

SPH NJEGOVA BOŽANSKA SVETOST
NITHYANANDA PARAMASHIVAM



*Lakaj občutek
povezanosti*

Izdal :

NITHYANANDA HINDU UNIVERSITY

Ebook © 2015

Ebook ISBN : 979-8-88572-059-5



Vse pravice pridržane. Nobenega dela te publikacije ni dovoljeno razmnoževati ali shranjevati v sistem za iskanje ali prenašati v kakršni koli obliki ali na kakršen koli način - elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače - brez pisnega dovoljenja izdajatelja.

Vse meditacijske tehnike, prakse in postopki, opisani ali priporočeni v tej knjigi, so primerni za izvajanje le pod neposrednim nadzorom inštruktorja, ki ga je usposobil in posvetil Vrhovni Vodja, njegova božanska svetost Bhagavan Nithyananda Paramashivam. Poleg tega se morate posvetovati s svojim osebnim zdravnikom, da bi ugotovili, ali so te tehnike in prakse primerne za vas glede na vaše zdravje in sposobnosti. Ta publikacija ni namenjena kot nadomestilo za osebno zdravniško pomoč, pregled ali zdravljenje. Če bi se kdo lotil katere koli tehnike, prakse, opisane ali priporočene v tej knjigi, bi to počel na lastno odgovornost. Avtorji in založnik svetujejo bralcem, naj prevzamejo polno odgovornost za svoje zdravje in poznajo svoje meje.

Bralci razumejo, da so vsi blagoslovi, navodila, iniciacije, učenja in predlogi, podani kot del katerega koli programa/tehnike, opisane v knjigi, izključno v duhovni vlogi in niso mišljeni kot kakršno koli jamstvo ali dokončna izjava o preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti ali kot kakršen koli zdravniški nasvet, telesni ali duševni. Bralci razumejo, da avtor, založnik, sodelavci pri katerem koli ali vseh programih/tehnikah, navodilih, iniciacijah, učenjih, opisanih v knjigi, ne dajejo nobenih trditev, obljub ali jamstev glede individualnega ali skupinskega izida katerega koli ali vseh programov/tehnik, opisanih v knjigi.

Vsebina

KAJ JE OBČUTEK POVEZANOSTI?

1. . Kaj je občutek povezanosti?
2. Povezovanje z vašim najvišjim potencialom
3. Radost prepuščanja
4. Vitarka - občutenje povezave onkraj logike
5. Občutenje povezanosti je kot brezplačen prenos
6. Zadnja blaženost je biti učenec
7. Vitarka ni slepa vera
8. Izkušnja Samprajnata Samadhi Šri Ramakrišne
9. Kako sem doživel Samprajnata Samadhi
10. TEHNIKA: doživljanje Vitarke

MOJSTER IN UČENEC - VEČNO

RAZMERJE

1. Kaj je razmerje?
2. Potreba po živečem mojstru
3. Nobena organizacija ne more nadomestiti živega Mojstra
4. Svoj odnos z Mojstrom si izberete sami
5. Pet načinov, kako se povezati z Mojstrom
6. Ravni povezovanja z občutki
7. TEHNIKA: Živeti kot Mojster

DIMENZIJE POVEZANOSTI

1. Molitev in občutek povezanosti
2. TEHNIKA: Uглаševanje na Božansko vibracijo
3. Upanišada in povezava z občutki
4. Tehnika: nenehno bivanje v Upanišadu

5. Začetek in občutek povezanosti
6. Zdravljenje in občutek povezanosti
7. Čudeži in čustvena povezanost

GLOBJE RESNICE O POVEZANOSTI

1. Občutek povezanosti uniči trpljenje
2. TEHNIKA: Odpiranje srca
3. Občutek povezanosti vodi do neomajnega zaupanja
4. Občutek povezanosti vam pomaga v trenutku smrti

NIKOLI NE IZGUBITE OBČUTKA POVEZANOSTI

1. Ujemite mojstra
2. Če zamudite mojstra
3. Zloraba mojstra
4. TEHNIKA: Povežite se z eksistencialno energijo

VPRAŠANJA IN ODGOVORI O OBČUTKU POVEZANOSTI

1. Ali se občutek povezanosti prenese v naslednje rojstvo?
2. Ali imamo lahko čustveno povezavo z več božanstvi in guruji hkrati?
3. Ali lahko razjasnite štiri vrste čustvene povezanosti, ki so opisane v Vaišnavski tradiciji?
4. Včasih sem izvajal veliko puje in hodil po templjih, vendar sem po prihodu k vam izgubil zanimanje za vse to. Ali je to dobro ali slabo?
5. Omenili ste o občutku povezanosti z Bogom ali Gurujem. Kaj je pravzaprav ta občutek povezanosti? Ali je to le nenehno razmišljanje o Guruju?
6. Kako občutek povezanosti z nečim, kar je višje od mene, izniči nenehno nadlegovanje, ki ga doživljam od svojega telesa in uma?
7. Ali obstaja način, kako lahko hitreje napredujemo v svoji duhovni praksi?
8. Katera je pot do doživljanja intenzivne čustvene povezanosti?

MEDITACIJE ZA OBČUTEK POVEZANOSTI

1. TEHNIKA: Povezovanje s Samim Seboj
2. TEHNIKA: Povezovanje z Drugimi
3. TEHNIKA: Povezovanje z Naravo
4. TEHNIKA: Povezovanje z Življenjem
5. TEHNIKA: Povezovanje z Obstojem



Kaj je občutek povezanosti?

Z vami bom delil nekaj resnic o čustveni povezanosti.

Občutenje povezanosti ni nič drugega kot sposobnost, da se počutimo povezane z božanskim. To je sposobnost, da se zlijemo in združimo z Božanskim.

Občutek povezanosti z Božanskim je najboljša tehnika za vaše življenje. Ne potrebujete nobene druge rešitve ali metode, da bi se rešili kakršne koli težave - pa naj gre za vaše vsakodnevne težave ali težave, ki jih povzročajo neugodni planeti, bolezni, mentalna negativnost ali črna magija - za kakršno koli težavo je občutenje povezanosti dovolj, da najdete rešitev.

Brez občutka povezanosti vas celo meditacija, izjemne moči ali duhovne izkušnje, ki jih dobite na poti, naredijo le še bolj egoistične in arogantne.

Povezovanje z vašim največjim potencialom

Občutek povezanosti z Bogom ali razsvetljenim bitjem je najfinejše in najboljše darilo, ki se človeku lahko zgodi.

Da bi karkoli zacvetelo, potrebuje povezavo z najvišjo možnostjo, ki lahko postane.

Da bi sadež popolnoma dozorel, mora biti povezan z drevesom. Ko sadež popolnoma dozori, nosi seme, ki lahko postane še eno drevo. Fizična povezava z matičnim drevesom morda ni potrebna. Dokler se to ne zgodi, pa je povezava nujna.

Na enak način mora biti otrok v maternici, da bi popolnoma zrasel, prek popkovine povezan z materjo. Šele takrat nastane popolno telo. Ko bo ustvarjeno popolno telo, ne bo več potrebovalo fizične popkovne povezave. Do takrat pa je ključnega pomena za njegovo preživetje.

Razsvetljenje je najvišja možnost človeškega bitja. Da bi se to zgodilo v vas, je nujno, da imate čustveno povezavo z bitjem, ki je že v tem prostoru, ki je že zrelo, ki je že dozorelo v razsvetljenju. Zato je vitarka, čustvena povezanost z Mojstrom, največje darilo, ki se lahko kdajkoli zgodi človeškemu bitjem.

Temu pravim darilo, saj lahko le tisti, ki so vsaj do določene stopnje napredovali v subtilnem razumevanju, sploh začutijo Mojstrovo prisotnost. Le ti imajo pogum, da sploh vstopijo v to veliko čustveno povezavo, kajti čustvena povezava z Mojstrom vas bo preprosto spremenila v razsvetljeno bitje.

Povezava z bitjem, ki predstavlja vašo najvišjo možnost, lahko preprosto izniči nenehno mučenje, ki ga doživljate zaradi vzorcev vašega telesa in uma. Toliko težav, ki jih morda ne bo mogoče rešiti z odklopom ali meditacijo, bo mogoče rešiti samo s čustveno povezavo. To je najboljša tehnika.

Če je vaša čustvena povezava tako močna, res ne potrebujete nobene druge tehnike. Za rešitev vseh težav in pridobitev vsega, kar si želite, od zdravja do razsvetljenja, zadostuje samo povezava z občutki. Nič drugega ne potrebujete.

Veselje prepuščanja

Včasih me ljudje sprašujejo: "Zakaj se moram učiti od mojstra? Lahko se učim iz življenja.

Razumite: učenje od Mojstra je zelo sladka izkušnja, zelo radostna izkušnja. Mojster vam da anestezijo ljubezni, preden začne operirati tumor vašega ega.

Ker vas obsije s svojo ljubeznijo, ne boste niti občutili bolečine, ko boste šli skozi preobrazbo. Tudi če bo rahlo boleča, jo boste prenašali le z veseljem in zavedanjem, da ste z Mojstrom.

Mojster je intenzivno življenje. Ne le, da vas uči, ampak tudi skrbi, da greste skozi celotno preobrazbo blaženi.

Kratka zgodba:

Oče nekega dečka je svojega sinčka učil premikati velik kamen. Deček se je trudil po najboljših močeh, vendar ga ni mogel premakniti. Oče je rekel: "Nisi izkoristil vseh svojih zmožnosti. Uporabi vse svoje potenciale."

Sin je bil popolnoma utrujen. Na očeta je zakričal: "O čem govoriš? Praviš, da nisem uporabil vsega svojega potenciala. Utrujen sem. Ali ne vidiš?"

Oče je rekel: "Zakaj, lahko bi me vprašal. Tudi jaz sem tvoja moč!"



Včasih pa so ljudje zelo arogantni: "Vem veliko stvari, videl sem toliko stvari, poznam toliko gurujev, vem toliko stvari." Ali pa so zataknjeni pri nekih moralnih idejah.

Vidite, da ljudem nenehno projicirate, da vas ni mogoče tako zlahka upogniti. To jemljete kot ponos. In zdaj počasi, počasi to začnete pripovedovati tudi sebi in se goljufati.

Tako vam bo zdaj, tudi če se boste želeli upogniti, en del vas rekel: "Ti nisi človek, ki bi se lahko upognil! Zakaj se upogibaš?" To je tako, kot da bi imeli v sebi ženo, ki bi vam nasprotovala na vsakem koraku! Potem živite s tem človekom, to je vse! Zato se preprosto odločite: 'Želim si ga imeti in to se mora zgoditi.'

Predaja, bhakti in vse to - naj se to zgodi samo od sebe. Ne prosite za to. Prosite le za prijaznost in globoko čustveno povezanost. Pravzaprav, ko ima oseba vitarko, zelo jasno vidim, da je med njo in mano energetski predor, kot most. Ko ga torej blagoslovim: "Naj se izkušnja zgodi v tebi," energija priteče vanj kot žoga.

Kadarkoli se okoli mene znajde oseba z vitarko, je to takšno veselje. Vidite, v celotni moji leeli vsi uživajo, v moji šakti (močl) in jaz uživam v vaši bhakti (predanosti). Tako poteka celotna leela.

Vitarka - občutek povezanosti onkraj logike

Vitarka pomeni občutek povezanosti onkraj logike. To je "samo vedeti"!

Poslušajte: vedeti, da je nekaj resnica na podlagi lastne izkušnje, je

anubhooti.

Vedeti, da je nekaj resnica, ker je to nekdo izkusil s katerim smo resnično povezani je vitarka.

Ko imaš vitarko, vse moje izkušnje postanejo tvoje izkušnje, še preden greš skozi celoten proces.

Imeti Vitarko je tako kot

da bi skorajda direktno prenesli vse

moje produkte in jih takoj patentirali na svoje ime.

Če nimate vitarke, morate plačati za vsak izdelek, ki sem ga patentiral, in ga kupiti; zanj morate delati. Če imate vitarko, je kot brezplačen prenos.

Če imate vitarko, bodo vse izkušnje, vse sestavine jeevanmukti (življenjskega razsvetljenja), s katerimi živim, takoj postale vaše strategije spreminjanja življenja ali odločanja, tudi če jeevanmukti še niste doživeli.

Na primer, ne skrbim, ker vem, da je pred menoj Večnost.

Ni stresa. Tudi če zapustim to telo, lahko vzamem še eno telo, če hočem, in se vrnem ter opravljam svoje delo. Pred menoj je večnost. To je moja izkušnja.

Ko imate z mano vitarko, samo zato, ker je to moja izkušnja, tudi nedvomno veste, da je to resnica. In lahko preprosto postanete brez stresa.

Občutek povezanosti je kot brezplačen prenos

Ljudem vedno govorim, da s prosjačenjem dolar za dolarjem nikoli ne boste postali milijarder. Ste že videli koga, ki bi postal milijarder samo s prosjačenjem dolar za dolar? Ne. Prav tako ni nikogar, ki bi dosegel razsvetljenje z vsakodnevno meditacijo! Prostiti za en dolar je enako, kot če bi vsak dan deset minut meditirali. Kaj boste dosegli? Razsvetljenje bo doseženo le z mojstrovim uvajanjem. Inicijacija je, kot da bi imel strica milijarderja, ki umre in vam v oporoki vse zapusti!

Koliko časa boste potrebovali, da boste delali, delali, delali in imeli vse izkušnje in moči razsvetljenja, kot jih imam jaz? To bo trajalo preveč časa ...! Šele takrat boste lahko brez stresa. Do takrat boste že v grobu!

Zato v joga sutrah pravijo, da je za vsako izkušnjo potrebnih dvanajst let sadhane (duhovne prakse). Če nimate vitarke, je potrebnih dvanajst let.

Z vsakodnevnim učenjem, učenjem in učenjem, z vsakodnevnim podajanjem tehničnega znanja in postopkov vas lahko uvedem v vsako komponento jeevanmukti (življenjskega razsvetljenja) posebej.

Lahko jo prenašam sestavni del za sestavnim delom. A ko se vse sestavine reproducirajo v vas in jih vsrkate vase, se izgubi toliko časa.

Če bi morali na primer osebno na novo izumiti vse, kar uporabljate v svojem življenju, si lahko predstavljate, kako bi bilo to videti? Najprej morate izumiti luč, nato stikalo, nato posteljo, nato klimatsko napravo, nato avto, nato hišo ... in do takrat boste že v grobu!

Recimo, da rečete: 'Ne, v nikogar ne verjamem, nikogar ne sprejemam, zato ne bom sprejel tega, kar je izumil kdo drug. Vsako stvar bom izumil na novo sam. Ne bom se uklonil Edisonu, če bom uporabljal električno luč, ki jo je odkril. Sam jo bom izumil na novo. Kaj se bo zgodilo? Edison ne bo ničesar izgubil, izgubili boste vi! Zato je vitarka pravzaprav inteligentna igra; ni neumna igra.

Ko imate vitarko, moja izkušnja za vas postane kot vaša izkušnja. Tudi brez neposredne izkušnje jeevanmukti lahko takoj sprejmete na tisoče neverjetnih odločitev, ki jih je mogoče sprejeti le z mentalno nastavitvijo jeevanmukti. Takoj lahko začnete živeti, izžarevati in sprejemati odločitve iz osvobojenega prostora. Vitarka vam pomaga živeti razsvetljenje, ne da bi vam bilo treba iti skozi vse procese, borbo in ponovno odkrivanje.

Zato je v naši tradiciji toliko poudarka na občutku povezanosti in guru krpi (milosti guruja). Čeprav je nekaj ljudi izkoristilo tradicijo tako, da so sedeli na gurujevem sedežu, ne da bi postali razsvetljeni, same tradicije ne moremo zavreči, saj je pomagala prevelikemu številu ljudi.

Zadnja blaženost je biti učenec

Zadnja blaženost, končna blaženost, zadnja blaženost, ki jo doživite, je prostor učenca. Pravim vam, uživajte v njem zdaj! Ne zamudite ga. Lahko rečem, da je to zadnja blaženost, ki jo lahko doživite na notranjem potovanju. Po tem ni več blaženosti! Celo razsvetljenje je onkraj blaženosti. Tam izgine ideja o blaženosti, radosti, trpljenju - vse izgine. Preidete v drugačen spekter.

Razsvetljenje ni dolgočasen spekter, vendar v njem ni blaženosti, kot jo zaznavate. Tudi ko vstopim v samadhi, zame tam ni blaženosti. Toda zaradi načina izražanja energije čutite, da sem v blaženosti. Toda v notranjosti ne obstaja niti ideja o blaženosti.



Moč sedenja, poslušanja in topljenja je nekaj, česar se ne da opisati. Preprosto sedenje in pripravljenost poslušati - razumite, da to ni šala! Med milijardami ljudi na planetu Zemlja so blagoslovljeni tisti, ki so pripravljeni poslušati svoje srce.

Prosim, razumite, da niti ne govorim o tem, da bi me morali poslušati. Ne pravim, da morate biti moj učenec. Pravim le, da je biti učenec, biti prejemnik, že samo po sebi veselje. Tudi če ste učenec navadnega kamna ali drevesa, je to v redu. Veselje je, če samo sediš in se raztapljaš, slišiš nekaj besed in nekaj besed zamudiš, srce se raztaplja, oči se prelivajo, mišice se topijo kot sladoled, grlo se duši, lasje se dvigajo, telo izgublja občutek, da ga obvladuje ego.

Ko v svojem biološkem spominu izkusite radost doveznosti, radost sprejemanja, telo izgubi občutek, da ga obvladuje ego. Ves čas čutite, da vaše telo obvladuje vaš ego. Ko ego obvladuje vaše telo, je celotno telo obremenjeno in težko. Ko pa resnično sedite in se stopite, sama misel, da vas obvladuje ego, izgine, se raztopi.

Lahko rečem, da je to najbolj blagodejna stvar, ki jo lahko doživite na planetu Zemlja na svojem celotnem potovanju - kajti po tem sledi le še razsvetljenje. Ne bo veselja ali blaženosti, znašli se boste v drugačnem spektru, kjer izgine sama ideja ali koncept uživanja.

Zato razumite, če sedite pred Mojstrom in čutite, da se vaše mišice topijo kot sladoled, potem to pomeni, da vas ne obvladuje vaš ego.

Običajno se občutek obsedenosti z egom giblje od središča popka navzgor do grla; kot da bi bil obseden z egom.

Česte sproščeni od tega občutka in vaša neumna logika ne deluje, ego izgine.

Ko vsaj nekaj ur sedite in se raztapljate, se ta tesnobna grabežljiva logika sprosti in opusti svojo moč nad vašim telesom.

Povem vam, če izkusite prostor učenca, veselje do tega, da ste dovezetni, boste okusili najvišje. Pozabite na vse druge želje, saj bo vse drugo nižje od tega. Naj bo to, da je vaša ljubica miss Universe ali da je vaša hiša največja palača na svetu, ali da imate v rokah ime in slavo ali oblast - vse bo le manjše od veselja biti učenec.

Vitarka ni slepa vera

Pomembno je razumeti, da vitarka ni slepa vera.

Ni slepa vera, vendar je onkraj logike. Preprosto veste, da je to res, tudi če tega ne doživite. Karkoli, za kar vedno veste, da je bilo resnično, bo mojster izrazil prav to. To je vitarka.

Vendar so nekateri ljudje zelo neomajni in pravijo: 'Jaz bom zaslužil in jaz bom živel. Delal bom, torej tapas, pridobil bom izkušnjo in šele potem bom užival. Potem pojdite naprej! So tudi drugi ljudje, ki pravijo: 'Koga zanima, čigavo je bogastvo; dokler je okoli mene, je moje! Dajmo, začnimo uživati v njem!' Potem pojdite naprej in uživajte!

Zato morate ugotoviti, v katero kategorijo spadate, in se odločiti v skladu s tem..

Odločanje na podlagi inteligence, odločanje na podlagi pravilnega razumevanja,

odločanje, ki presega logiko, pravzaprav niti ni velik proces. Sprejeti morate le zavestno odločitev: "Opuščam svoj ego in odnos analiziranja, analiziranja.

Najprej, ali veste, kaj je prav in kaj narobe? Prav vaša logika, ki vam govori, kaj je prav in kaj narobe, vas vara - vendar tega ne veste.

Šri Ramakrišna podaja zelo neposredno resnico: "Vrana misli, da je zelo inteligentna, in hodi naokoli in kriči na vse, na koncu pa pride in poje umazanijo." Vrana misli, da je zelo inteligentna in hodi naokoli ter kritizira vse in vsakogar, na koncu pa se vrne in poje umazanijo!

Še naprej zaupate svoji logiki, ki vam pravi, da so vsi drugi goljufi, na koncu pa vas ta logika sama prevara. Velikokrat se ujamete v lastno psevdo-logiko. Vaša logika dvomi v vse druge, vendar ne vase. To je tako, kot da bi zaposlili varnostnika, da bi vas zaščitil pred vsemi - in na koncu vas ta človek ubije!

Trdna logika je kot poliranje, poliranje, poliranje, poliranje in še enkrat poliranje. Kaj se bo zgodilo, če boste vedno znova in znova polirali nož? Postal bo oster. Dejanska logika ali tarka se bo zaradi samega svojega obstoja nenehno brusila. Zato mora seveda postati vitarka. Če se ne boste vmešali in jo spremenili v kutarko, bo preprosto postala vitarka.

Vitarka pomeni široko logiko, ki se prilagodi in je pripravljena sprejeti tudi stvari, ki se jih v šoli ne učijo. Tudi če tri ali štiri dni sedite s tarko (preprosto logiko), brez kutarke (brez negativnosti ali jeze), bo to preraslo v vitarko; preprosto bo preraslo v vitarko. Izostrena logika vas vedno pripelje do vitarke.



Vitarka odpravlja številna trpljenja, odpravlja potrebo po številnih nepotrebnih praksah, ki niso potrebne za vsakogar. Številne sestavine jeevanmukti se lahko prenesejo neposredno v vas samo prek vitarke, ne da bi šli skozi vso dramo in prakse, ki so potrebne za to izkušnjo.

Tudi če čutite, da nimate vitarke, in si jo želite, samo ustvarite močno molitev. Videli boste, da se tarka zlomi in razvije v vitarko. Vendar se morate zavestno odločiti: "Da, vitarka je prava in to si želim. To se mora zgoditi v meni. Sprejeti morate to odločitev."

Samprajnata Samadhi izkušnja Šri Ramakrišne

Ramakrišna je bil globoko povezan z obliko boginje Kali, ki jo je povezoval s svojo materjo. Z božanstvom Kali je imel vse vrste izkušenj. Živel je s tem božanstvom, z Devi; to je bila zelo močna čustvena povezava.

Ob njenem nosu je držal majhno nitko, da bi preveril, ali res diha, in pravi, da je vedno dihala in da je vedno videl, kako se nitka z njenim dihanjem premika po zraku.

S tem božanstvom je doživel še veliko drugih stvari. Z vami bom delil zgodbo o tem, kako je na božanstvo Kali nataknil zapestnico iz školjke.

V templju Dakshineswar, kjer je bil duhovnik Šri Ramakrišna, je nekdo Kali podaril zapestnice iz školjk. Božanstvo je imelo štiri roke in na tri roke so ji lahko nataknil zapestnice. V četrti roki je držala veliko "širo" (odsekano glavo demona), zato zapestnice niso šle skozi, ne da bi poškodovale božanstvo ali zapestnico. Ko pa je bil Šri Ramakrišna sam z božanstvom, mu je uspelo zapestnico natakiniti na njeno četrto zapestje!

Vsi so bili presenečeni in vprašali: "Kako se je to zgodilo? Kako si ga je namestil, ne da bi poškodoval zapestnico ali božanstvo?"

Šri Ramakrišna je preprosto odgovoril: "Oh, samo prosil sem jo, naj za trenutek spusti glavo, zato mi jo je dala v roko, jaz pa sem ji nataknil zapestnico. Potem sem ji rekel, naj ponovno drži glavo, in ona jo je držala, to je vse!"

To je moč uma nad materijo! Šri Ramakrišna je bil tako globoko povezan s Kali. Neprestano je živel v samprajnata samadhiju.

Kako sem izkusil samadhi samprajnata

Povedal vam bom zgodbo o tem, kako sem doživel samadhi samprajnata.

Ko sem bil otrok, sem slišal zgodbo o otroškem svetniku z imenom Nambiandar Nambi. Ta otrok je bil častilec Gospoda Ganeše. Kadarkoli je Ganeši ponudil hrano, je božanstvo to hrano dejansko pojedlo.

Ko sem slišal to zgodbo, sem najprej pomislil na tarko - če lahko on poskrbi, da Ganeša poje hrano, lahko tudi jaz poskrbim, da on poje hrano! To je tarka, logika. Imel sem tudi majhno božanstvo Ganeša, s katerim sem se igral. Poskušal sem nahraniti svojega Ganešo, vendar ta ni jedel!

Zato sem začel razmišljati o tem, kako bi lahko tudi svojega Ganešo pripravil do tega, da bi jedel hrano.

V indijskih vaseh, če otroci ne jedo pravilno, jim starejši običajno zagrozijo z besedami: "Če ne boš jedel svoje hrane, te bom dal v vodnjak. V vseh indijskih hišah imajo odprt vodnjak. In to je običajna metoda groženj!"

Zato sem se odločil, da bom isto grožnjo uporabil za Ganešo. Toda tudi ko sem mu grozil, se ni odzval! Potem sem pomislil: "Resnično te bom spravil v vodnjak, da ti pokažem, da mislim resno, kar govorim."

Zato sem svoje božanstvo Ganeša položil v vedro, ki se je uporabljalo za črpanje vode iz vodnjaka, in ga z vrvjo spustil v vodnjak. Ko se je vedro dotaknilo vode, sem zakričal: "Res te bom utopil!"

Še vedno se ni odzval, zato sem pomislil, da me morda iz notranjosti vodnjaka ne sliši. Zato sem vzel lijak, ki se je uporabljal za vlivanje kersozina v peč, in začel kričati prek njega: "Res te bom vrgel v vodo, če ne boš jedel!"

Mislil sem, da je bil ta lijak prvi zvočnik ali mikrofona, ki sem ga kdajkoli uporabil! Toda Ganeša se ni odzval.

Potem sem se zavedel, da v vedro nisem dal nobene hrane za Ganešo. Mislil sem, da si bo morda potem, ko bo v bližini vode, premislil in jedel. Zato sem v vedro dal tudi hrano in ga spet postavil noter, vendar še vedno ni jedel. To sem ponovil trikrat ali štirikrat, vendar se ni nič izšlo, pa tudi ni mi bilo do tega, da bi ga zares vrgel v vodnjak! Zato sem ga končno vzel iz vodnjaka.

Potem sem pomislil, da morda ne mara mamine hrane. Zato sem šel v tempelj in vzel isto hrano, ki jo v templju ponujajo božanstvu Ganeši, in mu jo položil pred njega, rekoč: "Dobro, tvoja običajna prehrana je tu, zdaj jej." Vendar spet ni jedel.

Razumite, to je tisto, kar je kutarka. Mučil sem ga. Mučil sem ga in ga poskušal prisiliti, da bi jedel.

Nekega dne se je v meni nenadoma zgodil klik - "O, Bog! Nambiandar Nambi je mučil sebe, ne Ganeša! V mojem primeru jaz mučim Ganešo. Zato se moram zazreti vase in se spremeniti, ne pa ga mučiti; le tako bo jedel."

Temu kliku pravim vitarka, prava logika, prava naravnost. To niti ni logika, je onkraj logike, je pravo razumevanje. To je natančen prevod vitarke - prava povezava onkraj logike.

Samo s tem klikom, z globokim čustvenim povezovanjem, sem se odločil: "Da, tudi jaz ne bom jedel, dokler on ne bo jedel."

Sedel sem pred njim, ne da bi jedel, približno dva dni in pol. Nazadnje sem začel doživljati nekakšno visoko stanje zavedanja. Padel sem vanj in izgubil zunanjo zavest. V tem stanju sem imel vizijo, da Ganeša resnično je hrano. Odprl sem oči in videl, da v krožniku ni bilo nobene hrane! To je bila zelo močna izkušnja.

Ljudje me včasih vprašajo: "Kdo ve, ali je Ganeša pojedel hrano ali pa je prišla kakšna podgana in jo pojedla, ko si bil v tem stanju?" Zagotovo vem, da jo je Ganeša pojedel zaradi prasadama, ki mi ga je dal - zaradi veselja, ekstaze in blaženosti, ki so se zgodili v meni. Zaradi močnega zaupanja, močne vitarke, močne izkušnje, ki se je zgodila v meni, zagotovo vem, da je hrano pojedel Ganeša.

Velika težava je, da mislimo, da so čustveni ljudje bedaki. Ne. Ljudje, ki ne morejo imeti čustvene povezave, so bedaki - kajti imeti čustveno povezavo je kot drugačen kanal.

Prvi kanal je samo intelektualno analiziranje. To lahko počne vsak bedak. Kritiziranje in nenehno analiziranje lahko počne vsak bedak; za to ne potrebujete inteligence. Toda čutenje povezanosti se zgodi le pri inteligentnih ljudeh. To je drugi kanal.

Torej, vitarka zmanjša veliko vašega trpljenja in boja ter vam takoj olajša stvari.

TEHNIKA: Doživljanje vitarke

Spodaj je predstavljena močna meditacija za doživljanje vitarke:

O TEJ TEHNIKI

Vitarka je najslajši in eden najlepših načinov povezovanja z božanskim. Za razliko od katere koli druge duhovne prakse sta tu pot in cilj enako blažena. Izgubiti se v Božanskem je radost sama po sebi. To je nagrada sama po sebi.

Ko z nekom doživite globoko vitarko, ta oseba postanejo vaša vrata do Božanskega. Ko se izgubite v drugem, naredite skok iz sebe. Doživite radost, da presežete svojo mejo in se zlijete z drugim.

Ta tehnika je preprost, a učinkovit način, kako v sebi prebuditi razpoloženje vitarke.

TRAJANJE

Ni primerno

NAVODILA

Zaprte oči in se sproščeno usedite.

Prikličite si v spomin katero koli osebo, ki v vas vzbuja predanost. To je lahko oseba, ki je obogatila vaše življenje, h kateri se obračate po duhovno jasnost, ki vam veliko pomeni.

To je lahko družinski član, prijatelj, učitelj ali guru ali celo izbrano božanstvo.

Jasno si ga/jo zapomnite. Spomnite se, kako je povzročil veliko preobrazbo v vas, v vašem življenju. Spomnite se, koliko je prispeval k vašemu bitju.

Ko se spomnite te osebe, se v vas spontano pojavijo čustva veselja, spoštovanja in predanosti.

Dovolite, da ta občutek raste. Globoko doživite povezanost z osebo. Globoko se sprostite v njen spomin, v njeno bitje. Preprosto izginite v njeno bitje, v čudovite, ljubeče intimne spomine nanjo. Sprostite se in se zlijte z njenim bitjem.

Mojster učenec - večno razmerje

2

Kaj je razmerje?

Razmerje je tisto, ki vam lahko razkrije tiste dimenzije v vas, za katere niti ne veste, da obstajajo. Daje vam izkušnjo in vam dokaže, da ste tudi vi sposobni ljubiti nekoga ali nekaj. Pokaže, da lahko tudi ljubite in da se lahko za nekoga neverjetno žrtvujete.

Odnosi imajo moč, da prebudijo vaše neznane razsežnosti.

Različni odnosi v vas prebudijo različne dimenzije. Vaša ljubljena oseba v vas prebudi moč ljubezni. Vaši prijatelji v vas prebujajo občutek prijateljstva. Vaši otroci v vas sprožijo razsežnost materinstva. Vaši starši v vas prebudijo dimenzijo otroka. Mojster je oseba, ki v vas prebudi neznano dimenzijo razsvetljenja. Samo mojster lahko v vas prebudi vse razsežnosti.

Odnos s komer koli ali čim koli, ne glede na to, kdo ali kaj, vas bo pripeljal do končnega odnosa z Mojstrom. Ko se zaljubite, pa naj gre za moškega, žensko ali otroka, božanstvo ali Mojstra, boste v sebi zagledali razsežnosti, za katere nikoli niste vedeli, da obstajajo v vas. Z razcvetom ljubezni postanete bolj odgovorni. Izkusite sam sok življenja.

Odnos z Mojstrom, ki je eno z Obstojem, je globlji od vseh drugih odnosov. To je povezava na ravni bitja.

Vsi drugi odnosi bodo ustvarili suženjstvo, toda odnos z Mojstrom ima moč, da vas osvobodi vseh suženjstev. V tem odnosu nikoli ne more priti do suženjstva.

Mojster je vsaka oblika in nobena oblika. Noče biti ujet v okvir, spremenjen v kamen ali čaščen kot podoba. Mojster je onkraj oblik, onkraj dimenzij.

Ne morete izračunati preobrazbe, ki jo v vas ustvari odnos med Mojstrom in učencem. Mojster se vam razkriva v različnih razsežnostih in vam omogoča, da jih presežete, ter vam pomaga izkusiti čutno povezanost onkraj vseh razsežnosti in oblik.

Potreba po živem Mojstru

Poslušajte: vsi sveti spisi, vsa literatura in vse metode učenja vas lahko le navdihujejo, ne morejo pa vam dati izkušnje. Razumite, to je prvi zakon.

Vse knjige, vsi videoposnetki - ko rečem vse, mislim z veliko začetnico VSE, vključno z mojimi knjigami in videoposnetki - vse lahko v vas ustvarijo le navdih, ne morejo pa vam dati izkušnje. Izkušnja je kot svetilka. Le iz že goreče svetilke lahko "ujamete" plamen. Le iz že prižgane svetilke lahko prižgete drugo svetilko. To se mora prenašati neposredno.

Prav tako se lahko jeevanmukti prenaša le iz živega telesa na živo telo. Če želi telo ujeti jeevanmukti, ga mora ujeti iz istega materialnega vira, ki že živi razsvetljenje.

Prosim, razumite, da zelo jasno opisujem potrebo po Mojstru. Če želi telo, sestavljeno iz mišic, uma in misli, ujeti ogenj jeevanmukti, ga lahko ujame le od drugega telesa iste frekvence, telesa iz mesa in kosti, ki že živi jeevanmukti.

Naj vam bo zelo jasno, da vam Mojster, ki ni v fizičnem telesu, ne more dati živega razsvetljenja. Prosim, razumite, da podajam zelo močno izjavo, vendar je to resnica. Ne more vam dati jeevanmukti. Lahko vam da le navdih, izkušnjo in morda vpogled. Če pa vam želi dati jeevanmukti, vas mora voditi k osebi, ki je v fizičnem telesu.

Ti bodo poskrbeli za tistega, s katerim so se zavezali, ko so bili v fizičnem telesu. Predpostavimo na primer, da ste bili tam, ko je bil Šri Ramakrišna v fizičnem telesu, in ste imeli z njim neposredno povezavo ter vas je blagoslovil. Potem je umrl, toda če ste še vedno tukaj, bo poskrbel za vas. Vendar, ko zapusti telo, ni mogoč noben nov dodatek; noben nov dodatek ni mogoč.

Šri Ramakrišna in Ramana Maharši in Mahavatar Baba in Osho in J. Krishnamurthy so vsi še vedno na voljo na kozmični ravni - da poskrbijo za tiste, s katerimi so se zavezali, ko so bili v fizičnem telesu. Tudi če se bo ta učenec rodil še enkrat ali še velikokrat, bo Mojster tam, da ga bo vodil. Vendar po tem, ko zapustijo telo, ne morejo neposredno prenesti razsvetljenja na novega učenca. Vsi jasno razumete, kaj pravim?

Če ste iskalec in molite k Učitelju, ki je zapustil telo, vas lahko vodi k živemu Učitelju, to je vse. On sam vam ga ne bo mogel dati, ker se mora prenesti s te ravni, iz mesa in kosti na telo in kosti.

Zato potrebujemo živega učitelja. Vedno znova in znova in znova se vrača.

Nobena organizacija ne more nadomestiti živega učitelja.

To je razlog, da si tudi velika organizacija ne more lastiti duhovnosti bolj kot živi Mojster. Danes so iskalci okoli mene, ker se lahko prenaša le iz mesa na meso, iz mišičnega spomina na mišični spomin.

Tudi v mojem primeru, ko bom zapustil telo, bom živel jeevanmukti. Ker pa ni fizičnega telesa, ne bom mogel prenesti jeevanmukti na osebo, ki živi s fizičnim telesom.

Le če te zdaj iniciiram in ti dam zagotovilo, da te lahko vodim, tudi če zapustim telo. Če ste torej imeli zagotovilo od Šri Ramakrišne, Ramane Maharišija ali Osha ali kateregakoli Mojstra, ko so bili v telesu, potem vam ni treba iti k novemu Mojstru; morda to ne bo potrebno.

Toda tudi takrat vas običajno vodijo k živemu Mojstru, kajti življenje ob Mojstru ni le živo razsvetljenje; je radost. To je ekstaza. To je način življenja.

To je razlog, zakaj je živ učitelj potreben in ga ni mogoče nadomestiti. Tudi danes je potreba po živem Mojstru prisotna, tako kot takrat, ko je Šiva pred milijoni let začel vse skupaj.

Edina stvar, ki še ni zastarela in nikoli ne more biti zastarela, je potreba po živem mojstru. Tisoče stvari na svetu nenehno zastara in se nadomešča, vendar potreba po živem Mojstru nikoli ne zastara in se ne more nadomestiti.

Sami izberete svoj odnos z Mojstrom.

Ko me ljudje vprašajo: "Ali si Bog?", jim odgovorim: "To je odvisno od vas!

To je odvisno od vas. Stalno sem na voljo, odprt. Če se želite povezati z mano kot učiteljem, se lahko povežete z mano in prenesete znanje. Če se želite povezati z menoj kot učiteljem, lahko dobite iniciacijo od mene. Samo mojster lahko iniciira; učitelj ne more iniciirati. Učitelj lahko uči, toda samo Mojster lahko iniciira.

Če se povežete z menoj kot z Bogom ali Božanskim, Najvišjo energijo, boste nosili samo izkušnjo, ne le iniciacije. To je odvisno od tega, koliko vašega notranjega prostora je na voljo meni, to je vse.

Naj vam jasno povem eno stvar: tu nisem zato, da bi dokazoval, da sem Bog.

Tukaj sem zato, da dokažem, da ste vi Bog. Nisem tukaj zato, da bi dokazoval svojo božanskost.

Tukaj sem zato, da dokažem vašo božanskost.

Če se boste povezali samo intelektualno, boste nosili znanje. Če se povežete z malo čustev, malo ljubezni, boste nosili iniciacijo; to pomeni, da bo vse, česar ne morem izraziti z besedami, šlo tudi v vas - programska oprema se bo prenesla. Če ste se sposobni globoko povezati z Bitjem, ne potrebujete iniciacije; prenesla se bo sama izkušnja. To je odvisno od vsakega posameznika in od tega, na kateri ravni se poveže, na kateri ravni doživlja.

Pet načinov, kako se povezati z Mojstrom

Obstaja pet pristopov, s katerimi se lahko povežemo z Mojstrom. Z vsakim odnosom se razvija drugačna pot, ki vas pripelje bliže k sebi.

Ena od poti je odnos matere do otroka: na Mojstra gledate kot na svojega otroka. To se imenuje vatsalya bhava in tako se je z njim povezovala Jašoda, Krišnova rejniška mati.

Druga pot je odnos otroka do matere. To se imenuje matru bhava. Tako se je Ramakrišna povezal z boginjo Kali, saj je na učitelja gledal kot na mater.

Tretji je odnos prijatelja, ki gleda na Mojstra kot na svojega prijatelja. To se imenuje sakha bhava. Tako sta se Kučela in Arjuna povezala s Krišno.

Naslednji je odnos služabnika. Imenuje se dasa bhava. Nanaša se na odnos med Mojstrom in učencem, v katerem se učenec počuti kot zvesti služabnik Mojstra.

Tako se je Hanuman v znamenitem indijskem epu Ramajana navezoval na Ramo.

Najvišji je odnos ljubljenega, ki je onkraj telesa in spola. Imenuje se madhura bhava. Naj bom zelo jasen: odnos ljubljenega nikakor ni povezan s tem, ali ste moški ali ženska. Je onkraj zavesti o spolu. Je le občutek intenzivne povezanosti.

Zadnja je maha bhava. To je vseh pet drugih bhav skupaj in še nekaj več! To je bistvo odnosa med mojstrom in učencem.



Z Mojstrom se lahko povežete v katerem koli od teh petih odnosov ali bhav ali v vseh petih skupaj.

Mojster je kot gozdni požar, ki se dogaja na eni strani reke. Učenec je na drugi strani reke. Reka je "samsara", reka rojstev in ponovnih rojstev.

Če je med mojstrom in učencem most iz kakršne koli snovi, se lahko ogenj premakne, prečka most in doseže učenca. Material, iz katerega je most narejen, je nepomembno. Lahko je narejen iz lesa ali s cementom, vendar ima gozdni ogenj sposobnost, da se premakne čez most in doseže učenca.

Na enak način se ne glede na to, kakšno povezavo imate z mojstrom, preprosto popolnoma raztopite v njem. Če se raztopite v tem, bo to preprosto izpolnilo vaše občutke in vas pripeljalo do končnega stanja večne blaženosti. Če to resnico globoko razumete in jo poskušate uresničevati z odločnostjo: "Osredotočil se bom na svoje občutke in se raztopil v povezavi med Mojstrom in učencem", vas bo to pripeljalo do tega stanja.

Ne mislite, da ne veste, kako se raztopiti v tem stanju. Že sama odločnost je dovolj, to se bo v vas zgodilo samodejno. Vsaka ovira med Mojstrom in učencem se bo raztopila samo z osredotočanjem na raztapljanje, ki se dogaja med Mojstrom in učencem.

Ravni povezanosti

Pet odnosov, ki sem jih omenil, je pravzaprav pet ravni ali stopenj čustvene povezanosti med mojstrom in učencem.

To je v resnici odvisno od vrste osebnosti, ki jo ima iskalec.

Obstajajo tri vrste osebnosti. Ena, ki se lahko intelektualno poveže, vendar bo potrebovala veliko časa, da se čustveno poveže. Z vsem, kar lahko intelektualno razume, se lahko intelektualno poveže, vendar ne more čustveno čutiti, čustvena povezava se pri njej ne zgodi.

Drugi se lahko čustveno povežejo takoj, takoj bodo imeli čustveno povezavo, en pogled, ljubezen na prvi pogled; lahko imajo močno čustveno povezavo, vendar jo zelo težko intelektualno analizirajo in razumejo. Intelektualno bodo nekoliko dolgočasni. Energija bo potekala skozi srce. To je druga vrsta ljudi.

Tretja, zelo uravnotežena, pri njih bosta intelekt in čustva vzporedni liniji. Bili bodo zelo neposredni. Sposobni so se intelektualno povezati in čustveno doživeti. Imenujejo se ljudje na ravni "biti".

Prva stopnja povezovanja je običajno zgolj na intelektualni ravni in temelji predvsem na dvomu! Zato se dvomi ves čas pojavljajo. Pomislite: "Zdi se, da je tako mlad! Kako je lahko mojster? Ne zdi se, da je visoko izobražen ali usposobljen. Kako lahko doseže, da ga posluša na tisoče ljudi? Dvomite; ste cinični.

V območju čistega intelekta do odnosa nikoli ne pride. Naslednji korak je od intelekta do inteligence. Od negativnosti dvoma preidete k: "Zakaj se ne bi udeležil tega programa in videl, kaj ta oseba v resnici počne?". Namesto da bi ostali pri "Kaj lahko naredi?", preidete k "Mislim, da nekaj misli. Vendar ne verjamem niti ne verjamem. Ok, naj vidim." Intelekt začne postajati inteligenca.

Če še naprej gledate v notranjost, preidete od inteligence k inteligenci, pomešani s čustvi - morda 60 % inteligence in 40 % čustev! Čutite, da je mojster dober prijatelj. Pomislite: "Tu in tam me lahko malo vodi, kjerkoli potrebujem vodstvo. Imam predstavo o tem, kakšno naj bi bilo moje življenje, zato me mu ni treba naučiti vsega, toda kjer koli moram sprejeti kakšno odločitev, mi lahko pomaga.

To je pogled na mojstra kot na prijatelja. Temu pravimo sakha bhava, prijateljski odnos. To je tako, kot da bi uporabljali palico, s katero hodimo. Palico uporabljate samo takrat, ko se pojavijo vzponi in padci.

Potem pa sčasoma, počasi, ko se soočate z resnimi težavami, kot sta depresija in slabo razpoloženje, ko si ne morete pomagati z njegovimi besedami, spoznate, da samo palica morda ne bo dovolj; potrebujete več podpore. Zato ga vprašate: "Vaši nauki so odlični, vendar jim v tem trenutku ne morem slediti. Kaj naj storim? Potem vas podpre tudi psihično in mentalno. Iztegnete roko in z njegovo pomočjo začnete znova hoditi.

Hvaležnost do njega se povečuje, medtem ko ga držite za roko. Če imate samo palico, potem gre za prijateljski odnos, inteligenco-čustvo. Če ga začnete držati za roko, vas bo začel dvigovati in počasi to postane čustvo-inteligenca. Na tej stopnji preidete od inteligence k "inteligenci s čustvi" - 60 % inteligence in 40 % čustev. Temu odnosu pravim, da mojstra čutite kot očeta ali mater. Iz prijatelja postane oče ali mati.

Počasi, zelo počasi se odnos pogloblja. Umirite se in pomislite: "On ni samo prijatelj. Ni samo oseba, ki mi daje predloge in ideje. On me tudi reši mojih težav. Vedno znova, ko vam vsak trenutek pomaga bolj,

Vedno znova, ko vam vsak trenutek pomaga bolj, kot ste pričakovali, v vas čustva do njega postanejo bolj čustvena. Napolni vas, napolni vaše srce. Težko ga pozabite. To je trenutek, ko se vam zdi, da bi se mu poklonili kot služabnik, ne s sramom, ampak s spoštovanjem in ponižnostjo, ker ste našli nekoga, ki mu lahko predate vse svoje težave. Tako je do Rame čutil Hanuman. Rami je bil popolnoma predan. Pri takšnem odnosu se zgodi globoka povezava z močnimi čustvi. Ta odnos je veliko bolj čustven od prejšnjega. Je mešanica 60 % čustev in 40 % inteligence.

Nato se sčasoma čustveno premaknete globlje in postanete zaščitniški do mojstra. Namesto da bi od njega zahtevali pozornost in sprejemali pomoč, ga želite podpirati, ljubiti in se mu posvečati. Vaš odnos postane odnos matere, ki neguje. To je stanje čistih čustev.

V teh štirih stanjih inteligence, inteligence-čustva, čustva-inteligence in čistega čustva je vaše življenje ločeno in neodvisno od Mojstrovega življenja. Od njega samo sprejemate pomoč, da bi pomagal vašemu življenju, da bi obogatil vaše življenje, to je vse.

Ko dozori čustvena naravnost, začnete čutiti, da vaše življenje ni več ločeno od njegovega. Takrat se s čustvene ravni premaknete na raven bitja. Čutite, da se želite žrtvovati, da bi skrbeli zanj in mu posvetili svoje življenje. Na ravni bitja pride do združitve, ki je še močnejša od čustvene povezanosti matere in otroka. To je povezava globoke ljubezni, brez kakršne koli zavesti o spolu. Temu pravimo madhura bhava, intenzivna mešanica čustvenega odnosa in odnosa na ravni bitja.

Ko madhura bhava postane intenzivna, nenadoma izkusite, da ne obstaja "on" in "vi".

Ni dveh različnih bitij. Vi in on ste eno in isto. Začnete doživljati maha bhavo - doživljati sebe kot Mojstra. Doživite najvišje, tat tvam asi - To si Ti.

Tako začnete korak za korakom doživljati in rasti v čustveni povezanosti z Mojstrom. Odnos vsakega učenca z Mojstrom je edinstven. V tem je njegova lepota! Vsak učenec napreduje z Mojstrom v iskanju svoje resničnosti, po poti, ki je zanj najboljša za napredovanje.

TEHNIKA: Živeti kot Mojster

Spodaj je predstavljena močna meditacijska tehnika, s katero lahko nenehno živite in se počutite povezane z Mojstrom.

O TEHNIKI

Um prevzame obliko tistega, o čemer nenehno premišljuje.

Najlažji način, kako izkusiti prostor razsvetljenja, je meditirati o bitju, ki živi in se giblje v tem prostoru.

Bhakti ni nič drugega kot ohranjanje tistega, kar se nikoli ne spreminja - brezoblične zavesti.

Vendar nam ni lahko neposredno občutiti povezanosti z brezoblično eksistenčno energijo. Mojster je oblika, ki nas vedno znova spominja na brezoblično.

To je izredno učinkovita tehnika za spreminjanje vašega biološkega spomina. Ko jo boste še naprej izvajali, bosta vaše telo in um preprosto prevzela jezik razsvetljenja.

TRAJANJE: Nidoločeno

NAVODILA

Ne glede na situacijo, s katero se soočate, se vprašajte: "Kako bi se v takšnih okoliščinah obnašal moj učitelj?"

Nato ravnajte enako.

Če se vam v mislih poraja vprašanje: "Kdo ve, kako se bo obnašal?" ali "Za Mojstra je to v redu. Ali lahko to storim?" - vprašajte: 'Kako se bo Mojster odzval na ta dvom?'

On bo preprosto utišal um, to je vse.

Zato tudi vi storite samo to. Ne obremenjujte se s kakršnimi koli težavami, s katerimi bi se lahko srečali. Kaj je najhujše, kar se vam lahko zgodi? Smrt? Potem se vprašajte: "Kako se bo Mojster spopadel s tem? Tudi če se zgodi smrt, bo Mojster preprosto elegantno zapustil telo. Ostal bo nedotaknjen.

Ko imate pred očmi čudovit način, kako ravnati celo s smrtjo, kakšna druga težava lahko stoji pred vami? Samo ta ena povezava lahko reši vse vaše težave in vodi vaše življenje.

Razumite, to ni le pretvarjanje. Morda se bo na začetku tako zdelo, toda ko boste nenehno sledili izrazom razsvetljenega vedenja, boste padli v izkušnjo, iz katere to izhaja.

Preprosto živite kot Mojster; živeli boste kot Mojster!

Živite mojstra;

živeli boste kot mojster!

Njegova Božanska Svetost
Paramahansa Nithyananda



Dimenzije povezave

3

Molitev in občutek povezanosti

Molitev je mogočen način, da se počutimo povezane z Bogom ali Mojstrom. Iskrena molitev ima velike koristi. Ko ste povezani z Mojstrom, molitev vzpostavi neposreden most med vami in vsemogočnim, sočutnim Obstojem v obliki Mojstra.

Molitev lahko neposredno odstrani vse telesne in duševne nečistoče, ki jih nosite v sebi. Preprosto lahko raztopi vse grehe, ki ste jih nosili v sebi. Je celostna, osredotočena usmeritev vaše energije k najvišji energiji.

Ali je moč molitve mogoče znanstveno dokazati? Če za nekoga molite, ali lahko ta oseba dobi koristi? Predvsem v zadnjem desetletju so bile opravljene raziskave, ki so odgovorile na nekatera od teh vprašanj.

Nekatere od teh ugotovitev so navedene v nadaljevanju:

V študiji iz leta 1998 so nekaterim izbranim zdravilcem iz različnih tradicij, vključno z budizmom, krščanstvom, indijskimi šamani itd., posredovali imena, krvno sliko in fotografije dvajsetih bolnikov z napredovalim aidsom. Deset tednov so zdravilci vsak dan eno uro osredotočali svoje misli na slike teh bolnikov. V drugi skupini je bilo še dvajset drugih bolnikov z aidsom, o katerih niso razmišljali na ta način. Pomembno pri tem je, da bolniki niso vedeli, da se zanje moli.

Ugotovili so, da so imeli bolniki, ki so bili deležni tega zdravljenja na daljavo, vse manj hudih novih bolezni, manj obiskov pri zdravniku, manj hospitalizacij in na splošno so bili bolj pozitivni kot tisti, za katere se ni molilo. Rezultati so bili za petdeset do skoraj sto odstotkov boljši kot pri skupini, za katero se ni molilo.

Podobni poskusi na miših so pokazali tudi, da so se zaradi zdravljenja na daljavo zmanjšali tumorji.

Poskusi so pokazali tudi, da bolniki s srčnim infarktom, ki sploh ne vedo, da so zanje molili, okrevali veliko hitreje in bolje.

V podobni študiji v Parizu so za skupino šestdesetih neozdravljivo bolnih bolnikov v bolnišnici molili, medtem ko se bolniki sami tega niso zavedali. Spremljali so tudi drugo skupino šestdesetih neozdravljivo bolnih bolnikov, ki razen zdravil niso prejeli ničesar. Tudi druga skupina šestdesetih bolnikov je prejela zdravlila.

Ugotovljeno je bilo, da je skupina, ki je prejela molitve, živela v povprečju štiri mesece dlje kot tista, ki molitev ni prejela. Ne samo to, pet bolnikov, za katere so molili, je celo popolnoma ozdravelo. Po drugi strani pa v drugi skupini šestdesetih bolnikov, ki niso bili deležni molitev, nihče od njih ni ozdravel.

Tudi moč, ki jo ima molitev na nas same, je bila ugotovljena kot izjemna. Te učinke so preučevale različne vrhunske univerze v Združenih državah Amerike.

Nekatere od ugotovljenih prednosti vključujejo:

- Za 40 odstotkov nižja stopnja umrljivosti zaradi bolezni srca in raka
- Do štirinajstkrat večja možnost preživetja po operaciji pri srčnih bolnikih
- Krajši čas hospitalizacije - le trije tedni

Nekatere študije vključujejo:

V osemdesetih letih prejšnjega stoletja so v San Franciscu opravili študijo na približno štiristo bolnikih, ki je pokazala, da je v skupini, ki je prejela zdravilno molitev, ne le manj smrti, ampak tudi manj potreb po oživljanju (kardiopulmonalnem oživljanju) in mehanskem ventilatorju ter antibiotikih.

V Franciji so opravili zanimivo študijo, v kateri so preučevali vpliv misli na rast mikroorganizmov. V poskusu so skupino ljudi prosili, naj zgolj s svojo namero vplivajo na rast nekaterih uničujočih glivic. Okoliški pogoji so bili strogo regulirani, v skupini pa sta bili dve skupini glivic, ena, ki je bila deležna pozornosti, in druga, ki je ni bila deležna. Ugotovljeno je bilo, da se je rast več kot 75 % gliv, ki so bile deležne namere, da ne rastejo, dejansko upočasnila.

TEHNIKA: Uglasitev na Božansko vibracijo

Z eksistencialno energijo se lahko povežete na kakršen koli način, dokler se počutite iskreno in celostno predani. Zelo enostaven, močan in učinkovit način je petje manter ali svetih zlogov, ki imajo globok jezikovni in vibracijski pomen.

Izberite mantro, s katero se počutite najbolj usklajeni.

Če imate najljubše božanstvo, lahko izberete ime ali mantro tega božanstva.

Če imate Guruja, postane povezovanje z eksistencialno energijo brez napora, saj je Guru živa, gibljiva oblika brezoblične energije. On je vaša neposredna povezava z Božanskim.

Ne glede na to, katero mantro ali molitev izberete, ne pozabite, da je to le sredstvo za vašo povezavo. Božanska moč je vedno na voljo. Izbrati morate le pot, ki je za vas najlažja!

O TEHNIKI

Občutenje povezave z Mojstrom, Gurujem ali katerim koli razsvetljenim bitjem prek molitve ali mantre je močna tehnika, ki vas lahko pripelje do vrhunskega občutka povezanosti in razsvetljenja.

TRAJANJE: Ni določeno

NAVODILA

Celotno bitje naj bo "uho" za mantro. Sedite in opazujte, kako celotno bitje posluša mantro. Če mantro ponavljate le miselno, um ponavlja veliko stvari.

Ko celotno bitje postane uho za mantro, lahko čutite, da mantra prihaja od vsepovsod. To se bo z vadbo zgodilo naravno. Takrat se vam za petje mantr ni treba več truditi.

Nazadnje celo mantra ne obstaja. Vi postanete mantra - bistvo mantr preprosto postane vi. Mantra obstaja kot izkušnja, ki preprosto napolni vaše celotno bitje in ni več ločena od vas.

Sama vibracija mantr spremeni vibracijo in frekvenco bitja.

Posledica povečanja inteligence je tudi povečanje moči spoznavanja.

Vse, kar nenehno ponavljate, postane del vašega bitja. Ko neprestano ponavljate Guru mantr, se vaše notranje govorjenje nadomesti z mogočno mantr.

Tako se namesto nepotrebnih, naključnih, nesmiselnih misli, ki se nenehno pojavljajo v našem notranjem prostoru, ponavlja mantra ter prečisti in napolni vaš notranji prostor z energijo. Energija v ozadju govornega dejanja, vak, se popolnoma prečisti.

Ko ponavljate mantr, se zavedajte same mantr in presledka med dvema spevoma. Zavedanje je pri tej tehniki zelo pomembno. Začnete se vedno bolj zavedati; vedno bolj se zavedate vsega, kar počnete v vsakdanjem življenju.

Ko izgovarjate mantr, ji bodite priča.

Potem bo postala središče vaše zavesti. Vsaka misel, ki bo kot mantra. To je tako kot v rezervoarju z vodo, če na dnu hranite modri prah, bodo tudi nastajajoči mehurčki modri. Na enak način, ko boste nenehno priča mantri, boste postali mantra.

Bolj se zavedate misli, ki jih razmišljate, zato lahko negativne misli ujamate že pri njihovem izvoru. Tako postane opazovanje misli in čustev veliko lažja naloga in preidete v naravno stanje meditacije.

Neprestano prepevajte mantr; tako bosta vaša zavest in um osredotočena na mantr.

Hitrost petja ni pomembna; ključno je zavedanje. Ko boste nadaljevali s petjem, se bo zavedanje začelo vse bolj ohranjati in petje bo postalo lahkotno, prav tako pa se bo povečala tudi hitrost petja.

To je zelo močna meditacijska tehnika, ki lahko umirja um in brez napora dopušča le misli, ki so potrebne za delovanje. Postanete gospodar svojega uma, namesto da bi bil um vaš gospodar.

Upanišade in občutek povezanosti

Ljudje me včasih sprašujejo: " Swamiji, zakaj vztrajate pri fizični navzočnosti Mojstra?

Poslušajte: Mojster ni nič drugega kot 'zavestna krogl', dihajoča zavest. Kadarkoli ste v njegovem dihalnem prostoru ali v njegovi bližini, se vaše mišice nenehno programirajo, da živijo v istem prostoru, kot živi On.

Seveda lahko moje besede poslušate na zvočni zgoščenki ali DVD-ju.



*Odprite se z zaupanjem -
Mojster je tam, da vas objame!*

Njegova Božanska Svetost
Paramahansa Nithyananda



Toda ko boste sedeli tukaj, vas bo pritegnila iskrenost, ki izžareva iz mojih oči, in resnica, ki se izraža v govorici mojega telesa. Ujeli jo boste. Začutili boste klik, povezavo: "Da, govori resnico."

Tudi če želite sumiti, boste nenadoma videli, da vaša logika nima več moči nad vami. Te besede preprosto vstopajo v vas onkraj vaše logike. To se bo zgodilo le, ko boste sedeli v navzočnosti Mojstra. Temu pravimo Upanišad - preprosto biti ob Mojstru, sedeti in se mu odpreti.

Ko učenec sedi v navzočnosti Mojstra z mirnim zavedanjem in globoko povezanostjo z občutki, se v učencu ponovi ista izkušnja, ki se je zgodila pri Mojstru. Če vedno znova sedite z Mojstrom v globokem zaupanju, se ustalite v istem brezmiselnem prostoru kot Mojster. Prosim, razumite, da vas sedenje z Mojstrom vedno znova utrdi v tem prostoru brez misli, na brezoblačnem nebu.

Lahko rečem, da tudi branja na tisoče knjig ali poslušanja na tisoče satsangov ni mogoče enačiti z zelo globokim, zelo pasivnim sedenjem z menoj, ko opravljam svoje redne dejavnosti ali usposabljam svoje učence; ko sem v akciji, ne le učim.

Ko učim, če pasivno sedite in poslušate, bodo te velike resnice vstopile v vaš sistem.

Ko sem v akciji, če samo pasivno sedite in poslušate, boste nenadoma videli, da celo moja dejanja lovite z vitarko; lovite pravi namen za vsakim mojim dejanjem.

Pogledali boste globlje od plasti, ki jo vidi običajna oseba. Ogledali si boste celotno sliko; videli boste celotno sliko. Naučiti se gledati celotno sliko je razsvetljenje!

Podobno kot se kos bombaža, ki ga pustite v skledi z medom, popolnoma prepoji z medom in skoraj postane eno z medom, se bo vaš Jaz, če se vedno znova postavljate v Mojstrovo navzočnost in se namakate v Mojstrovi navzočnosti, samodejno ustalil v Mojstrovem prostoru brez uma.

Kadarkoli ste torej v prisotnosti Mojstra, se odprite z zaupanjem in se spustite v zaupanje. Videli boste Mojstra, ki stoji tam in vas objema. Samo spustite se iz glave in padite v brezno srca. Mojster bo tam, da vas objame in vas razsvetli, to je vse.

Če ne morete neposredno sedeti v Mojstrovi navzočnosti, sedite vsaj v tisti skupini, kjer ima vsaj sedem ljudi izkušnjo prebujanja kundalinija. Takšna skupina bo imela kolektivno zavest Mojstrove prisotnosti. Prosim, razumite, če ima sedem ljudi v vašem satsang centru izkušnjo kundalinija in levitacije, bodite zelo jasni, da imate v celoti mojo prisotnost. Če sedem ljudi doživlja levitacijo, so v tem prostoru aktivne vse različne energije, povezane s sedmimi čakrami.

TEHNIKA: Nenehno biti v Upanišadi

Lahko vam dam preprosto tehniko, s katero se vedno znova vrnete v prostor mirnega zavedanja, tudi ko niste v moji fizični navzočnosti:

Vsako noč, tik pred spanjem, vsaj deset minut glejte ali poslušajte katero koli od mojih predavanj. Poslušajte z globokim mirnim zavedanjem, sproščeno in preprosto zaspate. Videli boste, da vso noč ne doživljate običajnega spanca. Ste v Upanišadu. Vso noč boste v Upanišadu, v zelo vzvišenem stanju zavesti. In naslednji dan boste vsak trenutek dneva čutili mojo prisotnost kot subtilno izkušnjo, kot dišavo.

Iniciacija in občutek povezanosti

Vprašanje: Ali iniciirate samo ljudi, ki sedijo z vami v živo in neposredno spremljajo satsang, ali tudi ljudi, kot smo mi, ki ne moremo gledati neposredno, ki gledamo samo prek YouTubea, kasneje posneti govor? Ali iniciirate tudi nas, ki si govore ogledamo pozneje preko YouTubea, preko posnetka?

Prosim, razumite, da se iniciacija zgodi vedno, ko se stopite z globokim zaupanjem in čustveno povezanostjo z Mojstrom. Ko se stopite z zaupanjem in globoko povezavo, sedite v živo z mano. Z mano zaživite, jaz zaživim z vami.

Ko se vaš kundalini prebudi in se med vami in Mojstrom zgodi čustvena povezava, razdalja med vami in Njim izgine.

Sedim tukaj. Ljudje sedijo po vsem svetu, na tisoče kilometrov stran. Opazujte učinek prisotnosti; občutek povezanosti. Roka se premakne sem, vibracija se začne v San Joseju. Koliko kilometrov stran? In ne gre za to, da se to dogaja, ker imamo sodobno tehnologijo, ne! To se lahko zgodi samo s spominjanjem. To je mogoče.

Tukaj podajam pomembno izjavo: kadarkoli iskren iskalec, iskren učenec sedi z globoko toplim sproščenim razpoloženjem z Mojstrom, ne le Mojster zaživi z učencem, tudi učenec zaživi z Mojstrom. Prosim, razumite, ne le učenec se počuti izpolnjenega, tudi Mojster se počuti izpolnjenega. Razlike med sanjasijem, učencem, predanim in vsemi drugimi v resnici ne obstajajo; temeljijo le na vaši sposobnosti, da čutite povezanost in doživljate te resnice ter jih izžarevate v svojem življenju; nič drugega.

Ko se iskren iskalec v globokem zaupanju stopi in sprosti, se prenos luči zgodi samodejno, ne glede na to, ali fizično sedite z mano v tej dvorani, ali me gledate v živo prek dvosmerne konference, ali sedite z mano na spletnem seminarju, ali si to predavanje ogledate mnogo let pozneje na YouTubeu! To ni pomembno. Če sedite z globokim zaupanjem in sproščenim razpoloženjem, razumite, jaz živim z vami, vi živite z mano.

Ko iskreni iskalec sedi ob meni, ni izpolnjen samo on, izpolnjen sem tudi jaz; tudi moje poslanstvo se izpolnjuje. Ko sedite ob meni, ne pričakujem, da boste delali pujo, meditirali ali opravljali kakršne koli obrede. Če samo sedite okoli mene, ne le vi čutite izpolnitev, tudi jaz čutim izpolnitev. Tudi jaz sem srečen. Iskren iskalec globoko izpolnjuje mojstra.

Ko iskreni iskalec sedi z Mojstrom, se v njegovem sistemu zgodi na tisoče stvari. Upanišada popolnoma prebudi vaše notranje bitje,

notranji jaz. Kadarkoli se stopite in sedite z globokim zaupanjem, se zgodi povezava, iniciacija, prenos svetilke. To nikakor ni povezano s sedenjem z mano med tem jutranjim satsangom. Toda če imate navado prihajati in sedeti na jutranjem satsangu, se ne bo zgodila le iniciacija, temveč boste te tehnike prakticirali sistematično in naslednji-naslednji razvoj bo lažji.

Zdravljenje in občutek povezanosti

Povezovanje s stvarmi, ki so nižje od vas, je ego. Povezovanje s stvarmi, ki so višje od vas, je predanost.

Živi, prakticirajoči zdravilec je nenehno v prepletenosti z mano. Lahko je, kjer koli že je. Živi, prakticirajoči zdravilec je nenehno prepleten z menoj. Temu pravim fiziologija povezanosti čustev. Zdravilec, ki prakticira, zdravilec, ki živi vse, kar učim, dokler ohranja čustveno povezanost, je fiziologija drugačna.

Prepletenost pomeni, da se dva človeka uglasita z isto mislijo.

Ujemanje pomeni, da se dva človeka uglasita z isto idejo.

Razsvetljenje pomeni, da se dve osebi združita onkraj idej.

Ko se odklopite, ste v prepletu z mano. To odpira ogromna vrata. "Torej, ali bodo zdraviteljeve misli vplivale na nas?" Jaz pravim, da da! Zato vam pravim; pojdite samo k osebi, ki je brez misli in onkraj misli. Zdravljenje sprejemajte le od razsvetljenega bitja in vseh mojih zdravilcev po vsem svetu. Ker so v trenutku zdravljenja prepleteni z mano, me predstavljajo in je to enakovredno temu, da prejemate zdravljenje neposredno od mene, vam sploh ni treba skrbeti, dvomiti o mojih zdravilcih.

Razumite, da je to fiziologija občutka povezanosti. Ko imate čustveno povezanost, je vaša fiziologija drugačna in čustvena povezanost ima svojo fiziologijo. Ko imate čustveno povezavo, je vaša fiziologija drugačna, sama čustvena povezava pa ima svojo fiziologijo.

To je najmočnejši način, kako se preplesti z razsvetljenim bitjem. Najlažji in najmočnejši način, da se dvignete na višjo raven in postanete razsvetljeni. Lahko vam dam preprosto tehniko za prepletanje z mano. Vsako jutro sedite in opazujte satsange, to je vse. Vsak dan je jutranji satsang že sam po sebi prepletenost z mano.

V jutranjem satsangu je najpomembnejše čutiti povezanost. Ko boste sedeli in poslušali, vam bo jasno toliko stvari, da se poleg mojih besed dogaja še nekaj drugega, da se dogaja še nekaj drugega. Zato prosim razumite, da je to nekaj drugega satsang. Satsang ni pravačan. V sanskrtu imamo dve besedi. Pravačana je govor; satsang je sedenje z resnico. Vsako jutro vas prosim, da sedite v satsangu, da sedite z mano v globoki čustveni povezanosti, ne le da poslušate besede. Besede so nepomembne, ali jih poslušate ali ne, sploh ni problem. Satsang je glavna stvar. Sedenje z resnico je glavna stvar.

Razumevanje znanosti o prepletenosti, ujemanju in razsvetljenju dokazuje duhovno zdravljenje. Na ravni prepletanja se zgodi fizično zdravljenje, na ravni ujemanja se zgodi duševna preobrazba, na ravni razsvetljenja pa zavestna eksplozija. Če ste na ravni prepletanja, se zgodi samo fizično zdravljenje. Če ste na ravni ujemanja, torej mišičnega spomina, ko delate, kar govorim, se zgodi preobrazba.

Če ste na ravni razsvetljenja in se le topite, se odprejo mistična vrata življenja in pride do razsvetljenja, zavestne eksplozije.

Čudeži in čutenje povezanosti

Pred kratkim me je predanec vprašal: 'Rekli ste, da ko smo v nekoga zaljubljeni, doživljamo drugo osebo kot Boga. Ali potem, ko to osebo nehamo ljubiti, ta oseba izgubi svojo božanskost?'

Razumite: nihče ne izgubi svoje božanskosti. Izgubite sposobnost prepoznavanja njene božanskosti!

Včeraj sem podal pomembno izjavo: "Ko ste zaljubljeni v Mojstra, ne boste le čutili, da je Bog, ampak boste videli, da se bodo vsi čudeži, ki jih pričakujete v prisotnosti Boga, zgodili tudi v prisotnosti Mojstra. Ko pa se ta ljubezen izgubi, se v njegovi navzočnosti ne bodo dogajali enaki čudeži. Morda boste vi ista oseba in on bo ista oseba, vendar se ti čudeži ne bodo dogajali."

Nekdo me je vprašal: "Zakaj? Potem Mojster izgubi razsvetljenje ali kaj?"

Ne. Ne izgubi ga. Vendar pa vi izgubite sposobnost povezovanja z njegovim razsvetljenjem.

Zato se vam čudeži ne dogajajo več, čeprav se morda dogajajo drugim, ki čutijo povezanost.

Razumite, da lahko samo s pomočjo čustvene povezave z Mojstrom ali z Obstojem preprosto vidite čudeže, ki se dogajajo v vašem življenju.

Zgodba o Padmapadi jasno dokazuje, da je samo zaradi čustvene povezanosti z Adi Šankaro obvladal naravo.

Tukaj je zgodba o tem, kako se je to zgodilo:

Nekoč je bil velik učenec Adi Šankare.

Ni bil intelektualec kot drugi, bil pa je zelo predan, vdan, integriran Mojstru, integriran svojemu vajeništvu.

Nekega dne se je odpravil na nasprotni breg reke blizu ašrama, da bi opral Mojstrova oblačila.

Nekateri drugi Šankarjevi učenci, ki so to videli, so se norčevali iz tega učenca, rekoč: "Kaj je to? Ta fant ves čas samo pere oblačila! Ali je prišel sem, da bi postal pralec perila? Če ne preučuje svetih spisov in ne kontemplira, kdaj bo postal razsvetljen? Kako bo obvladal prakriti, naravo?"

Adi Šankara je poslušal ta pogovor in se v sebi smejal.

Vedel je, da je ta učenec morda nekoliko manj intelektualno sposoben od drugih, vendar je bil neverjetno inteligentno bitje, ki je delal tisto, kar je treba narediti najprej, ki je postavljal stvari na prvo mesto.

Adi Šankara je želel to pokazati drugim učencem. Zato je vstal in poklical učenca: "Prosim, takoj pridi sem!"

V trenutku, ko je Mojster poklical, je učenec pozabil na vse.

Pred drugimi osuplimi učenci je začel hoditi po reki, da bi čim prej prišel do Mojstra!

Potem je reka pomislila: "O, Bog! Zdaj ga moram zaščititi! Ko ima nekdo tako globok prostor zaupanja s celotnim kozmosom - Mojster je predstavnik celotnega kozmosa -, ne morem dovoliti, da bi trpel! Ne morem ga pustiti na cedilu!"

Zato je reka preprosto ustvarila lotosove cvetove, ki so mu držali noge, kamorkoli je postavil svoje noge!

Prosimo, razumite: lotosi ne morejo nikoli cveteti v reki, ker ne morejo rasti v tekoči vodi. Rastejo lahko le v stoječi vodi. Toda tukaj so lotosi začeli rasti v reki samo zato, da bi učencu pomagali varno prestopiti na drugo stran!

Običajno so ljudje zaskrbljeni, ko prečkajo reko.

Prvič pa je bila reka zaskrbljena, ko je človek prečkal reko, saj ga mora varno pripeljati na drugo stran!

Ker so njegove noge držali lotosi, je učenec postal znan kot 'Padmapada' (Lotosova noga).

S tem dogodkom je Šankara vsem svojim učencem pokazal potrebo po ljubečem prostoru in čustveni povezanosti, ki sta bistvena za posredovanje advaitске resnice.

Razumite: vaše rojstvo se je zgodilo zato, ker ste zanikali resnico Advaita!

Vzorec, ki je tako globok, da ste zaradi njega domnevali, da tega človeškega telesa in zlomljenega uma ni mogoče preseči, če ne zaupate nekemu bolj kot svojemu človeškemu telesu in zlomljenemu umu.

Zato vam je Mojster na voljo, da bi doživeli zaključek kroga ljubezni. Omogoča vam, da izkusite zaključek kroga ljubezni.

Stalno opominjanje na kontekst Advaita je konstitucija Mojstrovega prostora.

Prosimo, razumite, karkoli počne, vas nenehno opominja na kontekst Advaita, nenehno vas opominja, da stojite v prostoru Advaita, kozmične nedvojnosti.

Globja Resnica Občutka Povezanosti

4

Občutek povezanosti uničuje trpljenje

Z vami bom delil nekaj svetih občutkov velikih predanih, kot je Kabir, in opredelil izkušnjo občutka povezanosti in bhakti (predanosti).

Kabir zelo lepo opisuje bhakti:

Bhakti vihra na občutljiv način.

Na tej poti ni prošelj in ni ne prošelj.

Ego preprosto izgine v trenutku, ko se ga dotakneš.

Veselje ob iskanju Njega je tako neizmerno

da se preprosto potopiš in krožiš naokoli kot riba v vodi.

Če kdo potrebuje glavo, ljubimec skoči pokonci in ponudi svojo.

Včeraj je eden od naših Ma Rišijev spraševal: "Kakšna je razlika med vayakulato (hrepenenjem ali hrepenenjem po Božanskem) in trpljenjem na poti.

Kabir daje odgovor na to vprašanje.

Včeraj sem razlagal, da je osnova bhakti netrpjenje. Prosim, razumite, da v hrepenenju, vyakulata, nikoli ne boste imeli sovraštva do Učitelja ali Boga. V trpljenju boste imeli zahteve, in ko te zahteve ne bodo izpolnjene, boste občutili globoko sovraštvo in bolečino. Ne morete mu odpustiti.

Ne samo to, tudi če bo izpolnil vaše zahteve, boste čutili: 'Oh, zavezan sem mu. Moram biti neodvisen od njega!' Do njega boste čutili sovraštvo.

Videl sem nekatere ljudi - če ne izpolnim njihovih potreb, bodo do mene gojili sovraštvo, če pa rečem, v redu, naredil bom, kar hočeš, tega ne morejo sprejeti. Želijo biti neodvisni od mene in spet gojijo sovraštvo do mene.

Razumite razliko med nestrpnostjo in vyakulato. Z vyakulato se boste vedno raztopili. S trpljenjem boste skušali stopiti drugo osebo, skušali boste spremeniti drugo osebo. Zato je netrpjenje drugačno, vyakulata je drugačna.

Pri vyakulati nikoli ne bo sovraštva, le hrepenenje. Pri trpljenju pa boste začeli sovražiti drugo osebo. Drugo osebo boste začeli zlorabljeni in jo obtoževati. Zato je razumevanje razlike med trpljenjem in vyakulato zelo pomembno.

Nato Kabir zelo jasno pravi: "Ni prosjačenja in ni neprosjačenja".

Pri vyakulati ne sprašujete - in ne gre za to, da tudi nikoli ne sprašujete. Ne prosite, vendar to ne pomeni, da ne sprejmete, ko vas zasipa. Gre za tako globoko ponižnost in pasivnost; globoko potrpežljivost.

S trpljenjem prosiš, in tudi če ti izpolni, ti nisi izpolnjen. Videl sem arogantne ljudi; niti prejemati nočejo, ko jaz dajem. Čutijo: 'Ne, to ni potrebno; daješ, ker sem prosil; tega nočem sprejeti'. Bedaki!

Trpljenje vedno temelji na aroganci, vyakulata pa temelji na ponižnosti.

Pri vyakulati ne čutite, da je On človek; ne čutite, da je enak vam. S trpljenjem pa začnete čutiti, da vam je enak. Zato ljudem vedno rečem: "Če trpiš, to pomeni, da nimaš ljubezni do mene. Poskušaš me spraviti na svojo raven."

V trpljenju zaradi svoje arogance poskušate misliti, da ste mu enaki, in ga spravljate na svojo raven. V vyakulati vedno veste, da je On najvišji, in poskušate le izginiti v Njega, poskušate se le raztopiti v Učitelja ali Boga.

Ego preprosto izgine v trenutku, ko se ga dotaknete.

Veselje ob iskanju Njega je tako neizmerno.

da se preprosto potopite in se kot riba v vodi vrtite naokoli.

Ko ste v ekstazi, se vam vedno zdi, da bi se dotaknili Gurujevih nog in se mu ponudili k nogam. Ni logičnega razloga, zakaj se izvaja Guru puja ali zakaj se ljudje dotikajo Gurujevih stopal. Gre za čustveno povezavo. Nekaterim ljudem se zdi: "Zakaj bi to počel?" Za nekatere ljudi je to življenje; ne morejo živeti brez tega!

Vem, da je za milijone mojih učencev sedenje z mano vsako jutro med pada pujo ali satsangom veliko pomembnejše od prehranjevanja, ne samo v vašem bitju, ampak v vsem Obstoju.



Ta tehnika je zasnovana tako, da z brundanjem poskrbite, da bo vaše celotno telo vibriralo z mantram (mantramayaa).

Brundanje je močno sredstvo, s katerim se lahko zavedate sedanjega trenutka. Če intenzivno brundate, v tistem trenutku ne morete imeti nobenih misli. Tako se število misli na sekundo (TPS) samodejno zmanjša.

Energija, ki jo ustvarja brundanje, čisti energijske blokade v sistemu um-telo.

Ko intenzivno brundate, se vse ideje, ki jih imate o sebi, popolnoma pretresejo. To je tehnika za "miselni potres", ki je podobna potresu!

Ta tehnika vas bo prav tako napolnila z energijo, tako da boste prenehali iskati pozornost drugih.

Potreba po pozornosti ni nič drugega kot nizka energija.

Pozornost je energija.

Ko ste v stanju visoke energije, ne potrebujete pozornosti-energije od drugih.

Namesto tega boste prekipevali od energije, s katero boste začeli zasipavati druge!

Petje mahamantre je znano kot mahamantra uçaadana - izrekanje mantre, ki je onkraj izrekanja, onkraj govora ali pisanja, onkraj izražanja.

To je anahata dhvani (neslišani zvok).

Ko boste izkusili energijo te meditacije, boste razumeli, da se nahajate v tej anahata dhvani.

Ko izvajate to meditacijo, se vsa vaša energija osredotoči na vas in prebudi vaš srčni center, da doživite bhakthi in občutite povezanost.

TRAJANJE: 30 minut.

NAVODILA:

To meditacijo izvajajte na prazen želodec ali dve uri po obroku. Najbolje jo je izvajati zgodaj zjutraj, saj v telesu ustvari ogromno energije. Če jo izvajate ponoči, lahko moti vaš spanec.

Izvajate jo lahko sami ali v skupini. Če jo izvajate s skupino, učinkovito energizira kraj, kjer jo izvajate.

Med izvajanjem te meditacije lahko okoli vratu nosite malo (rožni venec). V njem boste shranili energijo, ki jo ustvarite med meditacijo.

Korak 1 (20 minut)

Sedite sproščeno, s prekrižanimi nogami, roke položite na kolena, dlani naj bodo obrnjene navzgor.

Hrbtenica naj bo vzravnanana. Glava, vrat in hrbtenica morajo biti v ravni liniji.

Zaprte oči. Resnično zaprite oči. Običajno zaprete oči, tako, kot da bi zunaj ugasnili televizijo in vklopili notranjo.

TV. So don't just close your eyelids – close your eyes!

Za to obstaja dober način: predstavljajte si, da so se vaše oči spremenile v kamen! Gibanje naših oči je zelo tesno povezano z gibanjem misli v našem umu. Zato vas prosim, da zaustavite gibanje svojih očesnih zrkel. Svoja očesna zrkla le utrdite z miselnim pritiskom; podobe v vašem umu bodo umrle. Tudi vaše misli se bodo ustavile ali upočasnile. Ne skrbite preveč za to, da bi jih zadržali. Preprosto nadaljujte z meditacijo.

Zdaj z zaprtimi usti začnite brundati.

Ustvarite vibracijo Mmmm.

Ne recitirajte nobene druge mantre, ne recitirajte Om ali Hoom.

Predstavljajte si svoje telo kot prazno posodo. Če pritisnete usta nanj in si brundate, kakšen zvok boste slišali? Ustvarite enako vibracijo v sebi.

Brundajte čim glasneje, čim globlje in čim dlje. V brundanje vložite ves svoj trud. Zvok mora priti iz vaše naabhi kamale - iz vaših ledij.

Ne poskušajte nadzorovati dihanja. Dihanje bo samodejno poskrbelo samo zase.

Samo še naprej intenzivno, a sproščeno brundajte.

Naj celotno telo napolnijo vibracije brundanja. Postanite brundanje!

Vse misli, ki se pojavijo, prav tako vključite v brundanje.

Postopoma bodo izginili.

Čez nekaj časa boste začutili, da se brundanje nadaljuje brez vašega truda in da ste postali le njegov poslušalec!

Vstopite v stanje adžapa - ko vam sploh ni treba izvajati džape (petja), džapa se zgodi sama od sebe. Ni vam treba ponavljati mantre; mantra bo ponavljala vas.

To počnite dvajset minut.

Korak 2 (10 minut)

Takoj prenehajte z brundanjem.

Vaše bitje preplavi velika tišina.

Za trenutek se čas ustavi.

Bodite priča tej tišini. Doživite izjemen mir v sebi in okoli sebe.

V tem času energija, ki jo ustvarja brundanje, vstopi v vse kotičke vašega bitja in ga globoko očisti. Vzpostavi vas v zavedanju sedanjega trenutka. To zavedanje je vse, kar je potrebno, da se raztopijo negativnosti, da se razjasnijo in da lahko izkusite svoj pravi potencial.

Čez nekaj časa bodo v to tišino počasi začele vstopati misli. Ne zaustavljajte jih; ne vstopajte vanje. Preprosto bodite priča tem mislim. Ostanite tiho in blaženi.

Postanite središče zavedanja. Ostanite osredotočeni v anahata čakri. Počutili se boste popolnoma osredotočene in umirjene.

To počnite deset minut.

Ponavljajte 21 dni.

Občutek povezanosti vodi do neomajnega zaupanja

Kratka zgodba:

Razsvetljeni mojster je usposabljal majhnega dečka, da bi postal njegov naslednik.

Ta deček je bil z mojstrom zelo globoko in ljubeče povezan, vendar je bil zelo poreden. Poskušal se je obnašati enako kot mojster. Poskušal ga je posnemati in se norčevati iz Mojstra, ki je stal za njim.

Mojster je imel navado, da je vedno držal palec navzgor, kadar je želel poudariti določeno stvar. Ta deček je stal za mojstrom in počel isto!



Nekega dne je mojster to opazil.

Vzel je nož, ki ga je imel pri sebi, in dečku odrezal palec!

Razumite: zgodba zelo lepo pove, da sta bila zaupanje in čustvena povezanost tako globoka, da deček niti za trenutek ni pomislil, da mu je bilo storjeno kaj narobe. Učenec je zelo jasno čutil, da če Učitelj nekaj naredi, mora biti to dobro zanj.

Samo zaradi tega globokega zaupanja in odprtosti je tisti trenutek močne bolečine zažgal njegove karme in v tistem trenutku je postal razsvetljen.

Občutek povezanosti vam pomaga v trenutku smrti

To je zelo globoka tema; subtilna tema.

Najprej morate vedeti, da ste prevzeli na milijone teles in živeli na milijone življenj, preden ste se sploh rodili kot človek!

Zato morate razumeti, kako ste ustvarili telo, ki ga imate zdaj, in kako lahko pri naslednjem rojstvu zavestno ustvarite razsvetljen biološki spomin.

Razumite: v vsakem telesu, ki ga prevzamete, se vse, kar ste videli v tem življenju, zapiše v vaš sistem kot samskara, vtisnjen spomin. Vse, kar vidite, slišite ali doživite prek svojih petih čutil, bo v vas postalo samskara. V trenutku smrti se boste seveda spomnili najboljše stvari, ki ste jo videli v tem življenju, in se odločili, da jo boste v naslednjem življenju uresničili.

Najprej bom začel s primerom, ko ste bili riba - ko ste živeli v ribjem telesu.

Predpostavimo, da se riba ozre okoli sebe v oceanu, kaj bo videla? Morda bo videla nekaj večjih rib, morda želvo ter različne morske živali in rastline. Vse, kar vidi, se skozi vse življenje v njej zabeleži kot samskara.

V trenutku smrti se bodo pred njim pojavile vse samskare, ki jih je pridobil v tem življenju - večja riba, želva, vse. Lahko bo izbral, katero vrsto telesa bo vzel v naslednjem rojstvu.

Recimo, da ta riba meni, da je želva najboljša žival, ki jo je videla in izkusila v svojem življenju, zato se lahko odloči, da bo v naslednjem življenju sprejela želvje telo.

Pomembna stvar je, da se navadno odločimo le za skok v najbližjo živalsko vrsto. Na primer, tudi če je ta riba videla človeka, ne bo naredila tako velikega skoka; preprosto si ne more predstavljati, da bi naredila tako velik skok.

Zato bo izbrala najboljši možni skok, ki ga lahko naredi. Pomislila bo: 'O, glej, jaz lahko živim samo v vodi, ta želva pa lahko živi celo zunaj vode. Daj, naj naredim želvji skok.' Zato bo skočila in postala želva. Ko je v želvjem telesu, lahko hodi naokrog po vodi in kopnem ter zbira še nekaj samskare. Videla bo krokodila, videla bo kravo, videla bo bivola, videla bo prašiča; videla bo vse te stvari. Ko bo umrla, bo imela pred seboj vse karte, med katerimi bo lahko izbirala!

Morda bo pomislila: "Oh, prašič ima večje telo, boljšo sposobnost prehranjevanja in nima velike lupine, ki jo nosim jaz! Mislim, da bo to veliko bolj udobno telo kot to." Zato naredi skok in v naslednjem rojstvu postane prašič.

Ko je prašič, spet zbira različne samskare. Toda zdaj, če je videl človeško bitje, lahko med smrtjo izvede skok. Iz prašičjega telesa lahko skoči in postane človeško bitje.

Razumite, tako so opisane Višnujeve inkarnacije - najprej matsya avatara (ribja inkarnacija), nato kurma avatara (želvja inkarnacija), nato varaha avatara (prašičja inkarnacija), nato Narasimha avatara (levji človek ali divji človek); tako se razvijajo inkarnacije.

Razumite še eno stvar, včasih, če naredite prevelik skok, se boste rodili kot hendikepirani ali pa ne boste imeli uma, temveč le telo. Če imate le človeško telo in nimate jasnega miselnega sistema, naj vam bo zelo jasno, da ste naredili velik skok. Ko naredite velik skok, prevelik skok, si boste rekli: "V redu, človeško telo je dovolj. Ne potrebujem človeškega uma." Ko torej naredite kvantni skok, popoln skok, včasih veste, da ne boste mogli imeti močnega uma ali zelo ostrega uma, vendar se tudi takrat odločite 'nič hudega, imel bom človeško telo'.

Mnogi avtistični otroci so naredili velik skok, dolg skok. Rekli so 'nič hudega, človeško telo je dovolj, ni potrebe po polnovrednem človeškem umu, dovolj je samo živalski um', ker vedo, da je človeško življenje najboljše življenje. Razmišljajo, vendar si ne morejo privoščiti, da bi ustvarili človeške možgane, človeški um. Imajo le nekaj živalskega uma. "To je v redu.

This much of a mind is enough, that body is okay, we will manage with it'. They will try to match it and take a jump.

So, whatever you see gets recorded into your system, and the next time Tolikšen um je dovolj, telo je v redu, z njim se bo dalo shajati." Poskušali se bodo uskladiti z njim in narediti skok.

Torej, karkoli vidite, se zapiše v vaš sistem in naslednjič, ko boste naredili skok, bo to v smeri tega.

Razsvetljeno bitje ali Avatara puruša je boljša vrsta kot človeško bitje. Veste, da je to najvišji skok, ki ga lahko naredi človeško bitje. Zato je naravno, da ko ga vidite, ko ste ob njem, ko se počutite povezani z njim, se ta spomin globoko zapiše v vas. V trenutku vaše smrti se bodo pred vami razgrnile vse karte in tudi jaz bom ena od kart - Glavna karta! Katero karto boste torej seveda vzeli? Vzeli boste tisto karto, ki bo najsvetlejša!

Zlasti če ste živeli v bližini Mojstra, bodo vaše mišice preprosto ujele njegov spomin. Tudi če ne meditirate ali izvajate drugih duhovnih praks, me vaše mišice ne bodo pozabile. Vaš intelekt me lahko pozabi, poskusite, toda vaše mišice me ne morejo pozabiti.

V trenutku smrti se vaše mišice zaradi bolečine razgrejejo. Zaradi bolečine se bodo kuhale. V trenutku, ko bodo zavrele, se bom odprl! V trenutku, ko bodo zavrele, se bo najprej odprl spomin na mene v vas, izkušnja mene v vas. To je razlog, zakaj vedsko izročilo tako zelo vztraja pri življenju okoli Mojstra.

Zato vam pravim, da če se v tem življenju počutite povezane z mano, ste lahko stoddostno prepričani, da bo to vaša zadnja janma, vaše zadnje rojstvo. Če pa se želite roditi še enkrat, boste imeli še eno janmo z istim notranjim prostorom, kot ga imam jaz.

Ko boste imeli možnost ustvariti svoje življenje, boste preprosto ponovili moje življenje. Lahko nosite to sanjas oblačilo ali ne, to je nekaj drugega. Toda najboljši notranji prostor, ki ste ga videli, je moj in to veste. Zato boste seveda izbrali ta notranji prostor za svoje naslednje rojstvo. Torej boste v naslednjem telesu pristali kot jeevanmukta, to je vse!



Nikoli ne izgubite OBČUTKA POVEZANOSTI

5

Ujemite Mojstra

V angleščini obstaja pregovor: "Če izgubiš svoje bogastvo, ni nič izgubljeno; če izgubiš zdravje, je nekaj izgubljeno; če izgubiš svoj značaj, je vse izgubljeno." Mislim, da tudi če izgubite svoj značaj, ni nič izgubljeno. Samo če izgubite povezavo z Mojstrom, je vse izgubljeno! To je tako globoka stvar; največji blagoslov. Najvišja stvar, ki jo človek lahko ima, je občutek povezanosti z živim Mojstrom. Nikoli ga ne zamudite, če ste ga sploh dobili. Če čutite, da se je v vas zgodil stalen občutek povezanosti, ga za nobeno ceno ne zamudite. Vse lahko žrtvujete, da bi imeli to čutno povezanost z Mojstrom, vendar te čutne povezanosti ne smete žrtvovati iz nobenega razloga. Zavržite vsako idejo, ki se znajde med vami in Njim. Vse se lahko izgubi, vendar ne te čustvene povezave. Pravzaprav sem brezkompromisen Mojster. Ljudje, ki živijo okoli mene, vedo, da me nič ne more upogniti. Ne bom sklepal kompromisov, ne bom upočasnil ali razvedenil svojega učenja. Vendar obstaja eno mesto, kjer me lahko upognete - to je, ko začutim, da se lahko izgubi čustvena vez, ki jo ima učenec do mene. Sicer pa me ne more upogniti nič drugega. Če želite upogniti Mojstra, je to edini način, kako ga lahko upognete. To je edina točka, kjer ga lahko izsiljujete. Če pošljete signal: "Mislim, da bom izgubil povezavo z vami", potem se spustijo s svojega stališča - dobro, kaj storiti!"



Zato ljudem vedno govorim, da je občutek povezanosti z Mojstrom najboljša stvar; če ga v življenju sploh dobite, ga nikoli ne izgubite. Je preveč dragocena; preveč je, da bi jo izgubili! Tudi če izgubite svoje stvari v zunanjem svetu, je to v redu, če izgubite ideje, ki jih nosite v notranjem svetu, je tudi to v redu. Nikoli pa ne izpustite svoje čustvene povezave.

Če to eno stvar ohranite živo, se lahko v njej zgodi veliko. Možnost je na voljo, vrata so odprta. Most ni požgan. Če je čustvena povezava odvezeta, karkoli boste poskusili, nič ne bo delovalo.

Če zamudite Mojstra

Ko boste imeli čustveno povezavo z Mojstrom, vam bo odvzeto veliko stvari, s katerimi se preživlja vaša nevednost, veliko stvari, s katerimi se razvija vaš um, veliko stvari, na katerih je zgrajeno vaše trpljenje. Toda težava je v tem, da je nevednost takšna, da se bo nenehno poskušala obdržati in vas poskušala obvladovati. Nепrestano si bo na vse načine prizadevala, da bi vas iztrgala iz čutne povezanosti z Mojstrom.

Kar budizem imenuje Mara, krščanstvo Hudič, hinduizem Maya, vse to ni nič drugega kot izguba povezave z Mojstrom. Najhujša Maya, Mara, Hudič je izguba čustvene povezave z Mojstrom. Hudič opravlja svoje delo tako, da vas prisili, da izgubite povezavo z živim Mojstrom.

Nekdo me je vprašal: "Ali so moje samskare iz prejšnjih življenj ovira, da bi postal tvoj učenec?"

Razumite, da samskare same po sebi niso ovira. Ko pa Mojster deluje na njih, da bi jih obdelal ali odstranil, morate razumeti, da deluje na vas, ker ste ga vedno znova prosili, neposredno ali posredno. Ko delam na vaših samskarah, boste morda mislili, da imam svoje osebne interese strahu ali pohlepa. Naj vam bo jasno, da ko tako mislite o meni, le projicirate strah in pohlep, ki ju imate na mene in mislite, da ju imam tudi jaz. Vaša samskara sama po sebi ni problem. Ko delam na njej, je vse v redu, če se ne upirate. Težava je vaš odpor, ko delam na njej. Vaše samskare niso težava, težava je v tem, da se jih poskušate držati. Če ste jih pripravljene spustiti, ko delam na njih, potem to ne bo težava.

Razsvetljeni mojstri nimajo strahu ali pohlepa. Delam na vaših engramih, ker ste me za to prosili že tisočkrat v tisočih rojstvih! Ne veste, v koliko rojstvih ste se borili ali molili, da bi imeli Mojstra. Ne zavedate se niti svojega resničnega hrepenenja.

Razumite, da to, da se v vašem življenju pojavi Mojster, ni šala. Sami ne veste, koliko rojstev ste se borili in intenzivno molili, da bi imeli pogled na živega Mojstra. Prebujanje Mojstra v vašem življenju ni nič drugega kot prebujanje tega globokega hrepenenja in namena vašega življenja. Če samo razumete, da se odstranjuje samo vaš tumor, in sodelujete z mano pri delu na njem, je to čudovito. Včasih pa mislite, da vas neposredno režem iz nekega maščevanja!

Največja težava je, da vam sama samskara, sam engram, ne dovoli, da bi priznali, da sploh imate samskaro.

Opravičila se bo, ker je to zanjo vprašanje preživetja.

Zato ljudem vedno govorim, da kadar ste ujeti v engrame, kadar vas preplavijo močni nezavedni nagoni jeze, poželenja, pohlepa, strahu, depresije ali ljubosumja, nikoli ne sprejmite pomembne odločitve. Nikoli ne poskušajte pobegniti pred Mojstrom, ko ste ujeti v svoje engrame. Preprosto bodite v Mojstrovi navzočnosti. Nikoli ne zamudite te čudovite priložnosti. Potem boste popolnoma ozdravljeni in lahko boste prišli iz tega.

Nikoli se ne odločajte o ničemer, ko ste slabe volje. Nizko razpoloženje bo samo po sebi naravno izkrivilo dejstva za vas. To ni pravo stanje za sprejemanje kakršnih koli pomembnih odločitev. Če nekdo odide, ko je v depresiji ali slabem razpoloženju, bo, ko se mu um povrne v normalno stanje, resnično obžaloval svojo odločitev. Vendar se bo težko vrnil, ker ga bo ujel občutek krivde in se ne bo počutil primerne za vrnitev. Zato vedno, ko je nekdo v depresiji in me zapusti, čutim z njim tako veliko sočutje. Pa ne zato, ker imam v poslanstvu eno osebo manj. Ne! Gre za to, da me je zapustil v času depresije. Če me ta ista oseba zapusti, ko je srečna, je to v redu. To je normalen odnos. Nosil me bo v sebi, kamor koli bo šel. Če pa je v stanju depresije, ne le da ne bo rasel navzven, ampak tudi nikoli ne bo prišel iz tega engrama. To bo postala globoka rana v njem. Tako kot se mačka, ki ji je vroče mleko opeklo jezik, ne bo nikoli več približala mleku, se tudi on še mnogo, mnogo rojstev ne bo približal Mojstru.

Izguba povezave z mojstrom je premočna izguba. To je prevelika izguba. Naj se vam to v življenju ne zgodi.

Zloraba mojstra

Včasih so ljudje sovražno nastrojeni proti Mojstru in ga iz nevednosti poskušajo zlorabiti.

A tudi če to počnejo, vam jasno povem, da mnoge molekule v njihovem sistemu tega ne bodo sprejele, ne bodo tolerirale tega, kar počnejo - ker prav njihove molekule nosijo sveti, veliki, neverjetni, radostni, intenzivni spomin na čase in izkušnje, ki so jih imeli ob Mojstru. Sladkost je v njih še vedno sveža in živa. Toda zaradi nevednosti, arogance ali kakšnega drugega interesa še naprej zatirajo te čudovite velike spomine. Samo zato, da bi zatrli glas svojih organov, glas svojih molekul, vse glasneje dvigujejo svoj glas in zlorabljajo Mojstra. Temu delu se hočejo le izogniti, ga potlačiti, spraviti v nezavedno - toda na njihovo žalost noben glas ni neslišen ali potlačen s strani njihove lastne zavesti!

Potlačeni glas in potlačena resnica, potlačene izkušnje seveda ne umrejo in tiste molekule, ki so potlačene, tisti organi, katerih glasovi niso slišani, seveda protestirajo in začnejo gibanje za nesodelovanje v osebi sami. Iz tega nastanejo telesne in duševne bolezni.

Ne izgubite čustvene povezave z Mojstrom - je preveč dragocena. Je kot majhna svetilka, ki jo hranite v svojem srcu; ne dovolite, da bi ciklon nevednosti ali arogance ali negativnosti in senzacionalizma ugasnil vašo povezavo. Ohranite jo živo; to je največje darilo!

Povem vam dvoje: če niste izgubili čutne povezave z Mojstrom, ne dovolite ljudem, ki zlorabljajo Mojstra, da so v vaši bližini;

nikakor se ne ukvarjajte z njimi. Vedno ohranite povezavo z Mojstrom; to je preveč dragocen dar, da bi ga izgubili.

Tudi če ste iz nekega razloga, zaradi kakšnega interesa ali zgolj iz nezavednega izgubili čustveno povezavo z Mojstrom, prosim, ne počnite enako drugim; ne hodite naokoli in ne motite vitarke drugih. To je najhujši greh. Bolj ko boste poskušali zlorabiti Mojstra, bolj se bodo vaši lastni organi in molekule upirali in se vam maščevali. Temu pravim, da si karmo ustvarjate sami.

Noben Mojster ne prekleva niti svojih zaničevalcev, toda ljudje, ki nenehno zlorabljajo Mojstra, na koncu ne bodo doživeli niti navadne smrti. Padli bodo v najhujšo nezavest; v nižje ravni Obstoja. To je prevelika kazen.

Zato se zaščitite. Če ste izgubili svojo vitarko, vsaj ne motite čustvene povezave drugih, vitarke drugih. Če ste tiho, obstaja vsaj možnost, da si čustveno povezavo povrnete. Zato delajte samo na tem, da jo ponovno pridobite, delajte samo na tem, da ponovno pridobite svojo čustveno povezavo z Mojstrom.

*Občutek povezanosti z Mojstrom
je največje darilo!*

Njegova Božanska Svetost
Paramahansa Nithyananda



TEHNIKA: Povežite se z eksistencialno energijo

Spodaj je predstavljena močna meditacijska tehnika, s katero se lahko nenehno čustveno povežete z Mojstrom.

O TEJ TEHNIKI

Tu izkoristimo trenutek, da se ponovno povežemo s svojim najglobljim bitjem in ponovno odkrijemo globoko povezavo med celotnim Obstojem ali Mojstrom in nami.

Ta tehnika bo bolj všeč čustvenim ljudem. Izvajati jo je treba z občutkom globoke predanosti. Vsaka oseba, do katere čutite globoko predanost, lahko postane most, po katerem se lahko dotaknete Božanskega.

Razumite, da ko se z zavedanjem povežemo z energijo Obstoja, doživimo univerzalno Zavest. Ko se z isto energijo povežemo z bhakti (predanostjo), doživljamo Boga v sebi in zunaj sebe.

NAVODILA

Morda čutite globoko predanost nekomu; morda se počutite globoko povezani z nekom v svojem življenju, na primer z Bogom, Mojstrom, staršem, prijateljem, učiteljem, voditeljem, ki vas je navdihnil, osebo, ki je v vaše življenje prispevala nekaj nepozabnega. Lahko se spomnite tudi več kot ene osebe, celo dveh ali treh oseb, ki vam veliko pomenijo, na primer vaše ljubeče matere, vašega sijajnega Učitelja, vašega najljubšega Boga ali vašega ljubljene prijatelja.

Korak 1

Zaprte oči in sedite sproščeno z vzravnano hrbtenico. Spomnite se osebe, ki je v vas vzbudila globok občutek predanosti. Spomnite se katere koli osebe, s katero se počutite globoko povezani, ki je za vas navdih in na katero se obrnete, kadar se želite duhovno pomladiti. To so lahko vaši starši, učitelj, guru ali vaše najljubše božanstvo - kdor koli.

Spomnite se preobrazbe, ki so jo ustvarili v vašem življenju. Z vsem svojim bitjem se z njimi globoko povežite. Dovolite, da se vaše celotno bitje stopi s predanostjo.

V tem razpoloženju globoke predanosti se zavedajte vrzeli med vdihom in izdihom. Med vsakim vdihom in izdihom izkusite Božanski sij.

V tem razpoloženju predanosti usmerite svojo pozornost vase. Od Božanskega zunaj se obrnite navznoter k božanskemu v sebi.

Razumite, da ste sami božanskost, ki jo želite izkusiti!

Ko doživljate Boga, je to, kar doživljate, vaša resnična narava.

To edino razumevanje lahko vsa vaša osnovna čustva spremeni v čisto ljubezen. Z razcvetom predanosti izkusite Božansko v sebi in v vseh.

VPRAŠANJA IN ODGOVORI O OBČUTKU POVEZANOSTI

V: Swamiji, imam dve vprašanji o občutku povezave:

1. **Ali se povezanost čustev prenese v naslednje rojstvo?**
2. **Ali smo lahko čustveno povezani z več božanstvi in guruji hkrati?**

1. Čustvena povezanost kot odnos ali lastnost se lahko prenaša iz enega rojstva v naslednje rojstvo.

2 Ne zares. Kot pravijo, gospodinja v hiši z ljubeznijo skrbi za vse, vendar ve, kdo je njen mož! Na enak način lahko predanec spoštuje vse Guruje in božanstva, vendar bo čustvena povezanost obstajala le do vašega Učitelja, ki vas popelje do razsvetljenja, ki vas dvigne do razsvetljenja.

V Nithyananda Sampradaji se od vas pričakuje, da boste spoštovali vse Mojstre in Guruje. Naši predani nimajo pravice nespoštovati ali kritizirati nobene tradicije ali duhovnega reda.

Kot pravi Šri Krišna: "Vsaka pot ali oblika vodi k meni."

Tako bo čustvena povezanost obstajala le za eno bitje, vendar boste vse videli kot utelešenje tega bitja.

V: Swamiji, ali lahko bolj osvetliš štiri vrste čustvene povezanosti, opisane v vaišnavski tradiciji?

V Mundaka Upanišadi je zgodba.

Tam je ogromno visoko drevo s številnimi visokimi in nizkimi vejami ter plodovi.

Na najvišji veji sedi zlata ptica, ki je v blaženosti, nevezana na ničesar. Na nižji veji je majhna ptica, ki skače sem in tja in jé sadeže. Ko poje grenak sadež, se počuti slabo in pogleda zlato ptico, ki sedi v samadiju, v ekstazi, in se ji zazdi: "Zakaj ne bi bila tudi jaz takšna, zunaj vse te Maje?" Toda žal, ko ta ista ptica poje okusno sadje, celo pozabi, da je ujeta v Majo!

Po dolgem času skakanja sem in tja nenadoma poje res grenko sadje, doživi res močno grenko izkušnjo in se preprosto odloči - ne bo več jedla sadja! Zapre usta in se odpravi proti večji ptici.

Ko se približuje večji ptici, vedno bliže in bliže, nenadoma spozna, da izgublja svojo individualnost. Čuti, da je le podaljšek te ptice. Pravzaprav, ko ste v nekoga resnično globoko zaljubljeni, ko se dotaknete tega telesa, ga ne čutite kot dve ločeni telesi. Veste le, da je to vaš lastni podaljšek.

Čez nekaj minut, ko se ptica približa, začuti, da sploh ni več podaljšek; je le senca velike ptice! Bila je le iluzija, da je ločen posameznik.

Po nekaj sekundah, ko se približa, se zave, da ni niti senca - obstaja samo zlata ptica - in to je ona sama!

To so različne ravni čustvene povezanosti.

Ta zgodba je pomembna za vprašanje, ki ste ga zastavili, saj v vaišnavski tradiciji razlagajo štiri vrste mukti ali osvoboditve, ki jih lahko doživite na podlagi teh ravni čustvene povezanosti: saalokya mukti, saameepya mukti, saarupya mukti in saayujya mukti.

Ko prvič začutite: "Povezan sem z njim, pripadam mu," je to saalokya mukti - življenje v njegovi loki, življenje v njegovi frekvenci.

Ko začutiš: "On je moj podaljšek," je to saameepya mukti - osvoboditev, ki se zgodi samo zaradi njegove bližine.

Ko občutiš: 'Jaz sem njegova oblika, sem le njegova senca, nisem individualna identiteta', takrat doživiš saarupya mukti.

In ko spoznate: "Nikoli nisem obstajal, obstajal je le on; to, da sem obstajal, je bila le iluzija", se to imenuje saayujya mukti.

V: Preljubi Swamiji, prej sem se veliko ukvarjal s pujo in obiskovanjem templjev, a po prihodu k tebi sem izgubil zanimanje za vse to. Želim le sedeti ob vaših videoposnetkih in knjigah! Je to dobro ali slabo?

Prosim, razumite, da sta v vašem življenju vedno prisotna Bog in Guru. V svojem življenju imejte občutek povezanosti z obema.

Morda boste vprašali, zakaj Guru ni dovolj? Ali pa Bog ni dovolj? Prosimo, razumite, najsi boste še tako močni, v nekem trenutku ne boste mogli popolnoma zaupati Guruju. Vaša čustvena povezanost z Gurujem se lahko nekoliko oklesti. Takrat potrebujete Boga, na katerega se lahko uprete, potrebujete Boga, da se ga držite; potrebujete Boga, da ohranite svojo duhovno prakso in duhovno življenje pri življenju.

Včasih vaše čustveno povezovanje z Bogom morda nima praktične vrednosti pri reševanju številnih vaših vsakodnevnih težav. Takrat vam bo v pomoč čustvena povezanost z Gurujem.

Nekoč se bosta čustvena povezanost z Bogom in čustvena povezanost z Gurujem združila in boste Boga in Guruja doživljali kot eno. To je v redu. Ko se to zgodi, se zgodi.

Toda zdaj, ko začnete svojo prakso, ko začnete svoje duhovno življenje, imejte vedno Boga in Guruja oba, da boste rešeni. Ko pravim "ko začnete", mislim, dokler ne boste razsvetljeni! To velja za vse! Videl sem, kako nekateri ljudje, ki so imeli samo Boga, niso nikoli napredovali v svojem duhovnem življenju, in tisti, ki so imeli samo Guruja, so včasih izpadli. Če imate oba, bo vaše zaupanje in čustvena povezanost z enim od njiju, tudi če se ena od njiju zamaje, ohranila vaš duhovni napredek.

V: Dragi Swamiji, omenili ste občutek povezanosti z Bogom ali Gurujem. Kaj je pravzaprav povezava z občutki? Ali je to le nenehno razmišljanje o Guruju?

Sprašujete se, kaj je pravzaprav povezava z občutki? Povezanost s čustvi ni le razmišljanje. Poskušal bom opisati nekaj situacij.

Nekateri naši predani, od trenutka, ko se zbudijo, ne glede na to, ali delajo v pisarni, kuhajo ali opravljajo kakšno gospodinjsko delo, do trenutka, ko zaspijo, čutijo mojo prisotnost pri vsem, kar počnejo. Ne gre za to, da bi se me namenoma spominjali, vendar sem jaz osnovni tok njihovega življenja. V občinstvu vidim toliko širokih nasmehov in svetlih oči! Ko to slišite, če so vaše oči postale svetle, če je vaš nasmeh postal širok, imate čustveno povezanost.

Prosim, razumite: ni druge definicije za občutek povezanosti. Ne glede na to, kaj počnete, samo to je tu! Najboljši trenutek, na katerega čakate ves dan, je naslednji satsang. Običajno vsi živite svoje življenje in čakate na nekaj 'najboljših trenutkov', za katere pričakujete, da bodo prišli naslednji dan, naslednji teden ali naslednji mesec. Za nekatere ljudi je najboljši trenutek zadnji dan v mesecu, ko prejmejo plačo! Za ljudi, ki so zapustili svojo družino in domovino, da bi delali v drugi državi, je najboljši trenutek, ko se vrnejo domov in vidijo svoje družine. Kakor koli že, življenje se premika le zaradi najboljših trenutkov.

V naši sangi je na tisoče ljudi, ki menijo, da je njihov naslednji najboljši trenutek dneva naslednji satsang! Tudi če so v drugi državi, še naprej čakajo in prižgejo Nithyananda TV, čeprav vedo, da je prezgodaj za satsang! Če čutite, da je naslednji najboljši trenutek vašega življenja naslednji satsang, obstaja čustvena povezava.

Vidite, opišem lahko le določena razpoloženja, čustva in občutke, simptome čustvene povezanosti. Čustvene povezanosti same po sebi ni mogoče opisati. To so vsi simptomi čustvene povezanosti - če se vaš srčni utrip dvigne v trenutku, ko se prijavljate na internet, če se vaš utrip dvigne v trenutku, ko me poskušate poklicati na Dial Avatar, ali če ste opravili e-pada pujo in čakate na moj klic - to so nekateri simptomi, ki jih zlahka razumete.

Ko boste imeli povezavo z občutki, boste preprosto začutili, da je ves namen življenja v tem, da je Bog ali Guru izbral vas! Koristnost vašega obstoja bo videti tako.

Povem vam, da ima naša celotna sangha le dve kategoriji ljudi - ena, ki živijo z mano, in druga, ki želijo živeti z mano in ne morejo živeti z mano! Najprej tisti, ki so že odstranili vse ovire in so tukaj. Druga, tisti, ki jih še vedno odstranjujejo in še niso tukaj. To je vse. Poznam moč utrjevalne vezi, ki jo moji učenci uživajo v svojem srcu, z mano in s sangho.

Zato razumite, povezava z občutki ni le razmišljanje. Je nekaj, kar presega mišljenje. Celotno vaše srce bo samo teklo v to smer brez kakršnegakoli napora. Preprosto veste, da je Božansko del vas in vi ste del Njega.

V: Kako občutek povezanosti z nečim, kar je višje od mene, izniči nenehno nadlegovanje, ki ga doživljam od svojega telesa in uma? Navsezadnje je fizična bolečina tako trdna, da me nenehno opominja. Je tako močna. Kako se lahko od nje odklopim?

Razumite, da obstajajo težave, ki jih morda ne bo mogoče rešiti s sprostivijo, vendar jih bo mogoče rešiti z občutkom povezanosti. Zato vas vedno opozarjam, da morate biti zelo previdni pri ljudeh, s katerimi čutite povezanost! Če ste prijateljsko povezani z osebo, ki je depresivna, vam povem, da bo ta oseba zavestno ali ne, to depresijo bruhala na vas.

Če je nekdo depresiven, ga bojkotirajte. To vam dajem kot duhovno navodilo. Nikoli ne mislite, da boste to osebo zasuli s svojo ljubeznijo in sočutjem ter jo spravili iz depresije! Poskusite; samo umazali se boste in se vrnili nazaj. Niste tako močni. Če ste tako močni, potem se vam s to osebo sploh ni treba pogovarjati; vaša prisotnost bo to osebo spravila iz depresije.



To vam pripovedujem zato, ker se veliko tega truda, da bi drugo osebo spravili iz depresije, dogaja povsod! Želel sem, da bi vsi vedeli - težav, ki jih ne morete pozdraviti, bolečin, ki se jih ne morete znebiti z odklopom, se lahko znebite le tako, da začutite povezavo z nečim višjim od sebe; bodisi z Bogom bodisi z Gurujem.

Poskrbite, da z ljudmi, ki so depresivni ali nosijo vzorce depresije, ne boste imeli čustvene povezave, da se ne boste zabavali s prijaznostjo. Povem vam, da so ljudje z vzorci depresije arogantni. To ni nevednost ali nedolžnost. To je aroganca. Ker so arogantni, se bodo naravno infiltrirali v vas, tudi če boste z njimi preživeli malo časa. Opozarjam vas.

Šri Ramakrišna je podal čudovit nauk. Pravi, da če je vaša soproga v depresiji, je ne poskušajte sami spraviti iz nje. Če je vaš prijatelj v depresiji, ga ne poskušajte sami spraviti iz nje. On ali ona bo to depresivno miselno nastavitev prenesel tudi na vas. Namesto tega mu pomagajte, da se bo počutil povezanega z nečim, kar je višje od njega samega - z Bogom ali Gurujem. S tem prenehajte in se ne poskušajte vmešavati več kot to!

V: Moj dragi Swamiji, resnično si želim doživeti intenzivno čustveno povezanost s teboj! Kakšna je pot za to?

Ko imate močno željo, vam res ni treba iskati poti! Že sama potreba in želja po cilju vam nenadoma odpreta pot.

Ko vas obvladuje cilj, pravzaprav vse, kar počnete, postane pot.

Če preberete življenjske zgodbe triinšestdesetih nayanmarjev (šajva svetnikov) in alvarjev (varišnavitskih svetnikov) iz Južne Indije, boste videli, da niso izvajali kakšnega izjemnega tapasa. Vsako jutro so na primer nabirali rože, izdelovali girlande in krasili Šiva linga; to je vse.

Sama pot se ne zdi pretirano velika. Toda bili so obsedeni s ciljem; bili so shraddha vivecha, obsedeni s pristnostjo. Ko te obvladuje šradha, vse, kar počneš, postane pot.

V: Swamiji, v skladu s prvim poglavjem Bhagavadgite je bil bojevnik Arjuna v globoki depresiji. V drugem poglavju pa je bil poln hvaležnosti do svojega učitelja Krišne in njegova sahasrara čakra (center hvaležnosti) je bila popolnoma odprta, kot ste omenili. Kako se je to zgodilo tako hitro, brez kakršne koli sadhane ali tapasa? Ali lahko tudi mi tako hitro napredujemo?

Razumite, da je bil Arjuna popolnoma odprt za Krišno; njegovo izredno zaupanje v Krišno je bilo nekaj izjemnega. Nekaj trenutkov je tudi trpel v depresiji, vendar je dobil nazaj zaupanje; nič drugega. Preprosto ga je dobil nazaj.

Glejte, padec ni narobe, toda nikoli več se ne dvigniti je narobe. Arjuna je nedvomno padel, vendar je takoj vstal, takoj se je dvignil. In pred Krišno nima ega.

Pogum ali moč ni nič drugega kot sposobnost, da se usmerite na pravo pot. Arjuna tega ni nikoli izgubil. On je res neverjeten učenec. Zato nikoli ni izgubil te močne čustvene povezanosti s Krišno. Bila je le prekrita, tako kot oblak za nekaj časa prekrije sonce. Bil je zakrito in spet se je razkrilo, to je vse.

.Arjuna je dovolj inteligenčen, da se odpove svojemu ego in Krišni reče: "Šišjasteham - jaz sem tvoj učenec. Prosim, odpusti mi. Želim se učiti, želim vedeti. Je močno bitje. Je dovolj močan, da to stori. To je razlog, da se je sahasrara takoj odprla. Ko je dobil nazaj svojo čustveno povezavo, se je njegova sahasrara takoj odprla in bila na voljo.

Arjuna je imel ogromno punjo, zasluge. Vse njegovo življenje je bilo napolnjeno s Krišna leelo, božansko igro Krišne. Bil je popolnoma napolnjen s Krišno. V Arjuni ni bilo veliko praznega prostora za ego!

Razumite: če imate veliko odličnih lastnosti, to še ne pomeni, da ne boste nikoli zapadli v depresijo. Prav tako tudi če enkrat padete v depresijo, to še ne pomeni, da se bo vse izgubilo. Arjuna je imel sto dobrih lastnosti, vendar je padel v depresijo. Toda samo zato, ker je padel v depresijo, še ne pomeni, da so se izgubile vse njegove dobre lastnosti! To je bil le njegov boj na poti.

Zato sem želel, da bi vsi razumeli, da samo zato, ker ste enkrat padli v depresijo, še ne pomeni, da so iz vas izginile vse vaše dobre lastnosti.

MEDITACIJE ZA OBČUTEK POVEZANOSTI

6

To poglavje vsebuje različne tehnike meditacije, da bi se počutili povezani z različnimi vidiki svojega življenja: s seboj, z drugimi, z naravo, z življenjem in s kozmično inteligenco ali Obstojem.

TEHNIKA: Povezovanje s samim seboj

Spodaj je predstavljena močna meditacijska tehnika, s katero se lahko nenehno čustveno povežemo s seboj.

O TEHNIKI

Naše bitje je v osnovi sestavljeno iz zvoka. Vaša energija nenehno vibrira v notranjosti.

Ko prepevamo mantre ali poslušamo glasbo, se prilagajamo zunanjemu viru in sprejemamo te vibracije.

Tu pa dovolimo, da se zvoki v nas izrazijo, in se uskladimo s svojimi notranjimi vibracijami.

TRAJANJE: 21 minut.

NAVODILA:

Udobno se postavite z razkrcenimi nogami in zaprtimi očmi.

Dovolite vsem zvokom v sebi, da se nežno izrazijo. Včasih se vam bo zdelo, da brundate, včasih požete,

včasih boste morda želeli nekaj zapeti. Včasih lahko samo ustvarite nekaj nesmiselnih zvokov.

Preprosto dovolite, da se pojavi kakršen koli zvok.

Naj vam ne bo nerodno, če spuščate zvoke, ki jih še nikoli niste glasno izrekli!

Ti zvoki so v vas, zato prihajajo ven.

V bivanju ni dobrih ali slabih, smiselnih ali neumnih zvokov. Vsi so enako zvočna energija, to je vse.

Razumite, to ni katarzična tehnika.

Stresa ne boste poskušali sprostiti s kričanjem in norim vpitjem. To, kar počnete, je notranje uglaševanje, le pomagata aktivirati svojo notranjo vibracijo. Preprosto se uglasite in uživajte v vibracijah svojega bitja, to je vse!

Ta tehnika v vaš dan vnese določen ritem.

Počutili se boste tudi bolj umirjene, sproščene in občutljive. V vas bo manj nasilja in več prijaznosti ter sočutja.

TEHNIKA: Povezovanje z drugimi

Spodaj je predstavljena močna meditacijska tehnika, s katero se lahko nenehno čustveno povežete z drugimi.

O TEHNIKI

Preden se lahko povežemo s celim svetom, se najprej iskreno povežimo z eno osebo!

Če se poglobimo vase, ugotovimo, da ne zmoremo biti pristni niti v svojih najbolj intimnih odnosih.

V prvih nekaj interakcijah z osebo si ustvarimo predstavo ali podobo o drugi osebi. Od takrat naprej se povežemo s svojo predstavo o tej osebi in ne s pravo osebo! Podobno si tudi druga oseba ustvari predstavo o nas in se povezuje le s to predstavo.

V tej meditaciji poskušamo vzpostaviti stik z drugo osebo, kakršna je, in se razkriti takšni, kakršni smo - spontano, brez pripravljenih idej, brez prevare.

Takšna interakcija seveda nikoli ne more potekati z besedami! V trenutku, ko začnemo uporabljati besede, smo vstopili v svet konceptov. Namesto tega se z drugo osebo povežemo z neposrednim jezikom tišine.

Ko se povežete z besedami, se to imenuje komunikacija. Ko se povežete v tišini, je to skupnost.

Ko vstopite v resnično skupnost z drugim, se zgodi čudovita stvar.

Pred vašimi očmi se obraz osebe razblini in njena osebnost se razblini. Brez besed identiteta, zgrajena na konceptih, ne more več obstati! Namesto nje se končno razkrije božansko bistvo, ki je skrito v vsakem od nas.

TRAJANJE: 21 minut.

NAVODILA:

Korak 1

To je meditacija, ki jo izvajajte v parih.

Izberite partnerja istega spola.

Izberite nekoga, ki ga ne poznate preveč dobro - ali pa imate o njem že vnaprej izdelano predstavo!

Za meditacijo izberite dokaj zasebni prostor.

Usedite se na udoben način, obrnjeni drug proti drugemu, po možnosti na tla.

Korak 2

Nekaj trenutkov sedite z zaprtimi očmi.

Globoko začutite, da se boste drugemu razkrili takšni, kot ste.

Preprosto ste utrujeni od vseh iger, ki jih morate igrati z drugimi.

Tokrat boste popolnoma odprti, popolnoma ranljivi za drugega.

Bili boste kot otrok.

Nimate pojma, kakšna je druga oseba. A ne glede na to, kakšna je, jo popolnoma sprejmete, takšno, kot je.

Korak 3

Odprite oči.

Nasmehnite se svojemu partnerju.

Zdaj iztegnite obe roki in vzemite njegovi/njeni roki v svojo.

Nekaj časa sedite v tišini in doživljajte, kako oba tečeta drug k drugemu.

Nato si globoko poglejte v oči.

Samo poglejte.

Ne predstavljajte si, kaj bi morali videti.

Ne predstavljajte si, da ste vi ali drugi ljubeči, povezani ali kaj podobnega.

Preprosto odstranite vse ideje iz glave in bodite mirni.

Tiho poglejte v oči drugega.

Poskusite vstopiti v globino druge osebe, ne da bi vedeli, kaj boste našli.

Bodite nevedni; vstopite v drugega skozi njegove oči.

Ne dovolite, da bi se vaše oči premaknile kam drugam. Preprosto se raztopite v globini drugega.

Počasi, počasi boste ugotovili, da se identiteta osebe raztaplja pred vašim pogledom.

Ni več moškega, ženske, neznanca ali prijatelja!

V očeh druge osebe zagledate nekaj, kar tako dobro poznate; neko bistvo, ki sodi povsod in nikjer.

Sprašujete se, ali gledate drugega ali sebe?

Ali pa med njima ni nobene razlike?

Če tečejo solze, naj tečejo.

Če se pojavi smeh, se mu prepustite.

Če želite drugega objeti, to storite!

Vendar ne spregovorite niti besede.

4. korak

Ko v celoti doživite to tiho skupnost, nežno spustite drugega in zaprite oči.

Nekaj trenutkov preživite sami s seboj.

Nato tiho vstanite in odidite.

Ne govorite s partnerjem ali s komer koli drugim.

Preostanek dneva preživite v tišini, globoko v sebi in uživajte v tej izkušnji.

TEHNIKA: Povezovanje z naravo

Spodaj je predstavljena močna meditacijska tehnika, s katero se lahko nenehno čustveno povežete s petimi glavnimi elementi narave.

O TEHNIKI

V vzhodnih kulturah velja, da je človek globoko in celotno povezan s celotnim kozmosom.

V Taittirija Upanišadi je čudovit verz:

Tasmaad va etasmaad aatmana aakaashah sambhootah

Akaashaad-vaayuhu, vayor-agnih

Agner-aapaha adbhyah prithivi

Prithivya oushadhayah...

V tem verzu je opisano, kako je bilo celotno materialno vesolje ustvarjeno iz petih glavnih elementov - zemlje, vode, ognja, zraka in prostora (ali etra). Vsi ti elementi najdejo svoj prikaz tudi v človeku.

Element zemlje na primer ustreza našemu fizičnemu telesu, element zraka ustreza našemu dihu, element ognja ustreza prebavnemu ognju, ki je prisoten v našem želodcu, in tako naprej.

Vsak od petih elementov ima tudi svojo edinstveno kakovost ali subtilno bistvo: zemlja ima vonj, voda okus, ogenj obliko, zrak dotik in prostor zvok.

Teh pet lastnosti se neposredno ujema s petimi čutnimi funkcijami v človeku.

Tako kot vesolje se je tudi človek rodil iz teh petih elementov! Zato vedno globoko hrepenimo po tem, da bi se uglasili s temi petimi elementi, da bi se vrnil k izvoru.

Človek se na različne načine poskuša uglasiti s temi petimi glavnimi energijami. S čaščenjem idolov (puja) se poskuša uglasiti z energijo zemlje. Kot veste, so idoli sestavljeni iz elementa zemlje (blato, medenina, baker, srebro itd.).

S kopanjem v svetih rekah (teertha snaana) se poskuša naravnati na energijo vode.

Z izvajanjem hom in yag (ognjenih obredov) se povezuje z energijo ognja.

S petjem manter se igra z energijo zraka.

Do zelo subtilne energije petega elementa, akaše (etra), ni mogoče dostopati z zunanjimi sredstvi; izkusiti jo je treba notranje. Djana ali meditacija je metoda, s katero se lahko uglasimo z energijo akaša.

Pravzaprav so vsi zunanji obredi le načini za vzpostavitev začetne povezave s kozmičnimi energijami. So pomemben prvi korak k odkrivanju kozmične energije v sebi.



V najvišjem duhovnem smislu je resnična puja (člaščenje) nenehna kontemplacija najviše resničnosti. Snaana je čistjenje čutov in uma v toku duhovne zavesti. Homa je darovanje svoje individualnosti v ogenj univerzalne energije, japa (petje manter) pa je nenehno spominjanje Resnice v vsakem dihu.

Uglaševanje s kozmičnimi energijami je čudovit način, da spoznamo svojo medsebojno povezanost z vsem v vesolju.

V tej meditaciji se s preprostimi, a mogočnimi tehnikami vizualizacije uglasimo s petimi glavnimi elementi v naravi.

Meditacija o Zemlji

TRAJANJE: 21 minut.

NAVODILA:

Udobno se usedite z zaprtimi očmi.

Vizualizirajte čudovito naravno pokrajino, na primer gozd, goro ali dolino.

Vizualizirajte se kot del tega prizora, ki stoji na tem mestu.

Zdaj si počasi predstavljajte, kako se vaše telo nežno sesuva v zemljo.

Postajate zemlja!

Postali ste zemlja, prst.

Občutite hladne, temne globine sebe.

Zemlja je zelo skrita in skrivnostna!

Uživajte v hladnem dežju, ki prodira v vaše globine.

Uživajte v vonju mokre zemlje, sebe.

Ali čutite, kako se v vas prebuja življenje?

Zelo jasno začutite, da na vas rastejo rastline, da njihove korenine rastejo globoko v vas.

Ali čutite njihovo gibanje v sebi?

V vetru se pozibavajo, vendar so varno ukoreninjene v vas.

Vi ste trdni in negibni, zaščitnik, darovalec življenja.

Vi ste mati Zemlja.

Nekaj časa ostanite s to izkušnjo.

Počasi se vrnite k sebi.

Nekaj trenutkov preživite z zaprtimi očmi in si ponovno predstavljajte svojo obliko.

Ko se v svojem telesu počutite udobno, se sprostite in odprite oči.

Meditacija o vodi

TRAJANJE: 21 minut.

NAVODILA

Sedite v tišini z zaprtimi očmi.

Predstavljajte si mehke zvoke tekoče vode v svoji bližini.

Lahko slišite žuborenje potoka ali reke.

Zlivate se s tem zvokom.

Vaše telo se počasi, počasi raztaplja v reki.

Postali ste reka!

Doživite sebe kot tekočo vodo.

Občutite čisto veselje, da ste tekoči!

Občutite svojo hladnost, vlažnost in mehko.

Na vsakem ovinku dobivate novo obliko.

Čutite modro nebo, oblake, ki se zrcalijo v vas? Na vas plava

rumen list! Igrate se z njim. Ne veste, kam tečete, vendar

tečete. Nič vas ne more raniti, ker se nikoli ne upirate.

Nekaj časa se prepustite tej izkušnji.

Počasi se vrnite k sebi.

Nekaj trenutkov preživite z zaprtimi očmi in si ponovno predstavljajte svojo obliko.

Ko se počutite udobno v svojem telesu, se sprostite in odprite oči.

Meditacija o ognju

TRAJANJE: 21 minut.

NAVODILA:

Vizualizirajte majhen plamen, velik kot vaša dlan, ki močno gori v predelu vašega srca.

Medtem ko vizualizirate, se plamen povečuje. Širi se v notranjost vašega telesa.

Plameni od znotraj zajemajo vaše okončine.

Ne čutite vročine ali kakršne koli bolečine, ker je vaše telo postalo nesnovno.

Zdaj ni več telesa, so le plameni.

Postajate plamen!

Postali ste velikanski ogenj s svetlo oranžnimi plameni.

Imate sto plešočih okončin in jezikov!

Vaši jeziki plamena oblizujejo zrak.

Ali slišite svoje sikanje?

Oglejte si zlati sij, ki se širi naokrog.

Občutite toploto, ki jo izžarevate.

Imate moč, da dajete svetlobo in toploto, da ohranjate življenje.

Imate tudi moč, da sežigate in uničujete.

Uživajte v gibanju, energiji in moči svojega plesa!

Nekaj časa ostanite s to izkušnjo.

Počasi se vrnite k sebi.

Nekaj trenutkov preživite z zaprtimi očmi in si ponovno predstavljajte svojo obliko.

Ko se počutite udobno v svojem telesu, se sprostite in odprite oči.

Meditacija o zraku

TRAJANJE: 21 minut.

NAVODILA:

Sedite na tla s prekrižanimi nogami in zaprtimi očmi.

Nežno zibajte telo z ene strani na drugo, kot cvet v vetru. Občutite gibanje vetra, ki se pretaka skozi vas.

Vaše telo je postalo lahko kot pero, nosi ga vetrič. Vaše telo se kot dišava raztaplja v vetru.

Svojega telesa ne čutite več!

Postali ste vetrič.

Začutite svojo lahкотnost, svojo igrivost.

Prisluhnite šumenju, ki ga ustvarjate v odprtem prostoru. Uživajte v subtilnih vonjavah, ki jih nosite v svojem srcu.

Preprosto se potaplajte in preletavate ter se igrate sami s seboj.

Poglejte, pero!

Vzemite ga in ga nosite v vrtincu na svoji plimi.

Nimate oblike, zato lahko greste kamor koli, se razpršite kakor koli.

Nimate nobene smeri!

Ste svobodni.

Nekaj časa uživajte v svoji igri.

Počasi se vrnite k sebi.

Nekaj trenutkov preživite z zaprtimi očmi in si ponovno predstavljajte svojo obliko.

Ko se počutite udobno v svojem telesu, se sprostite in odprite oči.

Meditacija o prostoru

TRAJANJE: 21 minut.

NAVODILA

Za meditacijo izberite tihi prostor.

Zaprte oči in nekaj časa ostanite popolnoma mirni.

Zdaj dvignite obe dlani k glavi in nežno zaprite ušesa. Ali slišite odmev prostora v sebi?

Ta odmev odmeva v vašem celotnem telesu.

Vaše telo je postalo prazno. V njem je samo prostor.

Meja vašega telesa počasi izhlapeva.

Notranjost in zunanost se združujeta...

Postali ste prostor!

Postali ste prostor, čist in prostran.

Občutite svojo popolno brezobličnost, svoj mir.

Ste v vseh smereh, neskončni!

Ste subtilni, nevidni in nedotakljivi.

Ste povsod in nikjer.

Kdo vas lahko doživi?

Uživajte v veličini svoje samote.

Nekaj časa ostanite mirni v tej tišini.

Počasi se vrnite k sebi.

Nekaj trenutkov preživite z zaprtimi očmi in si ponovno predstavljajte svojo obliko.

Ko se počutite udobno v svojem telesu, se sprostite in odprite oči.

TEHNIKA: Povezovanje z življenjem

Spodaj je predstavljena močna meditacija, s katero se boste počutili povezane z življenjem:

O TEJ TEHNIKI

Nepopisno lepa meditacija; bolj podobna molitvi kot meditaciji!

Ta meditacija je neposreden način, kako se čutiti povezanega z energijo vsega bivajočega. Popelje vas na prag stanja turija, kjer ste v stanju popolnega zavedanja, vendar brez misli.

To meditacijo je najbolje izvajati zvečer, tik preden greste spat. Če jo izvajate podnevi, po njej petnajst minut počivajte, da vsrkate energijo, sicer boste še nekaj ur zatem v stanju opojnosti!

TRAJANJE: Ni določeno

NAVODILA

Izberite hladen, temen prostor z zadostnim prezračevanjem. Če želite, lahko vadite na zasebnem prostoru na prostem.

Pokleknite na tla. Ne sedite na zadnjici. Uporabite podlogo, če se tako počutite udobneje.

Dvignite se na kolena in obe roki dvignite proti nebu. Obrnite se z obrazom proti nebu in počakajte.

Če želite, si lahko predstavljate blaženi obraz svojega učitelja ali svojega najljubšega božanstva - karkoli vam pomaga, da se takoj povežete z božansko energijo. (Tako kot je skopuh na vrhuncu svoje energije, ko šteje denar, ali ljubimec na vrhuncu svoje energije, ko je s svojo ljubljeno osebo, tako je tudi Mojster na vrhuncu svoje energije, ko se smeji ali smeje. Samo spomnite se njegovega blaženega obraza in dovolite, da se energija pretaka skozi vas).

V trenutku boste začutili, kako se v vas pretaka energija Obstoja.

Ne upirajte se. Dovolite energiji, da vstopi v vas.

Začutili boste mravljinčenje, nato tresenje v rokah, nato pa bo počasi vse vaše telo začelo trepetati in se zibati z energijo, kot list, ki pleše v vetru.

Dovolite gibanje.

Ko vpijate energijo, postanete točka, kjer se stapljata in združujeta moška in ženska energija; točka, kjer se srečujeta zemlja in nebo. Začutite, kot da lebdite, kot da vaše telo ne obstaja več.

Dovolite si vse občutke. Preprosto se popolnoma spustite! Ni vas. Preprosto ste se raztopili v obstoju. Sklonite se in poljubite zemljo ali se vsaj dotaknite z čelom tal. Postanete medij ali prehod za božansko energijo.

Raztegnite roke in položite dlani na zemljo z dlanmi navzdol. Zemlji podarite vso svojo ljubezen. Občutite, kako se pretaka iz vaših ustnic in dlani. Svojo energijo ponudite materi Zemlji v razpoloženju popolne predanosti. Če želite, si lahko v tej drži predstavljate stopala Mojstra. Preprosto postanite orodje, ki prenaša božansko energijo v zemljo. Ta meditacija izredno izboljša kroženje energije v telesu.

Vse težave, povezane s hrbtenico, bodo s to meditacijo preprosto izginile, saj se največ energije usmeri v muladhara čakro na dnu hrbtenice.

Ta cikel ponovite sedemkrat.

Vsakič se energijsko napolni vsaka od sedmih glavnih čaker.

Če ga ponovite več kot sedemkrat, se lahko počutite preveč napolnjeni z energijo in nemirni.

Ko končate z molitvijo, se v tem molitvenem stanju odpravite spat. Vživite se v energijo in v njej zaspate. Ko se boste zbudili, se boste počutili osveženi in poživljeni.

Ko izvajate to tehniko, se med Obstojem in vami ustvari čudovita in živa povezava. Doživljate neizmerno radost in vsak dan bo postal praznik!

*Pogum ni nič drugega kot sposobnost,
da se usmerite na pravo pot!*

Njegova Božanska Svetost
Paramahansa Nithyananda



TEHNIKA: Povezovanje z Obstojem

Tukaj je močna meditacija, s katero lahko izkusite svojo povezanost z vsem v Obstoju.

O TEJ TEHNIKI

Občutek, da ste trdno bitje, ki je izolirano od vsega okoli vas, je izvor vseh vaših tegob. Zapira vam možnost, da bi se povezali s svetom okoli sebe in se nanj občutljivo odzvali.

Resnična občutljivost je sposobnost čutiti subtilno delovanje veselja v vas; sposobnost harmoničnega gibanja z nenehno spreminjajočim se Obstojem. Ko doživite ves kozmos kot eno samo veliko telo zavesti, ko lahko začutite utrip življenja v vsem, kar vas obdaja, ste našli pravo občutljivost.

Ko se to zgodi, boste spustili breme svoje osebnosti in začeli živeti z lahkotnim in ekstatičnim bitjem.

TRAJANJE: 21 minut.

NAVODILA:

Udobno se usedite z zaprtimi očmi.

Bodite sproščeni, vendar pozorni in zavestni. Zavestno boste vadili zavedanje!

Najprej začnite pri sebi.

Zavedajte se svojega telesa.

Začutite živost v svojem telesu.

Vaše telo ni tako togo, kot mislite! Ko imate zaprte oči, se boste zavedali, da vaše telo nežno spreminja obliko, da postaja težko ali lahko, da se širi in krči. Le vaša predstava o njem ostaja nespremenjena. Zato teh sprememb ne opazite.

Zdaj se zavedajte svojega dihanja, njegovega naraščanja in upadanja. Občutite življenjsko silo, ki vstopa v vas skozi nosnice. Začutite, kako prana vibrira v vas.

Občutite, kako intenzivno živite v vsaki celici svojega telesa.

Pozdravite utripanje življenja v svojem telesu.

Sedaj se prestavite zavedanje izven sebe.

Če sedite na stolu, se zavedajte stola, kot da bi ga opazovali od znotraj.

Vizualizirajte, da ste v stolu živi! Občutite, da ste živi v stolu, tako kot se počutite živi v svoji koži.

Z enako intenzivnostjo, kot se počutite živi v svoji koži, se počutite živi tudi v stolu.

Občutite utripanje življenja v stolu na enak način, kot se to dogaja v vašem telesu. V stolu seva enako življenje, kot seva v vaši koži. Tudi če se vam bo sprva zdelo čudno, nadaljujte z vizualizacijo. To ni le domišljija, ampak resnica. Vizualizacija je le pomoč pri uresničevanju resnice, ki je vaše oči običajno ne vidijo.

Ko boste začutili, da živite v stolu, počasi prenesite svoje zavedanje na druge stvari.

Začutite prisotnost oseb, ki sedijo okoli vas, in se počutite žive v vsakem od njih, tako kot se počutite v svojem telesu.

Vzemite si nekaj trenutkov in jasno izkusite, da ste živi v vsaki osebi. Sedaj sproščeno razširite svoje zavedanje.

Občutite, da ste intenzivno živi v vsem - v pohištvu v sobi, stenah, tleh, rožah na vrtu zunaj, celo v nebu.

To izkušnjo nosite stalno s seboj.

To tehniko ponavljajte 21 dni.

Opazili boste veliko spremembo v svoji sposobnosti, da živite v stalni povezanosti z občutki.



KAILASA

Starodavni Hindujski razsvetljeni civilizacijski narod Hinduizem je najstarejši, najbolj miroljuben, še vedno živeč in dolgo trajen dokazljiv sistem, ki kaže možnost mirnega soobstoja med ljudmi kljub temeljnim razlikam v njihovih željah in resničnosti. V zadnjih petdesetih letih so se v lokalni in globalni zavesti dobro uveljavili učinki meditacije in njen pomemben vpliv na stres, stopnjo kriminala, nasilje, politično odločanje in celo vojne.

Zal nas zadnjih dvesto let na silo prepričujejo, da je Hinduizem funkcionalno načelo samo za razsvetljenje in duhovnost. Za politični, družbeni in gospodarski sistem je popolnoma nefunkcionalen. To, da sta Hindujska družinska struktura in Hindujska družbena struktura disfunkcionalni, je največji zločin proti človeštvu.

Hinduizem se je nekoč svobodno praktical v več kot 56 državah po vsej celini, od Afganistana, Indije, Nepala, Burme, Šrilanke pa vse do Singapurja, Malezije, Kambodže in Indonezije, ter v 200 državah, 1700 samasthanah (pokrajinah) in 10 000 sampradajah (tradicijah). V več stoletjih so združene sile tujih vdorov, političnih pretresov, kolonializma in verskega preganjanja sistematično končale tisočletja Hindujske swaradžije ali samoupravljanja. Danes so Hindujski templji ostali v nekaj državah, vendar so bili Hindujski, ki so jih častili, etnično očiščeni.

KAILASA z dejanskimi duhovnimi veleposlaništvimi, ki delujejo v več kot 100 državah in so prisotna po vsem svetu, kot največji vir duhovnega znanja o hinduizmu, je duhovno vodena z življenjsko pozitivnimi, vseobsegajočimi in univerzalnimi politikami, ki izvirajo iz Hinduizma in jih je oživil SPH Nithyananda Paramashivam. V zadnjih 27 letih je KAILASA obogatila in dosegla več kot milijardo posameznikov, zato povzdiguje glas za zaščito Hindujscev, obrambo Hindujscev, ohranitev Hindujske pripovedi za svet.



Za dodatne informacije, vprašanja ali povratne informacije se obrnite na: contact@kailaasa.org

Vsi prihodki od prodaje te knjige so namenjeni podpori dobroteljskih dejavnosti. Izdal je: Nithyananda Hindu University 9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763 USA

www.nithyanandahinduuniversity.org



O AVTORJU : SPH Nithyananda Paramashivam

Vrhovni Vodja Hinduizma ("SPH") Nithyananda Paramashivam je priznan kot 1008. živa manifestacija Paramašive, Paramavatarja Paramašive v skladu s Sanatana Hindu Dharmo ("Hinduizem") in njegovimi predhodniki razsvetljenih mojstrov in adeptov. Vrhovni Vodja Hinduizma ("SPH") Nithyananda Paramashivam oživlja Hinduizem kot 1008. Acharya Mahamandaleshwar (glava za vse duhovne voditelje) Atal Akhade (starodavnega vrhovnega telesa Hinduizma), kronan kot Mahamandaleshwar (vrhovni duhovni vodja) Maha Nirvani Akhade (največji vrhovni meniški red) in najmlajši Mahamandaleshwar, posvečen kot 233. Guru Mahasannidhanam (pontif) Thondai Mandala Aadheenam, posvečen kot 293. guru Mahasannidhanam (pontif) Shyamalapeeta Sarvajnapectam, posvečen kot 23. guru Mahasannidhanam Dharmamukthi Swargapuram Aadheenam, in kronan za 203. cesarja Suryavamsa Surangi. SPH Nithyananda Paramashivam je vladajoči duhovni cesar 20 starodavnih tradicionalnih hindujskih kraljestev in oživljavec najstarejšega, najbolj miroljubnega, še vedno živega in dolgotrajnega dokazljivega sistema, ki kaže možnost mirnega sobivanja med ljudmi.

Po kronanju za ustanovitev KAILASE po vsem svetu pri 16 letih SPH Nithyananda Paramashivam kot obraz združenih hindujcev že 27 let samostojno in neutrudno navdihuje razlaščeno Hindujsko diasporo, da ponovno pridobi svojo Hindujsko centralizirano svobodo in se enotno postavi po robu stoletnemu Hindujskemu genocidu. SPH Nithyananda Paramashivam, 1008. živa manifestacija Paramašive, je sila, ki združuje 2 milijardi rojenih in prakticirajočih Hindujskih diaspor po vsem svetu in je za preganjane Hindujce v več kot 100 državah ustanovil Hindujsko državo KAILASA.

Vrhovni Vodja Hinduizma ("SPH") Nithyananda Paramashivam si je odločno prizadeval za priznanje in uzakonitev Hindujskega genocida, ki ga svetovni voditelji in mednarodni organi premalo upoštevajo, SPH Nithyananda Paramashivam je ustanovil KAILASA Združene Narode

Ebook ISBN : 979-8-88572-059-5



KAILASA'S ONNU

NITHYANANDA HINDU UNIVERSITY