak čovjek živi i danju i noću u spokojnoj unutarnjoj tišini u koju ni prijeteće brige ni lom sudarajućih svjetova ne mogu prodrijeti.



Nikakvo uzbuđenje niti mentalna bol ne može te dotaći ako je tvoj um od toga odvojen i usidren u miru i Božjoj radosti.

Božja iscjeljujuća snaga

Postoje dva načina na koja se naše potrebe mogu zadovoljiti. Prvi način je materijalni. Na primjer, kada smo bolesni, možemo otići liječniku na medicinski tretman. Ali dođe vrijeme kada nikakva ljudska pomoć nije od koristi. Tada tražimo drugi način, Duhovnu Snagu, Stvoritelja našeg tijela, uma i duše. Materijalna je snaga ograničena, i kada zataji, okrećemo se neograničenoj Božanskoj Snazi. Slično kao i s našim financijskim potrebama; kada učinimo sve što možemo, a još uvijek nije dovoljno, tada se okrećemo toj drugoj Snazi.



Poznavati Boga je najvažnija stvar za izliječenje svih bolesti - fizičkih, mentalnih i duhovnih. Kao što se tama ne može zadržati tamo gdje je svjetlost, tako se isto i tama bolesti istjeruje kad svjetlost potpune Božje prisutnosti uđe u tijelo.



U pozadini svih metoda liječenja, bez obzira da li su to fizičke, mentalne ili vitalne⁸ metode, djeluje neograničena Božja snaga. Ta se činjenica ne smije nikada zaboraviti, jer ako čovjek ovisi o *metodi* umjesto o Bogu, on automatski spriječava i ograničava slobodan tok iscjeljujuće energije.



Tvoja je dužnost da svoju potrebu dovedeš do Božje pažnje i da učiniš svoj dio u pomaganju Bogu da ispuni tu želju. Na primjer, ako je u pitanju kronična bolest, učini sve kako bi unaprijedio zdravlje, ali drži na umu da ti na posljétku jedino Bog može pomoći.



Neograničen izvor čovjekove zaštite leži u njegovoj snažnoj misli da ga, kao Božje dijete, bolest ne može snaći.



Učini najviše što možeš da ukloniš uzroke bolesti, a zatim budi bez ikakvog straha. Postoji toliko mnogo bakterija posvuda, da kada bi ih se počeo bojati, ne bi uopće bio u stanju uživati život... Budi neustrašiv.



⁶ Avatar (božanska inkarnacija) koji je živio u Indiji tri tisuće godina prije kršćanskog doba. Razgovor Gospoda Krishne i učenika Arjune stvorio je besmrtni sveti spis *Bhagavad Gita*. Vidi *Bhagavan Krishna* i *Bhagavad Gita* u rječniku.

⁷ Bhagavad Gita II:15.

⁸ "Vitalno" liječenje se sastoji u upijanju kozmičke energije - inteligentne energije, finije od atomske - koja je sveopće životno načelo i kroz koju Bog održava cjelokupnu kreaciju. Vidi *prana* u rječniku.

Nastavi se smiješiti iznutra, pulsirajući dubokom radošću, uvijek spreman da djeluješ i da budeš duhovno ambiciozan da pomogneš drugima. Takvi stavovi ne samo da su dobre vježbe za um; oni također održavaju tijelo uvijek ispunjenim svježom kozmičkom energijom.



Onaj tko radost pronade u sebi samome, otkriva da je njegovo tijelo nabijeno električnom strujom, životnom energijom, koja ne dolazi od hrane nego od Boga. Ako osjećaš da se ne možeš smiješiti, stani ispred ogledala i prstima razvuci svoja usta u osmijeh. Tolika je važnost toga!...

Kada je čovjek iznutra radostan, on privlači na sebe neiscrpnu Božju snagu. Pri tom mislim na iskrenu radost, a ne radost koju simuliraš izvana ali ne osjećaš iznutra. Kada je tvoja radost iskrena, tada postaješ smiješeci milijuner. Iskreni osmijeh dovodi kozmičku struju, *pranu*, do svake stanice u tijelu. Sretan čovjek manje je izložen bolestima, jer sreća zapravo privlači veći dovod univerzalne životne energije u tijelo.



U komori uma leže svi lanci ropstva, kao i ključevi slobode.



Snaga uma sadrži u sebi neiscrpnu Božju energiju; to je snaga koju želiš u svom tijelu. A postoji i način na koji možeš dovesti tu energiju; kroz zajedništvo s Bogom u meditaciji. Kada tvoje zajedništvo s Bogom postane savršeno, izlivanje će biti trajno.

Snaga afirmacije i molitve

Možda si u prošlosti bio razočaran jer tvoje molitve nisu bile uslišene. Ali, ne gubi vjeru... Bog nije nijemo, bezosjećajno biće. On je ljubav sama. Ako znaš kako meditirati i ostvariti kontakt s Njim, On će odgovoriti na tvoje zahtjeve pune ljubavi.



Znati točno kako i kada moliti, je ono što donosi željene rezultate, u skladu s prirodom naših potreba. Kada se primjeni pravilan način, on pokreće odgovarajuće Božje zakone; djelovanje tih zakona na znanstveni način donosi rezultate.



Prvo pravilo u molitvi je pristupiti Bogu samo s ispravnim željama. Drugo pravilo je moliti za njihovo ispunjenje, ali ne kao prosjak, nego kao sin: "Ja sam Tvoje dijete. Ti si moj Otac. Ti i ja smo Jedno." Kada duboko i neprestano moliš, osjetit ćeš kako velika radost izvire iz tvog srca. Ne posustaj sve dok se ta radost ne ispolji; jer kada osjetiš tu sve-ispunjavajuću radost u svom srcu, znat ćeš da se Bog podesio na emisiju tvoje molitve. Tada se pomoli svom Ocu: "Gospode, to je moja molitva. Ja sam voljan raditi za nju; molim Te, vodi me i pomoz mi da njegujem ispravne misli i da činim ispravna djela koja će uroditi uspjehom. Koristit ću svoj razum i raditi s odlučnošću, ali Ti vodi moj razum, volju i djela kako bih učinio ispravnu stvar."



Trebao bi se prisno moliti Bogu, kao Njegovo dijete, koje i jesi. Bog ne odgovara kada moliš iz svog ega, kao stranac i prosjak; uvidjet ćeš da su tvoji naponi ograničeni takvom svjesnošću. Bog ne želi da se odrekneš svoje vlastite snage volje, koja je tvoje božansko pravo stečeno rođenjem, kao Njegovog djeteta.



Neprestano zahtjevanje nečega⁹, koje mentalno šapućeš neumornom gorljivošću i nepopustljivom srčanošću i vjerom, razvija se u dinamičnu snagu koja toliko utječe na

⁹ Paramahansa Yogananda je učio: "Molitva često uključuje svjesnost prosjačenja. Mi smo Božja djeca, a ne prosjaci, te stoga imamo pravo na svoje božansko nasljeđe. Kada izgradimo vezu ljubavi između naših duša i Boga, tada imamo pravo da s

cjelokupno ponašanje svjesnih, podsvjesnih i nadsvjesnih snaga u čovjeku da se željeni cilj postiže. Unutarnje izvođenje mentalnog šaputanja mora biti neprekinuto, bez straha od neuspjeha. Tada će se željeni cilj ostvariti.

Tehnika afirmacije

Beskrajna moć zvuka proizlazi iz Kreativne Riječi, *Aum*¹⁰, kozmičke vibratorne snage, koja stoji iza svake atomske energije. Svaka riječ koja se izgovori s jasnom predodžbom i dubokom koncentracijom ima vrijednost materijalizacije.



Riječi koje su prožete iskrenošću, uvjerenjem, vjerom i intuicijom su poput visoko eksplozivnih vibratornih bombi, koje, kada se aktiviraju, lome stijene zapreka i stvaraju željenu promjenu.



Podsvjesna misao-navika o bolesti ili o zdravlju stvara jak utjecaj. Nepopustljive mentalne ili fizičke bolesti imaju uvijek duboki korijen u podsvijesti. Bolest se može izliječiti čupanjem njenog skrivenog korijena. I zato bi sve afirmacije svjesnog uma trebale biti dovoljno *impresivne* kako bi mogle prodrijeti u podsvijest, koja zatim automatski utječe na svjesni um. Jaka svjesna afirmacija djeluje na taj način na um i tijelo posredstvom podsvijesti. Još jače afirmacije dosežu ne samo do podsvjesnog nego također i do nadsvjesnog uma - magičnog skladišta čudesnih moći.



Strpljenje i pažljivo, inteligentno ponavljanje su čudesni radnici. Afirmacije za izliječenje kroničnih mentalnih ili tjelesnih bolesti trebale bi se ponavljati često, duboko i kontinuirano¹¹ (potpuno ignorirajući oprečna stanja i misli o nemogućnosti promjene, ako se pojave), sve dok one ne postanu dio dubokih intuitivnih uvjerenja.



Izaberi svoju afirmaciju i u cjelosti je ponavljaj, u početku glasno, zatim tiše i polaganije, sve dok tvoj glas ne postane šapat. Tada je postupno izgovaraj samo mentalno, bez pokretanja jezika i usana, sve dok ne osjetiš da si postigao duboku, neprekinutu koncentraciju - ne nespvesnost, već duboki kontinuitet neprekinute misli.

Ako nastaviš sa svojom mentalnom afirmacijom i uđeš još dublje, osjetit ćeš povećanje radosti i mira. Tokom duboke koncentracije tvoja će se afirmacija stopiti s podsvjesnom strujom, da bi se kasnije vratila ojačana snagom kojom će utjecati na tvoj svjesni um, po zakonu navike.

Doživljavajući sve veći mir, tvoja afirmacija ide još dublje, u carstvo nadsvijesti, vraćajući se kasnije puna neograničene snage da bi utjecala na tvoj svjesni um, i također ispunila tvoje želje. Ne sumnjaj, i bit ćeš svjedok čuda ove znanstvene vjere.



Slijepo ponavljanje zahtjeva ili afirmacije, bez popratne devocije ili spontane ljubavi, čini molitelja običnim "gramafonom koji moli", i koji ne zna što njegova molitva znači. Glasno i mehanički promrsiti molitvu, a iznutra misliti o nečemu drugom, ne donosi Božji odgovor. Slijepo ponavljanje, uzimajući uzalud ime Božje ne rađa plodom. Stalno ponavljanje zahtjeva ili molitve, mentalno ili naglas, produbljujući pažnju i devociju, produhovljuje molitvu i mijenja svjesno, misaono ponavljanje u nadsvjesno iskustvo.

Ijubavlju *tražimo* ispunjenje naših pravovaljanih molitvi." Taj princip zahtijevanja našeg rođenjem stečenog prava je poticajna snaga sadržana u afirmaciji.

¹⁰ Uzvišeni Amen ili "Riječ Božja." Vidi *Aum* u rječniku.

¹¹ Afirmacije za specifične svrhe date su na kraju svakog poglavlja ove knjige. U *Znanstvenim iscjeljujućim afirmacijama*, *Metafizičkim meditacijama* i *Lekcijama Društva za samospoznaju*, Paramahansa Yogananda omogućava stotine drugih afirmacija za izliječenje, samo-poboljšanje i produbljivanje čovjekove svjesnosti o Bogu.

Meditiraj na značenje zahtjeva kojeg si izabrao sve dok on ne postane dio tebe. Meditirajući na zahtjev, prožmi ga s devocijom. Kada tvoja meditacija postane dublja, povećaj svoju devociju i mentalno ponudi svoj zahtjev kao svoj vlastiti izljev srca. Nadahni se povjerenjem da Bog osjeća čežnju tvog srca, izraženu tim određenim zahtjevom.

Osjeti da upravo iza paravana tvog pobožnog zahtjeva Bog sluša tihe riječi tvoje duše. Osjeti to! Budi jedno sa zahtjevom svog srca - i budi potpuno uvjeren da te je On čuo. Tada se posveti svojim dužnostima, ne nastojeći da saznaš da li će Bog odobriti tvoj zahtjev ili ne. Bezuvjetno vjeruj da ga je Bog čuo i da ćeš spoznati da je ono što je Božje isto tako i tvoje. Nprestano meditiraj na Boga; a kad Ga osjetiš, ti ćeš, kao Njegov božanski sin, dobiti svoje punopravno nasljeđe.



"Gospod odgovara svima i radi za sve," rekao je Sri Yukteswar. "Ljudi rijetko shvaćaju kako često Bog vodi računa o njihovim molitvama. On nije sklon samo nekolicini, nego sluša svakoga tko Mu priđe s punim povjerenjem. Njegova bi djeca trebala uvijek imati bezuvjetnu vjeru u dobrotu i ljubav svog Sveprisutnog Oca."



Vjera mora biti kultivirana ili bolje reći otkrivena unutar nas samih. Ona je tamo, ali se treba iznijeti van. Ako promatraš svoj život vidjet ćeš na kako nebrojeno mnogo načina Bog djeluje kroz tvoj život. Tvoja će vjera na taj način biti ojačana. Malo ljudi traži Njegovu skrivenu ruku. Većina smatra slijed događaja prirodnim i neizbježnim. Oni malo znaju kakve su sve temeljite promjene moguće kroz molitvu!

Kultiviranje vjere u Boga

Apsolutna, bezuvjetna vjera u Boga najviša je metoda trenutačnog izliječenja. Konstantni napor da se probudi takva vjera je čovjekova najviša i najvrijednija dužnost.



Vjerovanje u Boga i vjera u Boga su različite. Vjerovanje je bezvrijedno ako ga ne isprobaš i ne živiš po njemu. Vjerovanje pretvoreno u iskustvo postaje vjera.



Možeš željeti da vjeruješ; možeš čak i misliti da vjeruješ; ali ako uistinu vjeruješ, rezultat će biti trenutačan.



Vjera ne može biti proturječna: ona je intuitivno uvjerenje u istinu, i ne može se pokolebati čak ni suprotnim dokazima... Ti ne shvaćaš kako divno djeluje ta velika snaga. Ona funkcionira matematički. Ne postoji "ako" u vezi nje. I to je ono što Biblija podrazumijeva pod vjerom: ona je *dokaz* o stvarima nevidljivim¹².



Uvijek nesumnjivo vjeruj da Božja moć djeluje u tebi, upravo iza tvojih misli, molitvi i uvjerenja, kako bi ti podarila beskrajnu snagu... Priznaj Njegovu djelovanje u svemu i On će uvijek biti uz tebe.



Vrhovna Snaga može se dozvati trajnom vjerom i neprekidnom molitvom. Trebao bi se pravilno hraniti i činiti sve što je za tijelo potrebno, ali se nprestano moliti Bogu: "Gospode, Ti me možeš izliječiti jer Ti kontroliraš životne atome i finija stanja tijela do kojih liječnici pomoću lijekova ne mogu doprijeti."



¹² "A vjera je već neko imanjanje onoga čemu se nadamo, uvjerenost u zbiljnosti kojih ne vidimo" (poslanica Hebrejima 11:1).

Glasom koji je odjekivao radošću, Lahiri Mahasaya¹³ je rekao: "Uvijek znaj da svemoćni Paramatman¹⁴ može izliječiti svakoga, i doktora i ne doktora."



Ovo je Božji svijet. Bog te prihvaća; On te čuva. Ako liječnik kaže, "Da, ja ću te izliječiti," a Bog odluči da te uzme, ti ćeš otići. Zato živi svoj život za Boga.



Ako se čovjek razboli, trebao bi ozbiljno nastojati da se riješi svoje bolesti. Tada, čak i ako mu doktori kažu da za njega nema nade, on treba ostati spokojan, jer strahujući zatvara oči vjere u nepresušnu Božansku Prisutnost. Umjesto da se prepusti tjeskobi, čovjek bi trebao afirmirati: "Ja sam uvijek siguran u tvrđavi Tvoje brižne ljubavi." Neustrašivi poklonik, koji umire od neizlječive bolesti koncentrira se na Gospoda i postaje spreman za oslobođenje u svom narednom životu... Svi bi ljudi trebali shvatiti da svjesnost duše može trijumfirati nad svim izvanjskih nesrećama.

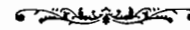


Čak ni smrt nije ništa za onoga tko je duhovno jak. Jednom sam sanjao da umirem. Unatoč tome, ja sam se molio Bogu: "Gospode, sve je u redu, što god da je Tvoja volja." On me tada dotaknuo i spoznao sam istinu: "Kako bih ja uopće mogao umrijeti? Val ne može umrijeti; on utone u ocean, a zatim se ponovo pojavi. Val nikada ne umire; niti ja mogu ikada umrijeti."



(U vrijeme velikih iskušenja, Paramahansa Yogananda se povukao u pustinju, u osamu i molitvu. Jedne je noći, za vrijeme duboke meditacije, dobio ovaj predivni odgovor od Boga:)

"Ples života ili ples smrti;
znaj da oni dolaze od Mene, i raduj se.
Što još više možeš poželjeti nego da Me imaš?"



(Uzorni životi svetačkih duša su neiscrpni izvori snage i nadahnuća za druge. Ispravan stav spram patnje savršeno je izražen u životu Sri Gyanamate (1869-1951)¹⁵, jednoj od najistaknutijih učenica Paramahansa Yoganande. Svi koji su je znali bili su uzdignuti njenim tihim herojstvom, njenom unutarnjom snagom i ljubavlju prema Bogu koja nije nikada bila pokolebana, unatoč velike fizičke patnje koju je trpjela u zadnja dva desetljeća svog života. Tokom zadušnice koju je vodio, Paramahansa Yogananda je izrekao ove riječi:)

Sestrin je život bio poput života Sv. Franje koji je patio čak i dok je pomagao drugima. Zato ona ostaje kao velika inspiracija. U svim tim godinama patnje, ona je pokazala da je njena ljubav prema Bogu postajala sve veća; ja nikada nisam primjetio niti jedan znak te patnje u njenim očima. I zato je ona bila velika svetica, velika duša, i zato je s Bogom...

Kada sam gledao njeno tijelo u lijesu, osjetio sam da je sestrina duša stopljena sa sveprisutnim eterom, i začuo glas Oca kako mi govori iz unutrašnjosti: "Dvadeset godina patnje nije joj nikada oduzelo ljubav prema Meni, i to je ono što cijenim u njenom životu." Više nisam mogao ništa reći, shvatio sam da Nebeski Otac imao pravo iskušavati našu ljubav prema Njemu kroz bol, čak i dvadeset godina ili više, kako bi mi, kao Njegovi odrazi, u zamjenu mogli tražiti našu izgublenu, vječnu, uvijek novu sreću.

Zatim sam se opet gušio dirnut Božjom prisutnošću, te sam samom sebi rekao: "Ponovo zadobiti vječnost uvijek nove radosti kroz dvadesetogodišnje mirmo podnošenje bola, uz Očevu milost, najveće je postignuće."



¹³ Guru Yoganandinog gurua. Vidi rječnik.

¹⁴ "Vrhovni Duh" na sanskrtu.

¹⁵ Gyanamata znači "Majka Mudrosti." Njeni mudri savjeti, puni ljubavi i ohrabrenja koje je davala drugima predivno su izraženi u zbirci njenih pisama i prikazu njenog života u knjizi *Samo Bog*, koju je izdalo Društvo za samospoznaju.

Ako živiš s Gospodom, bit ćeš izliječen od privida života i smrti, zdravlja i bolesti. Budi u Gospodu. Osjeti Njegovu ljubav. Ničega se ne boj! Samo u Božjoj tvrđavi možemo naći zaštitu. Ne postoji sigurniji zaklon od Njegove prisutnosti. Kada si s Njim, tada te ništa ne može dotaći.

Afirmacije za izliječenje

Savršeno Božje zdravlje prodire u tamne kutove moje tjelesne bolesti. Božja iscjeljujuća svjetlost sjaji u svim mojim stanicama. One su potpuno zdrave jer je Njegovo savršenstvo u njima.

Iscjeljujuća snaga Duha teče stanicama moga tijela. Ja sam stvoren od jedne univerzalne Božje tvari.

Savršena svjetlost je sveprisutna u svim dijelovima moga tijela. Gdje god da se ta iscjeljujuća svjetlost manifestira, tamo je savršenstvo. Ja sam zdrav jer je savršenstvo u meni.

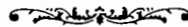
Ja sam Nepromijenjiv, ja sam Beskrajan. Ja nisam malo smrtno biće lomljivih kostiju i propadajućeg tijela. Ja sam besmrtni, nepromijenjivi Beskraj.

O, Božanska Majko, bez obzira da li plovim površinom sadašnjeg života ili tonem ispod valova smrti, ja se nalazim u Tvojim besmrtnim rukama.

Sigurnost u Nesigurnom Svijetu

Iznenadne kataklizme koje se dešavaju u prirodi, stvarajući masovnu štetu i pustoš, nisu "Božja djela." Takve nesreće nastaju kao rezultat čovjekovih misli i djela. Gdje god je u svijetu narušena vibracijska ravnoteža dobra i zla, nagomilavanjem štetnih vibracija zbog čovjekovog pogrešnog mišljenja i pogrešnog djelovanja, tamo ćeš vidjeti pustošenje...¹

Ratovi nisu uzrokovani zlokobnim božanskim djelovanjem nego široko rasprostranjenom materijalnom sebičnošću. Iskorijeni sebičnost - individualnu, industrijsku, političku, nacionalnu - i više neće biti ratova.



Moderna kaotična situacija u cijelom svijetu rezultat je življenja po bezbožnim idealima. Pojedinci i narodi se mogu zaštititi od potpunog uništenja živeći po nebeskim idealima bratstva, industrijske suradnje i međunarodne razmjene zemaljskih dobara i iskustva.



Vjerujem da će doći vrijeme kada ćemo imati puno veće razumijevanje i kada granice više neće postojati. Zemlju ćemo zvati svojom domovinom, a razvojem pravednosti i međunarodnog udruženja nesebično ćemo dijeliti svjetska dobra u skladu s potrebama ljudi. Ali, jednakost se ne može postići silom; ona mora poteći iz srca... Moramo započeti sada, s nama samima. Trebamo pokušati biti poput onih božanskih bića koja su uvijek iznova dolazila na zemlju da bi nam pokazala put. Mir može doći ako volimo jedni druge i održimo naše razumijevanje jasnim, kao što su oni podučavali i pokazivali primjerima.



Možda misliš da je beznadno pokušati obuzdati mržnju i potaknuti čovječanstvo na Kristov Put Ljubavi, ali još nikada potreba za tim nije bila tako velika kao što je sada. Ateističke ideologije se bore da protjeraju religiju. Svijet maršira u divljoj drami opstanka. Pokušavajući zaustaviti bjesomučne oluje doimamo se poput malih mrava koji plivaju u oceanu. Ali, nemoj potcjenjivati svoju snagu.



Ono što će pomoći svijetu da ukloni patnju - više od novca, kuće ili bilo koje druge materijalne pomoći - je meditacija i širenje te nebeske Božje svijesti koju osjećamo na druge. Tisuću diktatora ne može uništiti ono što imam unutar sebe. Svakodnevno širi Božju svijest na druge. Pokušaj razumijeti Božji plan za čovječanstvo - da sve duše povuče natrag k Sebi - i radi u skladu s Njegovom voljom.



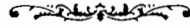
Bog je Ljubav; Njegov plan za kreaciju može biti ukorijenjen jedino u ljubavi. Zar ta jednostavna misao ne nudi ljudskom srcu više utjehe nego učeno rasuđivanje? Svaki svetac koji je proniknuo u srž Stvarnosti posvjedočio je da božanski plan postoji, da je predivan i pun radosti.



Čim u meditaciji naučimo voljeti Boga, voljet ćemo cijelo čovječanstvo kao što volimo svoju vlastitu obitelj. Oni koji su pronašli Boga kroz svoju vlastitu samospoznaju, - oni koji

¹ Vidi fusnotu ⁸ u 2. poglavlju.

su Ga uistinu iskusili - jedino oni *mogu* voljeti čovječanstvo; ne bezlično, već kao svoju rođenu braću, djecu istog Oca.



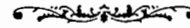
Shvati da ista krv teče venama svih rasa. Kako se bilo tko može usuditi da mrzi druga ljudska bića bilo koje rase kada Bog živi i diše u svima? Mi smo Amerikanci, Hindusi ili drugih narodnosti samo nekoliko godina, ali smo Božja djeca zauvijek. Duša se ne može ograničiti granicama koje je čovjek stvorio. Njena nacionalnost je Duh, njena zemlja je Sveprisutnost.



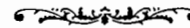
Ako stupiš u vezu s Bogom u sebi, znat ćeš da je On u svima, da je On postao djecom svih rasa. Tada nikome ne možeš biti neprijatelj. Kad bi čitav svijet bio u stanju da voli takvom sveobuhvatnom ljubavlju, tad ne bi bilo potrebe da se ljudi naoružavaju jedni protiv drugih. Našim osobnim Kristolikim primjerom moramo unijeti jedinstvo među sve religije, sve narode i sve rase.



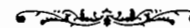
Potpuno suosjećanje i razlučujuća oštroumnost, koji su potrebni da bi se izliječile zemaljske nesreće, ne mogu proizaći iz pukih intelektualnih razmišljanja o ljudskim različitostima, već iz znanja o najdubljem jedinstvu ljudi - bliskom srodstvu s Bogom. Neka se Yoga, znanost o osobnom zajedništvu s Božanskim, na vrijeme proširi među sve ljude u svim zemljama zbog spoznaje o najvišem svjetskom idealu - bratskom miru.



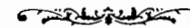
Strašan tok svjetskih političkih događaja nemilosrdno ukazuje na istinu da bez duhovne vizije ljudi propadaju. Znanost je, ako već ne religija, probudila u čovječanstvu blijedi osjećaj nesigurnosti, a čak i nestvarnosti svih materijalnih stvari. Kamo bi uistinu čovjek sada mogao krenuti ako ne svome Izvoru i Početku, Duhu u njemu?



Atomsko Doba bit će zabilježeno po ljudskim umovima koji su se otrijeznili i proširili sada već znanstveno neospornom istinom da je materija u stvarnosti koncentrirana energija. Ljudski um može i mora osloboditi iz sebe energije koje su moćnije od onih u kamenju i metalima, kako materijalni atomski div, nedavno pušten s lanca, ne bi pretvorio svijet u bezumnu destrukciju. Možda će povećani interes za znanost o Yogi - uistinu sigurnom skloništu od bombi - biti indirektna korist ljudskoj borbi protiv atomskih bombi.



Ovaj svijet će uvijek imati svoj nemir i nevolje. Zašto se brineš? Pođi u Božje sklonište, gdje su otišli Majstori i odakle promatraju i pomažu svijet. Zauvijek ćeš imati zaštitu, ne samo za sebe, nego i za sve one koje voliš i koje ti je naš Gospod i Otac povjerio na čuvanje.



Istinska, trajna sreća leži jedino u Bogu, jer "imajući Njega ni jedan drugi dobitak nije veći."² U Njemu je jedina sigurnost, jedini zaklon, jedini izlaz iz svih naših strahova. Ti ne posjeduješ ni jednu drugu zaštitu u svijetu, ni jednu drugu slobodu. Jedina, istinska sloboda leži u Bogu. Zato, duboko teži da stupiš u vezu s Njim u jutarnjoj i večernjoj meditaciji, kao i tokom čitavog dana za vrijeme sveg rada i dužnosti koje vršiš. Yoga uči da tamo gdje je Bog, nema straha, nema tuge. Uspješan yogin³ može ostati postojan usred loma ruševnih svjetova; on je zaštićen spoznajom: "Gospode, tamo gdje sam ja, tamo i Ti moraš doći."



² Parafraza iz Bhagavad Gite VI:22.

³ Vidi rječnik.

Ne veži se za prolazne snove života. Živi za Boga i samo za Boga. To je jedini način da postigneš slobodu i sigurnost u ovom svijetu. Izvan Boga nema sigurnosti; bez obzira gdje išao, može te obuzeti iluzija. Budi slobodan upravo sada. Budi sada sin Božji; shvati da si Njegovu dijete kako bi se zauvijek mogao osloboditi ovog sna i iluzije.⁴ Meditiraj duboko i vjerno i jednog ćeš se dana probuditi u ekstazi s Bogom i vidjeti kako je glupo što ljudi misle da pate. Ti i ja i oni, svi smo mi čisti Duh.



Ne boj se zastrašujućeg sna ovog svijeta. Probudi se u besmrtnoj Božjoj svjetlosti! Bilo je vrijeme kada je život za mene izgledao kao bespomoćno gledanje strašnog filma, a ja sam pridavao previše važnosti tragedijama koje su se u njemu odigravale. Onda, jednoga dana dok sam meditirao, u mojoj se sobi pojavila velika svjetlost i Božji mi je glas rekao: "O čemu sanjaš? Pogledaj Moju vječnu svjetlost iz koje mnoge móre svijeta dolaze i odlaze. One nisu stvarne." Kakva je to ogromna utjeha bila! Móre su, koliko god grozne bile, samo obične móre. Filmovi su, kako god ugodni bili, samo najobičniji filmovi. Ne bi trebali zaokupljati svoje umove tužnim i zastrašujućim dramama ovog života. Nije li mudrije usmjeriti našu pažnju na onu Moć koja je neuništiva i nepromjenjiva? Zašto da brinemo zbog neprijatnih iznenađenja u zapletima ovog svjetskog filma! Ovdje smo samo kratko vrijeme. Nauči lekciju koju ti daje drama ovog života i pronađi svoju slobodu.



Upravo ispod sjena ovog svijeta nalazi se začudna Božja Svjetlost. Univerzum je beskrajni hram Njegove prisutnosti. Meditirajući, posvuda ćeš nalaziti vrata koja se otvaraju prema Njemu. Kad postigneš zajedništvo s Bogom, ni uništenja ovog svijeta neće ti moći oduzeti tu Radost i Mir.

Afirmacije

U životu i u smrti, u oskudici, u pošasti ili siromaštvu, daj da uvijek budem priljubljen uz Tebe. Pomozi mi da spoznam da sam besmrtni Duh, nedirnut izmjenom djetinjstva, mladenaštva, starosti i svjetskih preokreta.

⁴ Vidi *maya* u rječniku.

Mudrost za Riješavanje Problema i Stvaranje Životnih Odluka

Svijet će i dalje nastaviti svoje uspone i padove. Gdje da potražimo osjećaj vodstva? Nećemo ga naći u predrasudama koje su pobuđene našim navikama i utjecajima naše obitelji, zemlje ili svijeta, nego u glasu-vodilji unutarnje Istine.



Istina nije teorija niti špekulativni sistem filozofije. Istina je egzaktno podudaranje s Realnošću. Za čovjeka je istina nepokolebljivo znanje o njegovoj pravoj prirodi, njegovom Jastvu kao duši.



U svakodnevnom životu, istina je svjesnost vođena duhovnom mudrošću koja nas tjera da radimo određene stvari, ne zato što nam to netko kaže, nego zato jer su one ispravne.



Kada si u direktnoj vezi sa Stvoriteljem ovog univerzuma, tada si u direktnoj vezi sa svom mudrošću i inteligencijom.



Nije upijanje iz vanjskog svijeta ono što daje mudrost; snaga i stupanj tvoje unutarnje prijemčivosti je ono što određuje kako brzo i koliko istinskog znanja možeš postići.



Kada se pojavi problem, umjesto da se zadržavaš na njemu, razmisli o svim mogućim načinima da ga se oslobodiš. Ako ne možeš razmišljati, usporedi svoj problem s tuđim sličnim problemima i iz njihovog iskustva nauči koji putevi vode u neuspjeh, a koji u uspjeh. Odaberi one korake koji su logični i praktični, a zatim prioni njihovom izvršenju. Čitava knjižnica univerzuma skrivena je u tebi. Sve što želiš znati je unutar tebe. Razmišljaj kreativno kako bi sve to iznio van.



Možda si ozbiljno zabrinut za svoje dijete, za svoje zdravlje ili ratu otplate hipoteke. Ne pronalazeći trenutačno rješenje počinješ brinuti o toj situaciji. I što postižeš? Glavobolju, nervozu, probleme sa srcem. Zato što jasno ne analiziraš samog sebe i svoje probleme, ne znaš kako da kontroliraš svoje osjećaje ili okolnosti s kojima si se suočio. Umjesto da tratiš vrijeme brinući se, razmišljaj pozitivno kako da ukloniš uzrok problema. Ako ga se želiš riješiti, smireno analiziraj problem, bilježeci točku po točku *za i protiv* tog spornog problema; a zatim odredi koji bi bili najbolji koraci da postigneš svoj cilj.



Uvijek postoji izlaz iz nevolje; i ako si uzmeš dovoljno vremena da jasno promisliš, da razmisliš kako se riješiti uzroka svoje brige, umjesto što samo brineš o tome, tada postaješ majstor.



Svi uspješni muškarci i žene posvećuju puno vremena dubokoj koncentraciji. Oni su sposobni da zarone duboko u svoj um i pronađu bisere ispravnih rješenja za probleme s

kojima se suočavaju. Ako naučiš kako da povučesh svoju pažnju sa svih objekata koji uzrokuju nesabranost i koncentriraš¹ je na jedan objekt, i ti također možeš naučiti kako voljno privući sve što trebaš.

Razvijanje sposobnosti razlučivanja

Kada ja tvoj um smiren, kako brzo, kako lagano, kako divno opažaš sve oko sebe.



Smirena osoba odražava spokoj u svojim očima, profinjenu inteligenciju na svom licu i pravilnu osjećajnost u svom umu. To je osoba odlučnog i hitnog djelovanja, ali je ne potiču impulsi i želje koje joj se iznenadno javljaju.



Uvijek prvo promisli o onome što namjeravaš učiniti i kako će to utjecati na tebe. Impulsivno djelovati nije sloboda, jer ćeš biti vezan negativnim posljedicama pogrešnih djela. Ali činiti ono što ti tvoja sposobnost razlučivanja govori da je dobro za tebe, je sve-oslobađajuće. Ta vrsta mudrošću vođenog djelovanja vodi prema božanskom postojanju.



Čovjek ne bi smio biti psihološki automat, poput životinje koja djeluje samo putem svojih instinkata. Biti nepromišljen je velika povreda Duha koji prebiva u tebi; stvoreni smo da budemo svjesni onoga što činimo. Trebamo razmisliti prije no što djelujemo. Trebamo naučiti kako upotrijebiti naš um da možemo razviti i spoznati našu jednotu sa Stvoriteljem. Sve što činimo trebalo bi biti rezultat prethodnog promišljanja.



Jedna je studentica učinila ozbiljnu grešku. Jadikovala je: "Uvijek sam njegovala dobre navike. Nije moguće da se ova nesreća morala desiti meni."

"Tvoja je pogreška bila u tome što si se previše oslanjala na dobre navike, a zanemarila si vježbanje ispravnog razlučivanja," kazao je Paramahansa Yogananda. "Tvoje dobre navike pomažu ti u običnim i u obiteljskim situacijama, ali možda nisu dostatne da te vode kada se pojavi neki novi problem. Tada je sposobnost razlučivanja neophodna. Dubljom meditacijom naučiti ćeš u svemu izabrati ispravan smjer, čak i kad se suočiš s izuzetnim situacijama."

"Čovjek nije automat i zato ne može uvijek živjeti mudro, jednostavno slijedeći postavljena pravila i krute moralne propise. U velikoj raznolikosti svakodnevnih problema i događaja pronalazimo prostor za razvijanje pravilnog razlučivanja."



Pravilno razlučivanje je prirodni izraz mudrosti, ali direktno ovisi o unutarnjoj ravnoteži - postojanosti uma. Kada umu nedostaje ravnoteža, on nema mira, a bez mira nema ni ispravnog razlučivanja, ni mudrost. Život je pun sudara i udaraca. U trenucima iskušenja koja zahtijevaju tvoju najoštroumniju sposobnost razlučivanja, ako sačuvaš mentalnu ravnotežu, polučit ćeš pobjedu. Unutarnja ravnoteža je tvoj najbolji pomagač u podnošenju tereta života.



Nespokojsvo - to što uznemiruje i raspršuje um - zamućuje viziju i uzrokuje nesporazume. Emocije i promjenljiva raspoloženja zamućuju tvoju viziju. Većina ljudi ne djeluje iz razumijevanja, nego u skladu sa svojim raspoloženjima.



Razumijevanje je vizija tvog unutarnjeg bića, vizija tvoje duše, teleskop tvog srca. Razumijevanje je ravnoteža smirene inteligencije i čistoće srca... Emocija je iskrivljen

¹ Odnosi se na znanstvene tehnike yoga koncentracije koje se uče na *Lekcijama Društva za samospoznaju*.

osjećaj koji te navodi da činiš pogrešnu stvar. Razumijevanje koje je vođeno isključivo intelektom je hladnokrvno; ono će te također navesti da učiniš pogrešku... Moraš posjedovati uravnoteženo razumijevanje. Ako je tvoje razumijevanje vođeno i srcem i glavom, tada imaš jasno viđenje i sebe i drugih.



Trebao bi analizirati sve predrasude kojima je tvoje razumijevanje podložno. Svaki put kada donosiš odluku ili preduzimaš neku akciju, upitaj samoga sebe da li to činiš s razumijevanjem ili kroz emocije, ili kroz neke druge predrasudama obojene utjecaje tvog uma. Tako dugo dok si podložan pohlepi ili ljutnji; tako dugo dok si pod utjecajem lošeg mišljenja o drugima; tako dugo dok si povrijeđen tuđim nerazumijevanjem, tako dugo tvoje vlastito razumijevanje neće biti jasno.



Ljudski um može uvijek pronaći jednaki broj "za i protiv", i za dobra i za loša djela; on je urođeno nevjeran. Sposobnost razlučivanja priznaje samo jedan mjerodavni putokaz - dušu.



Zamisli dva čovjeka. Na desnoj strani nalazi se dolina života, a na lijevoj strani dolina smrti. Oboje su ljudi od razuma, ali jedan kreće na desno, a drugi na lijevo. Zašto? Zato što je jedan ispravno upotrijebio svoju moć razlučivanja, a drugi je tu moć upotrijebio krivo, prepuštajući se pogrešnom racionaliziranju.



U svemu promatraj svoje motive. Oboje, i pohlepan čovjek i yogi jedu. Ali, da li možeš reći da je jedenje grijeh zato što se često povezuje s pohlepom? Ne. Grijeh leži u misli, u motivu. Svjetovan čovjek jede da zadovolji svoju pohlepu, a yogi jede kako bi održao zdravo tijelo. To je velika razlika. Slično tome, jedan čovjek počinja ubojstvo i zbog toga je obješen; drugi čovjek ubija mnoga ljudska bića na bojnopolju u obrani svoje zemlje i odlikovan je medaljom. Opet je motiv to što čini razliku. Moralisti stvaraju apsolutna pravila, ali ja ti dajem ilustraciju da bih ti pokazao kako da živiš u ovom svijetu relativnosti sa samokontrolom osjećaja, a da ne budeš automat.



Znanstveni način življenja je da uđeš u sebe i upitaš se da li djeluješ ispravno ili pogrešno, i da budeš potpuno iskren prema samom sebi. Ako si iskren prema sebi, malo je vjerojatno da ikada odeš u pogrešnom smjeru; a čak i da odeš, bit ćeš sposoban da se brzo ispraviš.



Svakog jutra i večeri uđi u tišinu duboke meditacije, jer je meditacija jedini način da razlučiš između istine i pogreške.



Nauči biti vođen svojom sviješću, božanskom sposobnošću razlučivanja unutar tebe.



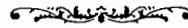
Bog je šapat u hramu tvoje svijesti. On je svjetlost intuicije. Ti znaš kada djeluješ pogrešno; čitavo tvoje biće ti to govori, a taj osjećaj je Božji glas. Ako ga ne osluškuješ, On postaje tih. Ali kada se probudiš iz svoje iluzije i poželiš ispravno djelovati, On će te voditi.



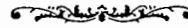
Konstantnim slijeđenjem unutarnjeg glasa svijesti, Božjeg glasa, postat ćeš istinski moralna osoba, visoko duhovno biće, čovjek od mira.

Intuicija - unutarnji uvid duše

Intuicija je vodič duše koji se prirodno javlja u čovjeku u onim trenucima kada je njegov um smiren... Cilj yoga znanosti je umiriti um kako bi on mogao neiskrivljeno čuti nepogrešivi savjet (Unutarnjeg Glasa).



"Sve svoje probleme riješi meditacijom," rekao je Lahiri Mahasaya. "Uskladi se s djelatnim unutarnjim Vodstvom; Božanski Glas ima odgovor na svaku dilemu života. Iako se čovjekova genijalnost da se uvuče u nevolju čini kao da nema kraja, Božja Pomoć nije ništa manje domišljata."



Želeći da ovisiš jedino o Njemu, Bog ne smatra da zato ne bi trebao misliti sām za sebe; On želi da upotrijebiš svoju poduzetnost. Smisao je u tome da ako zanemariš prethodno usklađivanje s Bogom, prekidaš Izvor i stoga ne možeš primiti Njegovu pomoć. Kada se za sve što činiš najprije obratiš Njemu, tada će te On voditi; On će ti pokazati tvoje pogreške kako bi mogao promijeniti sebe i tok svog života.



Upamti, od milijuna umnih zaključaka bolje je sjesti i meditirati na Boga sve dok ne osjetiš unutarnju smirenost. Tada Mu reci: "Čak i kad bih promislio bilijune različitih misli, ne bih mogao sām riješiti svoj problem; ali mogu ga riješiti ako ga predam u Tvoje ruke i zatražim najprije Tvoje vodstvo, a zatim iz različitih kuteva nastavim razmišljati o mogućem rješenju." Bog uistinu pomaže onima koji pomažu sami sebi. Kada je tvoj um, nakon molitve Bogu u meditaciji, smiren i ispunjen vjerom, ti si u mogućnosti da vidiš različita rješenja za svoj problem; i budući da je tvoj um smiren, u mogućnosti si odabrati najbolje rješenje. Slijedi to rješenje i polučit ćeš uspjeh. To je primjena religije u tvom svakodnevnom životu.



"Ljudski je život mučen tugom sve dok ne spoznamo kako se uskladiti s Božanskom Voljom čiji *ispravni smjer* često zbunjuje egoističnu pamet," rekao je Sri Yukteswar. "Jedino Bog daje nepogrešivi savjet; Tko nosi, ako ne On, teret Kozmosa?"



Kad spoznamo Nebeskog Oca, ne samo da ćemo dobiti odgovore na naše vlastite probleme nego i na probleme koji pritišću svijet. Zašto živimo i zašto umiremo? Čemu ovi sadašnji događaji i čemu oni u prošlosti? Sumnjam da će ikada na zemlju doći bilo koji svetac koji će odgovoriti na sva pitanja ljudskih bića. Ali u hramu meditacije sve će tajne koje uznemiruju naše srce biti razriješene. Dobit ćemo odgovore na zagonetke života i pronaći rješenja za sve naše poteškoće kad stupimo u kontakt s Bogom.

Afirmacije

Nebeski Oče, ja ću razumno razmišljati, ja ću htjeti, ja ću djelovati; ali Ti vodi moj razum, moju volju i djelatnost prema ispravnoj stvari koju trebam učiniti.

Postizanje Ciljeva

Ništa nije nemoguće sve dok ne misliš da je nemoguće.



Kao smrtno biće ti si ograničen, ali kao Božje dijete si neograničen... Usmjeri svoju pažnju na Boga i imat ćeš svu snagu koju želiš, da je upotrijebiš u bilo kojem smjeru.

Korištenje dinamične snage volje

Volja je instrument Božjeg odraza koji je u tebi. U volji leži neograničena Božja snaga, snaga koja upravlja svim silama u prirodi. Budući da si stvoren na Njegovu sliku i priliku, ta snaga je tvoja kako bi postigao sve što želiš.



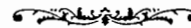
Kada odlučiš činiti dobre stvari, izvest ćeš ih ako do kraja budeš upotrebljavao dinamičnu snagu volje. Bez obzira kakve su okolnosti, ako nastaviš pokušavati, Bog će stvoriti način na koji će tvoja volja biti ispravno nagrađena. To je istina na koju je Isus ukazivao govoreći: "Zaista, kažem vam, ako budete imali vjeru i ne posumnjate,... reknete li ovoj gori, *Digni se i baci u more*, bit će tako."¹ Ako neprestano koristiš snagu svoje volje, bez obzira kakvi porazi bili, to će polučiti uspjeh, zdravlje i snagu da pomogneš ljudima, a iznad svega drugog će stvoriti zajedništvo s Bogom.



Kada jednom kažeš, "Hoću," nikada ne odustani. Ako kažeš, "Nikada neću navući prehladu," a već slijedeće jutro je dobiješ i postaneš obeshrabren, tada dozvoljavaš svojoj volji da ostane slaba. Ne smiješ biti obeshrabren ako vidiš da se dešava nešto suprotno od onoga što si afirmirao. Nastavi vjerovati, znajući da će tako i biti. Ako izvana kažeš, "Hoću," a iznutra misliš, "Ne mogu," tada neutraliziraš snagu misli i slabiš svoju volju.



Ako želiš dom, a tvoj um kaže, "Ti, budalo, ti si ne možeš priuštiti kuću," tada moraš osnažiti svoju volju. Kada iz tvog uma nestane "Ne mogu," dolazi božanska snaga. Dom ti neće pasti s neba; snaga tvoje volje mora neprestano izlaziti iz tebe kroz konstruktivno djelovanje. Kada ustraješ, odbijajući prihvaćati neuspjeh, predmet volje mora se materijalizirati. Ako neprestano radiš na svojoj volji, kroz misli i aktivnosti, ono za čim težiš mora se ostvariti. Čak iako ne postoji ništa na svijetu što bi se pokorilo tvojoj želji, ako tvoja volja ustraje, željeni će se rezultat nekako manifestirati.



Mozak smrtnog čovjeka prepun je "Ne mogu." Rođen u obitelji s određenim osobinama i navikama, čovjek je pod njihovim utjecajem te misli da ne može učiniti određene stvari; on ne može puno hodati, ne može jesti ovo, ne može podnijeti ono. Takvi "Ne mogu" moraju se spaliti. Ti imaš u sebi snagu da postigneš sve što želiš; ta snaga leži u volji.



¹ Matej 21:21.

Provođenje misli s dinamičnom snagom volje je zadržavanje na njoj sve dok ta misaona slika ne razvije dinamičnu silu. Kada misao snagom volje postane dinamična, ona se može manifestirati u skladu s mentalnim nacrtom kojeg si stvorio.



Kako se može razviti volja? Odaberi nešto za što smatraš da ne možeš ostvariti, a zatim svom svojom snagom pokušaj to učiniti. Kada polučiš uspjeh, pređi na nešto veće i nastavi na taj način vježbati snagu svoje volje. Ako imaš velikih teškoća, duboko se moli: "Gospode, daj mi snagu da savladam sve svoje poteškoće." Moraš *koristiti* snagu volje bez obzira što si i tko si. *Moraš se odlučiti*. Koristi tu snagu volje i u poslu i u meditaciji.



Ako nakon mirnog rasuđivanja odlučiš da je ono što si isplanirao uraditi ispravno, tada te nitko ne bi smio zaustaviti. Da nemam posao, ja bih protresao cijeli svijet sve dok ljudi ne bi rekli, "Dajte mu posao da već jednom ušuti!"



Ako si samog sebe uvjerio da si bespomoćno smrtno biće, a i svima drugima dopustio da te uvjeravaju kako ne možeš dobiti posao, tada si u svom vlastitom umu presudio da si poražen i otpisan. Nikakva Božja osuda ili sudbina, već tvoje vlastito uvjerenje čine te siromašnim ili zabrinutim. Uspjeh ili neuspjeh ustanovljeni su u tvom vlastitom umu. Čak i usprkos negativnih stavova ostatka društva, ako pomoću svoje sve-osvojive, Bogom dane volje pokažeš vjeru da se u nevoljama nećeš prepustiti patnji, osjetit ćeš kako ti nadolazi tajanstvena božanska snaga; i vidjet ćeš da ti privlačnost tog uvjerenja i snage otvara nove puteve.

Konstruktivno postupanje s neuspjehom

Doba neuspjeha je najbolje vrijeme za sijanje sjemena uspjeha. Udarci okolnosti mogu te oslabiti, ali drži glavu uspravno. Uvijek pokušaj *još jedanput*, bez obzira koliko puta nisi uspio. Bori se kad misliš da se više ne možeš boriti ili kada misliš da si već učinio najviše što si mogao, ili sve dok se tvoji naponi ne okrunu uspjehom.



Nauči upotrebljavati psihologiju uspjeha. Neki ljudi savjetuju, "Ne govori uopće o neuspjehu." Ali, ni to neće pomoći. Najprije analiziraj svoj neuspjeh i njegove uzroke, izvuci pouku iz iskustva, a zatim odbaci svaku misao o njemu. Iako mnogo puta nije uspio, čovjek koji se nastavlja truditi, koji je iznutra nepobjediv, uistinu je pobjednik.



Život može biti mračan, prilike mogu proći pored tebe neiskorištene, ali nemoj nikada iznutra reći, "Propao sam. Bog me je napustio." Tko bi išta mogao učiniti za takvu osobu? Tvoja te se obitelj može odreći, dobra sreća te naoko može napustiti, sve snage čovjeka i prirode mogu se okrenuti protiv tebe; ali kvalitetom božanske poduzetnosti možeš spriječiti svaku najezdu sudbine koju si sâm stvorio svojim vlastitim pogrešnim djelima, te pobjedonosno ukoračiti u raj.



Ako si vođen Božanskom Sviješću, tada čak i ako budućnost izgleda potpuno mračna, sve će na poslijetku ispasti dobro. Kada te Bog vodi tada ne možeš pogriješiti.



Moraš odagnati misao da je Gospod sa Svojom čudesnom snagom daleko na nebu, a da si ti mali bespomoćni crv koji je pokopan ovdje na zemlji. Upamti da se ispod tvoje volje nalazi uzvišena Božanska Volja.



Posrnuti i poći krivim putevima samo je trenutačna slabost. Nemoj misliti da si potpuno izgubljen. Ako učiš iz svojih iskustava, tada se to isto tlo na kojem si pao može upotrijebiti kao sredstvo koje će ti pomoći da ponovo ustaneš.



Ako prepoznaš pogrešku i čvrsto odlučiš da je više ne ponoviš, tada čak i ako padneš, taj će pad biti puno manji nego da nikada i ne pokušaš.



Ne trebamo očekivati da budemo uspješni u svim našim pokušajima. Neki se poduhvati mogu izjaloviti, ali će drugi biti uspješni. Uspjeh i neuspjeh su međusobno povezani; jedno bez drugog ne može postojati... Zato ne bi smjeli biti samoljubivi i prepuni ponosa ako polučimo obilan uspjeh; niti malodušni i obeshrabreni ako susretnemo neuspjeh.



Bez obzira koliko puta nisi uspio, nastavi pokušavati. Ako si neopozivo odlučio, "Zemlja može biti uništena, ali ja ću nastaviti činiti najbolje što mogu," tada koristiš dinamičnu snagu volje i uspjeh ćeš bez obzira što se dešavalo. Dinamična snaga volje je to što jednog čovjeka čini bogatim, drugog snažnim, a trećeg čovjeka čini svecem.

Koncentracija: ključ uspjeha

Korijen uzroka mnogih neuspjeha u životu je nedostatak koncentracije. Pažnja je poput reflektora; kada je svjetlost raspršena na veliko područje, njegova snaga da se fokusira na određeni objekt postaje slaba, ali kada je fokusirana na samo jednu stvar, tada ona postaje snažna. Veliki ljudi su ljudi od koncentracije. Oni svoj um usmjeruju na samo jednu stvar u isto vrijeme.



Čovjek bi trebao poznavati znanstvenu metodu koncentracije² pomoću koje može povući svoju pažnju sa objekta koji uzrokuje nesabranost, i usmjeriti ju samo na jednu stvar u isto vrijeme. Snagom koncentracije čovjek može koristiti neizmjernu snagu uma kako bi postigao ono što želi, te nadzirati sva vrata kroz koja bi neuspjeh mogao doći.



Mnogi ljudi misli da bi njihovo djelovanje trebalo biti ili nemirno ili usporeno. To nije točno. Ako ostaneš smiren i intenzivno koncentriran, sve ćeš dužnosti obavljati s pravilnom brzinom.



Osjetila smirene osobe su u potpunosti poistovjećena s okolinom u kojoj se osoba nalazi. Uznemirena osoba ne zamjećuje ništa; zbog toga ona upada u nevolje sa samom sobom i s drugima, i sve pogrešno shvaća... Nikad ne izađi iz središta svoje koncentracije, iz mira u nemir. Sve aktivnosti obavljaj s koncentracijom.



Uvijek usredotoči čitav um na ono što radiš, kako se god malo ili naizgled nevažno to činilo. Nauči također očuvati fleksibilnost uma kako bi u najkraćem trenu mogao premjestiti svoju pažnju na nešto drugo. Ali prije svega, čini sve sa stopostotnom koncentracijom.



Mnogi ljudi sve što čine, čine mlitavo. Oni upotrebljavaju samo jednu desetinu svoje pažnje. To je razlog zašto nemaju snage da uspiju... Čini sve sa snagom pažnje. Puna jačina

² Uči se na *Lekcijama Društva za samospoznaju*.

te snage može se postići meditacijom. Koristeći tu fokusiranu Božju pažnju, moći ćeš je usmjeriti na bilo što, te biti uspješan.

Kreativnost

Uskladi se s kreativnom snagom Duha. Tada ćeš biti u doticaju s Beskrajnom Inteligencijom koja će te voditi i riješiti sve probleme. Snaga koja izvire iz dinamičnog Izvora tvog bića teći će neometano tako da ćeš biti u mogućnosti da u bilo kojem području djeluješ kreativno.



Upitaj samog sebe ovo pitanje: "Da li sam ikada pokušao učiniti bilo što što nitko drugi još nije učinio?" To je polazna točka u primjeni poduzetnosti. Ako nisi razmišljao tako duboko, tada si poput stotine drugih koji imaju iskrivljeno mišljenje da nemaju snage djelovati drugačije nego što djeluju. Oni su poput mjesečara; sugestije koje dolaze iz njihovog podsvjesnog uma dale su im svjesnost od jedne konjske snage.

Ako si kroz život kročio u tom mjesečarskom stanju, tada se moraš probuditi afirmacijom: "Ja posjedujem najveću ljudsku kvalitetu - poduzetnost. Svako ljudsko biće ima neku iskra snage kojom može stvoriti nešto što još nikada nije bilo stvoreno. Ipak, vidim kako mogu lako biti zaveden smrtnom ograničavajućom svjesnošću koja prožima svijet, ako si dopustim da me okolina hipnotizira!"



Što je to poduzetnost? To je kreativna snaga u tebi, iskra Neograničenog Kreatora. Ona ti može dati snagu da stvoriš nešto što još nikada nitko nije stvorio. Ona te tjera da činiš stvari na novi način. Sposobnosti poduzetne osobe mogu biti jednako spektakularne poput zvijezde-krijesnice. Prividno stvarajući nešto iz ničega, takva osoba pokazuje da ono što je naizgled nemoguće može postati moguće primjenom goleme izumiteljske snage Duha.



Onaj koji stvara ne čeka na priliku, okrivljujući okolnosti, sudbinu i bogove. On koristi prilike ili ih stvara čarobnim štapićem svoje volje, truda i pronicljive snage razlučivanja.



Prije nego se upustiš u važne pothvate, mirno sjedni, umiri osjetila i misli, te duboko meditiraj. Tada će te voditi velika kreativna snaga Duha.



Što god želio učiniti, razmišljaj o tome sve dok se ne izgubiš u toj ideji. Razmišljaj, razmišljaj, razmišljaj i stvori planove. Zatim si uzmi malo vremena; ni u što ne skači odmah. Učini korak, a tada opet razmišljaj. Nešto u tebi reći ti što treba učiniti. Učini to, a onda opet promisli. Doći će neko daljnje vodstvo. Učeći ulaziti duboko u sebe povezat ćeš svijest s nadsvješću duše, kako bi sa strpljenjem, intuicijom i beskrajnom snagom volje mogao uzgojiti to sjeme misli o uspjehu.



Čim pomisliš ispravnu misao, razvij je. Neki ljudi imaju dobre ideje, ali nemaju upornosti da ih promisle i ostvare. Moraš posjedovati ustrajnost i hrabrost, i misliti, "Neću dopustiti da se moja ideja ne dovrši. Možda neću doći do cilja u ovom životu, ali ću se potruditi." Razmišljaj i djeluj, razmišljaj i djeluj. Na taj ćeš način razviti snagu uma. Svaka je ideja maleno sjeme, ali joj moraš pomoći da izraste.

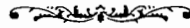


Mnogi ljudi pokušavaju nešto postići u području misli, ali se predaju kad se pojave nevolje. Samo oni ljudi koji veoma snažno vizualiziraju svoje misli mogu ih ispoljiti u izvanjskom obliku.

Imaginacija (sposobnost predočavanja ili vizualiziranja) je veoma važan faktor u kreativnom razmišljanju. Međutim, imaginacija se mora razviti u uvjerenje. To se ne može postići bez snažne volje. Ali ako nešto zamisliš sa svom snagom volje, tvoja će se imaginacija pretvoriti u uvjerenje. A kada to uvjerenje zadržiš pod svim okolnostima, ono će se ostvariti.



Stvaraj mentalne nacрте za male stvari i nastavi ih materijalizirati, sve dok se ne ostvare i tvoji veliki snovi.



Uspješni ljudi su oni koji su dovoljno promišljali i u svojim umovima stvorili neizbrisive nacрте za ostvarivanje sveg onog što su na zemlji željeli učiniti. Potpomognuti svojom kreativnom sposobnošću kao financijerom, oni upošljavaju svoju snagu volje kao poduzetnika, svoju pomnu pažnju kao tesara, i svoje mentalno strpljenje kao neophodnu radnu snagu za materijalizaciju željenog rezultata ili predmeta u stvarnom životu.



Kad god želiš nešto stvoriti, nemoj ovisiti o vanjskom izvoru; uđi duboko u sebe i potraži onaj Beskrajni Izvor. Sve metode poslovnih uspjeha, svi pronalasci, sve muzičke vibracije, sve nadahnute misli i literarna djela zapisani su u Božjim analima.



Radi na svom napretku prema Bogu. To je najvažnije od sveg kreativnog razmišljanja.

Stvaranje sveobuhvatnog uspjeha

Najmudriji je onaj tko traži Boga. Najuspješniji je onaj tko je Boga pronašao.



Uspjeh je složen pojam; on se ne može odrediti samo količinom novca ili materijalnih posjeda koje imaš. Značenje uspjeha je puno dublje. Može se izmjeriti jedino količinom tvog unutarnjeg mira i mentalne kontrole koji ti omogućuju da budeš sretan pod svim okolnostima. To je pravi uspjeh.



Veliki učitelji te nikada neće savjetovati da budeš nemaran; oni će te učiti da budeš uravnotežen. Neosporno je da moraš raditi kako bi prehranio i odjenuo tijelo. Ali ako dopustiš da jedna dužnost proturiječi drugoj, to onda nije istinska dužnost. Na tisuće poslovnih ljudi toliko je zauzeto povećavanjem bogatstva da zaboravljaju kako u isto vrijeme stvaraju i mnoga srčana oboljenja! Ako te dužnost za blagostanjem navede na to da zaboraviš svoju dužnost spram zdravlja, to onda nije dužnost. Čovjek bi se trebao razvijati na skladan način. Nema svrhe pridavati posebnu pažnju razvoju prekrasnog tijela, ako ono udomljuje mozak veličine kikirikija. I um se isto tako treba razvijati. A ako imaš izvrsno zdravlje, blagostanje i intelekt, a nisi sretan, tada još uvijek nisi postigao uspjeh u svom životu. Kada uzmogneš istinski reći, "Ja sam sretan i tu mi sreću ne može nitko oduzeti," tada si kralj - tada si pronašao Božji odraz u sebi.



Drugo svojstvo uspjeha je da skladne i korisne rezultate ne sačuvamo samo za sebe već da ih podijelimo s drugima.



Život bi u prvom redu trebao biti služenje. Bez tog ideala, inteligencija koju ti je Bog dao ne ispunjava svoju svrhu. Kada služeći zaboraviš na svoje malo jastvo, osjetit ćeš veliko Jastvo Duha. Kao što životvorne sunčeve zrake hrane sve, tako bi i ti trebao širiti zrake nade u srca siromašnih i bespomoćnih, rasplamsati hrabrost u srcima malodušnih i

zapaliti novu snagu u srcima onih koji sebe smatraju gubitnicima. Kada spoznaš da je život radosna borba dužnosti, a u isto vrijeme prolazan san, te kada postaneš ispunjen radošću što druge činiš sretnima, dajući im mir i ljubaznost, u Božjim je očima tvoj život uspješan.

Vrijednost entuzijazma

Bilo kakav rad, ako se izvodi ispravnog duha, daje ti pobjedu nad samim sobom... Ono što je važno je stav s kojim djeluješ. Mentalna lijenost i nevoljki rad kvare čovjeka. Ljudi me često pitaju, "Kako uspijevaš raditi toliko mnogo stvari?" To je zato što sve činim s najvećom radošću i u duhu služenja. U sebi sam čitavo vrijeme s Bogom. I premda malo spavam, uvijek se osjećam svježe jer sve svoje dužnosti obavljam s ispravnim stavom - da je služenje privilegija.



Mentalna nesklonost radu popraćena je ravnodušnošću i pomanjkanjem energije. Entuzijizam i spremnost idu ruku pod ruku sa svježim dotokom energije. Iz tih činjenica možemo vidjeti suptilni odnos između volje i energije. Što je volja jača, to je energija neiscrpnija.



Ako je tvoj rad u životu skroman, nemoj se zbog toga ispričavati. Budi ponosan jer ispunjavaš svoju dužnost datu od Oca. On te treba baš na tom mjestu; ne mogu svi ljudi igrati istu ulogu. Sve dok radiš s ciljem da zadovoljiš Boga, sve kozmičke sile skladno će ti pomagati.



U Božjim očima ništa nije veliko ili malo. Da nije Njegove savršene preciznosti u građi sličnog atoma, zar bi se nebo moglo ponositi strukturama Vege, Arcturusa? Razlikovanje "važnog" i "nevažnog" zasigurno je nepoznato Gospodu, jer bi se zbog pomanjkanja jedne igle kozmos srušio.



Pokušaj raditi male stvari na izuzetan način.



Trebao bi napredovati; pokušaj biti najbolji od najboljih u svojoj profesiji. U svemu što poduzimaš izrazi bezgraničnu snagu duše... Neprestano moraš stvarati i radati nove uspjehe, ali ne postati automat. Sav rad je pročišćavajući ako se izvodi s ispravnim motivom.



Neposrednom problemu ili dužnosti trebamo pristupiti s koncentriranom energijom i izvršiti ih do savršenstva. To bi trebala biti naša životna filozofija.



Njegovanjem kreativne originalnosti i razvijanjem talenata pomoću neograničene Božje snage koja nastaje u zajedništvu s Njim u svakodnevnoj dubokoj meditaciji; poštenim poslovnim metodama i odanošću svom poslodavcu, prihvaćajući njegov biznis kao da je tvoj vlastiti; te njegovanjem intuitivnog usklađivanja sa svojim neposredno pretpostavljenim ili s vlasnikom biznisa, kao i sa svojim Kozmičkim Poslodavcem - Bogom - možeš nepogrešivo zadovoljiti i svog poslodavca u uredu i svog Božanskog Poslodavca.



Lako je biti besposlen ili ispunjen beznađem i na taj način odustati od težnje za financijskim uspjehom u životu. Lako je zaraditi novac na nepošten način, kad se ukaže takva prilika. Ali je isto tako pogrešno opravdavati se ako se trudiš da se časno uzdržavaš... Izuzetan je onaj čovjek koji novac zarađuje obilno, nesebično, pošteno, brzo, samo za

Boga i Njegovo djelo, te zato da bi druge učinio sretnima. Takvo djelovanje razvija mnoge punovrijedne kvalitete karaktera koje mu pomažu i na duhovnom i na materijalnom putu. Pošteno i marljivo zarađivanje novca zbog služenja Božjem djelu je drugo najveće umijeće nakon umijeća spoznaje Boga. Odgovornost, znanje o organiziranju, red, upravljanje i praktična korist razvijaju se u kreiranju poslovnog uspjeha i neophodne su za sveobuhvatni rast čovjeka.

Obilje i blagostanje

Oni koji žele blagostanje samo za sebe, na kraju su prisiljeni postati siromašni ili patiti od mentalnog nesklada; ali oni koji čitav svijet smatraju svojim domom i koji se uistinu brinu i rade za grupno ili svjetsko blagostanje... postižu osobno blagostanje koje je njihovo legitimno pravo. To je pouzdan tajni zakon.



Nesebičnost je vodeći princip zakona o blagostanju.



Ja ne posjedujem ništa, pa ipak, znam da kada bih bio gladan, bilo bi tisuće ljudi na svijetu koji bi me nahranili, jer sam ja davao tisućama ljudi. Taj isti zakon važi za svakoga tko ne misli o sebi kao o onome koji će gladovati, već o drugoj osobi koja je u oskudici.



Svakog dana učini nešto dobro kako bi pomogao drugima, čak i ako je to samo dnevni obrok hrane. Ako želiš voljeti Boga, moraš voljeti ljude. Ljudi su Njegova djeca. Možeš biti od materijalne pomoći dajući siromašnima; od mentalne pomoći pružajući utjehu žalosnima, hrabrost bojažljivima, te božansko prijateljstvo i moralnu podršku slabima. Sjeme dobrote siješ i onda kada druge zainteresiraš za Boga i njeguješ u njima veću ljubav i dublju vjeru u Njega. Kada napustiš ovaj svijet, za sobom ćeš ostaviti i materijalna bogatstva; ali svako dobro koje si učinio, ići će s tobom. Bogati ljudi koji žive u škrтости i sebični koji nikada ne pomažu drugima, ne postižu bogatstvo u slijedećem životu. Ali oni koji daju i dijele bez obzira da li imaju puno ili malo, postići će blagostanje. To je Božji zakon.



Razmišljaj o Božanskom Obilju kao o moćnoj, osvježavajućoj kiši; kakvu god posudu imaš u ruci, ona će se napuniti. Ako imaš limenu šalicu, primit ćeš samo toliko koliko u nju stane. Ako podigneš zdjelu, zdjela će se napuniti. Kakvu posudu podižeš da bi primio Božansko Obilje? Možda je tvoja posuda krnja. Ako je tako, onda se ona mora popraviti izbacujući sav strah, mržnju, sumnju i zavist, a zatim očistiti pročišćavajućom vodom mira, spokojsva, devocije i ljubavi. Božansko Obilje slijedi zakon služenja i velikodušnosti. Daj, a zatim primi. Daj svijetu najbolje što imaš, i najbolje će ti se vratiti.



Zahvaljivanje i veličanje otvaraju u tvojoj svijesti put za duhovni rast i potporu. Duh se širi u vidljivu manifestaciju čim je otvoren prolaz kroz koji On može teći.



"Onima koji meditiraju na Mene kao na svoje Vlastito Jastvo, uvijek sjedinjeni u Meni neprekidnim obožavanjem, Ja nadoknađujem njihov manjak i činim trajnom njihovu dobit."³ Oni koji su vjerni svom Stvoritelju, opažajući Ga u svim različitim stupnjevima razvoja života, otkrivaju da On preuzima teret njihova života čak i u najmanjim sitnicama i da svojom božanskom dalekovidnošću olakšava njihov put...

³ Bhagavad Gita IX:22.

Ova nas strofa Gite podsjeća na Kristove riječi: "Zato najprije tražite kraljevstvo Božje i njegovu pravednost, a sve ostalo će vam se nadodati."⁴

Afirmacije za uspjeh

Ići ću naprijed sa savršenom vjerom u snagu Sveprisutnog Dobra koje će mi podariti ono što trebam onda kada to trebam.

U meni je Beskrajna Kreativna Snaga. Ja neću otići u grob prije nego što dovršim neke stvari. Ja sam Krist, razumno stvorenje. Ja sam snaga Duha, dinamični Izvor svoje duše. Činit ću otkrića u poslovnom svijetu, u svijetu misli, u svijetu mudrosti. Ja i moj Otac smo Jedno. Ja mogu stvoriti sve što želim, baš kao moj kreativni Otac.

Afirmacije za Božansko obilje

Oče, ja želim bezgranično blagostanje, zdravlje i mudrost, ne iz ovozemaljskih izvora, već iz Tvojih sve-posjedujućih, svemoćnih, sve-darežljivih ruku.

Neću biti prosjak, tražeći ograničeno smrtno blagostanje, zdravlje i znanje. Ja sam Tvoje dijete, i zato te bez ograničenja molim svoj dio Tvog neizmjernog obilja.

Božanski Oče, ovo je moja molitva: Ja ne brinem zbog onog što trajno posjedujem, ali podari mi snagu da po volji postignem ono što mi je svakodnevno potrebno.

⁴ Matej 6:33.

Unutarnji Mir: Svelijek Protiv Stresa, Brige i Straha

Smirenost je idealno stanje u kojem bi trebali doživljavati sva životna iskustva. Nervoza je suprotna smirenosti i njena prevlast danas je čini gotovo svjetskom bolešću.



Jedino oni koji uživaju unutarnju harmoniju duše poznaju harmoniju koja upravlja prirodom. Svi oni kojima nedostaje ova unutarnja harmonija, osjećaju također i njeno pomanjkanje u svijetu. Kaotičan um pronalazi kaos posvuda. Kako netko može znati što je to mir, ako ga nikada nije iskusio? Ali onaj tko posjeduje unutarnji mir može u tom stanju boraviti čak i uslijed vanjskog nesklada.



Kada si zabrinut, tada atmosferske smetnje ulaze u tvoj umni radio. Božja pjesma je pjesma smirenosti. Nervoza je atmosferska smetnja; smirenost je glas Božji koji ti se obraća kroz radio tvoje duše.



Smirenost je životni dah Božje besmrtnosti u tebi.



Sve što činiš, učini s mirom. To je najbolji lijek za tvoje tijelo, um i dušu. To je najljepši način življenja.



Mir je Božji oltar, stanje u kojem postoji sreća.



Ako svoj um održiš na odluci da nikada ne izgubiš mir, tada ćeš postići pobožnost. Čuvaj skrovitu odaju tišine unutar sebe u koju nećeš dozvoliti da uđu raspoloženja, iskušenja, borbe i nesklad. Ne dozvoli ulazak mržnji, osvetoljubivosti i željama. U tu će te odaju mira Bog doći posjetiti.



Mir ne možeš kupiti; moraš znati kako da ga stвориš u sebi, u dubokoj tišini svoje svakodnevne meditacije.



Svoje bi živote trebali oblikovati po uzoru na trokut: smirenost i slatkoća dvije su strane, a osnova je sreća. Svakoga dana čovjek bi se trebao podsjećati: "Ja sam princ mira koji sjedi na prijestolju ravnoteže i odatle upravlja kraljevstvom svojih aktivnosti." Bez obzira da li čovjek djeluje brzo ili polako, u osami ili na poslovnom tržištu, njegov bi centar trebao biti miran, uravnotežen.

Nervoza

Onaj tko je prirodno smiren, ne gubi svoj razum, osjećaj za pravdu ili humor ni pod kakvim okolnostima... On ne truje svoje tjelesno tkivo ljutnjom ili strahom koji štetno utječu na cirkulaciju. Dokazano je da mlijeko ljute majke može imati štetne posljedice po njeno dijete. Kakvi nam još očigledniji dokazi trebaju od toga da će silovite emocije na kraju pretvoriti tijelo u sramotnu olupinu.



Prepuštanje stalnim mislima o strahu, ljutnji, melankoniji, grižnji savjesti, zavisti, tuzi, mržnji, nezadovoljstvu ili brigama, te nedostatak potrebe za normalnim i sretnim životom, kao što su pravilna prehrana, korisne tjelovježbe, svjež zrak, sunčeva svjetlost, prikladan posao i životni cilj - sve su to uzroci nervnih oboljenja.



Ako priključimo žarulju od 120 volti na izvor od 2000 volti, žarulja će pregoriti. Slično tome, nervni sustav ne može izdržati destruktivnu snagu žestokih emocija ili stalnih negativnih misli i osjećaja.



Ipak, nervoza se može izliječiti. Onaj tko pati od nervoze mora biti voljan da analizira svoje stanje i ukloni necjelovite emocije i negativne misli koje ga malo po malo razaraju. Objektivno analiziranje problema¹ i zadržavanje smirenosti u svim životnim situacijama izliječit će i najpostojanije slučajeve nervoze... Žrtva nervoze mora razumjeti svoje stanje i pripisati krivicu svom stalnom pogrešnom razmišljanju za svoju neprilagodljivost u životu.



Umjesto što u stanju emocionalnog uzbuđenja žuriš da stigneš na neko mjesto, a kad stigneš tamo ne uživaš u njemu jer si uznemiren - pokušaj biti smireniji... Čim tvoj um postane nemiran, zadaj mu udarac svojom voljom i naredi mu da se umiri.



Uzbuđenje remeti nervnu ravnotežu, šaljući u neke dijelove previše energije, a drugim dijelovima uskraćujući njihov normalan udio. To pomanjkanje pravilne raspodjele nervne energije isključivi je uzrok nervoze.



Tijelo koje je opušteno i smireno privlači mentalni mir.



(Tehnike² za opuštanje tijela:)

Voljno ukruti tijelo: Voljnom naredbom usmjeri životnu energiju (kroz proces ukrućivanja) u tijelo ili bilo koji dio tijela. Osjećaj kako na tom mjestu energija vibrira, osnažuje i revitalizira. *Opusti se i osjećaj:* Opusti napetost i osjeti umirujuće bockanje novog života i vitalnosti u području koje je napunjeno energijom. *Osjećaj* da ti nisi tijelo, već život koji održava tijelo. *Osjećaj* mir, slobodu i povećanu svjesnost koja dolazi sa smirenošću, kao posljedica vježbanja ove tehnike.



Kad budeš osjećao mir u svakom pokretu svog tijela, mir u razmišljanju, u snazi svoje volje, mir u ljubavi, te mir i Boga u svojim ambicijama, upamti - tvoj život povezo se s Bogom.

¹ Vidi poglavlje 5.

² Pojednostavljena verzija specijalne tehnike koju je Paramahansa Yogananda razvio 1916. god. u svrhu napajanja tijela vitalnošću i poticanja savršene relaksacije; podučava se na *Lekcijama Društva za samospoznaju*. Opći princip ukrućivanja i opuštanja tijela je zadnjih godina usvojen i koristi se u medicinskoj znanosti kao pomoć kod mnogih bolesti, uključujući smanjenje nervoze i visokog krvnog tlaka.

Briga i strah

Iako se život doima kao hirovit, nesiguran i prepun svih vrsta nevolja, ipak smo uvijek pod vodstvom i zaštitom Božje ljubavi.

Ne uzrujavaj se pretjerano ni oko čega. Kad god si zabrinut, upamti da tada produbljuješ kozmičku iluziju unutar sebe.³

Strah, neuspjeh ili bolest nastaju prevrtanjem takvih misli po svjesnom umu sve dok se one ne ukorijene u podsvijest, a naposljetku i u nadsvijest⁴. Tada podsvjesno i nadsvjesno ukorijenjeni strah počinje klijeti i ispunjavati svjesni um biljkama straha, koje više nije tako jednostavno uništiti kao što bi to bilo početnu misao. Te biljke na kraju urode svojim otrovnim, smrtonosnim plodovima...

Iskorijeni ih snažnom koncentracijom na hrabrost i usmjeravanjem svoje svijesti na apsolutni Božji mir u sebi.

Što god da je to što uzrokuje tvoj strah, skreni svoj um s toga i prepusti to Bogu. Vjeruj Mu. Mnoge su patnje uzrokovane naprosto brigom. Zašto da sada patiš kad bolest još nije nastupila? Budući da većina naših bolesti dolazi zbog straha, ako ga napustiš, bit ćeš slobodan odmah. Svake večeri prije spavanja, afirmiraj: "Nebeski je Otac samnom; ja sam zaštićen." Mentalno se okruži Duhom. Osjetit ćeš Njegovu čudesnu zaštitu.

Kada svoju svjesnost usmjeriš na Boga, nećeš znati za strah; tada ćeš s hrabrošću i vjerom savladati sve prepreke.

Strah dolazi iz srca. Ako ikada osjetiš da te obuzima strah od neke bolesti ili nesreće, duboko i ritmično udahni i izdahni nekoliko puta, opuštajući se sa svakim izdahom. To će pomoći normaliziranju cirkulacije. Ako je tvoje srce istinski mirno, tada ne možeš osjećati nikakav strah.

Naš problem je u tome što umjesto da živimo samo u sadašnjosti, mi pokušavamo živjeti u prošlosti i budućnosti istovremeno. To je preveliko opterećenje za um da bi ga mogao nositi, i zato moramo smanjiti količinu tereta. Prošlost je prošla. Zašto bi je i dalje nosili u umu? Neka se um brine o svom teretu, jednom po jednom. Labud svojim kljunom uzima iz vode samo čvrsti sadržaj hrane; na sličan bi način i mi trebali u svom umu zadržati iz prošlosti samo lekcije koje smo naučili, a sve nepotrebne detalje zaboraviti. To će uvelike rasteretiti um.

Kada imamo previše toga za uraditi odjednom, postajemo obeshrabreni. Umjesto da brineš o tome što sve trebaš uraditi, naprosto reci: "Imam jedan sat vremena. Uradit ću to najbolje što mogu." Sat ne može otkucati dvadeset i četiri sata u jednoj minuti, niti ti možeš u jednom satu uraditi ono što bi mogao u dvadeset i četiri sata. Potpuno proživi svaki sadašnji trenutak i budućnost će se pobrinuti sama za sebe. Potpuno uživaj u čudesnosti i ljepoti svakog trenutka. Vježbaj prisutnost mira. Što ćeš to više činiti, to ćeš više osjećati prisutnost te snage u svom životu.

³ Čovjekov zaborav o istinskoj, svemoćnoj prirodi njegove duše i njene nebeske povezanosti s Bogom, uzrok je svih njegovih patnji i ograničenja. Yoga uči da je taj zaborav ili neznanje uzrokovan *mayom*, odnosno kozmičkom iluzijom.

⁴ Viši um iz kojeg podsvjesni i svjesni um dobivaju svoju snagu.

Užitak modernog čovjeka je u sve većem i većem postizanju, a što se dešava bilo kom drugom, nije ni važno. Ali, zar nije bolje živjeti jednostavno - bez toliko mnogo raskoši i s manje briga? Nema zadovoljstva u tome da tjeraš samog sebe ako ne možeš uživati u onome što imaš... Doći će vrijeme kada će se čovječanstvo početi oslobađati te svjesnosti trebanja tolikih materijalnih stvari. Više sigurnosti i mira naći će se u jednostavnom življenju.



Ako neprestano ispisuješ čekove, a ništa ne polažeš na svoj bankovni račun, ostat ćeš bez novca. Ista je stvar i s tvojim životom. Bez redovitog unošenja mira na svoj životni račun, ponestat će ti snage, smirenosti i sreće. Na poslijetku ćeš bankrotirati - emocionalno, mentalno, tjelesno i duhovno. Ali svakodnevno zajedništvo s Bogom kontinuirano će puniti tvoj unutarnji bankovni račun.



Bez obzira koliko smo zaposleni, ne bismo smjeli zaboraviti da s vremena na vrijeme oslobodimo svoje umove od briga i svih dužnosti... Pokušaj ostati bez negativnih misli jednu minutu, usmjeravajući svoj um na unutarnji mir, pogotovo ako si zabrinut. Zatim pokušaj utišati um na nekoliko minuta. Nakon toga pomisli na neki sretan događaj; zadrži se na njemu i vizualiziraj ga; mentalno prođi kroz neko ugodno iskustvo nekoliko puta, sve dok u potpunosti ne zaboraviš svoje brige.



Ako čovjeka pritišću silovita mentalna iskušenja ili brige, trebao bi pokušati zaspati. Ako uspije, nakon buđenja će uvidjeti da je oslobođen mentalne napetosti i da je zabrinutost popustila svoj stisak⁵. U tim se trenucima trebamo prisjetiti da čak i da umremo, zemlja će i dalje slijediti svoju putanju, a posao će se nastaviti kao i obično; zašto da se onda brinemo?



Život je zabavan kad ga ne uzmemo preozbiljno. Zdravi smjeh izvrstan je lijek za ljudske bolesti. Jedna od najboljih osobina Amerikanaca je njihova sposobnost da se smiju. Divno je ako si sposoban da se smiješ životu. Tome me naučio moj učitelj (Swami Sri Yukteswar). Na početku mog školovanja u njegovoj kućici išao sam uokolo ozbiljnog lica, nikada se ne smješeći. Jednog je dana učitelj zajedljivo primjetio: "Što je ovo? Zar ti prisustvuješ pogrebnoj svečanosti? Zar ne znaš da je otkrivanje Boga pogreb svoj životnoj tuzi? Čemu onda tolika zlovolja? Ne uzimaj ovaj život preozbiljno."



Znajući da si Božje dijete, odluči da ćeš ostati smirenog uma bez obzira što se dešavalo. Ako je tvoj um u potpunosti poistovjećen s tvojim aktivnostima, tada ne možeš biti svjestan Gospoda. Ali ako si smiren i iznutra prijemčiv Bogu, a djelatan izvana, tada ispravno obavljaš aktivnost.



Utišaj izlazni mentalni nemir i usmjeri um prema unutra. Uskladi svoje misli i želje sa sve-ispunjavajućom realnošću koju već posjeduješ u sebi. Tada ćeš vidjeti harmoniju koja leži u pozadini tvog života i cjelokupne prirode. Ako uskladiš svoje nade i očekivanja s ovom urođenom harmonijom, plovit ćeš kroz život na laganim krilima mira. Ljepota i dubina Yoge leže u njenom daru ove nepromjenjive tišine⁶.

⁵ Kao što je objašnjeno na str. 15 i 16, ulaskom u podsvjesno stanje spavanja, duša se privremeno izdiže iznad nevolja i vezanosti za tijelo i njegova iskustva. Još bolja metoda je da u dubokoj meditaciji udeš u nadsvesno stanje zajedništva s Bogom.

⁶ "Stanje potpune mentalne tišine, koje se dostiže yoga meditacijom, u kojem je jastvo (ego) zadovoljeno vizijom Jastva (duše);"

"Stanje u kojem probudena intuitivna inteligencija spoznaje blaženstvo koje je izvan dosega osjetila, u kojem yogi ostaje ustoličen i iz kojeg više nikad ne izlazi:"

"Stanje koje, kad jednom otkrije, yogi smatra najvećim od svih blaga - stanje u kojem je otporan čak i na najveću

Spoznaja da sva snaga mišljenja, govora, osjećanja i djelovanja dolazi od Boga i da je On uvijek s nama, nadahnjujući nas i vodeći, donosi trenutačnu slobodu od nervoze. S tom će spoznajom doći bljeskovi božanske radosti; ponekad će nečije biće prožeti duboka iluminacija, istjerujući sām pojam straha. Kao ocean, Božja se snaga prostire i talasa srcem u pročišćavajućoj plimi, otklanjajući sve prepreke i prividne sumnje, nervozu i strah. Iluzija o materiji - svjesnosti da smo samo smrtno tijelo - prevladava se dolaskom u doticaj sa slatkom vedrinom Duha, koja se postiže svakodnevnom meditacijom. Tada spoznaješ da je tijelo samo mali mjehurić energije u Njegovom kozmičkom oceanu.

Afirmacije za mir i spokoj

Ja sam princ mira koji sjedi na prijestolju ravnoteže i odatle upravlja kraljevstvom svojih aktivnosti.

Onog momenta kad moj um postane uznemiren ili nespokojan, povući ću se u tišinu i meditaciju sve dok se smirenost ne vrati.

Neću biti lijen, ali ni grozničavo aktivan. U svakom životnom izazovu učinit ću najviše što mogu, nezabrinut za budućnost.

žalost;"

"To stanje poznato je kao Yoga - stanje slobodno od bola. Praksa Yoge se stoga treba vršiti odlučno i nepokolebljiva srca" (Bhagavad Gita VI:20-23).

Isticanje Onog Najboljeg u Sebi

Mi smo ono što *mislimo* da jesmo. Uobičajene tendencije naših misli određuju naše talente, mogućnosti i našu osobnost. Tako, neki *misle* da su pisci ili umjetnici, marljivi ili lijeni i slično. Što ako poželiš biti nešto drugo od onog što trenutno misliš da jesi? Možeš to obrazložiti činjenicom da su drugi rođeni s posebnim talentima koje ti nemaš, ali bi ih želio imati. To je istina, međutim, oni su morali njegovati sklonost prema toj sposobnosti neko vrijeme - ako ne u ovom, tada u prošlom životu¹. Zato, što god želio biti, već sada počni razvijati taj ideal. Upravo sada možeš usaditi bilo koju sklonost u svoju svijest, pod uvjetom da u svoj um ugradiš snažnu misao; tada će se tvoja djela i čitavo tvoje biće pokoriti toj misli.



Čovjek ne bi nikada smio napustiti nadu da može postati boljim. Netko je star samo onda kad odbije učiniti napor da se mijenja. To stanje stagnacije jedina je "starost" za koju ja znam. Ako čovjek neprestano ponavlja "Ne mogu se promijeniti; ja sam takav kakav jesam," tada moram reći, "U redu, ostani takav pošto si sâm odlučio da takav budeš."



Bez obzira na svoje sadašnje stanje, čovjek ga može poboljšati samokontrolom, disciplinom i slijeđenjem pravilne dijete i zdravstvenih zakona. Zašto misliš da se ne možeš promijeniti? Mentalna je lijenost skriveni uzrok svih slabosti.



Svatko ima samo-ograničavajuće, svojstvene načine ponašanja i mišljenja. Nije Bog taj koji ih je usadio u tvoju narav, već si ih sâm stvorio. To je ono što moraš mijenjati - svjestan da te navike koje su svojstvene tvojoj naravi nisu ništa drugo do manifestacije tvojih vlastitih misli.



U krajnjem značenju, sve su stvari načinjene od čiste svijesti; njihovo konačno ispoljavanje rezultat je relativnosti svijesti.² Preme tome, ako želiš bilo što promijeniti u sebi, moraš promijeniti proces misli koji uzrokuje materijalizaciju svijesti u različite oblike materije i djelovanja. To je jedini način da preobraziš svoj život.



Srećom, vježbati možemo početi bilo kada i bilo gdje, koncentrirajući se na razvijanje onih dobrih kvaliteta koje nam nedostaju. Ako nemamo snažnu volju, koncentrirajmo se na to, i svjesnim ćemo naporom biti sposobni u sebi stvoriti snažnu volju. Ako se želimo riješiti straha, trebamo meditirati na hrabrost i u dogledno ćemo se vrijeme osloboditi ropstva straha.



¹ Vidi *reinkarnacija* u rječniku.

² Yoga uči da je Božja misao temeljna struktura kreacije. Baš kao što para zgušnjavanjem postaje voda, a daljnjim zgušnjavanjem led, tako su sve strukture i oblici energije i materije zgusnuta svijest. Pioniri fizičari dvadesetog stoljeća otkrivaju ono što su yogiji znali još od pradavnih vremena. Sir James Jeans, britanski znanstvenik, napisao je: "Univerzum sve više izgleda kao velika misao, a sve manje kao veliki stroj." A Einstein je rekao: "Želim znati kako je Bog stvorio svijet. Ne zanima me ovaj ili onaj fenomen, u spektru ovog ili onog elementa. Ja želim znati Njegove misli, a sve drugo su detalji."

Vrlo jednostavno, sve što trebaš učiniti je odstraniti misli kojih se želiš riješiti i zamijeniti ih konstruktivnim mislima. To je ključ za nebo; a on je u tvojim rukama.

Introspekcija: tajna napretka

Prva stvar koju trebaš učiniti je introspekcija. Pažljivo promatraj sebe i svoje navike, i pronadi ono što ti stoji na putu. Često je to inercija ili nedostatak točnog, nepodvojenog nastojanja i pažnje. Ponekad su to navike koje se trebaju iskorijeniti iz vrta tvog života kako bi se istinska sreća mogla još jače ukorijeniti.

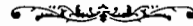


Jedna od tajni napretka je samo-analiza. Introspekcija je ogledalo u kojem se ogleda najskrovitija unutrašnjost tvog uma koja bi inače ostala skrivena od tebe. Postavi dijagnozu za svoje neuspjehe i razvrstaj svoje dobre i loše sklonosti. Analiziraj što si, što bi želio postati i koji te nedostaci usporavaju.



Milioni ljudi nikada ne provodi analize samih sebe. Mentalno, oni su produkti tvornice svoje okoline, zaokupljeni doručkom, ručkom i večerom, radom, spavanjem i trčkanjem u potrazi za zabavom. Oni ne znaju što i zašto traže, niti zašto nikada ne ostvaruju potpunu sreću i trajno zadovoljstvo. Izbjegavajući samo-analizu, ljudi nastavljaju biti roboti, uvjetovani svojom okolinom. Istinska samo-analiza najveće je umijeće napretka.

Svatko bi trebao naučiti nepristrano provoditi analizu. Svakodnevno zapisuj svoje misli i težnje. Otkrij tko si - a ne on što zamišljaš da jesi! - jer želiš postati ono što trebaš biti. Većina se ljudi ne mijenja jer ne vidi svoje vlastite nedostatke.



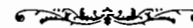
Onaj tko još ne vodi mentalni dnevnik trebao bi započeti ovu korisnu praksu. Znanje o tome koliko i na koji način griješi u svakodnevnom doživljavanju života može ga stimulirati da učini više napora da postane to što bi trebao biti. Vodeći takav dnevnik i upotrebljavajući sposobnost razlučivanja da uništimo loše navike koje i nama i drugima donose bol i patnju, uspjeh ćemo ih se riješiti. Svake bi se večeri trebali zapitati: "Koliko sam dugo danas bio s Bogom?" Trebamo isto tako analizirati koliko smo duboko razmišljali, koliko smo obaveza izvršili, koliko smo učinili za druge, te kako smo upravljali sa samima sobom u različitim situacijama tokom dana.



Promatrajući grafikone svog uma moći ćeš svakog dana vidjeti da li napreduješ. Ne skrivaj se od samog sebe. Moraš se vidjeti onakvim kakav jesi. Vodeći dnevnik introspekcije, nadzirat ćeš svoje loše navike i biti spremniji da ih uništiš.

Savladavanje iskušenja

Ponekad izgleda teško biti dobar, a lako biti loš; napustiti loše stvari izgleda kao propustiti nešto. Ali ja ti kažem da nećeš propustiti ništa osim patnje.



Sve ono na što su najveći ljudi upozoravali je poput otrovnog meda. Ako ti kažem, "Nemoj ga probati," ti se možeš buniti: "Ali on je sladak." No moje je mišljenje da nakon što okusiš slatkoću, med će te uništiti. Zlo je slatko da bi te moglo zvesti. Moraš koristiti sposobnost razlučivanja kako bi razlikovao otrovni med od onog koji je najbolji za tebe. Izbjegavaj stvari koje će ti na kraju naškoditi, a izaberi one koje će ti donijeti slobodu i sreću.



Patnja, bolest i neuspjeh prirodne su posljedice kršenja Božjih zakona. Mudrost se sastoji u izbjegavanju takvih povreda i nalaženju mira i sreće u sebi pomoću misli i djela koje su u skladu s tvojim pravim Ja.



Kad god u tvom srcu postoji neka neodoljiva želja... upotrijebi svoju sposobnost razlučivanja. Upitaj se, "Da li je ta želja čije ispunjenje tražim, dobra ili loša?"



Materijalne želje ohrabruju naše loše navike, stvarajući lažne nade o zadovoljstvu i sreći. U takvim bi trenucima čovjek trebao sakupiti svu snagu razlučivanja kako bi razotkrio istinu da loše navike na kraju vode u nesreću. Tako razotkrivene, loše navike postaju nemoćne da drže čovjeka u svojoj bijedničkoj vlasti.



Odupiranje iskušenjima nije odricanje od zadovoljstva života; ono je s ciljem da postigneš božansku kontrolu nad onim što želiš učiniti. Ja ti pokazujem put u stvarnu slobodu, a ne lažan osjećaj slobode koji te u stvari prisiljava da radiš i ideš tamo kud te tvoje navike vode.



Stari, ortodokсни način je poreći iskušenje, zatomiti ga. Ali, moraš naučiti *kontrolirati* to iskušenje. Nije grijeh biti pod iskušenjem. Čak i ako se kuhaš u njemu, ne znači da si zao; ali ako mu se prepustiš, tada si privremeno uhvaćen snagom zla. Moraš oko sebe podići zaštitnu ogradu mudrosti. Nema jače sile koju možeš uposliti protiv iskušenja od mudrosti. Potpuno razumijevanje dovest će te do stanja gdje te više ništa neće moći dovesti u iskušenje da činiš djela koja obećavaju zadovoljstvo, a na kraju ti samo naškode.



Sve dok ne postigneš mudrost, kada ti dođe iskušenje, najprije moraš prekinuti djelovanje ili poriv, a *onda* razumno promisliti. Ako prvo pokušaš razumno razmišljati, bit ćeš usprkos samom sebi prisiljen učiniti ono što ne želiš, jer će iskušenje nadjačati sav razum. Naprosto reci "Ne!", digni se i odi. To je najsigurniji način da umakneš Đavlu.³ Što više razviješ tu "neću" snagu za vrijeme najezde iskušenja, to ćeš biti sretniji; jer sva radost ovisi o sposobnosti da činiš ono što ti tvoja savjest nalaže da *trebaš* činiti.



Kada iskušenju kažeš *ne*, tada to moraš i misliti. Ne popuštaj. Mlitavi slabić uvijek kaže *da*, ali veliki su umovi uvijek puni *ne*.



Kad odlučiš prestati pušiti, nerazumno se hraniti, lagati ili varati, budi nepokolebljiv u tim dobrim željama. Ne popuštaj. Pogrešna okolina potkopava tvoju volju i pobuđuje pogrešne želje. Živi s lopovima i mislit ćeš da je to jedini način života. Ali, živeći s božanskim osobama i postigavši božansko zajedništvo, nikakve te druge želje neće moći dovesti u iskušenje.



Ako imaš određenu lošu naviku ili karmičku sklonost, ne miješaj se s onima koji imaju tu istu vrstu loše navike. Ako si sklon pohlepi, izbjegavaj društvo onih koji su pohlepni. Ako naginjaš alkoholu, kloni se onih koji piju. Ljudi koji podržavaju tvoje loše navike nisu ti prijatelji. Oni će te navesti na to da odbaciš radost svoje duše. Izbjegavaj društvo zlotvora i druž se s onima koji su dobri.



³ Sotona; samosvjesna sila iluzije koja nastoji da čovjeka drži u neznanju o svojoj božanskoj prirodi. Vidi *maya* u rječniku.

Najjači utjecaj na tvoj život, jači čak i od snage tvoje volje, ima tvoja okolina. Promijeni je ako je to neophodno.



Postoje dvije vrste okoline na koju moraš pažljivo motriti - vanjska i unutarnja.



Nadziri svoje misli. Sva tvoja iskustva dolaze filtrirajući se kroz tvoje misli. Društvo tvojih misli je to što te uzdiže ili ponižava.



Moraš biti jači od misli i utjecaja koji neprestano vibriraju iz drugih ljudi. To je način na koji ćeš pobijediti loše vibracije koje dolaze u tvoje okružje.



Misli o Bogu kao o svojoj okolini. Budi samo s Bogom i ništa ti neće moći naškoditi.



Svako djelovanje ima svoj mentalni duplikat. Svako djelo izvodimo fizičkom snagom, ali ono ima svoj početak u umu i vođeno je mentalnim zapovjednikom. Ukrasti je zlo, ali je još veće zlo mentalni čin krađe koji pokreće fizičku krađu, zato jer je um stvarni počinitelj. Koje god pogrešno djelo želiš izbjeći, najprije ga izbaci iz uma. Ako se koncentriráš samo na fizički čin, vrlo je teško postići kontrolu. Koncentriraj se na um; ispravi svoje misli i automatski ćeš se pobrinuti za djela.



Svaki put kad ti se javi loša misao, odagnaj je. Tada ti Sotana neće moći ništa učiniti. Ali čim počneš misliti loše, koračaš prema Sotoni. Neprestano se krećeš napred-nazad između dobra i zla; da bi umakao, moraš otići tamo gdje te Sotona ne može dohvatiti - duboko u Božje srce.



Vrlina i čistoća nisu ukorjenjene u slabosti. Naprotiv, to su snažne odlike koje pobijeduju sile zla. U tvojoj je moći odabrati koliko ćeš čistoće, ljubavi, ljepote i duhovne radosti izražavati ne samo u svojim djelima, već i u svojim mislima, osjećajima i željama... Održi um čistim i otkrit ćeš da je Bog uvijek s tobom. Čut ćeš Ga kako ti govori jezikom tvog srca. Opažat ćeš Ga u svakom cvijetu i grmu, u svakoj vlati trave, u svakoj nadolazećoj misli. "Blago čistima srcem: oni će Boga gledati!"⁴



Najbolji način da savladaš iskušenje je usporedba. Više meditiraj i uvidi da li ti meditacija daje više sreće.



Kada (u meditaciji) usmjeriš svoju pažnju prema unutra, počet ćeš zamjećivati da ima mnogo više divnih stvari unutar tebe nego izvan tebe.



Ako samo *pogledaš* u svoju dušu, sve-savršeni Božji odraz u tebi, otkrit ćeš da su sve tvoje želje zadovoljene!



U odsustvu unutarnje radosti, čovjek se okreće zlu. Meditacija na Boga Blaženstva prožima nas dobrotom.



⁴ Matej 5:8.

Ego pokušava pomoću materijalnih sredstava zadovoljiti neprestanu, nezasitnu čežnju duše za Bogom. Daleko od postizanja svog cilja, on uvećava čovjekovu bijedu. Glad se duše ne može nikada utažiti osjetilnim užicima. Kada čovjek to shvati i zagospodari svojim egom, odnosno, kada postigne samo-kontrolu, njegov život postaje uzvišen svjesnošću božanskog blaženstva još dok je u fizičkom tijelu. Tada se umjesto da robuje materijalnim željama i nagonima, čovjekova pažnja premješta u srce Sveprisutnosti, zauvijek se tamo odmarajući sa skrivenim uživanjem u svemu.

Ispravan stav prema prošlim pogreškama

Izbjegavaj zadržavanje na svim pogrešnim stvarima koje si uradio. One više ne pripadaju tebi. Zaboravi ih. Pažnja je to što stvara naviku i sjećanje. Čim staviš iglu na gramafon, on počinje svirati. Pažnja je igla koja svira ploču prošlih djela i zato ne bi smio usmjeravati svoju pažnju na ona loša djela. Zašto da nastaviš patiti zbog nerazumnih djela iz prošlosti? Izbaci iz svog uma sjećanje na njih i pobrini se da ih više ne ponoviš.



Ti možda brineš zbog grešaka koje si učinio, ali Bog ne. Ono što je prošlo, prošlo je. Ti si Njegovo dijete i sve što si učinio pogrešno, desilo se jer Ga nisi znao. On ti ne uzima za zlo ono loše što si učinio pod utjecajem neznanja. Sve što On traži je da ne ponavljaš pogrešna djela i želi jedino saznati da li si u svojoj namjeri da budeš dobar iskren ili ne.



"Zaboravi prošlost," rekao je Sri Yukteswar. "Prošli životi svih ljudi crne se od sramote. Ljudsko je ponašanje nepouzđano sve dok se čovjek ne usidri u Božanskom. Sve će u budućnosti biti bolje ako sada učiniš duhovni napor."



Ne misli o sebi kao o grešniku. Ti si dijete Nebeskog Oca. Nije važno ako si i najveći grešnik, zaboravi to. Ako si odlučio da budeš dobar, tada više nisi grešnik...⁵ Zaboravi sve i reci: "Ja sam oduvijek bio dobar; samo sam sanjao da sam bio loš." Istina je: zlo je noćna móra i ne pripada duši.



Iako su tvoje pogreške velike poput oceana, duša se sama po sebi ne može u njima izgubiti. Imaj postojanu sposobnost razlučivanja kako bi oslobođen ograničavajućih misli o prošlim pogreškama kročio naprijed svojim putem.



Ti si iskra Vječnog Plamena. Možeš prikriti tu iskru, ali je nikada ne možeš uništiti.



Tama može vladati u pećini tisućama godina, ali unesi svjetlo i ona će nestati kao da je nikad nije ni bilo. Na sličan način, bez obzira kakve su tvoje mane, kad uneseš svjetlo dobrote one više nisu tvoje. Svjetlost duše je tako ogromna da je zlo ne može uništiti.



Nijedan grijeh nije neoprostiv, nijedno zlo nije nesavladivo; jer svijet relativnosti ne sadrži apsolutno.



Bog nikad nikoga ne zaboravlja. Ako si počinio grijeh i vjeruješ da je tvoja krivnja neizmjerana, neotkupljiva; ako te svijet proglašuje bezvrijednim i kaže da nikad nećeš ni u

⁵ "Čak se i onaj s najgorom karmom, ako neprestano meditira na Mene, brzo oslobađa posljedica svojih pogrešnih djela iz prošlosti. Postajući visoko razvijeno biće, on ubrzo postiže vječni mir. U ovo budi siguran: onaj tko Mi je odan, nikada ne propada!" (Bhagavad Gita IX:30-31).

čemu mnogo vrijediti, zastani na trenutak i pomisli na Božansku Majku⁶. Reci Joj, "Božanska Majko, ja sam Tvoje neposlušno dijete. Molim Te, oprosti mi." Kada se obratiš Bogu u aspektu majke, tada nema oštrog odgovora - već naprosto otapaš Božansko Srce. Ali Bog te neće podržati ako nastaviš činiti greške. Moraš odustati od svojih zlih djela, za što se i moliš.



Sveci su grešnici koji se nisu predali. Bez obzira kakve su tvoje poteškoće, ako se ne predaš tada napreduješ u svojoj borbi protiv struje. Boriti se znači zadobiti Božju naklonost.



Da li je dijamant manje vrijedan ako je prekriven blatom? Bog vidi nepromijenjivu ljepotu naših duša. On zna da mi nismo naše pogreške.



Samo si nekoliko inkarnacija bio ljudsko biće, ali si Božje dijete bio čitavu vječnost. Nemoj nikada misliti o sebi kao o grešniku, jer su grijeh i neznanje samo móre smrtnika. Kada se probudimo u Bogu, uvidjet ćemo da mi - duše, čista svijest - nikada nismo grijeshili. Neuprljani smrtnim iskustvima, mi jesmo i oduvijek smo bili Božja djeca.



Svatko od nas je Božje dijete. Rođeni smo od Njegovog duha, u svoj njegovoj slavi i radosti. To nasljeđe je nepobitno. Osuditi nekoga kao grešnika, stavljajući ga na grešni put, najveći je od svih grijeha. Biblija kaže: "Ne znate li? Hram ste Božji i Duh Božji prebiva u vama?"⁷ Uvijek pamti: tvoj te Otac bezuvjetno voli.

Stvaranje dobrih i uništavanje loših navika

Okreni se k Bogu i otkrit ćeš da se oslobađaš lanaca navika i okoline... Jastvo koje je poistovjećeno s egom je vezano; Jastvo koje je poistovjećeno s dušom je slobodno.



Um ti može reći da se ne možeš osloboditi neke određene navike; ali navike nisu ništa drugo do ponavljanje tvojih vlastitih misli, a ti posjeduješ sposobnost da ih promjeniš.



Većina ljudi koji su odlučili prestati pušiti ili jesti previše slatkog nastavlja s takvim djelima unatoč samima sebi. Oni se ne mijenjaju zbog svojih umova koji su poput bugačica upili navike misli. Navika je vjerovanje uma da se ne može osloboditi određene misli. Ona je uistinu tvrdoglava. Kada učiniš neko djelo, ono ostavlja neki efekt ili utisak na svijest. Kao rezultat tog utiska ti ćeš vrlo vjerojatno ponoviti to djelo.



Opetovano izvođenje djela stvara mentalni nacrt. Svako se djelo izvodi i mentalno i fizički, a ponavljanje određenog djela i njegova popratna misaona struktura uzrokuje formiranje suptilne električne brazde u fiziološkom mozgu, nešto poput brazde na gramafonskoj ploči. Nakon nekog vremena, kad god staviš iglu svoje pažnje na tu "brazdu" električnih stazica, ona svira "ploču" originalnog mentalnog nacrtu. Svaki put kad se neka akcija ponavlja, brazde električnih stazica postaju dublje, sve dok najpovršnija pažnja ne počne izvoditi te akcije iznova i iznova.



⁶ Vidi rječnik.

⁷ I Korićanima 3:16. Usporedi s Bhagavad Gita XIII:23, 33: "Vrhovni Duh koji prebiva u tijelu je nepristrani Promatrač, Branitelj, Održavatelj, Opažatelj, Uzvišeni Gospod i Najviše Jastvo... Jastvo, iako se nalazi posvuda u tijelu, nije nikada uprljano."

Te strukture te navode da se ponašaš na određeni način, često protiv svoje želje. Tvoj život slijedi te brazde koje si sâm stvorio u svom mozgu. U tom smislu nisi slobodna osoba, već manje-više žrtva navika koje si stvorio. Ti si marioneta u tolikoj mjeri kako su te strukture postavljene. Međutim, zapovjedi tih loših navika možeš *neutralizirati*. Meditacijom možeš u potpunosti izbrisati brazde loših navika.



Moraš se izliječiti od štetnih navika spaljivajući ih suprotnim dobrim navikama. Na pr. ako imaš lošu naviku da govoriš laži, te si zbog toga izgubio mnoge prijatelje, počni njegovati suprotnu dobru naviku da govoriš istinu.



Oslabi lošu naviku tako što ćeš izbjegavati sve ono što bi tu naviku moglo prouzročiti ili pobuditi, ne koncentrirajući se na nju u svom žaru da je izbjegneš. Zatim usmjeri svoj um na neku dobru naviku i čvrsto je njegovaj sve dok ona ne postane sigurni dio tebe.



Treba vremena čak i lošoj navici da postane nadmoćna. Zašto da onda budeš nestrpljiv zbog razvoja konkurentne dobre navike? Ne očajavaj zbog svojih nepoželjnih navika; naprosto ih prestani hraniti i jačati ponavljanjem. Vrijeme koje je potrebno da se stvore navike varira od jednog do drugog individualnog nervnog sistema i mozga, i uglavnom je određeno kvalitetom pažnje.



Snagom duboke, koncentracijom izvježbane pažnje svaka se navika može ustoličiti - drugim riječima, u mozgu se mogu stvoriti nove strukture gotovo trenutačno i po volji.



Kada želiš stvoriti dobru ili uništiti lošu naviku koncentriraj se na stanice mozga, koji je spremište mehanizma navika. Da bi stvorio naviku, meditiraj; a zatim koncentracijom usmjerenom na Kristov centar, centar volje između obrva, duboko afirmiraj dobru naviku koju želiš ustoličiti. Ako želiš uništiti loše navike koncentriraj se na Kristov centar i duboko afirmiraj kako se sve brazde loših navika brišu.



Uz pomoć koncentracije i snage volje možeš izbrisati čak i duboke brazde i prastare navike. Ako si na primjer ovisan o pušenju, reci samome sebi: "Navika pušenja već dugo vremena postoji u mom mozgu. Ja sada usmjeravam svoju pažnju i koncentraciju na svoj mozak i *želim* da se ta navika izbaci." Neprestano na taj način naređuj svom umu. Najbolje doba dana za to je jutro, kada su volja i pažnja osvježeni. Neprestano afirmiraj svoju slobodu upotrebljavajući svu svoju snagu volje. Jednog ćeš dana najednom osjetiti da više nisi u zamci te navike.



Ako se uistinu želiš riješiti sadašnje loše navike... nema boljeg načina od meditacije. Svaki put kada duboko meditiraš dešavaju se korisne promjene u strukturi tvog mozga.



Meditiraj na misao, "Ja i moj Otac smo jedno," pokušavajući osjetiti veliki mir, a zatim i veliku radost u svom srcu. Kada ta radost dođe, reci, "Naređujem Tvojoj snazi u meni da **uništi moje moždane ćelije loših navika i prošlog sjemena sklonosti.**" Božja snaga će to učiniti u meditaciji. Oslobodi se ograničavajuće svjesnosti da si muškarac ili žena; *znaj* da si Božje dijete. Zatim mentalno afirmiraj i pomoli se Bogu: "Naređujem svojim moždanim ćelijama da promjene i unište brazde loših navika koje su me učinile marionetom. Gospode, **spali ih u Svojim božanskoj svjetlosti.**"



Pretpostavimo da je tvoj problem u tome što se učestalo ljutiš, a poslije ti je zbog toga žao. Svakog jutra i večeri odluči da ćeš izbjegavati ljutnju, a zatim pažljivo nadziri samog sebe. Prvog dana može biti teško, ali će već drugog dana biti lakše. Trećeg dana bit će još lakše. Nakon nekoliko dana ćeš uvidjeti da je pobjeda moguća. Ako se nastaviš truditi, za godinu dana bit ćeš druga osoba.

Molitva za mudrost i sposobnost razlučivanja

Podari mi mudrost kako bih sretno slijedio puteve pravednosti. Daj da razvijem duševnu sposobnost razlikovanja koja otkriva svako zlo, čak i u njegovom najsuptilnijem obliku; i neka me ona vodi poniznim putevima dobrote.

Afirmacija za uklanjanje loših navika

(Paramahansa Yogananda je završio jedan od svojih govora o savladavanju navika poručujući slušaocima slijedeće:)

*Zatvorite oči i pomislite na jednu lošu naviku koje se želite riješiti...
Afirmirajte zajedno samnom: "Ja sam sada slobodan od te navike!"
Zadržite se na toj misli o slobodi; zaboravite lošu naviku.*

Ponavljajte zamnom: "Ja ću neprestano preobražavati svoju svijest. U ovoj Novoj godini ja sam nova osoba. Uvijek ću iznova mijenjati svoju svijest sve dok ne odagnam svu tamu neznanja i ispoljim blistavu svjetlost Duha na čiju sam sliku i priliku stvoren."

Molitva

O, Božanski Učitelju, dopusti mi da spoznam da, iako je tama mog neznanja prastara, ona će nestati sa zorom Tvoje svjetlosti kao da je nikada nije ni bilo.

Sreća

Ako si napustio nadu da ćeš ikada biti sretan, razvedri se. Nikada ne gubi nadu. Tvoja duša koja je odraz uvijek radosnog Duha je u stvari sreća sama.



Ako je sreća to što želiš, imaj je! Ne postoji ništa što te može spriječiti u tome.

Pozitivni mentalni stavovi

Sreća donekle ovisi o vanjskim okolnostima ali prije svega o mentalnim stavovima.



U suštini, okolnosti nisu ni dobre ni loše; one su uvijek neutralne, ali se naoko čine ili depresivne ili ohrabrujuće zbog tužnih ili vedrih umnih stavova pojedinca.



Ako želiš promijeniti okolnosti tada promijeni svoje misli. Budući da si jedino ti odgovoran za svoje misli, samo ih ti i možeš promijeniti kada shvatiš da se svaka misao stvara u skladu sa svojom vlastitom prirodom. Upamti da taj zakon djeluje u svako doba i da se uvijek ponašaš u skladu s vrstom misli koje po navici njeguješ. Stoga sada započni njegovati samo onu vrstu misli koje će ti donijeti zdravlje i sreću.



Čovjek treba shvatiti da njegova vlastita inteligencija upravlja atomima njegova tijela. On ne bi trebao živjeti u zatvorenoj komori uskih mentalnih nazora. Udahni svjež zrak vitalnih misli i nazora drugih ljudi. Izbaci otrovne misli obeshrabrenja, nezadovoljstva i beznađa. Pij vitalnost i primaj mentalnu hranu od materijalno i duhovno naprednih umova. Bezgranično se gosti svojim i tuđim kreativnim mišljenjem. Prošeći dugim mentalnim putevima samopouzdanja. Vježbaj oruđima prosuđivanja, introspekcije i poduzetnosti.



Um, koji je mozak, osjećanje i percepcija svih živih stanica, može održavati ljudsko tijelo budnim ili klonulim. Um je kralj i svi njegovi stanični podanici ponašaju se točno u skladu s raspoloženjem svog kraljevskog gospodara. Upravo kao što se brinemo o hranjivoj vrijednosti našeg svakodnevnog jelovnika, isto bi se tako trebali brinuti i o hranjivosti psihološkog jelovnika kojeg svakodnevno serviramo našem umu.



Ti neprestano afirmiraš patnju i zato ona i postoji. Porekni je u svom umu i više je neće biti. Afirmiranje Jastva je to što ja nazivam herojstvom u čovjeku. To je njegova božanska, suštinska priroda. Da bi postigao slobodu od patnje čovjek mora afirmirati svoje herojsko Jastvo u svim svojim aktivnostima.



Ako ti sâm ne odlučiš da budeš sretan, nitko te ne može učiniti sretnim. Ne krivi Boga za to! Ali ako odlučiš biti sretan tada te nitko ne može učiniti nesretnim. Da nam Bog nije dao slobodu korištenja slobodne volje mogli bi Ga okriviti kad smo nesretni, ali On nam je zaista dao tu slobodu. Mi smo ti koji stvaramo život onakvim kakav je.

Često nastavljamo patiti bez da se imalo potrudimo da nešto promijenimo; i zato ne nalazimo trajni mir i zadovoljstvo. Kada bi ustrajali zasigurno bi bili sposobni savladati sve poteškoće. Moramo učiniti napor kako bi iz bijede išli k sreći, iz malodušja k odvažnosti.



Korijen patnje leži u pomanjkanju hrabrosti i odvažnosti u karakteru prosječnog čovjeka. Kada u mentalnom ustrojstvu osobe nedostaje element heroizma, njen um postaje podložan prijetnjama svih nadolazećih patnji.



Ljudi čvrstog karaktera obično su najsretniji. Oni ne krive druge zbog nedostatka razumijevanja i nevolja koje mogu slijediti njihova vlastita djela. Takvi ljudi znaju da nitko nema nikakve moći da doda ili oduzme od njihove sreće, osim ako nisu toliko slabi pa dozvoljavaju da štetne misli i zla djela drugih utječu na njih same.



Sve dok je u čovjeku budan pobjednik, nikakva žalost ne može baciti svoju sjenu na prag njegova srca... Probudi u sebi pobjednika, potakni usnulog heroja i, gle! nikakva te žalost neće nikada moći poraziti.



Tvoja najviša radost leži u tome da uvijek budeš spreman učiti i ispravno se ponašati. Što se više usavršavaš to ćeš više uzdizati druge oko sebe. Čovjek koji se samo-usavršava je sve sretniji. Što si ti sretniji, to će sretniji biti i ljudi oko tebe.



Izbjegavaj negativni pristup životu. Zašto da zurimo dolje u kanalizaciju kad je ljepota svuda oko nas. Čovjek može naći neku grešku čak i najvećim remek-djelima umjetnosti, muzike i književnosti. Ali, nije li bolje uživati u njihovoj čaroliji i slavi?



Gotovo svatko zna za one tri male majmunske figure koje slikovito prikazuju maksimu, "Ne vidi zlo, ne čuj zlo, ne govori zlo." Ja ističem pozitivni pristup životu: "Vidi ono što je dobro, slušaj ono što je dobro, govori ono što je dobro."



Dobro i zlo, pozitivno i negativno, oboje postoje u ovom svijetu. Pokušavajući da održe svijest pozitivnom, mnogi se ljudi bezrazložno počinju bojati negativnih misli. Beskorisno je poricati postojanje negativnih misli, ali ih se ne bi trebao niti bojati. Upotrijebi svoju sposobnost razlučivanja za analiziranje loših misli; a zatim ih odbaci.



Život ima svoju svijetlu i tamnu stranu zato što je svijet relativnosti sačinjen od svjetlosti i sjena. Ako svojim mislima dopustiš da se zadržavaju na zlu, ti sâm ćeš postati zao. U svemu traži samo ono najbolje, kako bi privukao kvalitetu ljepote.



Razišljanje, čitanje i ponavljanje afirmacija o istini s dubokom pažnjom pomoći će ti da ukloniš negaciju i izgradiš pozitivan stav u svom umu. Svoje molitve i afirmacije ponavljaj s dubokom koncentracijom sve dok ne postigneš misaonu naviku, sve dok ti ne postane jednako prirodno misliti na ispravan način kao što ti je ranije bilo prirodno misliti negativno.

Sloboda od negativnih raspoloženja

Uvijek nova Božja radost, koja je svojstvena duši, je neuništiva. Isto se tako nikada ne može uništiti njeno izražavanje u umu čovjeka ako zna kako je zadržati i ako se hotimično ne predomisli te postane nesretan njegujući negativna raspoloženja.



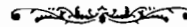
Ti si Božji odraz i trebao bi se ponašati poput boga. Ali, što se dešava? Prvo što ujutro uradiš je da se naljutiš i požališ, "Moja kava je hladna!" Zašto da te to smeta? Zašto da se uzrujavaš zbog takvih stvari? Postigni takvu nepristranost uma u kojoj si potpuno smiren i slobodan od svake ljutnje. To je ono što želiš. Ne dopusti nikome i ničemu da te razljuti. Tvoje blago je tvoj mir. Nemoj dopustiti da ti ga išta oduzme.



Uskrsni iz majušnosti života, iz malih stvari koje te uznemiravaju.



Nitko ne voli bijedu. Zašto ne napraviš samo-analizu slijedeći put kad dođeš pod utjecaj negativnog raspoloženja? Vidjet ćeš da ti samoga sebe voljno i namjerno činiš bijednim. I čineći to, drugi oko tebe osjećaju da je stanje tvog uma neugodno... Moraš ukloniti negativna raspoloženja sa svog mentalnog ogledala.



Uvijek o svome umu misli kao o vrtu i uz pomoć božanskih misli održavaj ga lijepim i miomirisnim; ne dozvoli da on postane blatnjavo jezero, gusto obraslo smradnim mrskim raspoloženjima. Ako njeguješ nebeske mirisne cvjetove mira i ljubavi, pčela Kristove svijesti¹ ušaljati će se u tvoj vrt. Kao što pčela traži samo ono cvijeće koje je puno slatkog meda, tako i Bog dolazi u tvoj život samo onda kad je on pun slatkih, mednih misli.



Svaka vrsta raspoloženja ima svoj specifični uzrok, a on leži u tvom vlastitom umu.



Čovjek bi trebao svakodnevno vršiti introspekciju kako bi shvatio prirodu svog raspoloženja i kako bi ga ispravio ako je ono štetno. Možda si mentalno nezainteresiran. I bez obzira na bilo kakve sugestije, ti ostaješ nezainteresiran. U tom je slučaju neophodno da učiniš svjesni napor kako bi stvorio neka pozitivna zanimanja. Čuvaj se nezainteresiranosti jer ona koči tvoj napredak u životu, paralizirajući snagu tvoje volje.

Možda si obeshrabren zbog bolesti, osjećajući da više nikada nećeš zadobiti zdravlje. Ako je tako, moraš pokušati primjeniti zakone ispravnog življenja koji vode k zdravom, djelatnom i moralnom životu, i moliti se za čvršću vjeru u Božju iscjeljujuću moć.

Ili, pretpostavimo da si uvjeren kako si promašeni slučaj i kako nikada ni u čemu ne možeš uspjjeti. Analiziraj problem i uvidi da li si doista uložio sav trud koji si mogao uložiti.



Bez obzira kako se groznima mogu činiti tvoja negativna raspoloženja, ti ih možeš pobijediti. Oluči da više nećeš biti zlovoljan; a ako se zlovolja pojavi unatoč tvojoj odluci, analiziraj uzrok koji je do toga doveo i učini nešto konstruktivno u vezi toga.



Kreativno razmišljanje² je najbolji protulijek za negativna raspoloženja. Raspoloženja imaju vlast nad tvojom svijesću kada si u negativnom ili pasivnom stanju uma. Trenutak u kojem ti je um prazan je upravo trenutak kad on može postati negativno raspoložen; a kad si negativno raspoložen dolazi đavo i svojim utjecajem vrši vlast nad tobom. Zato, razvijaj

¹ Božja svijest, sveprisutna u kreaciji. Vidi rječnik.

² Vidi također str. 35 i 36.

kreativno razmišljanje. Kad god nisi fizički djelatan, čini nešto kreativno u svom umu. Drži ga tako zaposlenim da se nemaš vremena prepustiti negativnim raspoloženjima.



Kada kreativno razmišljaš tada ne osjećaš tijelo niti negativna raspoloženja; postaješ usklađen s Duhom. Naša ljudska inteligencija je odraz Božje kreativne inteligencije kroz koju su sve stvari moguće; i ako ne živimo u toj svjesnosti, postajemo gomila negativnih raspoloženja. Kreativnim razmišljanjem možemo ih uništiti.



Upamti, ako si nesretan, to je uglavnom zato što dovoljno jako ne vizualiziraš velike stvari koje želiš postići u životu, i zato što ne koristiš dovoljno uporno snagu svoje volje, svoju kreativnu sposobnost, i svoje strpljenje prije no što se tvoji snovi materijaliziraju.



Nastavi činiti konstruktivne stvari za svoj vlastiti samo-razvoj i dobrobit drugih, jer tko god želi ući u kraljevstvo Božje mora se isto tako truditi da svakodnevno čini dobro za druge. Ako slijediš taj ideal osjetit ćeš radost znanja koja raspršuje negativna raspoloženja, radost što napreduješ mentalno, fizički i duhovno.

Služenje drugima

Sreća leži u usrećivanju drugih, u zaboravljanju vlastitih interesa da bi drugima donijeli radost.



Usrećivanje drugih je strahovito važno za našu vlastitu sreću, a to je isto tako i iskustvo najdubljeg ispunjenja. Neki ljudi misle samo na svoju vlastitu obitelj: "Nas četvoro i nitko više." Drugi misle samo na sebe: "Kako da ja postanem sretan?" Ali to su baš oni ljudi koji ne postaju sretni!



Živjeti samo za sebe uzrok je svih bijeda.



Služeći drugima duhovno, mentalno i materijalno, otkrit ćeš da su tvoje vlastite potrebe zadovoljene. Zaboravljajući *sebe* u služenju drugima, uvidjet ćeš da će se tvoj vlastiti vrč sreće napuniti bez tvog nastojanja.



Kada si došao na ovaj svijet plakao si dok su se drugi smijali. Svoj život bi trebao proživjeti na takav način da kad budeš odlazio, svi drugi će plakati, a ti ćeš se smijati.



Što ćeš dublje meditirati i voljnije služiti, to ćeš biti sretniji.

Unutarnji uvjeti za sreću

Nauči postići sve uvjete za sreću u sebi samome kroz meditaciju i usklađivanje svoje svijesti s uvijek-postojećom, uvijek-svjesnom, uvijek-novom Radošću koja je sām Bog. Tvoja sreća ne smije nikada biti podložna nijednom vanjskom utjecaju. Bez obzira kakva je tvoja okolina, ne dozvoli da ona utječe na tvoj unutarnji mir.



Kada ovladaš svojim osjećajima bit ćeš u svom pravom stanju. Pravo stanje Jastva, duše, je blaženstvo, mudrost, ljubav i mir. To je stanje u kojem si toliko sretan da uživaš u svemu što činiš. Nije li to puno bolje nego da posrćeš svijetom poput nemirnog demona,

nesposobnog da u bilo čemu nađe zadovoljstvo? Kada si centriran u svom istinskom Jastvu, tada s Božjom radošću obavljaš svaki zadatak i uživaš u svim dobrim stvarima. Ispunjen Njegovim opojnim blaženstvom, radosno činiš sva djela.



U duhovnom životu čovjek postaje upravo poput malog djeteta - bez zlovolje, bez vezanosti, pun života i radosti.



Prava sreća može odolijeti izazovu svih izvanjskih iskustava. Kada budeš u stanju da izdržiš raspeće tuđih grešaka na sebi i unatoč tome vraćaš ljubav i oprost; kada uzmogneš zadržati taj unutarnji božanski mir, netaknut svim bolnim udarcima vanjskih okolnosti, tada ćeš spoznati pravu sreću.



Budi tih i smiren (u meditaciji) svake večeri najmanje pola sata, a po mogućnosti i puno duže - prije večernjeg počinaka i ponovo ujutro, prije početka dnevnih aktivnosti. To će stvoriti neustrašivu, nesalomljivu unutarnju naviku sreće koja će te osposobiti za susretanje svih napornih situacija svakodnevne životne borbe. Nastoj da uz pomoć te stalne unutarnje sreće ispuniš zahtjeve svojih svakodневnih potreba.



Ako su oči tvoje koncentracije zatvorene, ne možeš vidjeti sunce sreće koje sja u tvojim grudima; ali bez obzira koliko su čvrsto one zatvorene, činjenica je da zrake sreće uvijek pokušavaju probiti zatvorena vrata tvog uma. Otvori prozore smirenosti i iskusit ćeš iznenadnu provalu blistavog sunca radosti svog vlastitog Jastva.



Radosne zrake duše možeš opaziti ako svoju pažnju usmjeriš prema unutra. Takva se percepcija može postići vježbanjem uma da uživa u predivnom krajoliku misli svog unutarnjeg nevidljivog i neopipljivog kraljevstva. Ne traži sreću samo u lijepoj odjeći, čistoj kući, ukusnim večerama, mekanim jastucima i luksuzu. To će zatvoriti tvoju sreću iza rešetki stvarnosti i vanjskog svijeta.



Ja sam zahvalan na svemu što mi Bog daje, ali ne žalim kad to ode. Jednom mi je netko poklonio predivni kaput i šešir, skupocjenu odjeću. Tada je počela moja briga. Morao sam paziti da ih ne poderem ili uprljam. To me dovelo u neugodan osjećaj. Rekao sam, "Gospode, zašto si mi dao tu gnjavažu?" Jednog sam dana trebao održati predavanje u Trinity Hall, ovdje u Los Angelesu. Kad sam stigao u dvoranu i počeo skidati svoj kaput Gospod mi je rekao, "Uzmi svu svoju imovinu iz džepova." Učinio sam to. Kada sam se nakon predavanja vratio u garderobu, kaput je bio nestao. Bio sam ljut, a netko je rekao, "Ne brini, nabavit ćemo ti nov kaput." Odgovorio sam, "Nisam ljut zato što sam ostao bez kaputa, već zato što taj koji ga je odnio nije uzeo i šešir koji ide uz kaput!"

Ne dopusti da te savladaju osjećaji. Kako da budeš sretan ako se neprestano uzrujavaš zbog odjeće i drugih posjeda? Uredno se obuci u čistu odjeću, a potom zaboravi na nju; očisti svoju kuću i zaboravi na to.



Što više tvoja sreća ovisi o izvanjskim okolnostima, to ćeš manje sreće doživljavati.



Griješiš ako misliš da možeš sretno živjeti zaboravivši Boga, jer ćeš neprekidno plakati u osamljenosti sve dok ne spoznaš da je Bog sve i u svemu - jedina stvarnost u univerzumu. Ti si stvoren na Njegovu sliku i priliku, i nećeš nikada pronaći trajnu sreću ni u jednoj stvari, jer ništa nije potpuno osim Boga.



Riječi ne mogu opisati tu čistu sreću koju nalazimo u zajedništvu s Gospodom. Ja sam u stanju radosti i danju i noću. Ta radost je Bog. Spoznati Njega je obaviti pogrebni obred svim svojim patnjama. Bog ne traži od tebe da budeš stoičan i mrzovoljan. To nije ispravni koncept Boga, a ni način da Mu ugodiš. Ako nisi sretan nećeš biti sposoban ni da Ga nađeš... Što si sretniji to ćeš biti usklađeniji s Njim. Oni koji Ga znaju uvijek su sretni jer je Bog radost sama.

Afirmacije

*Već od rane zore širit ću dobru volju na sve ljude koje ću danas sretati.
Bit ću mentalni sunčev sjaj svima koji mi danas pridu.*

*Ja stvaram nove misaone navike opažajući svuda samo dobro, gledajući
na sve stvari kao na manifestiranu Božju misao.*

*Odlučit ću da budem sretan u sebi samome upravo sada, tu gdje se danas
nalazim.*

Slaganje s Drugima

Najveća sreća, ona koja je najbliža božanskoj sreći, je biti u miru sa svojim najbližim srodstvom, onima s kojima čovjek mora živjeti svaki dan u godini. U pokušaju baratanja s krajnje kompliciranim mehanizmom ljudskih osjećaja, posljedični rezultati često su vrlo pogubni. Malo ljudi shvaća da najveći dio naše sreće leži u umijeću razumijevanja zakona ljudskog ponašanja. To je razlog zbog čega se tako mnogo ljudi često nalazi "u vrućoj vodi" sa svojim prijateljima, ili još gore, u neprekidnom ratu sa svojim najdražima kod kuće.

Kako rješavati neskladne odnose

Osnovno načelo ispravnog ljudskog ponašanja je samo-preobrazba... Kad god se dogodi neka nevolja s našim prijateljima ili najdražima, trebali bi iznutra pripisati krivicu na sebe što smo dospjeli u neugodnu situaciju, a zatim pokušati izaći iz nje što brže i što dobrotivije možemo. Beskorisno je povećavati nevolju neljubaznim i neuljudnim okrivljavanjem drugih, čak i ako smatramo da su oni krivi. Tisuću ćemo puta bolje naučiti naše najdraže ako su razdražljivi tako što ćemo im pokazati dobar primjer, umjesto grubih i samo-opravdavajućih riječi.



Tamo gdje je borba, moraju biti uključene najmanje dvije strane. Zato, ako odbiješ sudjelovati borbe ne može biti.



Ako ti netko govori uvredljive riječi, ostani tih; ili reci, "Žao mi je ako sam učinio nešto što te povrijedilo," a nakon toga ušuti.



Duhovan čovjek savladava ljutnju smirenošću, prekida svađe šuteći, raspršuje nesklad blagim riječima i posramljuje neuljudnost obzirnošću prema drugima.



Nijedno djelo ne oslobađa čovjeka više od iskrene ljubaznosti u zamjenu za ljudsku neljubaznost.



Nikada ne budi podmukao. Ne gaji ljutnju ni prema kome. Više cijenim neke grešnike dobrog srca od nekih takozvanih dobrih ljudi koji su licemjerni i bez suosjećanja. Biti duhovan znači biti širokogrudan, razumjeti i opraštati, i biti prijatelj svima.



Ni čitava rimska država nije mogla izazvati Kristovu ljubaznost. On je molio čak i za one koji su ga raspeli: "Oče, oprosti im, jer ne znaju što čine!"¹



Unutarnja pristojnost, iskrena vanjska susretljivost i neprestana srdačnost odgovarajući je sve-lijek za svako loše ponašanje.

¹ Luka 23:34.

Ljudi većinom govore i djeluju iz svojih vlastitih gledišta. Oni rijetko vide ili čak pokušavaju da vide gledišta drugih. Ako u nedostatku razumijevanja uđeš s nekim u sukob, upamti da ste oboje jednako krivi, bez obzira tko je prvi započeo. "Budale se svađaju; mudri ljudi razgovaraju."



Biti smiren ne znači uvijek se smješkat i slagati sa svime što netko kaže, već poštovati istinu ali nikome ne dodijavati zbog nje, jer to onda prelazi u krajnost. Oni koji na taj način pokušavaju da udovolje svakome, sa željom da se pohvali njihova dobra narav, ne znači da imaju i kontrolu nad osjećajima... Onaj tko ima kontrolu nad osjećajima slijedi istinu, dijeli tu istinu gdje god može ali izbjegava nepotrebno uznemiravati druge koji ionako nisu sposobni da je shvate. On zna kada treba govoriti, a kada šutjeti, ali nikada ne radi kompromis između svojih ideala i unutarnjeg mira. Takav je čovjek duševna i moralna snaga za veliku dobrobit ovoga svijeta.



Trebamo postati privlačni noseći finu odjeću iskrenog i uljudnog govora. Trebali bi prije svega biti uljudni prema svojim najbližim rođacima. Ako čovjek može biti takav, on će po navici biti ljubazan sa svim ljudima. Stvarna obiteljska sreća leži na oltaru razumijevanja i dobrotivih riječi. Nije potrebno da se sa svime složimo, kako bi pokazali ljubaznost. Spokojna šutnja, iskrenost i uljudne riječi, bez obzira slaže li se čovjek u nečemu s drugima ili ne, označavaju osobu koja se zna ponašati.



Ako želiš da te vole, počni voljeti ljude koji trebaju tvoju ljubav... Ako želiš da drugi suosjećaju s tobom, počni suosjećati s onima oko sebe. Ako želiš da te poštuju, moraš naučiti biti pun poštovanja prema svima, i mladima i starima... Što god želiš da drugi budu, najprije to budi ti; tada ćeš uvidjeti da se drugi ponašaju na sličan način kao i ti.

Razvijanje skladne osobnosti

Budi istinski srdačan s drugima. Nikada ne budi "kisele face." Ne moraš se bučno smijati, poput hijene, ali nemoj biti ni mrzovoljnog lica. Naprosto se smiješi, simpatično i ljubazno. Smijati se izvana a biti ljut ili srdit iznutra je licemjerje. Ako želiš biti simpatičan, budi iskren. Iskrenost je odlika duše koju je Bog podario svakom ljudskom biću, ali je ne pokazuju svi. Prije svega budi ponizan. Iako možda posjeduješ divnu unutarnju snagu, ne uništavaj druge svojom snažnom naravi. Budi smiren i obziran prema njima. To je način da se razvije simpatična privlačnost.



Ne pokušavaj se slagati s drugima tako što ćeš se umjetno ponašati. Naprosto budi pun ljubavi, uvijek spreman da budeš od pomoći. Prožmi se božanskim zajedništvom - tada ćeš otkriti da se slažeš sa svima u svojoj okolini.



U odnosima s drugima krajnje je neophodno prepoznati i poštivati osobine koje su oni u sebi izgradili. Ako otvorenog uma proučavaš ljude, bolje ćeš ih razumjeti i biti sposobniji slagati se s njima. Bit ćeš u stanju da odmah vidiš s kakvom vrstom osobe imaš posla i na koji način da se ophodiš s njom. Ne pričaj s filozofom o konjskim utrckama ili sa znanstvenikom o vođenju domaćinstva. Pronađi ono što tu osobu zanima i razgovaraj s njom o toj temi, a ne samo o onome što tebe interesira.



Kada govoriš, ne govori previše o sebi. Pokušaj razgovarati o onome što interesira drugu osobu. I slušaj! To je način da budeš privlačan. Vidjet ćeš kako će tvoja prisutnost biti tražena.

Kompleks manje vrijednosti nastaje iz skrovite svjesnosti o stvarnim ili umišljenim slabostima. U pokušaju da nadomjesti te nedostatke, osoba može izgraditi oklop lažnog ponosa i pokazivati napuhani ego. Zato oni koji ne razumiju pravi uzrok jednog takvog stava mogu reći da ta osoba ima kompleks veće vrijednosti. I jedna i druga manifestacija ove unutarnje disharmonije je destruktivna za samo-razvoj. Obje su potaknute umišljanjem i odbacivanjem činjenica jer ni jedna ne pripada istinskoj, svemoćnoj prirodi duše. Izgradi svoje samopouzdanje na istinskom postignuću i znanju da tvoje pravo Ja (duša) ne može nikada, ni na koji način biti manje vrijedna, i tad ćeš se osloboditi svih kompleksa.



Ako te većina ljudi smatra neprivlačnom osobom, analiziraj samog sebe. Možda u tebi postoje neke crte karaktera koje su drugima odbojne. Možda previše pričaš ili guraš prste u tuđe stvari, ili imaš naviku da drugima govoriš o njihovim greškama i o tome kako bi oni trebali živjeti, a ti sâm ne prihvaćaš nikakve sugestije da bi popravio samog sebe. To su primjeri psiholoških osobina zbog kojih smo drugima neprivlačni.



Obzirnost prema drugima najdivnija je kvaliteta. To je najveća privlačnost koju možeš imati. Prakticiraj je! Ako je čovjek žedan, obzirna osoba naslućuje njegovu potrebu i nudi mu piće. Obzirnost je svjesnost i pažljivost prema drugima. Obzirna će osoba u društvu s drugima imati intuitivnu svjesnost o njihovim potrebama.



Practiciraj obzirnost i dobrotu sve dok ne postaneš poput predivnog cvijeta kojeg svatko želi vidjeti. Budi ljepota koja se nalazi u cvijetu i privlačnost koja se nalazi u čistom umu. Kada si na taj način privlačan, uvijek ćeš imati istinske prijatelje. Bit ćeš voljen i od čovjeka i od Boga.

Savladavanje negativnih emocija

Što god ispoljavaš prema van, vratit će se nazad tebi. Mrzi, i mržnja će ti se vratiti. Kada se ispuniš neskladnim mislima i emocijama, uništavaš sebe. Zašto da mrziš ili da se na bilo koga ljutiš? Voli svoje neprijatelje. Zašto da se kuhaš u mržnji ili ljutnji? Ako postaneš razdražljiv, odmah se savladaj. Prošeći, broj do 10 ili 15, ili skreni svoj um na nešto ugodno. Napusti želju da vratiš milo za drago. Kada si ljut tvoj se mozak pregrijava, imaš problema sa srčanim zaliskom, čitavo tvoje tijelo slabi. Isijavaj mir i dobrotu; jer to je priroda Božjeg odraza u tebi - tvoja istinska priroda. Tada te nitko neće moći uznemiriti.



Kad god si ljubomoran, tada si u tajnom sporazumu sa kozmičkom iluzijom Sotone.² Kada si bijesan, Sotona upravlja tobom... Kad god progovori glas ljubomore, straha ili bijesa, sjeti se da to nije tvoj glas, i naredi mu da ode. Ali, bez obzira koliko se trudio nećeš moći otjerati to zlo, sve dok ćeš mu pružati sigurno utočište u svome umu. Iskorjeni ljubomoru, strah i bijes iznutra, tako da, kad god ti neki zao impuls kaže da mrziš ili povrijediš, drugi, još jači glas iznutra može reći da voliš i oprostiš. Slušaj *taj drugi glas*.



Ljubomora dolazi od kompleksa manje vrijednosti i ispoljava se kroz sumnju i strah. Ona označava osobu koja se boji da neće moći uzmaći u odnosima s drugima, bili to bračni, rodbinski ili društveni odnosi. Ako osjećaš da postoji neki uzrok za tvoju ljubomoru prema nekome - na primjer, ako se bojiš da netko koga voliš poklanja svu svoju pažnju nekom drugom - nastoj da najprije uvidiš postoji li neki nedostatak u tebi. Popravi se; razvij se. Jedini način da se zadrži nečija ljubav ili poštovanje je da se primjeni zakon ljubavi i samo-poboljšanjem zasluži to priznanje... Ispunjenje leži u neprestanom poboljšavanju samoga sebe, tako da umjesto da ti tražiš druge, drugi će tražiti tebe.

² Vidi *maya* u rječniku.

Čak i ako nastojiš da se popraviš, nauči se uzdati u samoga sebe, zaštititi se svojim vlastitim vrlinama i vrijednostima. Ako želiš da ti drugi vjeruju, upamti, nisu samo riječi bitne, već i to kakav si i što osjećaš iznutra, ono što je u tvojoj duši. Uvijek iznutra nastoj da budeš anđeo, bez obzira kako se drugi ponašali. Budi iskren, dobrotiv, pun ljubavi i razumijevanja.



Ako ti netko priđe ljutit, zauzdaj samog sebe: "Ja se neću ražestiti. Nastavit ću ispoljavati smirenost sve dok se njegovi osjećaji ne promjene."



Kada netko od naših voljenih neizdrživo iskušava naše strpljenje, trebali bi se povući na mirno mjesto, zaključati vrata, raditi neke tjelesne vježbe, a zatim se umiriti na ovaj način:

Sjedni na ravnu stolicu, uspravne kičme i polako udiši i izdiši dvanaest puta. Zatim mentalno izreci deset ili više puta ovu afirmaciju: "Oče, ti si sklad. Dopusti da odražavam Tvoj sklad. Dovedi u sklad mog voljenog koji je u zabludi."

Afirmiraj to sve dok kroz duboki osjećaj nadolazećeg mira i sigurnosti ne osjetiš da te Bog čuo i da ti je odgovorio.



"Nisu li opasna tvoja učenja o kontroliranju osjećaja?" upitao je jedan učenik. "Mnogi psiholozi tvrde da potiskivanje vodi u mentalnu neprilagođenost, a čak i do fizičke bolesti."

Paramahansa Yogananda je odgovorio: "Potiskivanje je štetno - zadržavati misao o onome što želiš, ali ne činiti ništa konstruktivno da to i postigneš. Samokontrola je blagotvorna. To je strpljivo zamjenjivanje loših misli ispravnim, pogrešnih djela korisnim."

"Oni koji se zadržavaju na zlu škode samima sebi. Ljudi koji svoje umove ispunjavaju mudrošću, a svoje živote konstruktivnim djelima, pošteđuju sami sebe od nečasne patnje."



"Ljuttja nastaje uslijed oprečnih želja," rekao je Sri Yukteswar. "Ja ništa ne očekujem od drugih i stoga njihova djela ne mogu biti u opreci s mojim željama."



Ako te netko duboko povrijedi ti to pamtiš. Ali umjesto što se koncentriraš na to, trebao bi misliti na sve one dobre odlike osobe koja te je povrijedila i o svemu dobrom koje ti u svome životu posjeduješ. Ne obaziri se na uvrede koje ti ljudi upućuju.



Usmjeri se na pokušaj da u svom neprijatelju vidiš Boga; jer čineći to, oslobađaš se od zlih osvetoljubivih želja koje uništavaju mir tvog uma. Gomilanjem mržnje ili odgovaranjem mržnjom na mržnju ne samo da povećavaš neprijateljstvo u svom protivniku, već isto tako i fizički i emocionalno truješ svoj organizam vlastitim otrovom.



U svom srcu njeguj jedino ljubav za druge. Što više dobrog u njima vidiš to ćeš više dobrog izgraditi u sebi. Zaokupi svoju svijest s dobrim. Da bi učinio ljude dobrima, vidi dobro u njima. Ne prigovaraj im. Ostani smiren i vedar, uvijek pod nadzorom samoga sebe. Tada ćeš shvatiti kako je jednostavno slagati se s drugima.



Očisti svoj um od svakog štetnog kritiziranja drugih. Upotrijebi pogled ili aluziju kako bi s puno ljubavi ispravio drugoga, ako je prijemčiv, ali ne forsiraj ispravljanje i ne zadržavaj kritičke misli čak i ako ostaneš šutjeti.



Misli mogu ponekad imati više utjecaja nego riječi. Ljudski um je najmoćniji mehanizam odašiljanja koji postoji. Ako konstantno odašilješ pozitivne misli pune ljubavi, one će utjecati na druge. Slično tome, ako emitiraš ljubomoru ili mržnju, drugi primaju te misli i reagiraju u skladu s njima. Zamoli Boga da Svojom snagom podupre tvoja nastojanja. Ako na primjer, muškarac skreće s pravog puta, žena bi se trebala pomoliti Bogu: "Gospode, pomoz mi da pomognem svom suprugu. Ne dopusti da nikakve mrlje ljubomore i ljutnje uđu u moje srce. Molim te jedino da on uvidi svoje pogreške i da se promjeni. Gospode, budi s njim; i blagoslovi me da ja učinim svoj dio." Ako je tvoje zajedništvo s Bogom duboko, vidjet ćeš da će se ta osoba promijeniti.



Lako je vratiti udarac, ali dati ljubav je najuzvišeniji način da pokušaš razoružati svog progonitelja. Čak i ako to ne djeluje od prve, on neće nikada moći zaboraviti da si mu na njegov šamar dao ljubav za uzvrat. Ta ljubav mora biti iskrena. Kada dolazi iz srca, ljubav je magična. Ali ne bi trebao očekivati rezultate; čak i ako je tvoja ljubav odbijena, ne obraćaj pažnju. Daj ljubav i zaboravi. Ništa ne očekuj; i tada ćeš vidjeti magične rezultate.

Opraštanje

U nekim svetim spisima Bog je prikazan kao osvetoljubivi stvoritelj, uvijek spreman da nas kazni. Ali Isus nam je pokazao pravu prirodu Boga... On nije uništio svoje neprijatelje s "dvanaest legija anđela,"³ već je radije pobijedio zlo snagom božanske ljubavi. Njegova djela pokazala su uzvišenu Božju ljubav i ponašanje onih koji su Jedno s Njim.



"Čovjek bi trebao oprostiti svaku uvredu," kaže se u *Mahabharati*⁴. "Rečeno je da je produžetak vrste omogućen čovjekovim praštanjem. Opraštanje je svetost; opraštanjem se univerzum drži na okupu. Opraštanje je moć nad moćima; opraštanje je žrtvovanje; opraštanje je mir uma. Opraštanje i blagost kvalitete su Sabranih. Oni predstavljaju vječnu vrlinu."



"Tada mu pristupi Petar i zapita ga: Gospodine, ako brat moj pogriješi protiv mene koliko puta da mu oprostim? Do sedam puta? Isus mu odgovori: Ne kažem ti do sedam, nego do sedamdeset i sedam puta."⁵ Ja sam se duboko molio da shvatim ovaj beskompromisni savjet. "Gospode," protestirao sam, "zar je to moguće?" Kada mi je Božanski Glas napokon odgovorio, izazvao je poniznu bujicu svjetlosti: "Koliko puta, o Čovječe, ja svakodnevno opraštam svakome od vas?"



Bog nam stalno prašta mada zna sve naše (loše) misli, i zato oni koji su u potpunom skladu s Njim, prirodno posjeduju istu takvu ljubav.



Iz tvog srca mora izvirati takvo suosjećanje koje će ublažiti sve boli u tuđim srcima, takvo suosjećanje kakvo je imao Isus kada je rekao: "Oče, oprosti im, jer ne znaju što čine."⁶ Njegova ogromna ljubav obuhvaćala je sve. On je mogao pogledom uništiti svoje neprijatelje, pa ipak, kao što nam Bog neprestano prašta iako zna sve naše zle misli, tako nam i velike duše koje su usklađene s Njim daju istu takvu ljubav.



³ "Ili misliš da ne mogu zamoliti Oca svoga da mi u ovaj čas pošalje više od dvanaest legija anđela?" (Matej 26:53).

⁴ Veliki indijski epski spis čiji je Bhagavad Gita dio.

⁵ Matej 18:21-22.

⁶ Luka 23:34.

Ako želiš razviti Kristovu Svijest⁷, nauči biti pun suosjećanja. Kada se u tvom srcu pojave istinski osjećaji prema drugima, počet ćeš ispoljavati tu uzvišenu svjesnost... Gospod Krishna je rekao: "Vrhovni je yogi onaj koji ujednačenog uma gleda na sve ljude"..."⁸



Ljutnjom i mržnjom se ništa ne postiže. Ljubav nagrađuje. Možeš zaplašiti nekoga, ali kada ta osoba jednom ustane, ona će pokušati da te uništi. Kako si stoga ti pobijedio? Nisi. Jedini način da pobijediš je kroz ljubav. A onda kada ne možeš pobijediti, naprosto ostani tih i otiđi, te se moli za tu osobu. To je način koji moraš voljeti. Ako ga prakticiraš u životu, posjedovat ćeš mir koji je izvan svakog pojmanja.

Afirmacije

Pokušat ću da razveselim svakoga s dobrim i promišljenim djelima, nastojeći da uvijek otklonim bilo kakav nesporazum koji sam svjesno ili nesvjesno uzrokovao.

Danas opraštam svima koji su me ikada povrijedili. Dajem svoju ljubav svim žednim srcima, i onim koja me vole, i onim koja me ne vole.

⁷ Univerzalna svijest; jednota s Božjom sveprisutnošću. Vidi rječnik.

⁸ Bhagavad Gita VI:9.

Bezuvjetna Ljubav: Usavršavanje Ljudskih Odnosa

Svijet kao cjelina zaboravio je pravo značenje riječi *ljubav*. Čovjek je toliko zloupotrebljavao i razapinjao ljubav da samo nekolicina ljudi zna što je to prava ljubav. Baš kao što je ulje prisutno u svakom dijelu masline, tako i ljubav prožima svaki dio kreacije. Ali definirati ljubav je vrlo teško, na isti način kao što je teško i riječima u potpunosti opisati okus naranče. Moraš je probati da bi mogao znati kakav okus ona ima. Isto je i s ljubavlju.



U općenitom smislu, ljubav je božanska sila privlačenja u kreaciji, koja usklađuje, ujedinjuje, povezuje... Oni koji žive u skladu s privlačnom silom ljubavi postižu harmoniju s prirodom i sa svojim bližnjima, privučeni blaženstvom ponovnog sjedinjenja s Bogom.



"Obična ljubav je slijepa, mračno ukorijenjena u željama i zadovoljstvima," rekao je Sri Yukteswar. "Božanska ljubav je bezuvjetna, neograničena, nepromijenljiva. Krvarenje ljudskog srca zauvijek prestaje probadajućim dodirima čiste ljubavi."



Mnogi ljudi jedan dan kažu "Volim te," a drugog te dana odbace. To nije ljubav. Onaj čije je srce ispunjeno Božjom ljubavlju ne može nikoga namjerno povrijediti. Kada bezuvjetno voliš Boga, On ispunjava tvoje srce bezuvjetnom ljubavlju prema svima. Nijedan ljudski jezik ne može opisati takvu ljubav... Običan čovjek je nesposoban da voli druge na taj način. Egocentričnom svjesnošću o "ja i moje," on još uvijek nije otkrio sveprisutnog Boga koji prebiva u njemu i u svim drugim bićima. Za mene ne postoji razlika između jedne i druge osobe; ja vidim sve kao odraze i duše jednog Boga. Ne mogu ni o kome misliti kao o strancu, jer znam da smo svi mi dijelovi Jednog Duha. Kada iskusiš istinsko značenje religije - spoznaju Boga - uvidjet ćeš da je On tvoje Jastvo i da On jednako i nepristrano živi u svim bićima. Tada ćeš biti sposoban da voliš druge kao samoga sebe.¹



U svijesti onoga koji je uronjen u svetu Božju ljubav nema prijevara, ni kastinske i vjerske uskogrudnosti, ni granica bilo koje vrste. Kada doživiš tu božansku ljubav nećeš vidjeti razliku između cvijeta i životinje, između jednog ljudskog bića i drugog. Bit ćeš u zajedništvu s cjelokupnom prirodom i jednako ćeš voljeti sve ljude.



Za postizanje božanske spoznaje neophodno je suosjećanje za sva bića, jer Bog sām obiluje tom kvalitetom. Oni koji imaju nježno srce mogu se staviti u tuđu situaciju, osjetiti njihovu patnju i pokušati je ublažiti.²



¹ "Ljubi Gospodina Boga svojega iz sveg srca svoga, i svom dušom svojom, i svom snagom svojom, i svim umom svojim; i svoga bližnjega kao sebe samoga!" (Luka 10:27).

² Gospod Krishna je učio: "Najbolji od svih yogija je onaj koji za druge jednako osjeća, bilo u žalosti ili zadovoljstvu, kao što osjeća za sebe samoga." (Bhagavad Gita VI:32.)

Uravnotežavanje ženskih i muških odlika

Izgleda da je oduvijek postojalo rivalstvo između muškarca i žene. Ali oboje su podjednaki. Ni jedan spol nije superiorniji. Budi ponosan s onim što jesi u ovom životu.



"U snu ne znaš da li si muškarac ili žena," govorio je Sri Yukteswar. "Baš kao što muškarac koji se predstavlja kao žena to i ne postaje, tako isto duša, utjelovljavajući oboje, i muškarca i ženu, ostaje nepromjenjena. Duša je nepromjenjivi, neograničeni Božji odraz."



Ne dozvoli si da budeš ograničen svjesnošću da si muškarac ili žena: Ti si duša stvorena na Božju sliku i priliku... Najmudriji savjet je da uvijek pamtiš, "Ja nisam ni muškarac ni žena; ja sam Duh." Tada ćeš se osloboditi ograničavajuće svjesnosti obadviju sklonosti; spoznat ćeš svoj božanski potencijal bez obzira da li si inkarniran kao muškarac ili kao žena.



Bog je oboje, beskrajna mudrost i beskrajna osjećajnost. Kada je Bog manifestirao samog Sebe u kreaciji, Svoju je mudrost dao u obliku oca, a Svoju osjećajnost u obliku majke... Svaki otac i svaka majka potencijalno su obdareni od Boga s oboje, i očinskom mudrošću i majčinskom nježnošću... Oni moraju usavršiti te darovitosti... Božanski čovjek razvija u sebi oboje, i očinske i majčinske kvalitete.



Muškarac se žali da je žena emocionalna te da ne može razumno misliti; žena se pak žali kako muškarac nije osjećajan. Ni on ni ona nisu u pravu. Žena može razumno misliti, ali u njoj prirodi prevladavaju osjećaji; isto tako, muškarac može osjećati, ali je u njemu razum nadmoćniji.



Bog je stvorio te fizičke i mentalne razlike da bi se muškarac i žena mogli razlikovati. Svrha idealnog duhovnog jedinstva između muškarca i žene je da se u muškarcu ispolje skriveni osjećaji, a kod žene razvije skriveni razum. Oni su predodređeni da pomažu jedno drugome u razvijanju čistih božanskih kvaliteta savršenog razuma i osjećaja.



Svaki bi spol trebao težiti ravnoteži, učeći jedan od drugoga kroz prijateljstvo i razumijevanje.



Sve dok muškarac i žena ne shvate prirodu onog drugog, oni u neznanju muče jedno drugo... Svatko bi trebao težiti unutarnjoj ravnoteži razuma i osjećaja i na taj način postati "potpuna" osoba, cjelovito ljudsko biće.



Kroz zajedništvo s Bogom postižeš ravnotežu tih dviju kvaliteta u sebi.



Kod velikih svetaca možemo vidjeti da su idealne muške i ženske kvalitete sjedinjene. Isus je bio takav; a isto tako i svi drugi veliki učitelji. Kada postigneš takav savršeni omjer razuma i osjećaja, naučio si jednu od glavnih lekcija zbog koje si poslan na zemlju.



Čovječanstvo mora spoznati da je suštinska priroda duše duhovna. Ako muškarac i žena gledaju jedno na drugo kao na sredstvo za zadovoljenje svoje požude onda je to uništavanje sreće. Polako, malo po malo, mir uma će nestati.



Muškarac bi trebao nastojati da u ženi vidi Boga i pomoći joj da spozna svoju duhovnu prirodu. On ne bi smio u ženi stvoriti osjećaj da je s njim samo zato da bi zadovoljila njegove čulne nagone, nego drug kojeg on poštuje i kojeg smatra Božanskim izrazom. Žena bi na muškarca trebala gledati na isti način.



Kada se muškarac i žena vole iskreno i čisto, među njima postoji potpuna harmonija tijela, uma i duše. Kada se njihova ljubav izrazi u svom najuzvišenijem obliku, ona rezultira u savršenom jedinstvu.

Brak

Dvije osobe koje ujedinjuju svoj život da bi pomogle jedna drugoj zbog božanske spoznaje, uviđaju da je njihov brak na ispravnim temeljima - bezuvjetnom prijateljstvu.



Razvijanje čiste i bezuvjetne ljubavi između muškarca i žene, roditelja i djeteta, prijatelja i prijatelja, sebe i drugih, lekcija je koju smo došli naučiti na zemlju.



Istinski brak je laboratorija u kojoj se otrovi sebičnosti, loše naravi i lošeg ponašanja mogu izliti u epruvetu strpljenja i pročišćavajućom snagom ljubavi i stalnog nastojanja za uzvišenim ponašanjem neutralizirati i promijeniti.



Ako u tvom bračnom drugu postoji navika ili svojstvo koje pobuđuje u tvojoj naravi ružne karakteristike, trebao bi spoznati svrhu toga: da izvuče na površinu otrove koji su skriveni u tebi kako bi ih mogao eliminirati i na taj način pročistiti svoju narav.



Najveća stvar koju bračni drugovi mogu poželjeti jedan za drugoga je duhovnost; jer razotkrivanje duše iznosi na površinu božanske kvalitete razumijevanja, strpljenja, pažnje i ljubavi. Ali svatko bi trebao upamtiti da se želja za duhovnim rastom drugoga ne smije forsirati. Živi ljubav i tvoja će dobrota inspirirati sve one koje voliš.



Sve dok oženjeni parovi budu zaboravljali istinsku, višu svrhu braka, neće nikada moći uistinu uživati sretan zajednički život. Preopsjednutost seksom, prevelika familijarnost, nedostatak ljubavnosti, sumnjičavost, uvredljive riječi ili djela, svađanje pred djecom ili gostima, ekscentričnost ili olakšavanje od briga ili ljutnje na svom bračnom drugu, ne smiju se dopustiti ako se želi idealan brak.



Prvi i najbitniji uvjet za sretan brak je jedinstvo duša - sličnost u duhovnim idealima i ciljevima koji se praktično sprovode s težnjom da se kroz učenje, trud i samodisciplinu ti ciljevi i postignu. Parovi koji posjeduju duševno jedinstvo bit će sposobni da postignu uspjeh u braku čak i ako ne postoji ni jedan drugi poželjni temelj. *Drugi* uvjet za sretan brak je sličnost interesa - intelektualnih, društvenih, okolnih i drugih. *Treći* i zadnji po važnosti (iako obično na prvom mjestu kod neprosvjatljenih ljudi) uvjet je fizička privlačnost. Ta

spona ubrzo gubi snagu svoje privlačnosti ako prvi ili i prvi i drugi uvjet nisu također prisutni.



Ljudi koji žele stupiti u brak bi najprije morali naučiti kontrolirati svoje emocije.³ Dvoje ljudi koje su stavljeni u arenu braka bez takvog treninga vode goru borbu nego protivnici u svjetskom ratu! Ratovi barem dolaze do završetka nakon nekog vremena, ali neki bračni partneri vode borbu cijelog života. Čovjek bi pomislio da ljudi u civiliziranom svijetu znaju kako se mogu zajedno slagati, no samo ih je nekolicina naučila ovo umijeće. Brak bi se trebao hraniti visokim idealima i vinom Božje inspiracije; tada će to biti sretna i uzajamno korisna zajednica.



Kada bi supružnici koji su navikli da koriste jedno drugoga za gađanje, upotrebljavajući metke bijesnog govora i neuljudnosti, pokušali umjesto toga podržavati jedno drugoga utješnim, duševnim šarmom ljubaznih riječi, oni bi tada stvorili novu sreću u svom obiteljskom životu.



Seks ima svoje mjesto u bračnim odnosima između muškarca i žene. Ali ako on postane glavni faktor u tom odnosu, ljubav istrčava kroz vrata i potpuno nestaje; na njeno mjesto dolazi posesivnost, pretjerana intimnost, zloupotreba i gubitak prijateljstva i razumijevanja. Iako je seksualna privlačnost jedna od okolnosti pod kojima je ljubav rođena, seks sâm po sebi nije ljubav. Seks i ljubav jednako su udaljeni kao što su to mjesec i sunce. Jedino onda kada u odnosu prevladava preobražena kvaliteta istinske ljubavi seks postaje sredstvo za izražavanje ljubavi. Oni koji previše žive na seksualnom planu gube svoj put i ne uspijevu naći zadovoljavajući bračni odnos. Samo pomoću samokontrole, u kojoj seks nije vladajuća emocija već samo proizlazi iz ljubavi, bračni partneri mogu spoznati što je to prava ljubav. U ovom modernom svijetu ljubav se, na nesreću, često uništava davanjem prevelike važnosti seksualnom iskustvu.



Oni koji vode prirodnu, neusiljenu umjerenost u svom seksualnom životu razvijaju ostale trajne kvalitete u bračnom odnosu: prijateljstvo, društvo, razumijevanje, obostranu ljubav. Na primjer, gospođa Amelita Galli - Curci⁴ i njen suprug Homer Samuels najveći su ljubavnici koje sam na zapadu upoznao. Njihova ljubav je predivna jer oni prakticiraju te ideale o kojima govorim. Čak ako su i na kratko razdvojeni, oni jedva čekaju da se ponovo vide, da budu zajedno, da dijele svoje misli i ljubav.



Svakom je pojedincu potreban period samoće ili osame kako bi mogao bolje savladati povećani pritisak života... Nemojte jedno drugome zlorabiti njegovu neovisnost.



Kada supružnici međusobno služe jedno drugoga, svaki sa željom da onog drugog vidi sretnim, Kristova Svijest - Božja Kozmička Inteligencija koja puna ljubavi prožima svaki atom kreacije - počinje se izražavati kroz njihovu svijest.



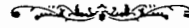
Kada dvoje ljudi osjeća neograničenu međusobnu privlačnost, i kada su spremni da se žrtvuju jedan za drugoga, oni se istinski vole.



³ Vidi također str. 61-63.

⁴ Svjetski poznata operna pjevačica (1889-1963.) koja je upoznala Paramahansu Yoganandu tijekom prvih godina njegovog boravka u Americi. Ona i njen suprug postali su posvećeni članovi Društva za samospoznaju. Madam Galli Curci napisala je uvodne riječi za Yoganandinu knjigu *Whispers From Eternity*.

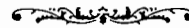
Željete savršenstvo voljenoj osobi i osjećati čistu radost misleći na tu dušu, božanska je ljubav; to je ljubav istinskog prijateljstva.



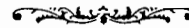
Svakog jutra zajedno meditirajte, a pogotovo svake večeri... Nepravite mali obiteljski oltar gdje ćete se i vi i djeca okupljati da bi ponudili Bogu duboku devociju i zauvijek ujedinili svoje duše u uvijek blaženoj Kozmičkoj Svijesti...⁵ Što ćete više zajedno meditirati to će se više produbljivati vaša međusobna ljubav.

Prijateljstvo

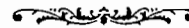
Prijateljstvo je zov Božje trube koji poziva dušu da uništi pregrade ego-svjesnosti koja ju odvaja od Njega i od svih drugih duša.



Prijateljstvo je najčišći oblik Božje ljubavi jer je rođeno iz slobodnog izbora srca i nije nam nametnuto obiteljskim instinktom. Savršeni prijatelji nikada se ne rastaju; ništa ne može prekinuti njihov bratski odnos.



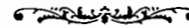
Dragulj prijateljstva tvoj je najdragocjeniji posjed, jer ono ide s tobom i nakon ovog života. Sve istinske prijatelje koje si stekao ponovo ćeš sresti u Očevom domu, jer prava se ljubav nikada ne gubi.



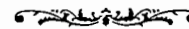
Kada postoji savršeno prijateljstvo između dva srca ili grupe srdaca u duhovnom odnosu, to prijateljstvo usavršava svakog pojedinca.



U tvom je srcu magnet koji će privući istinske prijatelje. Taj magnet je nesebičnost, misliti najprije o drugima. Vrlo je malo ljudi oslobođeno egocentričnosti. Ipak, čovjek vrlo lako može razviti kvalitetu nesebičnosti ako prakticira da najprije misli na druge.



Istinske prijatelje ne možeš privući ako ne ukloniš mrlje sebičnosti i druge neprivlačne osobine iz svog vlastitog karaktera. Najveće umijeće stvaranja prijateljstva je božansko ponašanje - da budeš duhovan, pošten i nesebičan... Što će više ljudskih mana otpadati i božanskih osobina dolaziti u tvoj život, to ćeš više prijatelja steći.



Istinsko prijateljstvo sastoji se u uzajamnoj sposobnosti pružanja dobrog raspoloženja u žalosti, suosjećanja u tuzi, savjeta u nevolji i materijalne pomoći u vremenima stvarne potrebe... Onaj koji je drugome dao svoje prijateljstvo, radosno se odriče sebičnih užitaka i vlastitih interesa zbog sreće svog prijatelja, ne smatrajući da time gubi ili se žrtvuje i ne važući troškove.



Bez obzira na razlike u mišljenju između tebe i takvih prijatelja, uvijek postoji razumijevanje i komunikacija. U tom odnosu postoji obostrano poštivanje i njegovanje prijateljstva prije svega drugog, bez obzira na različitost vaših stanovišta. Istinsko prijateljstvo koje je utemeljeno u Bogu je jedini trajni odnos.



⁵ Vidi rječnik.

Ako nudiš prijateljstvo tada to moraš istinski i misliti. Ne smiješ pokazivati dobrotu i suradnju izvana, a inutra osjećati suprotno. Duhovni zakon je vrlo moćan. Ne idi protiv duhovnih načela. Nikada ne varaj, ne budi nevjeran. Kao prijatelj, znaj kada da se brineš za svoje stvari; shvati svoj položaj; znaj kad trebaš biti spreman na suradnju, a kad imati snage da ne surađuješ.

Pogrešno je iznositi istinu ako čovjek time nepotrebno i nedobronamjerno izdaje drugu osobu. Pretpostavimo da čovjek pije, ali to pokušava sakriti od ljudi. Ti znaš za njegovu slabost pa u ime istine objavljuješ to svojim prijateljima, "Znate da taj i taj pije, zar ne?" Takva je napomena nepoželjna; ne bi se trebao baviti tuđim pogreškama ako one ne škode nikom drugom. Osobno porazgovaraj s tim čovjekom o njegovim slabostima, ako imaš mogućnost ili osjećaš odgovornost da bi mu trebao pomoći, ali nikada ne govori tako da ga namjerno povrediš, pod izgovorom da mu pomažeš. Tako ćeš mu jedino pomoći da postane tvoj neprijatelj. A možeš ugasiti i bilo kakvu želju koju je mogao gajiti da postane bolji.



Pomogni svom prijatelju tako što ćeš mu biti mentalna, estetska i duhovna inspiracija. Nikad ne budi sarkastičan prema prijatelju. Nemoj mu laskati, osim u slučaju da bi ga ohrabrio. Nemoj se složiti s njim kad je u krivu.



Budi vjeran, budi iskren, i prijateljstvo će stalno rasti. Sjećam se diskusije o iskrenosti sa Sri Yukteswarom. Rekao sam, "Iskrenost je sve."

"Ne," on je odgovorio, "iskrenost plus pažljivost je sve." Nastavio je: "Pretpostavi da sjediš u svome domu, u sobi za primanje, a na podu je predivni novi tepih. Vani pada kiša. Prijatelj kojeg nisi vidio godinama naglo otvara vrata i ulijeće u sobu da te pozdravi."

"To je u redu," rekao sam. Ali je moj guru tek morao dokazati svoju tvrdnju.

"Bili ste iskreno sretni da možete vidjeti jedan drugoga," rekao je, "ali ne bi li više volio da je on bio dovoljno pažljiv da skinje svoje blatnjave cipele prije nego što je ušao i upropastio tepih?"

Morao sam se složiti da je bio u pravu.

Bez obzira koliko imaš dobro mišljenje o nekome ili koliko si mu blizak, važno je da zasladiš taj odnos dobrim ponašanjem i pažljivošću. Tada prijateljstvo uistinu postaje predivno i dugotrajno. Intimnost koja te vodi u nepažljivost vrlo je štetna za prijateljstvo.



Baš kao što rosa pomaže rastu cvijeta, tako i unutarnja i vanjska ljubaznost potiče rast prijateljstva.



Prijateljstvo je uzvišeno, plodno, sveto —
 Kada dvije odvojene duše kroče različito,
 Pa ipak skladno; u suglasju ili ne,
 Oduševljeno mire različitosti...
 Ah, prijateljstvo — nebom rođena biljka u cvatu!
 Hranjena ti si zemljom neizmjerne ljubavi,
 U zajedničkoj potrazi za napretkom duše,
 Dvoje - koji bi utrli put, jedan za drugoga.⁶



Da bi bio istinski, bezuvjetni prijatelj, tvoja ljubav mora biti usidrena u Božjoj ljubavi. Tvoj život s Bogom je inspiracija za istinsko božansko prijateljstvo sa svima.



⁶ Iz pjesme "Prijateljstvo" u "Pjesmama duše," Paramahansa Yoganande.

Pokušaj usavršiti svoje prijateljstvo s nekoliko duša. Kada ćeš im uistinu moći dati bezuvjetno prijateljstvo, tada će tvoje srce biti svima spremno dati savršeno prijateljstvo. A kad si u stanju da to pružiš, tada postaješ božanski - poput Boga i velikih ljudi koji svoje prijateljstvo daju svakom biću, bez obzira na sve. Prijateljstvo koje je usredotočeno na samo jednu ili dvije duše je poput rijeke koja nestaje u pijesku, i koja nikada ne doseže ocean. Rijeka Božanskog prijateljstva se širi dok snažno i istinito teče naprijed, konačno se stapajući s oceanom Božjeg prisustva.

Afirmacije

Šireći svoju ljubav i dobronamjernost, otvorit ću kanal kako bi Božja ljubav došla do mene. Božanska ljubav je magnet koja privlači k meni sve dobro.

Razumijevanje Smrti

Iako običan čovjek gleda na smrt sa strahom i tugom, oni koji su već otišli znaju da je smrt predivno iskustvo mira i slobode.



Možda smo najviše od svega radoznali zbog onih koje volimo. Gdje su oni? Zašto su otišli od nas tako tajanstveno? Samo kratko "Zbogom," a onda nestaju iza koprene smrti. Osjećamo se tako bespomoćno i tužno; a ne možemo učiniti ništa u vezi toga... Kada netko umire, iako ne može govoriti, u njegovoj se svijesti izražava želja. On razmišlja, "Ja napuštam svoje najdraže; da li ću ih ikada više vidjeti?" A oni koji ostaju također razmišljaju, "Gubim ga. Da li će me se sjetiti? Da li ćemo se ponovo sresti?"... Kada sam ja izgubio majku o ovom životu, obećao sam samom sebi da više nikada neću biti vezan ni za koga.¹ Svoju sam ljubav dao Bogu. Taj prvi susret sa smrću bilo je za mene vrlo ozbiljno. Ali kroz njega sam mnogo naučio. Mjesecima i godinama neustrašivo sam tragao sve dok nisam pronašao odgovor o misteriji života i smrti... Ono o čemu govorim sam iskusio.



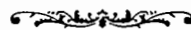
U trenutku smrti ti zaboravljaš na ograničenja fizičkog tijela i spoznaješ koliko si slobodan. Prvih nekoliko sekundi postoji osjećaj straha - straha od nepoznatog, od nečeg što je nepoznato tvojoj svijesti. Ali nakon toga dolazi velika spoznaja: duša osjeća radost olakšanja i slobode, znanje da postojiš neovisno od smrtnog tijela.



Svi ćemo mi jednog dana umrijeti i stoga nema nikakve koristi da se bojimo smrti. Ti se ne osjećaš jadno zbog toga što gubiš svoju svijest prilikom sna; prihvaćaš san kao stanje slobode koje željno iščekuješ. Isto je i sa smrću; to je stanje odmora, mirovina nakon ovog života. Nemaš se čega bojati. Kada dođe smrt, nasnij joj se. To je naprosto iskustvo koje ti je dano kako bi naučio veliku lekciju: da ne možeš umrijeti.



Naše pravo Ja, duša, je besmrtno. U tom prijelazu zvanom smrt možemo se malo odmoriti, ali ne možemo nikad biti uništeni. Mi postojimo, i to postojanje je vječno. Val dolazi do obale, a potom se opet vraća u more; on se ne gubi. Val postaje jedno s oceanom ili se ponovo vraća u obliku slijedećeg vala.² Ovo je tijelo rođeno, i ono će nestati; ali duševna esencija koja je u njemu neće nikada prestati postojati. Ništa ne može zaustaviti tu vječnu svijest.



Čak su i čestica materije i val energije neuništivi, kao što je to znanost i dokazala; duša, odnosno, čovjekova duhovna bit također je neuništiva. Materija prolazi kroz promjene; duša prolazi kroz promjenljiva iskustva. Temeljna promjena naziva se smrt, ali smrt ili promjena oblika ne mijenja i ne uništava duhovnu bit.



¹ - Yoganandi je bilo samo jedanaest godina kada je umrla njegova majka. Svojom mladalačkom duhovnom odlučnošću jurišao je na sama nebeska vrata sve dok nije dobio Božji odgovor i spoznao da je Božja ljubav to što se izražava kroz obličja svih onih koje volimo. Voljeti Boga znači voljeti sve bez iznimke ili neizbježnog bola koji je uzrokovan vezanošću. (op.a.)

² Odnosi se na reinkarnaciju. Vidi rječnik.

Tijelo je samo odjeća. Koliko si samo puta o ovome životu promijenio odjeću, pa ipak ne možeš zato reći da si se *ti* promijenio. Slično tome, kada prilikom smrti ostaviš za sobom ovu tjelesnu odjeću, ti se ne mijenjaš. Ti ostaješ potpuno isti, besmrtna duša, Božje dijete.



Riječ "Smrt" uvelike je pogrešan naziv, jer smrt ne postoji; kada se umoriš od života, tada jednostavno skidaš tjelesni ogrtač i vraćaš se u astralni svijet³.



Bhagavad Gita⁴ na predivan i utješan način govori o besmrtnosti duše:

*Nikada duh nije bio rođen; niti će duh ikada prestati da bude;
Nikada nije bilo da on nije bio; Kraj i Početak samo su snovi!
Neroden, besmrtan i nepromijenljiv, duh zauvijek ostaje;
Smrt ga nikada ne dotiče; premda se dom njegov smrtnim doima.*



Smrt nije kraj; to je privremeno oslobođenje koje ti je dano kada karma, zakon pravde, odluči da su tvoje sadašnje tijelo i okolina ispunili svoju svrhu, ili, kada si umoran i iscrpljen patnjom da bi i dalje nosio teret fizičkog postojanja. Za one koji pate smrt je uskrsnuće od bolnih mučenja u tijelu u probuđeni mir i spokoj. Za starije ljude to je mirovina zaslužena godinama životne borbe. Za sve, to je dobrodošao odmor.



Ako o ovom svijetu razmišljaš kao o mjestu koje je ispunjeno smrću, u kojem ćeš i ti morati napustiti svoje tijelo, tada Božji plan izgleda veoma okrutan. Ne možeš ni pomisliti da je Bog milostiv. Ali ako na smrt gledaš okom mudrosti, tada uviđaš da je smrt na posljetku samo Božja misao koja, prolazeći kroz moru promjene, vodi u ponovno blažestvo slobode u Bogu. Ta sloboda prilikom smrti dana je i svecu i grešniku, u većoj ili manjoj mjeri u skladu sa zaslugama. U Božjem snovolikom astralnom svijetu - mjestu u koje duše odlaze nakon smrti - oni uživaju slobodu kakvu nisu nikada poznavali za vrijeme svog zemaljskog postojanja. Stoga, ne žali za osobom koja prolazi kroz iluziju smrti, jer će ubrzo biti slobodna. Izlazeći iz te iluzije osoba uviđa da, nakon svega, smrt i nije bila tako loša. Ona spoznaje da je njena smrtnost bila samo san i raduje se što je sada vatra ne može sagorjeti, voda ne može navlažiti; ona je slobodna i sigurna.⁵



Svijest umirućeg čovjeka odjednom otkriva da je oslobođena težine tijela, potrebe za disanjem i bilo kakvog fizičkog bola. Duša doživljava osjećaj jedrenja kroz tunel ispunjen vrlo umirujućom, magličastom i nejasnom svjetlošću. Duša zatim ulazi u stanje zaboravnog sna, milijun puta dubljeg i ugodnijeg od najdubljeg sna ikad doživljenog u fizičkom tijelu... Svaki čovjek različito doživljava stanje nakon smrti, u skladu s načinom života koji je vodio na zemlji. Upravo kao što dužina i dubina sna varira kod raznih ljudi, isto se tako razlikuju i njihova iskustva nakon smrti. Dobar čovjek koji je naporno radio u tvornici života na kratko ulazi u dubok, nesvjestan i spokojan san. On se nakon toga ponovo budi u nekom području života u astralnom svijetu: "U kući Oca moga mnogo je stanova."⁶



³ Nebo, suptilno područje viših sila i svijesti. Vidi *astralni svijet* u rječniku.

⁴ Prijevod Sir Edwin Arnolda.

⁵ "Oružje ne može ubiti dušu; vatra je ne može sagorjeti; voda je ne može smočiti; niti je vjetar može posušiti... Duša je nepromjenjiva, sveprožimajuća, uvijek spokojna i postojana - vječno ista. Za dušu se kaže da je nemjerljiva, neočitovana i nepromjenjiva. Stoga, znajući je kao takvu, ne bi trebao tugovati." (Bhagavad Gita II:23-25).

⁶ Ivan 14:2.

"Ja nisam nikada mogao povjerovati u Nebo," napomenuo je novi učenik. "Zar uistinu postoji takvo mjesto?"

"Da," odgovorio je Paramahansa Yogananda. "Oni koji vole Boga i uzdaju se u Njega odlaze tamo kada umru. Na astralnoj ravni čovjek posjeduje moć da pukom mišlju odmah materijalizira što god hoće. Astralno je tijelo sačinjeno od treperave svjetlosti. U tim područjima postoje boje i zvukovi o kojima se na zemlji ništa ne zna. To je krasan svijet pun uživanja."



Smrt nije kraj stvari, već prijelaz iz fizičkih doživljaja u gušćim područjima promjenjive materije u čistu radost astralnih područja višebojne svjetlosti.



"Astralni svijet beskrajno je lijep, čist, skladan i sređen," rekao je Sri Yukteswar. "Nema mrtvih planeta ni pustih krajeva. Zemaljske mrlje - korov, bakterije, insekti i zmije - ne postoje. Za razliku od različitih klimatskih uvjeta i godišnjih doba na Zemlji, astralne planete zadržavaju stalnu temperaturu vječnog proljeća, s povremenim blistavim snijegom i kišama višebojne svjetlosti. Astralne planete obiluju jezerima boje opala, bistrim morima i rijekama duginih boja."



Duše su u astralnom području odjevene u prozirnu svjetlost. Ne odijevaju se gomilom kostiju s pokrivačem od mesa. One ne nose krhke i teške tjelesne okvire koji se sudaraju s drugim grubim i krutim tijelima i lome. Zbog toga u astralnom području nema neprijateljstva između čovjekovog tijela i krutih tijela, oceana, gromova i bolesti. Ne postoje tamo ni nesreće, jer sve stvari koegzistiraju u međusobnoj pomoći, a ne u suparništvu. Sve vrste vibracija djeluju u međusobnoj harmoniji, a sve sile žive u miru i svjesnom uzajamnom pomaganju. Duše, zrake na kojima one idu, i narančaste zrake kojima se duše hrane i koje piju: sve je to sačinjeno od žive svjetlosti. Duše žive u međusobnom prepoznavanju i suradnji, ne udišući kisik nego radost Duha.



"Prijatelji iz drugih života u astralnom se svijetu lako prepoznaju," rekao je Sri Yukteswar. "Radujući se besmrtnosti prijateljstva, oni spoznaju neuništivost ljubavi u što su često sumnjali prilikom tužnih, prividnih rastajanja u zemaljskom životu."



Zašto plačemo kada naša voljena osoba umire? Zato što žalimo zbog našeg vlastitog gubitka. Ako nas naši voljeni napuštaju zbog školovanja u boljim školama života, trebali bi se zbog toga radovati, a ne sebično tugovati, jer bi ih emitiranjem naše sebične energije mogli zadržati vezane za Zemlju i tako spriječiti njihov napredak. Gospod je uvijek nov, i svojim čarobnim štapićem, obnavljajući Smrt, On održava svaki stvoreni predmet, svako živo biće u neprestanom ispoljavanju, uvijek ih preobražavajući u prikladnije vozilo za Svoje neumorne izraze. Poslušnim ljudima smrt dolazi kao unapređenje u više stanje; a neuspjelima kako bi im dala slijedeću priliku u drugačijem okruženju.

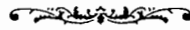


Smrt je kulminacija života. Život traži odmor u smrti. Ona je navjestitelj veće sreće, izabrana sloboda od svih mučenja u tijelu. Smrt automatski otpušta sve tjelesne boli, baš kao što san otpušta premorenost i bol radom izmučenog tijela. To je uvjetno otpuštanje iz zatvora fizičkog tijela.



Kako je samo veličanstven život nakon smrti! Tada više nećeš morati uokolo vući ovu staru prtljagu kostiju sa svim njenim nevoljama. Bit ćeš slobodan na astralnom nebu, oslobođen fizičkih ograničenja.

Jednom sam pisao o svojoj viziji o mladiću koji je umirao, u kojoj mi je Bog pokazao ispravan stav prema smrti. Mladić je ležao na krevetu, a doktori su mu saopćili da mu je preostao još samo jedan dan života. Mladić je odgovorio, "Još samo jedan dan da dođem do svog Voljenog! - do trenutka kada će smrt otvoriti svoja vrata besmrtnosti, a ja biti oslobođen zatvorskih rešetki bola. Ne plačite zamnom, vi koji ostajete na ovoj samotnoj obali; ja sam onaj koji žali vas. Vi zbog mene ližete crne suze jer plačete za svojim gubitkom u meni; ali ja zbog vas lijem suze radosnice jer odlazim prije vas, zbog vašeg dobra, da bih cijelim putem zapalio svijeće mudrosti. A tamo gdje ću biti, sa svojim Voljenim, ja ću čekati da vam zaželim dobrodošlicu. O, najdraži moji, radujte se zajedno samnom!"⁷



Ti ne znaš što će ti se desiti u ovom svijetu; moraš nastaviti živjeti i brinuti. Oni koji umiru, nās blagosivljaju i žale. Zašto da ti žališ za njima? Ispričao sam priču o tom mladiću koji je umirao jednoj ženi koja je izgubila sina. Kada sam završio, njene su se suze odmah osušile, te je rekla, "Nikad prije nisam osjetila takav mir. Drago mi je znati da je moj sin slobodan. Ja sam mislila da mu se desilo nešto strašno."



Kada ti umre draga osoba, umjesto da bezrazložno žališ, shvati da je ona Božjom voljom otišla u više područje i da Bog zna što je za nju najbolje. Raduj se što je sada slobodna. Moli se da joj tvoja ljubav i pripravnost budu glasnici ohrabrenja na njenom putu. Ovakav stav je od daleko veće koristi. Naravno, ne bi bili ljudi kada nam naši najdraži ne bi nedostajali; ali u tom osjećaju napuštenosti ne bi smjeli dozvoliti da naša sebična vezanost bude uzrok koji će ih zadržati vezane za zemlju. Ekstremna žalost spriječava odlazeću dušu da se uputi k većem miru i slobodi.



(Na zadušnici koju je vodio u spomen Sri Gyanamate, jednoj od njegovih prvih i najistaknutijih učenica i kojoj se je on s ljubavlju i poštivanjem obraćao sa "Sestro," Paramahansa Yogananda je pokazao zdravu urstu tuge prilikom susreta sa smrću.⁸)

Sinoć, kada su se u mojim očima vidjele suze, netko mi je rekao da bih trebao biti sretan jer je Sestra sada slobodna u radosti Duha. Odgovorio sam mu, "Ja sve to znam - kako je sestra sretna, kako je veličanstveno poglavlje njenog života završeno, kako je sva bol iz njena tijela nestala... Moj duh je s njenim, u Bogu. Ali ovo su suze ljubavi, jer će mi sestra nedostajati s ove strane..."

To sjajno i skromno svjetlo koje je sestra bila, ugasilo se prije mene i stopilo s Velikim Svjetlom. To je moje zadovoljstvo i moja tuga. I drago mi je što sam tužan, drago mi je što je ona bila s nama i iz naših srca potakla toliko mnogo ljubavi.



Da bi svojim voljenima koji su otišli poslao misli ljubavi, mirno sjedni u svoju sobu i meditiraj na Boga. Kad osjetiš u sebi Njegov mir, duboko se koncentriraj na Kristov centar⁹, centar volje koji se nalazi u točki između obrva. Zatim im pošalji svoju ljubav. Vizualiziraj u Kristovom centru osobu s kojom želiš kontaktirati. Pošalji toj duši svoje vibracije ljubavi, snage i ohrabrenja. Ako to stalno činiš, ne gubeći jačinu interesa za tu dušu, ona će primiti tvoje vibracije. Takve misli pružaju našim dragima osjećaj blagostanja, osjećaj da su voljene. Oni te nisu zaboravili ništa više nego što si ti zaboravio njih.



⁷ Paramahansa Yogananda ovdje parafrazira pjesmu "Božanski odgovor umirućeg mladića" iz knjige "Pjesme duše."

⁸ Vidi str. 23.

⁹ Vidi rječnik.

Pošalji svojim voljenima misli ljubavi i srdačnosti kada se osjećaš raspoloženim za te, ali najmanje jednom godišnje - možda za neku posebnu obljetnicu. Reci im mentalno, "Mi ćemo se opet jednom sresti i zato nastavite razvijati našu međusobnu božansku ljubav i prijateljstvo." Ako im sada šalješ svoje misli pune ljubavi, sigurno ćeš ih jednom opet sresti. Znat ćeš da ovaj život nije kraj, već samo karika u vječnom lancu tvojih odnosa s voljenim osobama.

Afirmacija

Ocean Duha postao je maleni mjehurić moje duše. Bez obzira da li se rađa ili nestaje u smrti; u oceanu Kozmičke svijesti mjehurić mog života ne može umrijeti. Ja sam neuništiva svijest, zaštićena u besmrtnom srcu Duha.

Krajnji Cilj

Ljudski je rod zaposlen vječnom potragom za tim "nečim drugim" za koje se nada da će mu donijeti sreću, potpunu i stalnu. Za one individualne duše koje su tražile i pronašle Boga traganje je završeno: Bog je to "Nešto drugo."



Mnogi ljudi mogu sumnjati u to da je nalaženje Boga svrha života; ali svatko može prihvatiti ideju da je svrha života naći sreću. Ja kažem da je Bog Sreća. On je Blaženstvo. On je Ljubav. On je Radost koja neće nikada nestati iz tvoje duše. Zašto, stoga, ne pokušaš zadobiti tu Sreću. Nitko drugi ne može ti je dati. Ti je sâm neprestano moraš njegovati.



Čak i kad bi ti život odjednom dao sve što želiš - bogatstvo, moć, prijatelje - nakon nekog bi vremena ponovo postao nezadovoljan i želio bi još više. Ali, postoji jedna stvar koja se nikada ne može iscrpsti - radost sama po sebi. Sreća koja je raznolika u svojoj divoti, mada je njena bit postojana - to je ono unutarnje iskustvo koje svatko želi. Trajna, uvijek nova radost je Bog. Nalazeći tu sreću u sebi, naći ćeš je i u svemu izvan sebe. U Bogu ćeš naći Rezervoar vječnog i beskrajnog Blaženstva.



Pretpostavimo da ćeš biti kažnjen tako što ti neće biti dopušteno da spavaš onda kad ćeš očajnički trebati odmor, i odjednom netko kaže: "U redu, možeš sada otići spavati." Pomisli na radost koju bi osjećao neposredno prije utonuća u san. Uvećaj to milijun puta! To još uvijek ne bi moglo opisati radost koja se osjeća u zajedništvu s Bogom.



Božja je radost neizmjerana, neprekidna, uvijek drugačija. Ni tijelo, ni um, ni bilo što drugo ne mogu te omesti kada si u toj svjesnosti - takva je milost i slava Gospodina. On će ti objasniti sve što nisi u stanju razumjeti, sve što želiš znati.



Kada sjediš u tišini duboke meditacije radost se u mjhurićima diže iznutra, ne izazvana nikakvim drugim poticajima. Neodoljiva je radost meditacije. Oni koji nisu ušli u tišinu istinske meditacije ne znaju što je prava radost.



Kako se um i osjećaji usmjeruju unutra, počinješ osjećati Božju radost. Čulni užici nisu trajni, ali radost je Božja vječna. Ona se s ničim ne može usporediti!

Nalaženje vremena za Boga u tvom životu

Sve ima svoje mjesto, ali kada uludo rasipaš vrijeme na užtrb svoje istinske sreće, to nije dobro. Ja sam napustio svako nepotrebno djelovanje da bih mogao meditirati i nastojati spoznati Boga, da bih danju i noću mogao biti u Njegovoj Božanskoj svijesti.



Malo nas zna koliko možemo nadahnuti život ako ga koristimo ispravno, mudro i ekonomično. Ekonomizirajmo svoje vrijeme - život prođe prije nego se i probudimo, a to je razlog zašto ne shvaćamo vrijednost besmrtnosti vremena koje nam je Bog dao.

Nemoj provoditi vrijeme u ljenčarenju. Velika većina ljudi zaokuplja se beznačajnim aktivnostima. Pitaj ih što su radili i obično će ti reći, "O, nisam imao ni sekunde vremena!" Ali oni jedva da se mogu sjetiti s čime su bili toliko zaposleni!



U trenu možeš biti pozvan da napustiš ovaj svijet; morat ćeš odgoditi sve svoje obaveze. Zašto bi onda pridao veću važnost bilo kojoj drugoj aktivnosti koja će rezultirati tako da nećeš imati vremena za Boga? To nije zdravo-razumski. *Maya*, mreža kozmičke iluzije koja je bačena na nas, je to zbog čega se zaplićemo u svjetovne interese i zaboravljamo Gospoda.



Vjerovati da čovjek najprije treba zadovoljiti svoje manje želje je njegova najveća iluzija. Dobro se sjećam da sam kao mladi učenik, za vrijeme svog školovanja kod mog gura Swami Sri Yukteswara, svakodnevno obećavao samome sebi, "Sutra ću duže meditirati." Prohujala je cijela godina kad sam spoznao kako sam još uvijek odgađao svoju odluku. Smjesta sam odlučio da ujutro najprije operem svoje tijelo, a nakon toga dugo meditiram. Ali čak i tada, čim sam ustao bio sam uhvaćen u svoje svakodnevne obaveze i aktivnosti. Tad sam odlučio da najprije meditiram. Tako sam naučio veliku lekciju: Prvo dolazi moja dužnost prema Bogu, a nakon nje se brinem o svim manje važnim dužnostima.



Važno je razlikovati svoje potrebe od svojih želja. Tvoje potrebe su malobrojne, dok tvoje želje mogu biti neograničene. Da bi pronašao slobodu i Blaženstvo brini se samo za svoje potrebe. Prestani stvarati bezbrojne želje i slijediti divlji oganj lažne sreće.



"Koja je najbolja molitva?" upitao je učenik. Paramahansa Yogananda je odgovorio: "Reci Gospodu: "Molim Te, otkrij mi Svoju volju." Nemoj reći: "Želim ovo i želim ono," nego vjeruj da On zna što trebaš. Vidjet ćeš da dobivaš mnogo bolje stvari kada On odabire za tebe."



Ako nemaš uspjeha u postizanju nekih malih materijalnih igračaka s kojima si zaluden, ne ljuti se na Boga. Ponekad je dobro da ne dobivamo stvari koje želimo. Kada božanski Otac vidi da se Njegova djeca žele baciti u plamen pogrešnih ili neumjerenih želja, namamljeni njihovim sjajem, On ih pokušava zaštititi da se ne opeku.

Bog kaže: "Kada moja djeca kažu da na svoje molitve ne dobivaju od mene nikakav odgovor, oni ne znaju da Ja uistinu odgovaram - samo drugačije nego što to oni od mene očekuju. Neću uvijek odgovarati u skladu s njihovim željama sve dok ne postignu savršenstvo. Samo kada postanu savršeni, njihovi će zahtjevi biti vođeni mudrošću."



Nije pogrešno reći Gospodu da želimo nešto, ali će veću vjeru pokazati ako naprosto kažemo: "Nebeski Oče, ja znam da Ti zaista predusrećeš svaku moju potrebu. Održavaj me u skladu sa Svojom voljom."

Ako na primjer čovjek žudi za novim autom i moli za njega s dovoljnom jačinom, on će ga i dobiti. Ali posjedovanje auta možda i nije najbolja stvar za njega. Ponekad nam Gospod uskraćuje naše male molbe jer nam namjerava darovati nešto veće. Imaj veću vjeru u Boga. Vjeruj da će te On, koji te je stvorio, i održavati.



Bog mi je dokazao da kada je samnom, sve "potrebe života" postaju nepotrebne. U toj svijesti ti postaješ zdraviji od prosječnog čovjeka, radosniji, dobrotiviji na svaki način. Ne traži male stvari; one će te odvratiti od Boga. Započni svoj eksperiment sada: pojednostavi život i budi kralj.



Običan je čovjek pod utjecajem svog zemaljskog okruženja. Čovjek od koncentracije sam oblikuje svoj vlastiti život. On planira svoj dan i na kraju dana uviđa da su njegovi planovi sprovedeni; on otkriva da je bliže Bogu i svojem cilju. Slab čovjek planira mnoge krasne stvari, ali na kraju dana shvaća da je bio žrtva okolnosti i loših navika. Takav čovjek obično krivi svakoga osim sebe.

Upamti, za svoje nevolje ne bi smio okrivljavati nikoga osim samog sebe. Ako odlučiš da ćeš vladati situacijama u skladu sa zakonom, tvoje će se okolnosti tome prilagoditi. Na kraju ćeš morati naučiti živjeti kontrolirano.



Ti si gospodar trenutaka svog života.



Ako kažeš samome sebi, "Danas ću naći vremena za meditaciju." *Učini to* najmanje nekoliko minuta. Slijedećeg dana odluči ostati u meditaciji malo duže. A narednog dana, unatoč preprekama, potruđi se još više.



Sve dok u svojoj svijesti ne osjetiš apsolutnu važnost Boga, nećeš do Njega doći. Ne dozvoli da te život prevari. Stvori one dobre navike koje će voditi prema istinskoj sreći. Slijedi jednostavnu dijetu, radi tjelesne vježbe i meditiraj svakoga dana bez obzira što se dešava, da li kiši ili sija sunce. Ako nisi u stanju da vježbaš i meditiraš ujutro, učini to navečer. Moli se svaki dan, "Gospode, čak i da umirem ili da se cijeli svijet raspadne, svakodnevno ću naći vremena da budem s Tobom."



Važnije su minute nego godine. Ako minute svog života ne ispuniš mislima o Bogu, godine će proći mimo; jer kada ćeš Ga najviše trebati, možda nećeš moći osjetiti Njegovu prisutnost. Ali ako minute svog života ispuniš božanskim težnjama, godine će biti automatski prožete s njima.

Vježbanje Božje prisutnosti

Radost leži u neprestanom razmišljanju o Bogu. Čežnja za Njim trebala bi biti konstantna. Doći će vrijeme kada tvoj um više neće lutati, kada čak ni najveća bol tijela, uma i duše neće moći odvući tvoju svijest od živuće Božje prisutnosti. Zar to nije predivno - ostati u tvrđavi Njegove prisutnosti, odakle te ni smrt ni bilo što drugo ne može odvesti.



Upravo iza riječi tvog govora, i iza tvojih misli, upravo iza ljubavi tvog srca, iza tvoje volje i osjetila tvog Ja, nalazi se veliki duh Božji. Za one koji misle da je On daleko, On jest daleko; ali za one koji misle da je On blizu, On je uvijek blizu. Bhagavad Gita kaže, "Onaj koji Me opaža svuda, i sve stvari vidi u Meni, on Me nikada ne gubi iz vida, niti Ja ikad njega iz vida gubim."¹ Gospod nas nikada ne zanemaruje.



Mi kažemo da nam je Gospod nevidljiv, ali u stvarnosti On je vidljiv u moćnom manifestiranom univerzumu. Bog je sve - ne samo jedna stvar.



Kada promatraš kreaciju koja izgleda tako čvrsta i stvarna, uvijek gledaj na nju kao na Božju misao koja je zamrznuta u fizičkom obliku. Svaki dan, malo po malo, reguliraj svoj um za tu spoznaju. Kad god promatraš predivan zalazak sunca, pomisli u sebi: "To je Božje slikarstvo na nebu." Gledajući u lice svake osobe koju sretniš, pomisli u sebi: "To je Bog

¹ Bhagavad Gita VI:20.

koji je postao taj lik." Primjenjuj to u svim iskustvima: "Krv u mom tijelu je Bog; razum u mom umu je Bog; ljubav u mom srcu je Bog; sve što postoji je Bog."



Yoga je umjetnost činjenja svih stvari sa svjesnošću o Bogu. Ne samo onda kada meditiraš, već i kada radiš, tvoje bi misli trebale neprestano biti usidrene u Njemu. Ako radiš sa svjesnošću da to činiš kako bi zadovoljio Boga, onda te takvo djelovanje sjedinjuje s Njim. Zato, ne umišljaj da Boga možeš naći samo u meditaciji. I meditacija i ispravno djelovanje su bitni, kao što to uči Bhagavad Gita. Ako misliš na Boga dok izvršavaš svoje obaveze u ovom svijetu, bit ćeš mentalno sjedinjen s Njim.



Kada ne radiš za sebe, već za Boga, to je jednako dobro kao i meditacija. Tada rad pomaže tvojoj meditaciji, a meditacija pomaže tvome radu. Potrebna je ravnoteža. Ako samo meditiraš, postaješ lijen. Ako samo djeluješ, tvoj um postaje svjetovan i zaboravljaš Boga.



Raditi sve za Boga je vrlo osobno i tako ispunjavajuće iskustvo.



Samo onda kada svako djelo činiš ustrajno, nesebično i s mislima o Bogu koje su nadahnute ljubavlju, On će ti doći. Spoznat ćeš da si ti Ocean Života koji je postao sićušni val svakog pojedinog života. To je način spoznavanja Boga kroz djelovanje. Bog će ti se razotkriti ako pri svakom djelu misliš na Njega - prije nego što ga započneš, za vrijeme dok ga izvodiš i nakon što ga završiš. Ti moraš djelovati, ali dopusti da Bog djeluje kroz tebe; to je najvažnija uloga devocije. Ako uvijek misliš kako On hoda kroz tvoja stopala, radi kroz tvoje ruke, izvršava sve kroz tvoju volju, moći ćeš Ga spoznati.



Bez obzira što radiš, uvijek si slobodan da šapućeš Bogu svoju ljubav, sve dok svjesno ne dobiješ Njegov odgovor. To je najsigurniji način da dođeš u doticaj s Njim u ovoj ludoj strci života u sadašnjosti.



Od najveće je pomoći u tvom razvoju navika da mentalno šapćeš Bogu. U sebi ćeš vidjeti promjenu koja će ti se jako dopasti. Bez obzira što radiš, Bog bi trebao biti konstantno u tvom umu. Ako želiš vidjeti neku posebnu predstavu, ili kupiti odjeću ili auto koji obožavaš, tvoj um neprestano misli kako da dobiješ te stvari, bez obzira koje druge aktivnosti obavljaš. Nije li tako? Sve dok ne ispuniš svoje snažne želje, tvoj se um neće umiriti; on će neprekidno raditi na ispunjenju tih želja. Na isti način, tvoj bi um trebao danju i noću počivati na Bogu. Preobrazi te sitne želje u jednu veliku želju za Bogom. Neka tvoj um neprestano šapuće, "Noć i dan, dan i noć, ja tražim Tebe, dan i noć."²



To je filozofija života po kojoj bi trebali živjeti, ne sutra, nego danas - ove minute. Ne postoji nikakav izgovor da se ne može misliti o Bogu. Neka danju i noću odjekuje u tvom umu, Bog! Bog! Bog! umjesto novca, seksa ili slave. Bez obzira da li pereš suđe, kopaš kanal, radiš u uredu ili vrtu - bilo što - iznutra reci, "Gospode, pokaži mi se! Ti si upravo ovdje. Ti si u suncu, Ti si u travi. Ti si u mojoj sobi. Ti si u mom srcu."



Svaka naša misao stvara određenu suptilnu vibraciju... Kada iznutra, mentalno ponavljaš riječ "Bog," ona stvara vibraciju koja doziva Božju Prisutnost.



² Iz "Vrata moga srca," Paramahansa Yoganande (objavljeno u *Cosmic Chants*).

Kad god tvoj um luta labirintom milijardi svjetovnih misli, strpljivo ga vrati nazad na prisjećanje na Gospoda koji obitava u tebi. Vremenom ćeš otkriti da je On uvijek s tobom - Bog koji razgovara s tobom na tvom vlastitom jeziku, Bog čije te lice potajno gleda iz svakog cvijeta, grma ili vlasi trave. Tada ćeš reći: "Ja sam slobodan! Odjeven sam u lepršavu odjeću Duha; i na krilima svjetlosti letim od zemlje prema nebu." Kakvu će samo radost osjećati tvoje biće!

Izgrađivanje odnosa s Bogom

"Čini se da je teško izvedivo cijelo vrijeme misliti o Bogu," napomenuo je posjetilac. Paramahansa Yogananda je odgovorio:

"Svijet se slaže s Tobom, ali da li je svijet sretno mjesto? Istinska radost izmiče čovjeku koji je zaboravio Boga, jer je Bog blaženstvo sâmo. Njegovi tragaoci koji su na Zemlji žive u unutarnjem Nebu mira; ali oni koji su ga zaboravili provode svoje dane u samo-stvorenoj odvojenosti, nesigurnosti i razočaranju. *Stvoriti prijateljstvo s Gospodom znači postati uistinu praktičan!*"



Njeguj svoje poznanstvo s Njim. Moguće je spoznati Boga kao što poznaješ svog najdražeg prijatelja. To je istina.



Najprije moraš imati ispravan koncept Boga - jasnu predodžbu kroz koju ćeš stvoriti odnos s Njim - a zatim meditirati i moliti sve dok se ta mentalna koncepcija ne pretvori u istinsku percepciju. Tada ćeš Ga znati. Ako ustraješ, Gospod će doći.



Postoje ljudi koji svog Stvoritelja opisuju kao nekog tko bahato iskušava čovjeka dimom neznanja i vatrom kažnjavanja, i tko osuđuje čovjekova djela bezdušnim i pomnim ispitivanjem. Oni na taj način iskrivljuju istinski koncept Boga kao milostivog Nebeskog Oca punog ljubavi, u lažnu sliku strogog, nepoštednog i osvetoljubivog tirana. Ali predanici koji komuniciraju s Bogom znaju da je glupo misliti o Njemu drugačije nego kao o Samilosnom Biću koje je beskrajni izvor sve ljubavi i dobrote.



Bog je Vječno Blaženstvo. Njegovo postojanje je ljubav, mudrost i radost. On je oboje, neosoban i osoban, i manifestira se na način na koji Mu se sviđa. Ispred svojih svetaca pojavljuje se u liku koji je svakome od njih najdraži: kršćanima kao Krist, Hindusima kao Krishna ili Božanska Majka, i slično. Oni koji Ga štiju u neosobnom aspektu postaju svjesni Gospoda kao beskrajne svjetlosti ili predivnog zvuka *Aum*, prvobitne Riječi, Svetog Duha. Najviše iskustvo koje čovjek može imati je osjetiti Blaženstvo u kojem je i svaki drugi aspekt Boga - ljubav, mudrost, besmrtnost - potpuno obuhvaćen.

Ali, kako da ti ja riječima izrazim prirodu Boga? On je neizreciv, neopisiv. Jedino ćeš u dubokoj meditaciji spoznati Njegovu jedinstvenu bit.

Dokaz Božjeg odgovora

"Gospodine, čini mi se da ne napredujem u svojoj meditaciji. Ništa ne vidim i ne čujem," rekao je učenik. Paramahansa Yogananda odgovora:

"Traži Boga zbog Njega samoga. Najviše opažanje je osjetiti Ga kao Blaženstvo koje izvire iz tvojih beskrajnih dubina. Ne žudi za vizijama, duhovnim fenomenima ili uzbudljivim iskustvima. Put do Boga nije cirkus!"



Opći uzrok duhovne obeshrabrenosti je očekivanje da će Božji odgovor doći u velikom plamenu strahopoštovanjem pobuđene unutarnje iluminacije. Ova pogrešna

predodžba zamućuje poklonikovu percepciju za suptilnije Božanske odgovore koji su prisutni od samog početka njegovog prakticiranja meditacije. Bog odgovara na svaki njegov poziv. Čak ćeš to spoznati i kao početnik ako naučiš da Ga prepoznaš kao tihi, unutarnji mir koji se neprimjetno uvlači u tvoju svijest. Taj mir je prvi dokaz unutarnje Božje Prisutnosti. Znat ćeš da je On taj koji te je naveo i inspirirao za neku odluku u tvom životu. Osjetit ćeš kako te Njegova snaga osnažuje da bi pobijedio loše navike i njegovao duhovne kvalitete. Prepoznat ćeš Ga kao sve veću radost i ljubav koje bujaju duboko u tebi, izlijevajući se u tvoj svakodnevni život i odnose.



Što više osjećaš mir u meditaciji, to si bliže Bogu. On se sve više i više približava što ti dublje ulaziš u meditaciju. Mir meditacije je Božji jezik i Božja utjeha. Stoga je Bog prisutan upravo na prijestolju tvog unutarnjeg mira. Pronađi Ga najprije tamo i naći ćeš Ga u svim uzvišenim životnim težnjama, u istinskim prijateljima, u ljepoti prirode, u dobrim knjigama, dobrim mislima, u uzvišenim aspiracijama... Kada spoznaš Boga kao unutarnji mir, spoznat ćeš Ga kao mir koji postoji u univerzalnoj harmoniji svih postojećih stvari.



"Iako pokušavam umiriti svoj um nedostaje mi snaga da odagnam uznemirujuće misli i da prodrem u unutarnji svijet," napomenuo je posjetilac. "Zasigurno mi nedostaje predanost."

"Sjediti u tišini i pokušavati osjetiti devociju može nas odvesti *nigdje*," odgovorio je Paramahansa Yogananda. "Iz tog razloga ja podučavam znanstvene tehnike meditacije. Prakticiraj ih i bit ćeš sposoban da isključiš um od osjetilnih nemira i ostalih stalnih tokova misli."

"Pomoću *Kriya Yoge* čovjekova svijest funkcionira na višem nivou; predanost Beskonačnom Duhu tada spontano raste u čovjekovom srcu."



Najbolji dokaz Samospoznaje - spoznaje o Božjoj svijesti u tebi - je istinska i bezuvjetna sreća. Ako osjećaš u meditaciji sve veći priljev radosti, budi siguran da Bog objavljuje svoju Prisutnost u tebi.



Čak i istinski predanici Bogu ponekad misle da Bog ne odgovara na njihove molitve. On zaista odgovara, tiho, u skladu sa Svojim zakonima; ali sve dok nije potpuno siguran u svog poklonika, On neće otvoreno odgovarati, neće s njim razgovarati. Gospodin Univerzuma je toliko ponizan da ne govori, da na taj način ne bi utjecao na slobodnu volju poklonika da Ga izabere, ili odbaci. Kad Ga jednom spoznaš nesumnjivo ćeš Ga voljeti. Tko može odeljeti Neodoljivom? Ali da bi Ga mogao spoznati moraš dokazati svoju bezuvjetnu ljubav prema Njemu. Moraš imati vjeru. Moraš znati da te On sluša upravo kada moliš. I tada će ti se obznaniti.



Ako Bog ne odgovara na tvoje molitve to je zato jer istinski ne težiš. Ako Nebeskom Ocu nudiš suhoparne imitacije molitvi, ne možeš očekivati da imaš pravo na Njegovu pažnju. Jedini način da se molitvom dosegne Bog je kroz upornost, redovitost, i ozbiljnost namjere. Očisti svoj um od svake negativnosti, kao što je strah, briga, ljutnja; a zatim ga ispuni mislima o ljubavi, služenju i radosnom nadom. U središtu tvog srca mora se očuvati jedina snaga, jedina radost, jedini mir - Bog.

Osobni element u traganju za Bogom

Postoji osobni element u traganju za Bogom koji je važniji od ovladavanja cijele znanosti o Yogi. Nebeski Otac želi biti siguran da Njegova djeca žele jedino Njega i da neće biti zadovoljna ni sa čim drugim. Ako Bog osjeti da on nije na prvom mjestu u tvom srcu, On ostaje po strani. Ali onome koji kaže, "O, Gospode, nije važno ako i probijem ovu noć,

sve dok sam s Tobom," On će sigurno doći. Iza bezbrojnih paravana ovog zagonetnog svijeta Gospodar Kreacije izaći će kako bi se svakome razotkrio. Sa Svojim istinskim bhaktama³ On razgovara i igra se skrivača. Ako je netko zabrinut On ponekad iznenada razotkrije Svoju utješnu istinu. On na vrijeme podupire svaku želju Svog bhakte, direktno ili indirektno.



Laskanjem navesti Boga da se preda iziskuje nepokolebljivu gorljivost. Toj te gorljivosti nitko ne može podučiti. "Možeš dovesti konja do vode, ali ga ne možeš natjerati da pije." Pa ipak, kada je konj žedan on gorljivo traži vodu. Zato, kada budeš osjećao bekonačnu žeđ za božanskim, i kada ne budeš pridavao prekomjernu pažnju ničem drugom - iskušanjima svijeta ili iskušanjima tijela - tada će On doći.



Takva čvrsta želja je najvažniji faktor za uspjeh u traganju za Bogom.



Iako Bog čuje sve naše molitve On ne odgovara uvijek. Naš je položaj poput položaja djeteta koje doziva svoju majku, ali ona smatra da se nije potrebno odazvati. Ona mu daje igračke kako bi se umirilo. Ali kada dijete odbije da se bilo čime utješi osim majčinim prisustvom, tada ona dolazi. Ako želiš spoznati Boga moraš biti poput neposlušnog djeteta koje plače sve dok njegova majka ne dođe.



Ne odustaj već nakon jednog ili dva mentalna ponavljanja, nego neprestanom i sve većom gorljivošću svoga srca svjesno nastavi s afirmiranjem... sve dok ne osjetiš sve veći osjećaj radosti koji prožima čitavo tvoje tijelo.



Ako osjećaš da taj ispunjavajući drhtaj radosti, koji se širi tvojim srcem i čitavim tijelom, nastavlja rasti čak i nakon meditacije, dobio si siguran dokaz Božjeg odgovora kroz radio tvog predano-podešenog srca.



U Njemu ćeš naći svu ljubav svih srca. Naći ćeš potpunost. Sve što ti svijet daje ili uzima, ostavljajući te u bolu razbijenih iluzija, naći ćeš u Bogu u puno većem omjeru i bez posljedica koje donose patnju.



On je najbliži od najbližih, najdraži od najdražih. Voli Ga kao što škrtac voli novac, kao što strastveni ljubavnik voli svoju ljubljenu, kao što utopljenik voli udisaj. Kada budeš intenzivno žudio za Bogom, On će ti doći.



Tragalac za srcima jedino želi tvoju iskrenu ljubav. On je poput malog djeteta. Netko mu može ponuditi cijelo bogatstvo, ali On ga ne želi; a netko drugi Ga doziva, "O, Gospode, ja te volim!" i On žurno dolazi u srce tog čovjeka.



Bog ti neće reći da bi iznad sveg drugog morao željeti Njega, jer želi da tvoja ljubav bude iskreno pružena, bez Njegovog *negovaranja*. To je čitava tajna u igri ovog Univerzuma. On, koji nas je stvorio, čezne za našom ljubavi. On želi da je spontano pružimo, bez Njegove molbe. Naša ljubav je jedina stvar koju Bog ne posjeduje, ukoliko mi sami ne odlučimo da je darujemo. Prema tome, vidiš da čak i Gospod ima nešto što treba postići - našu ljubav. A mi nećemo biti sretni sve dok je ne predamo.

³ Onaj tko je s ljubavlju predan Bogu.



Najviši oblik ljubavi koju možeš iskusiti je ona koju osjećaš kada si u zajedništvu s Bogom u meditaciji. Ljubav između duše i Duha je savršena ljubav, ljubav koju svatko od vas traži. Kada meditiraš ljubav raste. Milijuni drhtaja prolaze tvojim srcem... Ako duboko meditiraš preplavit će te ljubav kakvu niti jedan ljudski jezik ne može opisati; spoznat ćeš Njegovu božansku ljubav, i biti sposoban da je daš drugima.



Kada bi mogao osjetiti barem djelić božanske Ljubavi, tvoja bi radost bila tako ogromna, tako snažna, da je ne bi mogao obuhvatiti.



Ako smo usklađeni s Bogom onda je naša percepcija bezgranična i prodire posvuda u kozmičkoj struji Božanske Prisutnosti. Kada spoznamo Duh i kada spoznamo sebe kao Duh, tada ne postoji ni kopno ni more, ni nebo ni zemlja - sve je On. Stapanje svega u Duh je stanje koje nitko ne može opisati; to je iskustvo ogromnog blaženstva - vječne punoće radosti, znanja i ljubavi.



Ljubav Božja, ljubav Duha je sveobuhvatna. Kada je jednom doživiš, ona će te uvijek voditi u carstva vječnosti. Ta ljubav neće nikada nestati iz tvog srca. Ona će gorjeti u njemu, a u njenom ćeš plamenu naći veliku privlačnost Duha koji će k tebi privući druge, kao i sve ono što doista trebaš i želiš.

Uistinu ti kažem da su sva moja pitanja odgovorena, ne kroz čovjeka nego kroz Boga. *On jeste! Ja jesam* je Njegov Duh koji ti kroz mene govori. Njegova je ljubav ta o kojoj ti ja govorim. Ushit za ushitom! Poput nježnog lahora Njegova ljubav preplavljuje dušu. Danju i noću, tjedan za tjednom, godinu za godinom, ona se stalno uvećeva - i ne znaš gdje je njen kraj. To je ono za čime tragaš, i ti i svatko od vas. Ti misliš da ti je potrebna ljudska ljubav i blagostanje, ali iza toga nalazi se tvoj Otac koji te zove. Ako shvatiš da je On važniji od svih darova koje daje, onda ćeš Ga naći.



Čovjek je došao na zemlju samo zato da bi naučio kako spoznati Boga; on nije ovdje iz nijednog drugog razloga. To je istinita Gospodinova poruka. Svima onima koji Ga traže i vole On govori o tom uzvišenom životu gdje ne postoji bol, starost, rat ili smrt - samo vječna sigurnost. U tom životu ništa ne biva uništeno. Postoji samo neizreciva radost koja se ne može nikada iscrpiti - sreća koja je uvijek nova.

I zato je vrijedno tražiti Boga. Svi oni koji Ga iskreno traže sigurno će Ga i pronaći. Oni koji žele voljeti Gospoda, koji žude da uđu u Njegovo kraljevstvo i koji Ga iskreno žele spoznati u svojim srcima, oni će Ga pronaći. Moraš imati sve veću želju za Njim, danju i noću. On će ti zahvaliti na tvojoj ljubavi ispunjavanjem Svog obećanja tokom cijele vječnosti, i ti ćeš spoznati beskrajnu radost i sreću. Sve je svjetlost, sve je radost, sve je mir, sve je ljubav. On je sve.

Molitve i afirmacije

Nauči me nalaziti Tvoju prisutnost na oltaru mog trajnog mira i radosti koji izvire iz duboke meditacije.



Blagoslovi me kako bih Te mogao pronaći u hramu svake misli i svakog djela. Nalazeći Te u sebi, naći ću Te i izvan sebe, u svim ljudima i u svim situacijama.

PARAMAHANSA YOGANANDA:

Yogi u životu i u smrti

Paramahansa Yogananda ušao je u *mahasamadhi* (yogijev konačni svjesni izlazak iz tijela) u Los Angelesu u Kaliforniji, 7. ožujka 1952. godine, nakon završetka svog govora na banketu održanom u čast H.E. Binaya R. Senatora, indijskog ambasadora.

Veliki svjetski učitelj pokazao je vrijednost yoge (znanstvenih tehnika Bogospoznaje) ne samo u životu, nego i u smrti. Tjednima nakon njegovog odlaska njegovo neizmjenjeno lice sjalo je božanskim sjajem neuništivosti.

Gospodin Harry T. Rowe, upravitelj mrtvačnice Forest-Lawn spomen parka u Los Angelesu (gdje je tijelo velikog učitelja bilo privremeno smješteno), poslao je Društvu za samospoznaju ovjereno pismo iz kojeg su uzeti slijedeći odlomci:

"Odsustvo bilo kakvih vidljivih znakova raspadanja na mrtvom tijelu Paramahanse Yoganande najčudniji je slučaj u našem iskustvu... Nikakvo fizičko raspadanje tijela nije bilo vidljivo čak ni dvadeset dana nakon smrti... Na koži nije bilo vidljivih tragova plijesni, a na tjelesnom tkivu nisu se desila nikakva isušivanja. Ovakvo stanje savršene očuvanosti tijela nečuveno je, koliko znamo, u ljetopisima mrtvačnice... U vrijeme primitka Yoganandinog tijela, osoblje mrtvačnice je očekivalo kako će kroz stakleni poklopac lijesa vidjeti uobičajene uznapredovale znakove tjelesnog raspadanja. Naše zaprepaštenje je raslo kako je prolazio dan za danom, ne ostavljajući nikakve vidljive promjene na tijelu kojeg smo promatrali. Yoganandino tijelo očito je bilo u jedinstvenom stanju nepromjenjivosti...

Ni u jednom trenutku nije se iz njegovog tijela širio nikakav smrad raspadanja... Yoganandin fizički izgled 27. ožujka upravo prije spuštanja brončanog poklopca lijesa, bio je potpuno isti kao i 7. ožujka. Izgledao je jednako svježe i nedirnut raspadanjem kao i one večeri kad je umro. 27. ožujka nije bilo nikakvog razloga da se kaže kako mu je tijelo pretrpjelo bilo kakvo vidljivo fizičko raspadanje. Iz tih razloga ponovo navodimo kako je slučaj Paramahanse Yoganande jedinstven u našoj praksi."

O Autoru

"Ideal ljubavi prema Bogu i služnja čovječanstvu našao je potpuni izraz u životu Paramahanse Yoganande... Iako je veći dio svog života proveo izvan Indije, on ipak zaslužuje svoje mjesto među našim velikim svecima. Njegovo djelo i dalje raste i sja još većim sjajem, navodeći ljude na hodočašće Duha."

Ovim je riječima indijski predsjednik iskazao čast osnivaču Društva za samospoznaju (Yogoda Satsanga Society of India)¹, prilikom komemoracije na dvadeset i petu obljetnicu njegove smrti, 7. ožujka 1977. god.

Paramahansa Yogananda je započeo svoje životno djelo 1917. godine u Indiji osnivanjem "kako živjeti" škole za dječake, gdje su moderne edukativne metode bile združene s Yoga treningom i podučavanjem duhovnih ideala. 1920. godine bio je pozvan u Boston kao indijski predstavnik na Internacionalnom Kongresu vjerskih liberala. Predavanja koja su slijedila u Bostonu, New Yorku i Philadelphia-i dočekana su s oduševljenjem, te je 1924. godine krenuo na turneju predavanja po cijelom kontinentu.

Slijedećeg desetljeća Paramahansa Yogananda je posvuda putovao, održavajući predavanja i satove na kojima je tisuće ljudi podučavao yoga znanosti o meditaciji i uravnoteženom duhovnom životu. 1925. godine u Los Angelesu je osnovao Glavno Sjedište Međunarodnog Društva za samospoznaju. Od tamo se, pod vodstvom jedne od njegovih najistaknutijih učenica, Sri Daya Mate - predsjednice Društva za samospoznaju, nastavlja duhovni i humanitarni rad koji je on započeo. Pored izdavanja Yoganandinih rukopisa, predavanja i neslužbenih govora (uključujući i opsežne serije lekcija o znanosti Kriya Yoga meditacije), društvo nadzire svoje hramove, seminare i centre za meditaciju po cijelom svijetu; redovničke obrazovne programe; i "Svjetski Molitveni Krug" koji služi kao sredstvo za pomoć u izliječenju onih koji su u nevolji, ta da donese mir i harmoniju među sve narode.

Quincy Howe, Jr., doktor filozofije i profesor drevnih jezika na Scripps koledžu je napisao: "Paramahansa Yogananda nije na zapad donio samo vječno indijsko obećanje o bogospoznaji, već i praktičnu metodu pomoću koje duhovni tragaoci svih poziva mogu brzo napredovati prema tom cilju... U početku cijenjena na zapadu samo u svojoj apstraktnoj i teorijskoj razini, duhovna je baština Indije danas dostupna, kao praksa i iskustvo, svima koji teže spoznaji Boga, ne u nekom drugom svijetu, već ovdje i sada... Yogananda je stavio na dohvat sve najuzvišenije metode kontemplacije."

Život i učenje Paramahanse Yoganande opisani su u njegovoj *Autobiografiji jednog yogija*, koja je, otkako je 1946. godine prvi put objavljena, postala klasika u svom području i sada se koristi kao teme i priručnik na mnogim koledžima i sveučilištima.

¹ Vidi rječnik.

RJEČNIK

Astralni svijet. Iza fizičkog svijeta materije postoji suptilni Astralni svijet sačinjen od svjetlosti i energije, i Kauzalni ili Idejni svijet misli. Svako biće, svaki predmet, svaka vibracija na fizičkom planu ima svoj astralni duplikat, jer se u astralnom univerzumu (Nebu) nalazi "nacrt" materijalnog univerzuma. Prilikom smrti svaki pojedinac, iako oslobođen svog fizičkog ovoja, ostaje odjenut u astralno tijelo od svjetlosti (po izgledu slično zemaljskom obliku kojeg je ostavio za sobom) i kauzalno tijelo misli. On se uzdiže u jednu od mnogih vibracionih regija Astralnog svijeta ("U kući Oca moga mnogo je stanova." - Ivan 14:2) kako bi nastavio svoj duhovni razvoj u većoj slobodi tog suptilnog područja. On ovdje ostaje za karmički predodređeno vrijeme sve do ponovnog fizičkog rođenja. (Vidi *reinkarnacija*.)

Aum (Om). Sanskrtska korijenska riječ ili sjemeni zvuk koji simbolizira onaj aspekt Boga koji je stvorio i koji održava sve stvari; Kozmička Vibracija. *Aum* iz Veda postao je sveta riječ *Hum* za Tibetance, *Amin* za muslimane i *Amen* za Egipćane, grke, Rimljane, židove i kršćane. Najveće svjetske religije izjavljuju da sve stvorene stvari nastaju u kozmičkoj vibratornoj energiji *Aum*-a ili *Amena*, Riječi ili Duha Svetoga. "U početku bijaše Riječ, i Riječ bijaše u Boga - i Riječ bijaše Bog... Sve postade po njoj (Riječi ili *Aum*-u), i bez nje ne postade ništa" (Ivan 1:1,3). *Amen* na hebrejskom znači *siguran*, *vjeran*. "Ovo govori Amen, vjerni i istinski svjedok, početak Božjeg stvaranja" (Otkrovenje 3:14). Upravo kao što vibracija rada motora proizvodi zvuk, isto tako i sveprisutni zvuk *Aum* svjedoči o radu "Kozmičkog Motora" koji održava sav život i svaku česticu kreacije pomoću vibratorne energije. Kroz *Lekcije Društva za samospoznaju* Paramahansa Yogananda uči tehnike meditacije čija primjena donosi direktno iskustvo Boga kao *Aum*-a ili Duha Svetoga. To blaženo zajedništvo s nevidljivom božanskom Snagom ("Branitelj, Duh Sveti" - Ivan 14:26) uistinu je znanstvena osnova molitve.

avatar. Božanska inkarnacija (utjelovljenje); na sanskrtu *avatara*, s korijenima *ava*, "dolje," i *tri*, "proći." Onaj tko je postigao jedinstvo s Duhom, a zatim se vraća na zemlju kako bi pomogao čovječanstvu, naziva se avatar.

Bhagavad Gita. "Gospodinova Pjesma." Drevni indijski sveti spis iz epa *Mahabharate*, sastoji se od osamnaest poglavlja. Prikazana u obliku dijaloga između avatara, Gospodina Krishne i njegovog učenika Arjune, uoči povijesne bitke na Kurukshetri oko 3000 godina prije Krista, Gita je dubokoumna rasprava o znanosti o Yogi (jedinstvu s Bogom) i vječni recept za sreću i uspjeh u svakodnevnom životu. O ovom jedinstvenom svetom spisu Mahatma Gandhi je napisao: "Oni koji će meditirati na Gitu, svakog će dana iz nje crpsti svježu radost i nova značenja. Ne postoji ni jedna jedina duhovna enigma koju Gita ne može riješiti." Navodi iz Bhagavad Gite u tekstu i fusnotama ove knjige prijevodi su Paramahanse Yoganande, koje je sa sanskrta prevodio ponekad doslovno, a ponekad u slobodnom prijevodu.

Bhagavan Krishna. Avatar koji je živio u Indiji tri tisućljeća prije kršćanskog doba. Jedno od značenja riječi *Krishna* u hinduističkim svetim spisima je "Sveznajući Duh." Tako je *Krishna*, kao i *Krist*, naziv koji označava duhovnu veličinu avatara - njegovo jedinstvo s Bogom. (Vidi *Kristova Svijest*.) Titula *Bhagavan* znači "Gospodin."

Božanska Majka. Aspekt Boga koji je aktivan u kreaciji; *shakti*, ili snaga Transcendentnog Stvoritelja. Drugi nazivi za taj aspekt Božanstva su Priroda ili *Prakriti*, *Aum*, Duh Sveti, Kozmička Inteligentna Vibracija. Također, osobni aspekt Boga kao Majke koji utjelovljuje svojstva Gospodinove ljubavi i suosjećanja. Hinduistički sveti spisi uče da je Bog oboje, i osoban i neosoban. Može Ga se tražiti kao Apsolut; kao jedno od

Njegovih vječnih svojstava - ljubav, mudrost, blaženstvo, svjetlost; ili kao Nebeskog Oca, Majku, Prijatelja.

Društvo za samospoznaju (Self-Realization Fellowship). Društvo koje je Paramahansa Yogananda osnovao 1920. godine u Sjedinjenim Državama (a kao Yogoda Satsanga Society of India, 1917. god.) za širenje duhovnih principa i meditativnih tehnika *Kriya Yoge* po cijelom svijetu. (Vidi "O autoru") Paramahansa Yogananda je objasnio da naziv Društvo za samospoznaju označava "druženje s Bogom kroz samospoznaju i prijateljstvo sa svim dušama koje tragaju za istinom."

duhovno oko. Jedino oko intuicije i sveprisutne percepcije u Kristovom (*Kuthastha*) centru (*ajna chakra*) između obrva; prolaz u krajnja stanja božanske svijesti. Isus je ukazivao na božansku svjetlost koja se opaža u duhovnom oku kad je rekao: "Kad ti je oko zdravo, cijelo je tvoje tijelo u svjetlu... Zato pazi da svjetlo u tebi nije tama" (Luka 11:34-35).

egoizam. Ego-princip, na sanskrtu *ahamkara* (doslovce "Ja činim"), je korijen uzroka dvojnosti ili prividne odvojenosti između čovjeka i njegova Stvoritelja. Egoizam dovodi ljudska bića pod vlast *maye*, čime duša postaje lažno poistovjećena s ograničenjima tjelesne svjesnosti i zaboravlja svoje jedinstvo s Bogom, Jedinim Činiteljem. (Vidi *Jastvo*).

guru. Duhovni učitelj. Iako se riječ *guru* često pogrešno koristi, jednostavno označavajući bilo kakvog učitelja ili instruktora, istinski Bogospoznati guru je onaj tko je u svom postignuću majstorstva spoznao svoju istovjetnost sa sveprisutnim Duhom. Jedino je takav čovjek osposobljen da vodi tragaoca na njegovom unutarnjem putovanju k božanskoj spoznaji.

Jastvo. S velikim početnim slovom označava *atman* ili dušu, božansku suštinu čovjeka, za razliku od običnog jastva (ja) koje označuje ljudsku osobnost ili ego. Jastvo je individualizirani Duh čija je suštinska priroda vječna, uvijek-svjesna, uvijek-nova radost. Jastvo ili duša je čovjekov unutarnji prazvor ljubavi, mudrosti, mira, hrabrosti, suosjećanja i svih ostalih božanskih osobina.

karma. Posljedice prošlih djela, iz ovog ili prošlih života; od sanskrtskog korijena *kri*, činiti. Uravnotežavajući zakon akcije i reakcije, uzroka i posljedice, sisanja i žetve. Zbog djelovanja prirodnog zakona pravednosti, svako ljudsko biće svojim mislima i djelima postaje kovač vlastite sudbine. Kakve god energije on *sām*, mudro ili nerazumno pokreće, one mu se, kao polaznoj točki, moraju vratiti, poput kruga koji neumoljivo dovršava samog sebe. Razumijevanje karme, kao zakona pravde, služi kako bi se ljudski um oslobodio od mržnje prema Bogu i čovjeku. Karma neke osobe slijedi je iz života u život, sve dok je ta osoba ne ispuni ili ne transcendirira. (Vidi *reinkarnacija*.)

Kozmička Svijest. Apsolut; Duh s onu stranu kreacije. Također, u *samadhi*-meditaciji, stanje jedinstva s Bogom i izvan i unutar vibratorne kreacije.

Krishna. Vidi *Bhagavan Krishna*.

Kristova Svijest. "Krist" ili "Kristova Svijest" je projicirana Božja svijest koja je sadržana u cijeloj kreaciji. U kršćanskim svetim spisima naziva se "jednorodeni sin," jedini čisti odraz u kreaciji Boga Oca; u hinduističkim svetim spisima naziva se *Kutastha Chaitanya*, kozmička inteligencija Duha koji je sveprisutan u kreaciji. To je univerzalna svijest jedinstva s Bogom, koja se manifestirala kroz Isusa, Krishnu i druge avatare. Veliki sveci i yogiji poznaju to kao stanje *samadhi* meditacije u kojoj je njihova svijest poistovjećena s inteligencijom koja se nalazi u svakoj čestici kreacije; oni cijeli univerzum osjećaju kao svoje vlastito tijelo.

Kristov centar. Centar koncentracije i volje, u točki između obrva. Sjedište Kristove Svijesti i duhovnog oka.

Kriya Yoga. Sveta duhovna znanost koja potiče iz Indije, stara tisućama godina. Obuhvaća određene tehnike meditacije čije posvećeno prakticiranje vodi do direktnog osobnog

iskustva Boga. *Kriyu*, oblik *Raja* ("kraljevske" ili "potpune") *Yoge*, je veličao Krishna u Bhagavad Giti i Patanjali u *Yoga Sutrama*. *Kriya Yogu* je u ovom dobu obnovio Mahavatar Babaji koji je odabrao Paramahansu Yoganandu da ovu svetu znanost učini dostupnom širom svijeta i da osnuje društvo kako bi je u čistom obliku sačuvao za buduće generacije. *Kriya Yoga* je objašnjena u 26. poglavlju *Autobiografije jednog yogija*, i na *Lekcijama Društva za samospoznaju* uče je studenti koji ispunjavaju određene duhovne uvjete.

Lahiri Mahasaya. *Lahiri* je bilo obiteljsko ime Shyama Charan Lahirija (1828-1895). *Mahasaya*, sanskrtski religiozni naslov znači "širokogrudan, slobodouman." Lahiri Mahasaya je bio učenik Mahavatar Babaji-a, i guru Swami Sri Yukteswara (Yoganandin guru). Lahiri Mahasaya je bio taj kojem je Babaji otkrio drevnu, gotovo izgubljenu znanost *Kriya Yoge*. Plodonosna ličnost u preporodu *Yoge* u modernoj Indiji, on je davao instrukcije i blagoslove bezbrojnim tragaocima koji su došli do njega, bez obzira na njihovu kastu ili vjeru. On je bio Kristoliki učitelj čudesnih moći; ali također i obiteljski čovjek poslovnih odgovornosti koji je modernom svijetu pokazao kako se, povezujući meditaciju i ispravno vršenje izvanjskih dužnosti, može voditi savršeno uravnotežen život. Njegov je život opisan u *Autobiografiji jednog yogija*.

Lekcije Društva za samospoznaju. Učenja Paramahanse Yoganande sakupljena u opsežne serije lekcija za kućno studiranje, dostupne iskrenim tragaocima za istinom cijelog svijeta. Sadrže tehnike yoga meditacija koje podučava Yogananda, uključujući, za one koji ispunjavaju određene uvjete, *Kriya Yogu*. Informacije o *lekcijama* dostupne su od Glavnog sjedišta Internacionalnog Društva za samospoznaju.

Mahavatar Babaji. Besmrtni *mahavatar* ("veliki avatar") koji je 1861. godine podučio Lahirija Mahasayu *Kriya Yogi*, i time vratio svijetu duhovnu znanost koja je stoljećima bila izgubljena. Više informacija o njegovom životu i duhovnoj misiji dano je u *Autobiografiji jednog yogija*. (Vidi *avatar*.)

maya. Sila iluzije svojstvena kreaciji, kojom se Jedno pojavljuje kao mnoštvo. *Maya* je princip relativnosti, inverzije, kontrasta, dvojnosti, oprečnih stanja; "Sotona" (na hebrejskom doslovno "neprijatelj") starozavjetnih proroka; i "đavao" kojeg je Krist slikovito opisao kao "ubojicu" i "lažova," jer "nije stajao čvrsto u istini" (Ivan 8:44).

Paramahansa Yogananda je napisao:

"Sanskrtska riječ *maya* znači *mjeritelj*; to je magična snaga u kreaciji zbog koje su u Neizmjernom i Nerazdvojivom prividno prisutna ograničenja i podjele. *Maya* je sama Priroda - pojavni svijetovi u stalnoj promjeni, nasuprot Božanske Nepromjenjivosti."

"U Božjem planu i igri (*lila*) isključiva namjera Sotone, odnosno *maye*, je pokušati odvratiti čovjeka od Duha k materiji, od Stvarnosti k nestvarnosti. "... jer je đavao grešnik od početka. Sin se Božji pojavio zato da uništi đavolska djela" (I Ivanova 3:8). To znači da manifestacija Kristove Svijesti, unutar čovjekovova vlastita bića, bez napora uništava iluziju, tj. *đavolska djela*."

"*Maya* je veo prolaznosti u Prirodi, besprekidno stvaranje kreacije; veo koji svaki čovjek mora podići kako bi iza njega mogao ugledati Stvoritelja, postojanu Nepromjenjivost, vječnu Realnost."

"Čovjek je sposoban da stvara oboje, i materiju i svijest u ovom iluzornom snovolikom svijetu. Stoga mu ne bi trebalo biti teško spoznati da je Duh, koristeći snagu *maye*, stvorio čovjeku snovoliki svijet "života" ili svjesnog postojanja koji je u suštini lažan (jer je prolazan, uvijek promjenjiv) kao što su i čovjekova iskustva u stanju sanjanja... Čovjek u svom smrtnom obličju sanja dvojnosti i suprotnosti - život i smrt, zdravlje i bolest, sreću i tugu; ali kada se probudi u svjesnosti duše, sve dvojnosti nestaju i on spoznaje sebe kao vječni i blaženi Duh."

meditacija. Koncentracija na Boga. U općem smislu, taj se izraz koristi da označi prakticiranje bilo koje tehnike za usmjeravanje pažnje prema unutra i koncentriranje na neki aspekt Boga. U izvjesnom smislu, meditacija se odnosi na krajnji rezultat uspješnog prakticiranja takvih tehnika: direktno iskustvo Boga kroz intuitivnu

Patanjali, ostvariv samo kada je čovjek postigao čvrstu unutarnju koncentraciju, čime ostaje potpuno netaknut osjetilnim užicima vanjskog svijeta. U najdubljoj meditaciji čovjek doživljava osmi korak na putu Yoge: *samadhi*, jedinstvo s Bogom. (Također vidi *Yoga*.)

nadsvijest. Čista, intuitivna, sve-opažajuća, uvijek blažena svjesnost duše. Ponekad se termin općenito koristi da ukaže na sva različita stanja zajedništva s Bogom koja se doživljavaju u meditaciji. U specifičnom smislu označuje prvotno stanje u kojem čovjek transcendirira ego-svjesnost i spoznaje svoje Jastvo kao dušu, stvorenu na Božju sliku i priliku. Iz nadsvijesti slijede viša stanja spoznaje: Kristova Svijest i Kozmička Svijest.

paramahansa. Duhovna titula koja označava onoga koji je dostigao najviše stanje potpunog zajedništva s Bogom. Samo je istinski guru može dodijeliti osposobljenom učeniku. Swami Sri Yukteswar predao ju je svom voljenom učeniku Yoganandi 1935. godine. *Paramahansa* doslovce znači "vrhovni labud." U hinduističkim svetim spisima *hansa* ili labud simbolizira duhovnu sposobnost razlikovanja.

prana. Životna energija ili životna sila. Inteligentna energija, finija od atomske; životni princip fizičkog svemira i temeljna tvar astralnog svijeta. U fizičkom svijetu postoje dvije vrste *prane*: (1) kozmička vibratorna energija, sveprisutna u univerzumu, koja izgrađuje i održava sve stvari; (2) specifična *prana* ili energija koja prožima i održava svako ljudsko tijelo.

reinkarnacija. Učenje da se ljudska bića, tjerana zakonom evolucije, ponovo inkarniraju u naprednije i više oblike života - usporena pogrešnim djelima i željama, a ubrzana duhovnim nastojanjima - sve dok ne dostignu samospoznaju i jedinstvo s Bogom. Transcendirajući na taj način ograničenja i nesavršenosti smrtne svjesnosti, duša se zauvijek oslobađa prisilne reinkarnacije. "Pobjednika ću učiniti stupom u hramu moga Boga odakle sigurno više neće izići" (Otkrovenje 3:12).

Pojam reinkarnacije nije svojstven samo istočnjačkoj filozofiji, već se smatra temeljnom istinom kod mnogih starih civilizacija. Rana kršćanska crkva prihvaćala je princip reinkarnacije koju su tumačili Gnosticima i brojni crkveni oci, uključujući Klementa Aleksandrijskog, Origena i Sv. Jeremiju. Tek je na Drugom Koncilu u Konstantinopolu ljeta Gospodnjega ovo učenje službeno uklonjeno iz crkvenog učenja. Danas mnogi zapadni mislioci počinju usvajati pojam zakona karme i reinkarnacije, videći u njemu značajno i umirujuće objašnjenje za prividne životne nepravednosti.

samadhi. Ekstaza; nadsvjesno iskustvo; krajnje jedinstvo s Bogom kao sveprožimajućom vrhovnom Stvarnošću. (Vidi *nadsvijest* i *yoga*.)

Samospoznaja. Paramahansa Yogananda definirao je samospoznaju na ovaj način: "Samospoznaja je znanje - u tijelu, umu i duši - da smo jedno s Božjom sveprisutnošću; da ne moramo moliti da ona dođe do nas, i da ne samo da smo kraj nje cijelo vrijeme, već da je Božja sveprisutnost ujedno i naša sveprisutnost; da smo mi dio nje sada, kao što ćemo uvijek i biti. Sve što trebamo uraditi je usavršiti naše znanje."

Sri Yukteswar, Swami. (1855-1936). Kristoliki majstor moderne Indije; guru Paramahansa Yoganande; autor *Svete Znanosti*, rasprave o temeljnom jedinstvu kršćanskih i hinduističkih svetih spisa. Život Sri Yukteswarji-a opisan je u Yoganandinoj *Autobiografiji jednog yogija*.

yoga. Od sanskrtskog korijena *yuj*, jedinstvo. Yoga znači jedinstvo individualne duše i Duha; također, metode pomoću kojih se postiže taj cilj. Postoje različite vrste yoga metoda; ona koja se uči u Društvu za samospoznaju je *Raja Yoga*, "kraljevska" ili "potpuna" yoga koju je podučavao Bhagavan Krishna u Bhagavad Giti. Mudrac Patanjali, najistaknutiji drevni tumač Yoge, izložio je osam točno određenih koraka pomoću kojih *Raja Yogin* dostiže *samadhi*, jedinstvo s Bogom. To su: (1) *yama*, moralno vladanje; (2) *niyama*, vršenje religioznih dužnosti; (3) *asana*, ispravan položaj za umirivanje tjelesnog nemira; (4) *pranayama*, kontrola *prane*, suptilnih

položaj za umirivanje tjelesnog nemira; (4) *pranayama*, kontrola *prane*, suptilnih životnih energija; (5) *pratyahara*, usmjeravanje pažnje prema unutra; (6) *dharana*, koncentracija; (7) *dhyana*, meditacija; i (8) *samadhi*, nadsvjesno iskustvo.

yogin. Onaj tko prakticira Yogu. On (ili ona) može biti oženjen ili neoženjen, osoba sa svjetovnim odgovornostima ili osoba koja se zvanično religijski zavjetovala.

Yogoda Satsanga Society of India. Ime po kojem je Yoganandino društvo poznato u Indiji. Osnovao ga je 1917. godine. Glavno sjedište društva, Yogoda Math, smješteno je na obalama Gangesa kod Dakshineswara, pored Calcute, s ogrankom *math* u Ranci-u u državi Bihar. Pored centara i grupa za meditaciju širom Indije, Yogoda Satsanga Society ima dvadeset i jednu edukativnu ustanovu, od osnovne naobrazbe do višeg školskog stupnja. Doslovno značenje riječi *Yogoda*, koju je izmislio Yogananda, je "ono što pruža yoga," odnosno, samospoznaja. *Satsanga* znači "božansko druženje," ili "druženje s istinom." Za zapad, Paramahansaji je indijski naziv preveo kao "Self-Realization Fellowship" (Društvo za samospoznaju).