



Rješenje životnih PROBLEMA

Dragi prijatelji,

Glavna je svrha joga sjedinjenje s Uzvišenim, a izazov koji se postavlja pred nas je kako se u potpunosti poistovjetiti s tim ciljem.

Naš brat, dr. Ichak Adizes, vodeći stručnjak za menagement, nudi nam jednostavnu jednadžbu o tome kako možemo postići integraciju s našim ciljem. Ta jednadžba, koja je inače namijenjena organizacijama, može se primijeniti i na nas *abhyasije* koji tražimo ostvarenje cilja na putu duhovnosti.

Evo jednadžbe:

$$f \left\{ \frac{\text{Vanjska "integracija"}}{\text{Unutarnja "DEZintegracija"}} \right\}$$

Nazivnik predstavlja unutarnju dezintegraciju organizacije, trvenje i nesklad. Brojnik pokazuje uspješnost organizacije da se integrira sa stvarnim ciljem ili svrhom. Uspjeh je obrnuto proporcionalan stupnju unutarnje dezintegracije.

Evo jednog jednostavnog primjera: motor nekog vozila proizvodi 100 konjskih snaga (bhp) za pogon, ali koliko te sile zapravo dolazi do kotača? Ne sva! Dio nje se, zbog trenja i gubitaka, troši u prijenosu. Kotačima je dostupan samo onaj dio koji ostaje od tih gubitaka. Ako je vozilo dobro održavano, gubi se manje sile, pa više sile dolazi do kotača i tako se bolje ostvaruje namjena vozila.

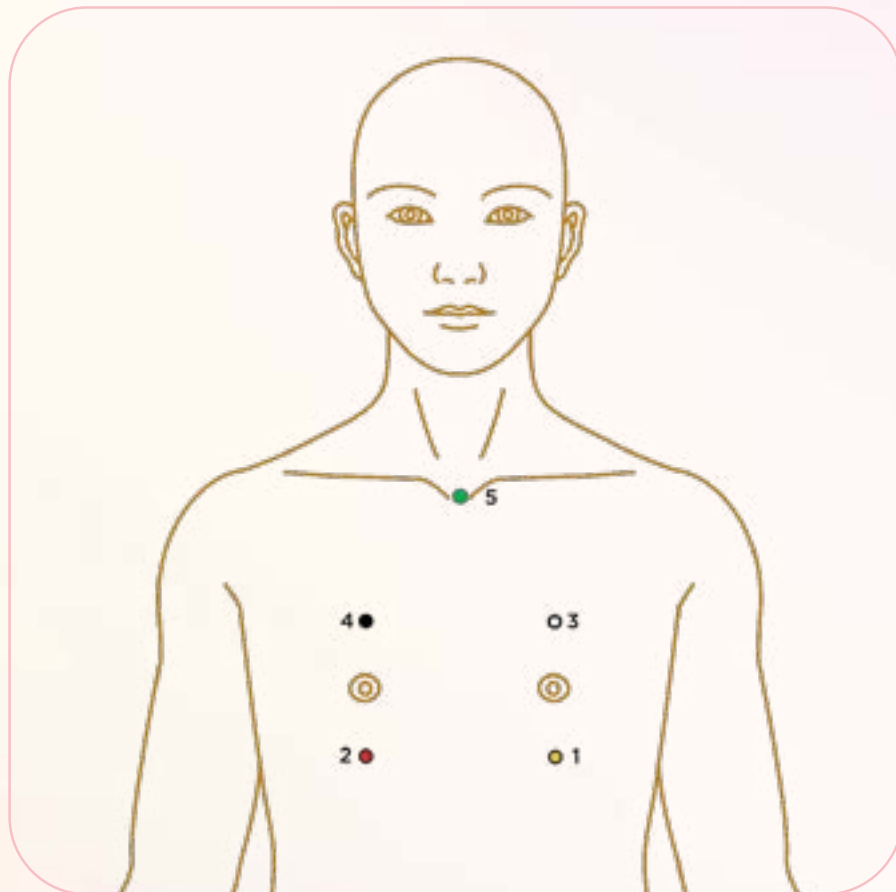
Ograničena energija organizacije teče na predvidljiv način. Prvo ju izjeda njena vlastita unutarnja dezintegracija — unutarnja trvenja i neučinkovitosti. Što se više energije mora posvetiti tim unutarnjim procesima, to manje energije ostane za svrhu organizacije.

Isto vrijedi i za nas, duhovne aspirante. Što se više bavimo svojom unutarnjom složenosti ili dezintegracijom, to se manje možemo sjediniti s našim pravim ciljem. Sahaj Marg nudi rješenje ovoga problema. U tradiciji Sahaj Marg-a, mi krećemo na duhovno putovanje, unutarnju *yatru*, u kojoj se razvijamo kroz trinaest *chakri* koje su vezane za tri razvojne razine postojanja poznate kao Područje srca (*Pinda Pradesh*), Područje uma i Središnje područje. Kako se razvijamo kroz ta područja, mi postizemo sve veću integraciju, dok se - ako se decentraliziramo, javlja sve veća dezintegracija.

U tradiciji Sahaj Marg-a, mi krećemo na duhovno putovanje, unutarnju yatru, u kojoj se razvijamo kroz trinaest chakri koje su vezane za tri razvojne razine postojanja poznate kao Područje srca (Pinda Pradesh), Područje uma i Središnje područje. Kako se razvijamo kroz ta područja, mi postizemo sve veću integraciju, dok se - ako se decentraliziramo, javlja sve veća dezintegracija.

5 C-ova i 5 D-ova (prema početnom slovu u engleskom, P.P.) Područja srca

Područje srca sastoji se od pet *chakri* smještenih u grudima i u grlu. Svaku od ovih pet *chakri* karakterizira izrazito prisustvo jednog *pancha bhuta*-e, pet temeljnih elemenata prirode.



CHAKRA 1
Zemlja (*prithvi*)



CHAKRA 2
Prostor (*akasha*)



CHAKRA 3
Vatra (*agni*)



CHAKRA 4
Voda (*jal*)



CHAKRA 5
Zrak (*vayu*)

Svaka *chakra* ima i odgovarajući par suprotnih kvaliteta koje proizlaze iz ovih *pancha bhuta*.



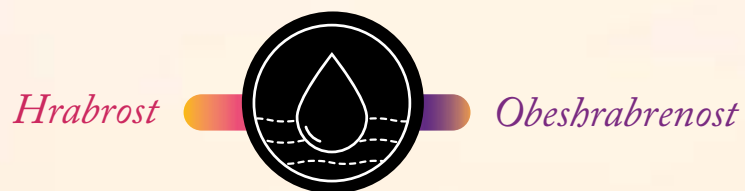
CHAKRA 1



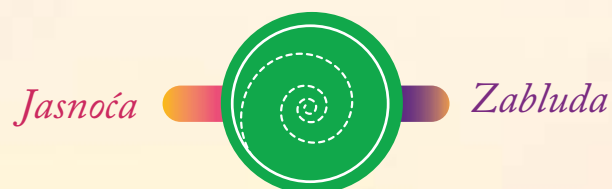
CHAKRA 2



CHAKRA 3



CHAKRA 4



CHAKRA 5

Možda ćete primijetiti da sve pozitivne osobine počinju slovom C, a sve negativne slovom D (na engleskom, P.P.). Možemo ih zvati “pet C-ova” i “pet D-ova”. Pet C-ova i pet D-ova često su u stanju oscilacije i stalno prelaze od pozitivnog do negativnog i natrag. Tako ostajemo u stanju nestabilnosti i dezintegracije.

Naše je stanje duha često mješavina C-ova i D-ova. Na jednoj razini može biti zadovoljstvo, a na drugoj nezadovoljstvo. Naša unutarnja stanja mogu naime biti prepuna složenosti.

Što određuje rad *chakri*? Ako ih ništa ne ometa, *chakre* prirodno teže integraciji. Samo stanje dezintegracije ima više uzroka. Glavni među njima je prisutnost *samskara*.

Samskare su utisci prošlih događaja koji se zadržavaju u dubinama naše svijesti. Utisak ne sadrži samo životno sjećanje na prošli događaj, već i za njega vezanu emociju. Kada nešto u sadašnjem trenutku nalikuje prošlom događaju, utisnutom u nas u obliku *samskare*, ta *samskara* oslobodi vezanu emociju, koja je bila prisutna kada se *samskara* formirala. To se događa na subliminalnoj razini, bez obzira sjećamo li se svjesno prošlog događaja ili ne. Emocije iz prošlosti mi nadgradimo na sadašnje situacije, a one poremete naše razmišljanje te uzrokuju krivo tumačenje sadašnjeg trenutka. U stvari, *samskare* su te koje nas tjeraju da volimo ili ne volimo stvari koje se događaju u sadašnjosti na temelju onoga što nam se sviđalo ili ne u prošlosti.

Nadalje, *samskare* mogu biti tamasične, rajasične ili satvične. *Tam*, *raj* i *sat* su tri *gune* ili svojstva prirode. Što su *gune*? Neosjetilna priroda, *prakriti*, vibrira na određenim frekvencijama koje nose svijest i određuju njezino izražavanje. Tri primarne frekvencije prirode su *tam*, *raj* i *sat*. Te tri vibracije mijenjaju izraz svijesti, uzrokujući da ona postane tamasična, rajasična ili satvična. Pujya Lalaji Maharaj ovako objašnjava djelovanje *guna* na svijest:

*samskare su te koje nas tjeraju da volimo ili ne
volimo stvari koje se događaju u sadašnjosti
na temelju onoga što nam se sviđalo ili ne u
prošlosti.*

“*Tam* se smatra neznanjem, lijenošću, besposličarenjem, grubošću, zbunjenošću i tako dalje. Sve to daje osjećaj temelja ili oslonca. Za *raj* se kaže da je srednje ili središnje stanje. Njegova priroda je borba, nestalnost, razmišljanje i tako dalje. Uvijek označava srednju ravninu. *Sat* znači radost, ugodnost, visoku profinjenost, svetost i veličinu. On je najviši. Ta konotacija uvijek je prihvaćena.”

Naše sklonosti i averzije prema trima *gunama* uzrokuju da u skladu s tim skupljamo *samskare*, što dovodi do razvoja tamasičnih, rajasičnih i satvičkih sklonosti.

Kada *samskara* postane aktivna, ona proizvodi određenu razinu pozitivnih ili negativnih emocija preko polja kojega stvaraju *chakre* srca. Na primjer, ako se samskarička želja ispuni, prva *chakra* zavibrira zadovoljstvom. Međutim, ako ta želja ostane neispunjena, ista *chakra* vibrira nezadovoljstvom. Suprotno tome, ako se sretnemo s nečim što nas odbija, to proizvede određenu razinu nezadovoljstva.

Ako samskarička želja ostane na neko vrijeme neispunjena, nezadovoljstvo raste. Na koncu može biti ugrožena i druga *chakra*, a njezina smirenost pretvori se u nemir. Ovaj se poremećaj može dalje razviti u nezadovoljstvo u trećoj *chakri* i obeshrabrenost u četvrtoj *chakri*. Sljedeći korak je da proces razmišljanja postane negativan, što uzrokuje poremećaj pete *chakre*, a to dovodi do krivog shvaćanja.

Pozitivni C-ovi i negativni D-ovi služe kao povratna informacija o našem uspjehu u postizanju cilja. Ako je taj cilj samskaričan – neka želja ili averzija – mi doživljavamo C-ove ili D-ove na temelju ostvarenja ili neostvarenja te želje ili averzije. Zapravo, *samskare* su poput računalnih virusa: one zaraze sustav *chakri* i stječu kontrolu nad njegovim radom.

Što su gune? Neosjetilna priroda, prakriti, vibrira na određenim frekvencijama koje nose svijest i određuju njezino izražavanje. Tri primarne frekvencije prirode su tam, raj i sat. Te tri vibracije mijenjaju izraz svijesti, uzrokujući da ona postane tamasična, rajasična ili satvična.

Ispunjenje, koje ovisi o određenim okolnostima, privremeno je i nestvarno. U stvarnom ispunjenju, čovjek prirodno zaboravlja svaku misao o ispunjenju i neispunjenju te je u stanju lakoće u kojem je oscilacija između C-ova i D-ova minimalna.

Kada vladaju *samskare*, mi se oslanjamo na ispunjenje *samskare* da bismo iskusili C-stanja. Inače, ostajemo u D-stanjima, u jadu.

Ispunjenje (želje, *samskare*, P.P.), koje ovisi o određenim okolnostima, privremeno je i nestvarno. U stvarnom ispunjenju, čovjek prirodno zaboravlja svaku misao o ispunjenju i neispunjenju te je u stanju lakoće u kojem je oscilacija između C-ova i D-ova minimalna. To je zapravo stanje ravnoteže, poput njihala čiji luk postaje sve manji te se postupno zaustavi u središnjoj točki putanje, da bi na kraju prestao oscilirati.

Naš dragi Babuji opisao je ovo stanje ravnoteže izrazom “*ovo i ono je sada nestalo*”, što znači da je osoba nadišla oscilacije suprotnosti ili *dvandve*. Kada “*nestane ovo i ono*”, razlika između suprotnosti toliko je mala da se one gotovo izjednače. Stanje se tada naziva *avyakta*, “nediferencirano stanje”. *Vyakta* znači “izraženo”, a *avyakta* “neizraženo”. To što *dvandve* ili suprotnosti ostaju neizražene ne znači da su nestale. *Dvandve* i dalje postoje, ali ostaju neizražene. To također znači da se potencijalno mogu manifestirati - a to i čine. Izranjaju u posebnim trenucima, prema potrebi. Jedan od razloga njihove manifestacije je da nas vode, emitirajući C-ove i D-ove da nas ohrabre ili pak upozore.

Vibracijski obrasci u raznim *chakrama* imaju posebne karakteristike: na pr. kada se družimo s djecom i supružnikom ili poslovnim kolegama. Ugoda i izvanredan mir koji nalazimo kada boravimo sa svojom djecom jedinstveni su. Zamislite na trenutak kada vam sin sjedi u krilu. Promatrajte unutarnji vibracijski obrazac svog srca. Čak i kada dijete pobijesni zbog kakve igračke ili kada kasnije postane buntovni tinejdžer, u trenutku kada dođe i sjedne pokraj vas, promatrajte tada vibracijski obrazac srca. Bez obzira koliko je vaš odnos problematičan, ako sjedite mirno jedan s drugim na koncu se stvori poseban vibracijski uzorak u drugoj *chakri*, koji je vezan za *atmu*, dušu. Razlog tome je u prvom

Kada “nestane ovo i ono”, razlika između suprotnosti toliko je mala da se one gotovo izjednače. Stanje se tada naziva avyaktagati, “nediferencirano stanje”.

redu činjenica da je upravo duša našeg djeteta ta koja se usmjerila na nas i odabrala nas za roditelje. Mnogo prije začeca, postojala je neka razina rezonancije.

Ponekad ta veza postane naporna, do te mjere da izgubimo pojam o vezi, pa vičemo: “Zašto ovo derište!” No, ista je ta veza u konačnici radosna, ulijeva mir. U oba slučaja, vibracije u drugoj *chakri* mnogo govore. Kada osjetimo vibracije u atma *chakri* i smirimo se, možemo zaključiti da postoji neka razina atmičke rezonancije. Tada će u ovoj *chakri* biti osjećaj lakoće ili mekoće. Kada osjetimo taj mir, ako osjetimo vibracije u trećoj *chakri*, a osjećaj kao da se smekšava, onda možemo sa sigurnošću zaključiti da će ovaj odnos biti duševan. Daljnja potvrda je da će se srce osjećati slobodnim, neopterećenim, otvorenim, lakim i radosnim, što se događa kad god se treba dogoditi nešto dobro za našu evoluciju. Zato osjećamo neusporedivu radost sjedeći uz nekog velikog čovjeka, kao što su naši Učitelji. Na temelju takvih signala možemo sa sigurnošću zaključiti da će veza procvjetati i uroditi plodom. Suprotno tome, ako postoji težina u trećoj *chakri* i nekakva težina u prvoj *chakri*, znajte sigurno da taj odnos neće uspjeti.

Prije nego donesete neku životnu odluku možete se također osjećati kao da vam je čitavo tijelo zgnječeno između dvije divovske planine. Što god radili, ako imate takav osjećaj da ste smrvljeni, ostavite se toga! Nadalje, ako je u prisutnosti neke osobe vaša smirenost narušena i osjeća se težina u drugoj *chakri*, znajte da taj odnos trebate izbjegavati.

Treba obratiti pažnju kako na C-ove tako i na D-ove. Na primjer, nedostatak hrabrosti koji dolazi iz četvrte *chakre* može biti važan signal da ne napravite to o čemu možda razmišljate. Zamislite da ste uvijek imali hrabrosti! Možete se upitati: hrabrosti za što? Kakva je – na primjer - korist od hrabrosti ako se učini nešto nemoralno? Ponekad vam iz pete *chakre* ne dolazi nikakva jasnoća. Možete se zapitati: “Za što planiram koristiti ovu jasnoću?” Koje su namjere tvog srca? Ako ćeš s tom jasnoćom napraviti nešto pogrešno, onda hvala Bogu što je nemaš.

Igra "On i ja" Područja uma

Dok Područje srca sadrži pet dvojnosti (dvojnost svake od pet *chakri*), Područje uma sadrži samo jednu: On i ja, što znači: Bog i ja. Što sam ja više prisutan, to je On manje prisutan, a što sam ja manje prisutan, to više On prevladava. Pouka: u Području uma izbrišite sebe i potrudite se da samo On vlada vašim životom.

U pismu jednom od svojih suradnika, Babuji je napisao: "Trebalo se kajati za svaku minutu izgublenu bez Njegovog sjećanja." Ovo podsjeća na židovski koncept grijeha, ili *hata*, koji podrazumijeva da smo zalutali ili se udaljili od Izvora. To je kao da svoj mobilni telefon stavite na signal zrakoplova: signal je stalno prisutan, ali ste sami sebe blokirali da ga ne primete. Na isti način je to, što možemo nazvati božanskim signalom, uvijek dostupno. Trebamo samo ostati prijemčivi za to. Kajati se za trenutke izgubljenog sjećanja ne znači pasti u očaj ili krivnju ili postati razočaran. Pokajanje se sastoji u tome da se s pouzdanjem odlučimo vratiti Izvoru. Ljubav je ta koja nam utire put.

Na fizičkoj razini, ljubav se manifestira kroz osjetila kao *kama*, senzualnost. Identificirajući se s *tamom*, materijalnim svojstvom stvaranja, mi tražimo ispunjenje na tamasičnoj razini. Tjelesni užici međutim nikada ne mogu zadovoljiti srce. U stvari, nakon ispunjenja *kama*-e, nedostatak zadovoljstva srca uzrokuje još veći jaz među dvjema osobama, pa se javlja žaljenje.

Na mentalnom planu, ljubav se manifestira kao *prema*, emocionalna ljubav. Identificirajući se s rajasičnim i vrlo promjenjivim planom uma i emocija, mi tražimo ispunjenje na toj razini. Međutim, rajasično ispunjenje je uvijek nedostižno zbog svoje inherentne nestabilnosti. Zbog nestabilnosti koju proizvodi *raj*, *premi* ostaje nesiguran, te stalno preispituje odnos, razmišljajući o prošlim događajima i budućim mogućnostima. Ispunjenje u području *prema* nikada nije sigurno i uvijek uključuje određenu razinu kretanja naprijed-natrag.

Što sam ja više prisutan, to je On manje prisutan, a što sam ja manje prisutan, to više On prevladava. Pouka: u Području uma izbrišite sebe i potrudite se da samo On vlada vašim životom.

Na duhovnoj razini, ljubav se može uzdići prema *bhakti*, vrhunskoj vezanosti za Božansko, pod uvjetom da se uzdigne iznad svake vezanosti za božanske attribute ili kvalitete, što znači *satoguna*. Gospodin Krishna je rekao da je *bhakti* iznad svih *guna*. Ne možemo pristupiti Bogu u pravom smislu dok ostajemo obuzeti svojstvima.

Onoga, tko je bez oblika (*nirakar*) i bez svojstava (*nirguna*), možemo susresti samo ako odbacimo vezanost za oblik i svojstvo. Ako, na primjer, pristupimo Bogu sa željom za satvičkim kvalitetama, uključujući i mir ili čak *brahmavidyu* (božansko znanje), naš odnos s Njime bit će time narušen. Zbog samo te jedne želje, odnos postaje razmjena. Ako slijedimo savjet mudraca Ashtavakre i želje smatramo otrovom, shvatit ćemo da čak i jedna jedina kap otrova može pokvariti sveti odnos i ugroziti razvoj *bhakti*.

Bhakti djeluje na mentalno njedro gurua i, ako *bhakti* ostane stabilna kroz susrete ispunjene ljubavlju, poštovanjem i zahvalnosti, novi entitet - Duhovni entitet – rađa se u Svjetlijem svijetu. To je vaš vlastiti entitet. Ne možete niti usvojiti niti kopirati tuđu *bhakti*.

Na duhovnoj razini, ljubav se može uzdići prema bhakti, vrhunskoj vezanosti za Božansko, pod uvjetom da se uzdigne iznad svake vezanosti za božanske attribute ili kvalitete, što znači satoguna. Gospodin Krishna je rekao da je bhakti iznad svih guna. Ne možemo pristupiti Bogu u pravom smislu dok ostajemo obuzeti svojstvima.

Svatko se može i treba razviti na način da ima takav Božanski entitet - svoju vlastitu Božanstvenost. Preduvjet da Učitelj zadrži *abhyasi*-ja u svojoj mentalnom njedru je da *abhyasi* voli zbog ljubavi, obožava zbog obožavanja i štuje zbog štovanja — a ne zbog uzvrćanja ljubavi, obožavanja i štovanja. Ne smije tu biti osobnih želja ili težnji, niti bilo kakve nade ili traženja koji čekaju da budu ispunjeni.

Bhakta vodi život *saranagati*, stanja bezbrižne predanosti u kojem odluči ostati sretno ranjiv. U *saranagati*-ju je prisutna ljubav, ali je misao o ljubavi odsutna; prisutno je i

štovanje, ali nema pomisli “ja štujem”; prisutna je zahvalnost, ali ne postoji pomisao “ja sam zahvalan”. Čak je i ideja *saranagati* odsutna, jer je grubi ego u potpunosti obuzdan. Da bi drvo izraslo, sjeme mora nestati. Da bi se duhovni entitet rodio, “ja” mora nestati. Tada možemo pristupiti suptilnom stanju Babuji Maharaja, ne namećući nikome ništa, a stvari se jednostavno događaju.



*Bhakti djeluje na mentalno njedro gurua i, ako
bhakti ostane stabilna kroz susrete ispunjene
ljubavlju, poštovanjem i zahvalnosti, novi entitet
- Duhovni entitet – rađa se u Svjetlijem svijetu.
To je vaš vlastiti entitet.*

Stanje unutarnje izneredenosti, koje ponekad nalazimo u sebi, nastupa zbog nečistoće koja proizlazi iz interakcije bezbrojnih *samskara*. One zamagljuju naše viđenje triju guna koje određuju našu prirodu i pet dvojnosti prisutnih u *Pinda Pradesh*-u. Odgovor na ovu složenost je u jednostavnoj dvojnosti: “On i ja”. Nestankom niže prirode, Njegova priroda izlazi na površinu i dvojnost: “On i ja” konačno postaje samo: “On”.

Kako je rekao Pujya Lalaji Maharaj: “Bog se skrio u vašim srcima i otkrio vas. Sakrijte se i pokažite Boga! To je prava *sadhana*.”

S ljubavlju i poštovanjem,
Kamlesh



Za 95. obljetnicu rođenja

PUJYA SHRI CHARJI MAHARAJ

23., 24. i 25. srpnja 2022

heartfulness
advancing in love

