

# Automatizam

Dragi prijatelji,

Babuji Maharaj nas putem svojih poruka inspiriše da uspostavimo automatizam u našoj dnevnoj praksi. U osnovi, poziva nas da ustalimo duhovnu praksu izvodeći je svaki dan, uvek u isto vreme. Ujednačavanje dnevnog rasporeda je korisno i za zdravlje, uključujući tu i vreme kada uzimamo obroke i odlazimo na spavanje. Obavljajući bilo koju aktivnost u određeno vreme svakoga dana, postaje nam prirodno da je po automatizmu obavljamo u to vreme. Na taj način u našem sistemu postavljamo biološki sat. To je prosta odlika prirode.

## Prvi korak

Kada neku aktivnost redovno izvodite, vaš sistem će početi da joj pridaje važnost. Vaš um biva pripremljen za nju. Ukoliko redovno budete meditirali, neće vam predstavljati nikakav napor. Stvaranjem navike da meditirate svako jutro u isto vreme, automatski ćete skliznuti u meditaciju bez mnogo truda. Ukoliko pak završite svoju meditaciju pre svitanja, kako Babuji preporučuje u svom Prvom načelu, videćete da će taj proces biti još prirodniji.

Uvođenje određenog vremena je samo prvi korak, ali time nećemo zagrebat i površinu onoga što Babuji podrazumeva pod automatizmom. Ipak, za mnoge

od nas, čak i usvajanje ovog prvog koraka zahteva dodatno objašnjenje jer se reč 'automatizam' često pogrešno razumeva. Automatska radnja ne podrazumeva da delujemo kao automati, niti roboti, niti mehaničku ili beživotnu akciju. Umesto obuzdavanja slobode, automatizam nas u stvari priprema na sve veću slobodu. Primera radi, ukoliko posmatrate delovanje prirode, vrlo brzo ćete uvideti da su pokreti prirode automatski. Oblak ne bira otpuštanje kiše ili njeno zadržavanje. U prirodi nema izbora. Sve se dešava samo po sebi, na najprirodniji mogući način.

Isto važi i za naše aktivnosti. Ekstreman primer je kretanje astronauta koje zahteva veliki automatizam u trenutku kada on uživa u slobodi boravka u spoljašnjem prostoru. Većina nas može da upravlja automobilom automatski. Bez vežbe bi nam bilo vrlo teško da objedinimo više radnji: upravljanje vozilom, korišćenje pedale gasa i kočnice, koristiti menjač i menjati brzine, gledati napred, gledati u retrovizor sa strane i pozadi, koristiti migavce, a često paralelno voditi razgovor ili, slušati muziku ili podcast simultano. Sloboda da se odvezemo gde god poželimo zavisi od automatizma.

## Veliki je napor potreban da bi se postiglo delovanje bez napora

Moguće je ovo stanje "bez uma" dovesti na viši stepen savršenstva, što Patanjali tako lepo i jednostavno postavlja za definiciju joge na početku svojih Yoga Sutas:

### 1.2 योग: चित्त-वृत्ति निरोधः

*Yogaścittavrttinirodha*

*Joga je stanje bića u kom se misaoni proces uma koji nameće izbore smiruje i zaustavlja.*

Vrhovno stanje savršenstva ne zahteva korektivni input svesti. Što više mentalnog napora se ulaže, to je rad manje savršen. Vrsni flautista odlično će svirati i ako ga probudite iz sna. On može da bude u polusnu, um mu još u potpunosti ne radi, ali ako mu stavite flautu u ruke dah će poteći, a prsti se

pokrenuti. Možda neće moći da kaže šta svira, ali dok ga slušate znate da je to umetnost. Njegovo je muziciranje postalo automatsko; ono više ne zahteva aktivno mentalno donošenje odluka.

U određenom stanju svesti, kada nema mesta razmišljanju, nestane i mislilac. Psihologija to naziva 'flou stanje' ili 'biti u zoni', što je stanje u kom stručnjak postaje tako duboko uronjen u svoju stručnost, da nestane i sama svest o sebi. Gde je nestao? Postao je jedno sa onim što radi.

Košarkaš često nema vremena za proračun: "Da li da bacim loptu ovako, ili onako?" Dok bi doneo odluku, izgubio bi priliku. Njegova akcija mora da bude refleksna i automatska. Kako oni postižu to stanje automatizma? Moramo uzeti u obzir trud koji te osobe investiraju u pripremu da bi postigle to stanje. Potreban je veliki trud da bi se postiglo stanje u kom se deluje bez truda. Flautista provede mnoge godine u vežbanju, mučeći se ponekad da ovlada raznim aspektima svoje umetnosti. Košarkaš uvežbava bacanje na koš hiljadama puta, i iz svakog ugla, kako bi radnja postala automatska u trenutku kada je potrebna.

## Ovladavanje svešču

U duhovnosti, mi želimo da ovladamo samom svešču. Gledajte na spektar svesti kao na dugu gde svaka pojedina boja predstavlja pojedinu frekvenciju svesti. Uvođenje duhovne prakse u materijalni život ima za cilj da nam pomogne da dođemo do stepena na kom možemo da pristupimo svakoj frekvenciji svesti automatski, prema potrebi trenutka. Babuji je bio primer toga. Na trenutke

*Automatska radnja ne podrazumeva da delujemo kao automati, niti roboti, niti mehaničku ili beživotnu akciju. Umesto obuzdavanja slobode, automatizam nas u stvari priprema na sve veću slobodu. Primera radi, ukoliko posmatrate delovanje prirode, vrlo brzo ćete uvideti da su pokreti prirode automatski. Oblak ne bira otpuštanje kiše ili njeno zadržavanje. U prirodi nema izbora. Sve se dešava samo po sebi, na najprirodniji mogući način.*

bi se izgubio u zaboravu, poistovećen sa Središtem. Malo kasnije, mogli smo da ga vidimo kako vrlo živahno razgovara s abhyasi-ima. Frekvencija njegove svesti konstantno se prilagođavala potrebama njegovog rada. Možemo samo da zamišljamo kako je razgovarao sa juniorima i seniorima u kancelariji. Sve se to događalo automatski, dok je on ostajao prirodan.

Pomeriti se automatski na neku frekvenciju svesti, značilo bi da smo njom već ovladali. Međutim, dok nismo dostigli određenu frekvenciju svesti i transcendirali je, mi je po želji ne možemo ponovo dostići. Poput košarkaša koji mora da trenira sva bacanja da bi u pravom trenutku upotrebio pravo, tako i mi, ako želimo da se uskladimo sa željenom frekvencijom, moramo vladati svim nivoima svesti.

Ne možemo uskočiti u neku odabranu frekvenciju zato što to želimo, ili se za to molimo. I, opet se vraćamo na vrlo važan aspekt vežbe. Bez vežbanja ne možemo da stvorimo refleksnu radnju. Poput vožnje bicikla, igranja fudbala ili sviranja muzičkog instrumenta, ključ je u vežbi. Šta je vežba? Primena napora da se postigne željeno stanje bez napora.

## Trud, stanje bez truda i delovanje

Naš trud da ovladamo svešću može nas dovesti do osećaja: "Ja delujem". Taj osećaj, koji je nus proizvod ulaganja truda, tačan je opis ega. Možemo to videti u etimologiji ahamkara, sanskritske riječi koja znači 'ego'. Aham znači 'Ja', a kara dolazi od korena kr u značenju 'činiti'. U tom smislu, ahamkara doslovno znači 'Ja delujem'. Meditirati uz trud i osećaj 'ja delujem', samo osnažuje ego i poništava osnovni smisao meditacije.

U praksi, automatizam u stvari znači nadilazak toga da 'ja delujem', iliti ega. Kako je to moguće? Dogodiće se u onoj meri u kojoj ste svesni određenog delovanja, ako osećate da se nešto dešava kroz vas ali mimo vas. (Molim vas da uočite da je 'ja delujem' samo osećaj ili stav. Odreći ga se ne znači ne biti aktivan).

Mudraci ističu sakshi bhav-u, stanje svedočenja u kom sebe ne smatramo kreatorom svojih aktivnosti, već samo svedokom da se one dešavaju. Lord

Krishna, mudrac Ahtavakra i Upanishade, svi su isticali stanje svjedočenja, koje je detaljno objašnjavano na raznim mestima. Za većinu ljudi nije lako ući u stanje svedoka. Svedok je neaktivan i odvojen, ne poistovećuje se sa iskustvima i okolinom. Možete li biti odvojeni i ne poistovećivati se s vašom porodicom? Imajući to na umu, Babuji je za nas pojednostavio stvari time što nam je preneo jednostavnu metodu za transcendiranje prepreke 'ja delujem'. U toj metodi, mi i dalje delujemo ali svoja dela posvećujemo Njemu. Na taj način Babuji uvodi nesebičnu motivaciju u sve naše aktivnosti. Novi stav nam donosi bezbedno ulaganje truda, i u našem duhovnom i u materijalnom životu, bez da stvaramo eksplozije ega. To je delotvornost *bhakti* pristupa, a poznat je i kao tehnika vežbanja Trajnog sećanja.

## Raditi s frekvencijama svesti

Kako bismo naučili da ovladamo i usvojimo neku određenu frekvenciju svesti, obično primenjujemo postupak opisan akronimom AEIOU (doseći stanje – engl. Acquiring the condition, oživeti 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 kako bismo ga asimilirali u podsvest, i omogućili stvaranje automatizma.

Drugo, važno je dnevno ulaganje truda u čišćenje – Cleaning. Bez čistoće svesti, sva druga nastojanja samo komplikuju život. Bez čistoće svesti, ne bismo bili ni svesni dijapazona raznih frekvencija oko nas.

*Babuji je za nas pojednostavio stvari time što nam je preneo jednostavnu metodu za transcendiranje prepreke 'ja delujem'. U toj metodi, mi i dalje delujemo ali svoja dela posvećujemo Njemu. Na taj način Babuji uvodi nesebičnu motivaciju u sve naše aktivnosti. Novi stav nam donosi bezbedno ulaganje truda, i u našem duhovnom i u materijalnom životu, bez da stvaramo eksplozije ega. To je delotvornost bhakti pristupa, a poznat je i kao tehnika vežbanja Trajnog sećanja.*

Način pristupa svakom novom stanju mora biti holističan. Ako želimo da stanje bude dinamično, ono se mora iskazati na svim nivoima uključujući i fizičku dimenziju. Prilagođavanje naše fiziologije unutrašnjem stanju će ga pojačati. Recimo, ako postignete da vam se disanje uspori i uskladi sa unutrašnjim stanjem, unutrašnje stanje će se unaprediti. Važi i obrnuto, neujednačeno disanje može da stvori emociju agresivnosti koja narušava unutrašnje stanje.

Babuji je poznao taj princip podešavanja unutrašnjeg stanja kroz podešavanje spoljašnjeg, što je osnova njegove metode stvaranja ljubavi i čežnje ka pripadanju. Babuji je shvatio da se mi sećamo onoga koga volimo pa je predložio da obrnemo postupak, i stvaramo ljubav za nekoga sećajući se osobe koju želimo da volimo. U svojoj poruci u Surat-u 1982, predložio je da abhyasi-ji koji nemaju istinsku čežnju, mogu da je stvore imitirajući stanje čežnje. Iako je to stanje veštačko, vremenom će postati stvarno.

Princip prilagođavanja spoljašnjeg unutrašnjem može se primeniti na mnoge vidove života - bilo da je reč o načinu komuniciranja, o našem stavu i mislima prema spoljašnjim stvarima, o našem ponašanju i delima, načinu kako jedemo, spavamo, dišemo ili gledamo. Sve to utiče na naše unutrašnje stanje i može doprineti njegovom unapređenju.

Kako vaše biće usvaja nova stanja, tako i vaš napor postaje suptilniji. Vremenom, umesto da se držite stremljenja dobrom životu, osetićete da sta podržani i da su vaše aktivnosti vođene. Čini se da neko iznad deluje, a ne vi sami. Kada se to dogodi prirodno, možete da primenite Babujijevu metodu i poistovetite se sa višim vođstvom kao vašim Učiteljem, misleći pri tome da "On deluje." Vi tako predajete svoje delovanje, svoj ego vašem Učitelju i postajete svedok nekog višeg rada koji se pred vama odvija. To je stanje svedočenja kakvo su opisali drevni Mudraci. Osećaj 'Ja delujem' kao da je nestao, ali automatizam još nije potpun.

*Ako postignete da vam se disanje uspori i uskladi sa unutrašnjim stanjem, unutrašnje stanje će se unaprediti. Važi i obrnuto, neujednačeno disanje može da stvori emociju agresivnosti koja narušava unutrašnje stanje.*

*Princip prilagođavanja spoljašnjeg unutrašnjem može se primeniti na mnoge vidove života - bilo da je reč o načinu komuniciranja, o našem stavu i mislima prema spoljašnjim stvarima, o našem ponašanju i delima, načinu kako jedemo, spavamo, dišemo ili gledamo. Sve to utiče na naše unutrašnje stanje i može doprineti njegovom unapređenju.*

## **Najsuptilniji izraz automatizma – Turiyatit**

Na kraju, nestaje i identitet svedoka, a nema više ni onoga koji deluje – pa ni Učitelja. Ipak, iako ništa nije ostalo, delovanje se nastavlja automatski. To se stanje naziva turiyatit, stanje u kom boravite dok se rad neometano odvija. Stanja se stalno pojavljuju iznova i iznova, svaki put na višoj frekvenciji, dok se krećete na vašem duhovnom putovanju.

Neko je uronio u šoljicu,  
Neko je uronio u vedro,  
Neko je uronio u kadu,  
Neko je uronio u jezero,  
Neko je uronio u reku,  
Neko je uronio u more,  
Neko je uronio u okean.

S ljubavlju i poštovanjem,

*Kamlesh*

Govor održan za 122. godišnjicu rođenja

*Pujya Shri Babuji Maharaj*

**30. APRILA 2021.**

**heartfulness**  
purity | weaves destiny