

Automatizam

Dragi prijatelji,

Babuji Maharaj nas ovim porukama nadahnjuje da uvedemo automatizam u svoje prakticiranje. Poziva nas, zapravo, da sadhanu učinimo redovitom tako da svakog dana prakticiramo u isto vrijeme. To je i za naše zdravlje korisno, baš kao i vrijeme kada jedemo i spavamo. Obavljajući bilo koju aktivnost u određenom vremenu, uvodimo biološki sat u svoj sustav. To je prirodno.

Prva stepenica

Bilo koja aktivnost, koju činite redovito, nagrađuje vaš sustav, a um se za nju priprema. Ako redovito meditirate, nećete se trebati mnogo truditi. Ako nježete naviku meditacije svakog jutra u isto vrijeme, uronit ćete u meditaciju automatski bez mnogo napora. A ako – prema Babujijevom prvom načelu – dovršite meditaciju prije zore, taj će vam se proces učiniti još prirodnijim.

U stvari taj postupak redovitog vježbanja samo je prvi korak; on jedva zagrebe površinu onoga što Babuji Maharaj podrazumijeva pod automatizmom. Mnogi od nas, iako prihvaćaju taj prvi korak, traže objašnjenje, jer riječ ‘automatizam’ često nije shvaćena. Automatska radnja ne znači djelovati kao automat, niti znači mehaničku ili beživotnu radnju. Umjesto obuzdavanja slobode, automatizam nas

u stvari priprema na sve veću slobodu. Primjera radi, ako promatrate djelovanje prirode, uočiti ćete brzo da su pokreti prirode automatski. Oblak ne bira otpuštanje kiše ili njeno zadržavanje. U prirodi nema izbora. Sve se događa samo po sebi i na sasvim prirodan način.

Isto vrijedi i za naše aktivnosti. Ekstremni je primjer kretanje astronauta koje zahtijeva veliki automatizam u trenutku kada uživa u slobodi boravka u vanjskom prostoru. Većina nas može voziti kola automatski. Bez prakticiranja bilo bi nam vrlo teško objediniti više radnji: upravljati vozilom, koristiti pedalu gasa i kočnice, koristiti mjenjač i mijenjati brzine, gledati naprijed, gledati u zrcala sa strane i u retrovizor, koristiti pokazatelj, pretraživati te često voditi razgovor ili slušati glazbu ili simultani podcast. Da bismo mogli slobodno voziti gdje želimo mi ovisimo o automatizmu.

Veliki je napor potreban da bi se postiglo djelovanje bez napora

To 'ne-mentalo' stanje možemo podići na višu razinu savršenstva što Patanjali tako lijepo i jednostavno postavlja za definiciju joga na početku svojih Yoga Sutras:

1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

Yogaścittavrttinirodha

Joga je stanje bića u kojem se smiri i zaustavi misaoni pokret uma koji donosi izbore.

Idealno stanje savršenstva ne zahtijeva svjestan korektivni input. Što više mentalnog inputa se traži, to je rad manje savršen. Veliki flautista odlično će svirati i ako ga probudite iz sna. On može biti u polusnu, um mu još u potpunosti ne radi, ali ako mu stavite flautu u ruke, dah će poteći, a prsti će se pokrenuti. Možda neće moći reći što svira ali dok ga slušate osjećate da je to umjetnost. Njegovo je muziciranje postalo automatsko; ono više ne zahtijeva aktivno mentalno donošenje odluka.

Mislitelj nestaje ako u nekom određenom stanju, nestanu misli. Psihologija to naziva 'flow state' /stanje potpune uronjenosti u aktivnost, P.P./ ili 'biti u zoni', stanje u kojem stručnjak postane tako duboko uronjen u svoju stručnost da nestane i osjećaj samoga sebe. Kuda je otišao? Uronio je u to što radi.

Košarkaš često nema vremena misliti: "Da bacim koš ovako ili onako?" Dok bi donio odluku, izgubio bi priliku. Njegova akcija mora biti refleksna i automatska. A kako dolazi do stanja automatizma? Moramo uzeti u obzir trud koji te osobe investiraju u pripremu da bi došle do tog stanja. Potreban je veliki trud da bi se postiglo stanje u kojem se djeluje bez napora. Flautista provede mnoge godine u vježbanju, mučeci se ponekad da ovlada raznim aspektima svoje umjetnosti. Košarkaš uvježbava koševе tisuću puta i iz svakog ugla, kako bi radnja - u trenutku kada ju zatreba - postala automatska.

Ovladavanje svijesti

U duhovnosti, mi želimo ovladati samom svijesti. Gledajte na spektar svijesti kao na dugu, u kojoj svaka pojedina boja predstavlja individualnu frekvenciju svijesti. Uvođenje duhovne prakse u materijalni život ima za cilj da nam pomogne doći do stupnja iz kojega možemo pristupiti svakoj frekvenciji svijesti automatski, prema potrebi trenutka. Babuji je bio primjer toga. Na trenutke bi se izgubio u zaboravu, poistovjećen sa Središtem. Malo kasnije moglo ga se vidjeti kako vrlo živahno razgovara s abhyasijima. Frekvencija njegove svijesti konstantno se

Automatska radnja ne znači djelovati kao automat, niti znači mehaničku ili beživotnu radnju. Umjesto obuzdavanja slobode, automatizam nas u stvari priprema na sve veću slobodu. Primjera radi, ako promatrate djelovanje prirode, uočit ćete brzo da su pokreti prirode automatski. Oblak ne bira otpuštanje kiše ili njeno zadržavanje. U prirodi nema izbora. Sve se događa samo po sebi i na sasvim prirodan način.

prilagođavala potrebama njegova rada. Možemo samo zamisliti kako mora da je razgovarao s mlađima i starijima u uredu. Sve se to događalo automatski, a njegova je prirodnost pritom bila velika.

Pomaknuti se automatski na neku frekvenciju svijesti, znači da smo već ovladali njome. Međutim, osim i dok nismo dosegli određenu frekvenciju svijesti i transcendirali je, mi je po želji ne možemo ponovo doseći. Poput košarkaša, koji mora trenirati svaki koš da bi u pravom trenutku upotrijebio pravi koš, tako i mi - ako se želimo uskladiti s potrebnom frekvencijom - moramo ovladati svakom razinom svijesti

Mi ne možemo uskočiti u neku posebnu frekvenciju samo zato jer to želimo ili se za to molimo. Tu se opet vraćamo na taj vrlo važan aspekt prakse. Bez prakticiranja ne možemo stvoriti refleksnu radnju. Poput bicikle, igranja nogometa ili glazbenog instrumenta, ključ je u vježbanju. Što je prakticiranje? Ono je primjena napora da se postigne djelovanje bez napora.

Napor, djelovanje bez napora i tko djeluje

Naš trud da ovladamo sviješću može dovesti do osjećaja: "Ja djelujem". Taj osjećaj, koji je nuzgredni proizvod truda, točan je opis ega. Možemo to vidjeti u etimologiji *ahamkara*, sanskrtske riječi koja znači 'ego'. *Aham* znači 'Ja', a *kara* dolazi od korjena *kr* u značenju 'činiti'. U tom smislu, *ahamkara* doslovno znači 'Ja djelujem'. Meditirati s naporom i povezivati osjećaj 'onoga koji djeluje', samo pojačava ego. To poništava i sam cilj meditacije.

U praksi, automatizam u stvari znači prebaciti nekom drugom vaše 'ja djelujem' ili ego. Kako je to moguće? To će se dogoditi, u onoj mjeri u kojoj ste svjesni neke posebne radnje, ako osjećate da se ona odvija djelovanjem nekog drugog, a ne kroz vas. (Molim vas da uočite da je 'ja djelujem' samo osjećaj ili stav. Odreći ga se ne znači postati neaktivnim).

Mudraci obično hvale *sakshi bhav*-u, stanje svjedoka u kojem ne mislimo da mi djelujemo, već smo svjedoci svojih radnji. Lord Krishna, mudrac Ahtavakra i Upanishade, svi su hvalili stanje svjedoka, koje je bilo iscrpno objašnjeno na

raznim mjestima. No, za većinu ljudi nije lako ući u to stanje. Svjedok je odvojen i nepokretan, on se ne poistovjećuje s iskustvima i okolinom. Možete li biti odvojeni i ne poistovjećivati se s vašom obitelji? Stoga je Babuji pojednostavnio stvari za nas time što nam je dao jednostavnu metodu za transcendiranje prepreke 'ja djelujem'. U toj metodi, mi i dalje djelujemo, ali svoje djelovanje predajemo Njemu. Na taj način Babuji uvodi nesebičnu motivaciju u sve naše aktivnosti. S tim novim stavom možemo sigurno primjenjivati trud u svom duhovnom i u materijalnom životu, a da ne stvaramo eksplozije ega. To je djelotvornost *bhakti* pristupa, a poznat je i kao tehnika Trajnog sjećanja.

Raditi s frekvencijama svijesti

Što moramo činiti da bismo naučili ovladati i usvojiti neku određenu frekvenciju svijesti? Obično primjenjujemo postupak opisan kao akronim AEIOU (doseći stanje – engl. Acquiring the condition, oživjeti stanje – Enlivening the condition, usvojiti stanje – Imbibing the condition, postati jedno s njim – become One with it, i konačno, biti sjedinjen sa stanjem – being United with the condition). AEIOU je važan korak u usvajanju svakog novog stanja da bismo ga asimilirali u podsvijest, te omogućili stvaranje automatizma.

Drugi važan napor je naš redoviti dnevni Cleaning, jer bez čistoće svijesti, sva druga nastojanja samo kompliciraju život. Bez čistoće svijesti, ne bismo ni bili svjesni nijansi raznih frekvencija koje djeluju.

Babuji je pojednostavnio stvari za nas time što nam je dao jednostavnu metodu za transcendiranje prepreke 'ja djelujem'. U toj metodi, mi i dalje djelujemo, ali svoje djelovanje predajemo Njemu. Na taj način Babuji uvodi nesebičnu motivaciju u sve naše aktivnosti. S tim novim stavom možemo sigurno primjenjivati trud u svom duhovnom i u materijalnom životu, a da ne stvaramo eksplozije ega. To je djelotvornost bhakti pristupa, a poznat je i kao tehnika Trajnog sjećanja.

Način pristupa svakom novom stanju mora biti holističan. Ako želimo da ono bude dinamično, mora se iskazati na svakoj razini, uključujući i fizičku razinu. Prilagođavanje naše fiziologije unutaršnjem stanju može ga samo pojačati. Recimo, ako postignete da vam se disanje uspori i uskladi s unutaršnjim stanjem, unutarnje će se stanje osnažiti. Vrijedi i obrnuto, napeto disanje može stvoriti emociju agresivnosti, koja onda ugrožava vaše unutarnje stanje.

Babuji je poznao taj princip usklađivanja s unutaršnjim stanjem, kroz usklađivanje vanjskog stanja. On je recimo temelj njegove metode stvaranja ljubavi i žudnje. Babuji je shvatio da se mi sjećamo onoga koga volimo pa je predložio da obrnemo postupak stvaranja ljubavi za nekoga na način da se sjećamo osobe koju želimo voljeti. U svojoj poruci u Surat-u 1982., predložio je da ju abhyasiji, koji nemaju istinske čežnje, mogu stvoriti tako da naprosto imitiraju stanje čežnje. Mada je to stanje umjetno, vremenom će postati stvarno.

Princip usklađivanja vanjskog unutaršnjem može se primijeniti na mnoge vidove života. Bilo da je riječ o načinu komuniciranja, o našem stavu i mislima prema vanjskim stvarima, o našem ponašanju i djelima, načinu kako jedemo, načinu kako spavamo, načinu kako dišemo ili gledamo, sve to djeluje na naše unutarnje stanje i može doprinijeti njegovom jačanju.

Kako usvojite u svoje biće svako novo stanje, tako vaš trud postaje profinjeniji. Vremenom, umjesto da se brinete za svoj život, osjetit ćete da ste podržani i da vašim radnjama netko upravlja. Čini se da netko viši djeluje, a ne vi sami. Kada se to dogodi prirodno, možete primijeniti Babujijevu metodu: poistovjetiti se s uzvišenim djelatnikom, vašim Učiteljem, s mišlju "On djeluje." Vi tako prenosite svoje djelovanje, svoj ego, vašem Učitelju i postajete običan svjedok jednog višeg rada koji se počne odvijati. To je stanje svjedočenja kakvo su opisali drevni Mudraci. Osjećaj 'Ja radim' kao da je nestao. Ali automatizam još nije dovršen.

Ako postignete da vam se disanje uspori i uskladi s unutaršnjim stanjem, unutarnje će se stanje osnažiti. Vrijedi i obrnuto, napeto disanje može stvoriti emociju agresivnosti, koja onda ugrožava vaše unutarnje stanje.

Princip usklađivanja vanjskog unutarnjem može se primijeniti na mnoge vidove života. Bilo da je riječ o načinu komuniciranja, o našem stavu i mislima prema vanjskim stvarima, o našem ponašanju i djelima, načinu kako jedemo, načinu kako spavamo, načinu kako dišemo ili gledamo, sve to djeluje na naše unutarnje stanje i može doprinijeti njegovom jačanju.

Najprofinjiji izraz automatizma – Turiyatit

Na kraju, nestaje i identitet svjedoka, a nema više ni onoga tko djeluje – pa ni Učitelja. No, mada ništa nije ostalo, djelovanje se nastavlja automatski. To se stanje naziva *turiyatit*, stanje u kojem ostajete uronjeni, a rad se odvija bez prepreka. Ono stalno ponovno izranja, svaki put na višim frekvencijama, dok kročite putovanjem.

Neki su uronjeni u šalicu,
Neki su uronjeni u vjedro,
Neki su uronjeni u kadu,
Neki su uronjeni u jezero,
Neki su uronjeni u rijeku,
Neki su uronjeni u more
Neki su uronjeni u ocean.

S ljubavlju i poštovanjem,

Kamlesh

Povodom 122. godišnjice rođenja

Pujya Shri Babuji Maharaj

30. TRAVNJA 2021.

heartfulness
purity | weaves destiny