

Swami Narayanananda

**PRIMARNA MOĆ U  
ČOVJEKU ILI KUNDALINI  
SHAKTI**

Naslov originala:

Swami Narayanananda: „The Primal Power in Man or The Kundalini Shakti“

S engleskog preveo: Željko Štajduhar Vijñana

Novi prijevod: Kristina Tavra Paramešvari

Lektorirao: Željko Šantić Aniruddha

Rječnik potražite na <http://www.yogacentar.hr/rjecnik.html>

## SADRŽAJ

PREDGOVOR .....	5
POP RATNA RIJEČ .....	6
1. UVOD .....	7
2. STVARANJE .....	11
3. YOGA NADI-ji .....	15
Smještaj glavnih Nadija .....	16
4. ČAKRE .....	18
5. PRIMARNA MOĆ ILI KUNDALINI SHAKTI .....	25
KAKO SE KUNDALINI SHAKTI DIŽE .....	29
1. Mantra-Jap (izgovaranje imena nekog od bogova i božica) .....	31
2. Tap (vježbanje pokore) .....	32
3. Duboka apsorpcija uma u učenju ili bilo kojoj vrsti istraživačkog rada .....	33
4. Keertani i duboke devocionalne pjesme .....	33
5. Jnana-Yoga (razlučivanje između stvarnog i nestvarnog) .....	34
6. Karma-Yoga (nesebičan rad) .....	35
7. Mudre i Bande .....	35
8. Shakti-Chalan .....	36
9. Duboka žalost .....	36
10. Blagoslovima svetaca .....	37
11. Pranayama .....	37
7. PARCIJALNO DIZANJE KUNDALINI SHAKTI I NJENIH STRUJA .....	45
8. KUNDALINI SHAKTI KAO BOLEST .....	49
9. KUNDALINI SHAKTI I NJENA POVEZANOST S HRANOM, PIĆEM, VREMENOM, KUPANJEM I TIJELOM .....	52
Kundalini Shakti i hrana .....	52
Kundalini Shakti i piće .....	53
Kundalini Shakti i vrijeme .....	54
Kundalini Shakti i kupanje .....	55
Kundalini Shakti i fizičko tijelo .....	55
10. KUNDALINI SHAKTI KAO TRI GUNE .....	57
11. RASVJETLJAVANJE ODREĐENIH TOČKI SUMNJI I RAZMIMOILAŽENJA .....	60
1. Potpuno dizanje Kundalini Shakti do Sahasrare, te njezin povratni put natrag do Muladhare Čakre .....	60

2. Statički centar Kundalini Shakti .....	61
3. Sjedište Kundalini Shakti, te lokacija Muladhare i Swadhisthane Čakre .....	62
4. Um, umna tvar (Chitta), sjedište umne tvari ili "skladišta uma“, različiti nivoi uma i misaone funkcije .....	63
Misaone funkcije .....	64
1. Voljnim procesom.....	65
2. Košmarnim lutanjem uma po suptilnim misaonim vibracijama koje žive u moždanom i srčanom centru.....	66
3. Osjetilnim podražajima.....	66
4. Automatske misaone struje.....	67
5. Dolaženjem osjetila u kontakt s osjetilnim objektima.....	68
12. POTPUNO DIZANJE KUNDALINI SHAKTI .....	72
Različita iskustva u različitim Čakrama prilikom dizanja Kundalini Shakti.....	72
Slušanje spiritualnih zvukova.....	77
Spiritualne vizije.....	78
Različiti putevi dizanja Kundalini Shakti .....	78
Savikalpa ili Samprajnata samadhi.....	80
Nirvikalpa ili Asamprajnata Samadhi .....	80
KRATAK ŽIVOTOPIS AUTORA .....	84

## PREDGOVOR

Donosim ovu knjigu s velikim zadovoljstvom. Siguran sam da će ona biti čitaocima, a pogotovo Sadhakama (duhovnim aspirantima) od neprocjenjive koristi, bez obzira na doktrine, dogme, spol ili pripadnost sektama. Gradivo ove knjige obuhvaća sve vjeroispovijesti i oba spola. Ukratko sam se dotakao određenih pitanja u vezi s umom, umnom stvari (Chittom), različitim nivoima uma, te misaonim funkcijama. Bacio sam svjetlo na određene točke. Psiholozi Istoka i Zapada učinili su sve što su znali da osvijetle to područje. U tom nastojanju mnogo su i učinili, ali samo na svjesnom planu uma. Što se tiče podsvjesnog i nesvjesnog plana uma, umne stvari i umnih funkcija itd., do sada još nisu učinili ništa. Stoga, ljubitelji Istine kao i oni koji su spremni upustiti se u cjelovito istraživanje ovog predmeta, naći će u ovoj knjizi vrlo vrijedne podatke. Moje objašnjenje uma, umne stvari, želje i misaonih funkcija može se mnogima učiniti novo i strano te se neće moći složiti sa mnom. Može se dogoditi da ću i ostati sam u iznošenju ove istine. Usprkos tome, to me nimalo ne brine, jer Istina ne treba oslonac da bi stajala, a također ne može niti zadugo biti sakrivena. Ako svijet nije spreman da primi Istinu sada, morat će to učiniti u dogledno vrijeme.

U svojoj knjizi: "Put do mira, snage i dugog života", izdanoj prije nekoliko mjeseci, koja obrađuje Brahmacharyu (celibat), osvijetlio sam neke važne činjenice o Kundalini Shakti (Primordijalna Snaga) te njenom utjecaju na um i osjetila. Od tada me prati želja da posvetim posebnu knjigu tom predmetu i tako je došlo do ovog izdanja.

Arthur Avalon napisao je opsežnu knjigu o Zmijskoj Snazi (Kundalini Shakti) i tako je učinio medvjedu uslugu izvoru Hindu religije, a posebno Tantri. Zaista mu zahvaljujem na njegovim velikim naporima i uloženom trudu. U svojoj knjizi "Zmijska Snaga" sakupio je i sredio mnoge činjenice i informacije iz različitih tantričkih knjiga. Na mnogim mjestima činjenice i informacije sakupljene iz raznih izvora tako su mnogobrojne da umaraju te donose sumnje i obeshrabruju, umjesto da donose nadu i ohrabrenje. Mnogi čim ugledaju toliko mnogo činjenica, preplaše se čak da pristupe predmetu, dok se u drugima stvaraju sumnje u postignuće o kojem se govori. Pored toga, postoje neke činjenice koje Arthur Avalon, kako se čini nije razumio, i to što se tiče punog i parcijalnog dizanja Kundalini Shakti, njenog uspinjanja do Sahasrare, silaska u niže centre, različitih puteva kroz koje se Kundalini Shakti može uspinjati, njenog pogrešnog kursa, Kundalini kao bolest, itd. U ovoj knjizi sam pokušao čitatelju rasvijetliti te točke. Trudio sam se da stvari pojednostavim što je više moguće, tako da svaki muškarac ili žena može materiju slijediti bez sumnjičavosti i doživljavanja iste kao misterije.

U knjizi sam namjerno izbjegavao dijagrame koji se odnose na različite Čakre (centre) i njihove lotose. Nema sumnje da bi to nekima pomoglo, ali bi u mnogima sasvim sigurno izazivalo pogrešno shvaćanje i sumnju. Lotosi i različite Čakre su mentalne vizije i kao takve su vrlo suptilne. Ljudi, pokušavajući prenijeti te suptilne vizije u grubu formu, formu dijagrama, su često činili i čine pogreške. U cilju da se izbjegnu te konfuzije, ispustio sam sve vrste dijagrama.

Ovdje ne nudim samo knjiško, teoretsko znanje, već sam želio napisati svoje skromno iskustvo o navedenoj temi. Zamolio bih svoje čitatelje da mi ne vjeruju slijepo, već da poduzmu eksperimente, te tako testiraju i uvide vrijednost ovdje iznesenih činjenica. Tako će nestati sve sumnje.

Na kraju, zahvaljujem od srca onima koji su mi pomogli da ova knjiga uspješno ugleda svjetlo dana.

Kankhal, 30. 9. 1945., Autor

## POP RATNA RIJEČ

Autor ove knjige, Swami Narayanananda učinio mi je veliku čast, tražeći me da mu napišem popratnu riječ.

Moram priznati da nisam dovoljno kompetentan za taj zadatak. Kundalini je stara i vrlo intrigantna tema i područje njenog razmatranja daleko nadmašuje skolastičke okvire. Usprkos tome, zainteresiran sam za ovaj predmet, budući da shvaćam da je on sama baza više intelektualnosti i spiritualnosti, iako nismo uvijek dovoljno svjesni toga. Stoga sam čitao ovu knjigu u nadi da o tom predmetu nešto više spoznam i raduje me što mogu reći da je Swamijiijevo objašnjavanje prosvjetljavajuće, budući da i njegovo znanje dolazi iz njegovog osobnog iskustva.

Materija je toliko subjektivna da svaka upućena osoba ima pravo da iznese svoje vlastito iskustvo i mišljenje doprinoseći boljem razumijevanju i shvaćanju predmeta.

Swamiji privlači veliku pozornost onih koji su zaista zainteresirani za ovaj predmet. Njegova stajališta privlače jer nisu samo puko ponavljanje uobičajenih informacija. Ona u sebi sadrže svježinu jer ideje koje su ovdje iznesene, refleksija su njegovih iskustava. U tom smislu ovo djelo ima svoju originalnost. Čitaoci ove knjige naći će ovdje nešto što će im zasigurno biti od koristi.

Mahendranath Sarcar, M.A., PH.D.  
umirovljeni profesor filozofije  
Predsjednički koledž,  
Kalkuta (Indija)

## 1. UVOD

Istina je zajedničko vlasništvo svijetu. Niti jedna nacija, sekta, vjera ili osoba ne može zahtijevati nad njom apsolutni monopol. Onaj tko je iskren, onaj koji ka Njoj teži, taj Je i dobiva. Bez iskrenosti i strastvenog rada, ništa se ne može postići. Istina je kao centar kruga, a različiti radijusi koji izlaze iz zajedničkog središta su kao različiti putevi i doktrine; i svaki aspirant bira svoj put prema svom rastu, ukusu i sklonostima. Iako je puteva mnogo, meta, cilj i konačna ishodišna točka je ista. Šire gledano, um ima četiri glavne funkcije, i to: voljnu, osjećajnu, misaonu i koncentracionu. Sve metode koje se poduzimaju, svi putevi koji se slijede kako bi se došlo do Konačnog Cilja, mogu se sasvim dobro svrstati pod bilo koju od navedenih funkcija. Prema tim četirima glavnim funkcijama uma, sve religije svijeta i svi slijedeći religijski putevi, mogu biti grupirani u četiri glavne grupe i to : Rad, Bogoštovanje, Filozofija i Psihologija.

Muškarci i žene kao vrsta su jedno. Iako su po vrsti jedno, nisu po stupnju. Oni se veoma razlikuju jedan od drugoga po svojim kapacitetima. Ta razlika nastaje zbog unutarnjeg rasta i čistoće uma. Yama i Niyama (moralna pravila kao: ne-ubijanje, istinoljublje, umjerenost, ne-krađa, neprimanje poklona, čistoća, zadovoljstvo, jednostavnost, izučavanje i ljubav prema Bogu) zajednička su za sve puteve. Ta moralna pravila su početne točke, sami temelji na kojima se zasnivaju različiti putevi. Ti temelji su apsolutno potrebni za duhovan rast i bez njihovog održavanja ne može se postići niti palac progresa duž duhovnog puta.

U svakoj individui nalazi se skrivena beskonačna snaga. Međutim, u većini ljudskih bića, te snage leže uspavane. Mnogi niti sami ne znaju svoj vlastiti kapacitet, mogućnosti i svoje skriveno blago. Sve dok ta skrivena snaga biva nezapažena, sve dok pojedinac ne dobije pristup toj snazi, nema duhovnog buđenja. Čovjek ne može razumjeti pravo značenje Dharma (pravičnosti), te uživati pravu koncentraciju uma i blaženstvo. Ta središnja tjelesna moć koja prebiva i djeluje u živom tijelu naziva se KUNDALINI SHAKTI ili PRIMARNA MOĆ.

*Sandilya Upanishada* o Kundalini Shakti govori ovako – kada je čovjek kontrakcijom otvorio vrata za Kundalini, otvorio je vrata za Mokshu (Slobodu). Zatvarajući svojim ustima vrata kroz koja izlazi, spiralne forme te zavijena uspravno kao zmija, Kundalini spava. Onaj koji može pokretati Kundalini, emancipirana je osoba. Ako ta Kundalini spava u gornjem dijelu Yogijevog vrata, ona ga vodi do njegovog oslobođenja. Ako ona spava u donjem dijelu tijela, tada uzrokuje ropstvo kod neupućenih. Napuštajući dva Nadija, Idu i Pingalu, Prana se treba premjestiti u Sushumnu. To je vrhovno sjedište Vishnu.

Što se tiče Kundalini Shakti, *Dhyana Bindu Upanishada* kaže ovako – U Muladhari anusa nalazi se lotos s četiri laticice. U njegovom središtu, kaže se da stoji Yoni zvan Kama kojega štiju svi Sidasi. Unutar Yonija je Linga, licem okrenutim ka zapadu s raspuklinom na glavi kao dragulj. Za Čakru Swadhistanu se kaže da je sam genitalni organ. Parameshwari (Kundalini Shakti) spava zatvarajući svojim ustima vrata koja vode do nepropadljivog Brahminog izlaza. Potaknuta na uspinjanje u kontaktu s Agni (vatrom), Manasom (umom) i Pranom (vitalnom snagom), Ona uzima formu igle te se probija kroz Sushumnu. Yogi treba velikim trudom otvoriti vrata do spasenja koja su zatvorena. Tako će probiti taj prolaz koji vodi do spasenja pomoću Kundalini. Kundalini Shakti, kada se nalazi u području vrata (grla), čini da Yogi dobije Siddhi (Slobodu).

O istom tom predmetu, *Varaha Upanishada* kaže ovako – U središtu anusa i genitalija, nalazi se triangularna Muladhara. Ona osvjetljava sjedište Shive koji je forme Bindua. Tamo je locirana Parashakti, imenom Kundalini. S tog mjesta izdiže se Vayu, i Agni (vatra) se pojačava. Na tom mjestu nastaje Bindu i pojačava se Nada. U tom sjedištu rođen je Hamsa. U tom sjedištu rođen je Manas (um). Šest Čakri, počevši od Muladhare, sjedišta su Shakti. Od vrata (grla) pa do vrha

glave, kaže se da je sjedište Sambhu-a (Shive). Potpora Nadijima je tijelo. Prana je stanište Jive; Jiva je utočište za Hamsu; u Hamsi je sjedište Shakti, pokretan i fiksiran univerzum.

Na istu temu *Yogakundali Upanishada* kaže sljedeće – Kada Prana (dah) prolazi kroz lijevu nosnicu (Ida Nadi), osoba treba zauzeti čvrstu Padma pozu i zadržati dah četiri jedinične mjere, zatim izvodi Ahashu (izdah) od šesnaest jediničnih mjera. Prana izlazi u dužini od šesnaest jediničnih mjera (inča, palaca), a u udisaju ona ulazi za dvanaest jediničnih mjera gubeći tako četiri jedinice. Ali kada je udisaj također kroz šesnaest jedinica, snaga se povećava. Tada bi mudar čovjek trebao imobilizirati Sarasvati Nadi pomoću produženog daha i držeći čvrsto zajedno oba rebra blizu pupka pomoću kažiprsta i palca obje ruke (svaka ruka na jednu stranu) podraživati Kundalini svom svojom snagom u periodu od dvije Muharte (48 minuta), i to podraživanje neka vrši bez straha. Tada bi se trebao malo uspraviti kada se Kundalini probije u Sushumnu. Na taj način Kundalini otvara usta Sushumne. Prana također ostavljajući prvotno mjesto Sama od Sebe ulazi u Sushumnu s Kundalini. Pritiskanjem vrata, osoba bi također trebala proširiti pupak. Tada, uzdrnavanjem Saraswatija, Prana odlazi iznad grudiju. Kroz kontrakciju vrata, Prana iz grudiju se diže iznad.

Zatim kaže ovako: Shakti po imenu Kundalini koja je kao nit konca u lotosu i koja blista, udara gornjim svojim dijelom (ustima) po korijenu lotosa Mula-Kande (Muladhara). Držeći svoj rep u ustima, Ona je u kontaktu s otvorom Brahmarandre (na Sushumni). Ako se osoba koja sjedi u položaju lotosa (Padmasana), navikla na kontrakciju anusa, njezin Vayu ide prema gore s umom usredotočenim na Kumbhaku i tada dolazi Agni te zapaljuje Swadhisthanu zahvaljujući puhanju Vayu-a. Zbog puhanja Vayu-a i zbog Agni, Kundalini probojem otvara Brahma-Granthi i zatim Vishnu-Granthi. Nakon toga probija Rudra-Granthi, a nakon toga svih šest Lotosa. Tada je Shakti sretna sa Shivom u Sahasrari. Ovo neka bude znano kao najviše stanje i samo ono može dati konačno blaženstvo.

*Yoga Vasishtha* govori o Kundalini Shakti sljedeće – Nadnaravne moći mogu se steći kroz kontrolu Kundalini Shakti, koja u tijelu obitava u Muladhari. Da bi se realizirale više moći, moć u Muladhari mora se podići i usmjeriti na mozak. To podizanje radi se kroz kontrolu nad kretanjem Prane uz pomoć Učitelja. Kad je netko zagospodario nad Kundalini Shakti, može vrlo lako vidjeti Sidase, može voljno napustiti tijelo te ući u drugo tijelo, može imati viziju udaljenih događaja i stvari, te može postati abnormalno malen ili velik po svojoj volji.

Dalje *Yoga Vasishtha* o istom predmetu govori ovako: Postoji jedan organ sa zatvorenim ustima smješten unutar abdomena. On je u vlasti Kundalini koja se uspavana nalazi u njemu. Organ ima kružan oblik i zove se Kundalini. On je centar Vrhovne Moći i izvor je svih snaga živih bića.

Tantričke i Yoga škole prepune su opisa djelovanja Kundalini Shakti. Sve one daju najvažnije mjesto podizanju Kundalini Shakti do Sahasrare (na vrhu glave). Prema mišljenjima ovih škola, nema Bogorealizacije niti Slobode tako dugo dok Kundalini Shakti ostaje u najnižem centru – Muladhari. Biti blagoslovljen uspjehom u Yogi, znači otvoriti prolaz Kundalini Shakti u Sushumna kanal i tada je podići do Sahasrare.

Vedantska škola mišljenja ne govori direktno o Kundalini Shakti i njezinim aktivnostima u ljudskom tijelu, ali ona se slaže s postojanjem sedam nivoa egzistencije uma. Vedantisti ih nazivaju Sapta Bhumikama odnosno djelovanje uma na sedam nivoa. Te Bhumike su stupnjevane po njihovom duhovnom razvoju, ili prema zrelosti različitih nivoa uma i stanja. Te različite Bhumike i Bhumije (nivoi) nisu ništa drugo nego različiti nivoi (Ćakre) Kundalini Shakti. Kundalini Shakti djelujući u bilo kojem određenom centru, utječe također na um. To je stoga što različiti centri (Ćakre) raspolažu različitim vrstama moći, a Kundalini djeluje na temelju



raspoloživih energija te tako utječe na um. Prema tom utjecaju, duhovna postignuća Sadhake (učenika) također se razlikuju i možemo ih podijeliti u sedam grupa (Sapta Bhumija). Prema školi Vedante, Sapta Bhumika je čovjek najviše realizacije. Za Tantričke i Yoga škole to se zove sedmi nivo gdje Kundalini dostiže Sahasraru i gdje se postiže Samadhi. To je njihov najviši stupanj.

*Sri Shankaracharya*, tumač Advaita škole Vedante, u svom komentaru VIII., IX. i X. poglavlja Bhagavad-Gite kaže ovako – Prvo se pod kontrolu treba dovesti srčani lotos (Anahata). Tada nakon pobjede nad Bhumijem (Muladhara), te podizanjem Prane kroz Sushumna Nadi i njezinim postavljanjem između obrva, Yogi dostiže blistavog, rasvijetljenog Purushu. Na početku, um je doveden pod kontrolu u lotosu srca (Anahata ili Hridaya-pundarika); tada, uz pomoć Sushumna Nadija, nakon postepenog postizanja kontrole nad nekoliko stupnjeva materije (zemlja, voda, vatra, zrak i Akaša, ili Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata i Visuddha Čakra), životni dah srca podiže se i pažljivo fiksira između obrva. Na taj način, mudar čovjek, Yogi, dostiže Vrhovnog Purushu koji blista.

Komentirajući iste točke, *Ananda-Giri* piše ovako – Pomoću Sushumna Nadija, između Ide i Pingale, dolazi se do grla, tj. do mjesta između obrva. Pod pobjedom nad zemljom (Bhumi), podrazumijeva se proces pomoću kojeg se pet Bhuta (elemenata) dovode pod kontrolu.

*Madhusudana Saraswati*, komentirajući iste te točke kaže ovako – Nadi koji vodi prema gore je Sushumna, a pobjeda nad Bhumijem i ostalo postiže se slijeđenjem puta kojeg nam daje Učitelj (Guru), a mjesto između obrva označava Ajnu Čakru. Postavljanjem Prane na to mjesto, ona prolazi dalje i izlazi na Brahmarandru van te Jiva (duša) postaje jedno s Purushom. *Shankaracharijin Anandalahari* (Val Blaženstva), bavi se Kundalini Yogom (Satchakarabheda ili šest Čakri ili Centara).

*Sri Ramakrishna* o Kundalini Shakti kaže sljedeće – Nema duhovnog buđenja tako dugo dok Kundalini Shakti ostaje u najnižem centru – Muladhari. Tako dugo dok Kundalini Shakti živi u Muladhari ili se kreće između Manipure i Muladhare Čakre, hrana, spavanje i seks (požuda) prevladavaju u osobi. Kako god da je netko pažljiv, koliko god da diskriminira, ipak um biva privučen i vezan za te tri stvari. Um uglavnom živi uronjen u te tri stvari. U takvoj osobi, Dharma Buddhi (ideja o pravičnosti) neće biti naglašena. Međutim, kada se Kundalini Shakti digna na više planove ili Čakre, te velike ovisnosti o tim trima glavnim stvarima se mijenjaju i čovjek se veže za Istinu i za više ideale života.

*Swami Vivekananda* kaže o Kundalini Shakti ovako – Kada je Kundalini probuđena i kada uđe u kanal Sushumne, sve percepcije su u mentalnom prostoru. Kada se Ona uzdigne do kraja tog kanala (gornji moždani centar ili Sahasrara) koji se otvara u mozgu, bezobjektna percepcija je u prostoru Znanja. Slično tome, svi osjeti i pokreti tijela šalju se u mozak te iz njega ponovno van, kroz ove "žice" nervnih spletova. Spletovi senzornih i motoričkih živaca u kičmenoj moždini odgovaraju Idi i Pingali Yogija. Oni su glavni kanali kroz koje prolaze ulazne i izlazne struje. Tu mrežu nervnog sistema napravio je um, te ju isto tako um mora i ukloniti, tako da više ne budu potrebni takvi provodnici za rad sistema. Ako uspijemo nervne struje provesti kroz Sushumnu, kanal koji prolazi središtem kičmene moždine, riješili smo problem. Tada će nam znanje doći samo od sebe i više nećemo biti vezani za tijelo; stoga je jako važno da steknemo kontrolu nad Sushumnom. Centar gdje su pohranjeni svi preostali osjeti zove se Muladhara, (korijensko spremište), a spiralna aktivna energija je Kundalini "spiralno zavijena". Vrlo je vjerojatno da je preostala motorna energija također pohranjena u istom centru, jer nakon dubljeg učenja ili meditacije na vanjske objekte, dio tijela gdje se nalazi Muladhara centar (vjerojatno sakralni plexus) biva zagrijan. Ako sada ovu spiralno zavijenu energiju podražimo i učinimo aktivnom i tada je svjesno (voljno) vodimo kroz Sushumna kanal te Ona djeluje u svakom centru, doći će do

ogromne reakcije. Ako malena količina energije putuje duž živčanog vlakna i uzrokuje reakciju u centrima, percepcija se doživljava kao san ili imaginacija. Ali kada snagom duge unutarnje meditacije golema količina pohranjene energije putuje duž Sushumne i podražava centre, reakcija je ogromna i daleko nadmašuje reakciju sna ili imaginacije, i još mnogo više nadmašuje reakciju nastalu putem osjetilnih percepcija. To je nad-osjetilna percepcija. Kada ona dostigne metropolu svih osjetilnih podražaja – mozak, tada će čitav mozak reagirati i kao rezultat pojavit će se potpun sjaj prosvjetljenja, percepcija Jastva.

Kako sila Kundalini putuje od centra do centra, sloj po sloj uma otpada, otvara se i tada Yogi doživljava ovaj univerzum u uzročnoj formi. Tek tada se uzrok ovog univerzuma, kao i osjeti i reakcije spoznaju (doživljavaju) kakvi jesu i otuda dolazi svo Znanje. Kada se spoznaju uzroci, znanje o efektima zasigurno će slijediti. Takvo podizanje Kundalini je jedini i isključivi put da se postigne Božanska Mudrost, nadosjetilna percepcija, realizacija (spoznaja) Duha. To podizanje se može desiti na različite načine – kroz ljubav prema Bogu, kroz milost savršenih mudraca ili kroz analitičku volju filozofa.

Što se tiče Kundalini Shakti, njenog djelovanja u tijelu živog bića, njenog utjecaja na um te njene važnosti na duhovnom području itd., iako imamo velike dokaze iz različitih autentičnih izvora, ipak mnogi imaju o Njoj vrlo nejasan pojam. Neki drugi opet sumnjaju u samo postojanje te Shakti. Opet neki drugi tretiraju ovo područje kao "prodavanje magle" i obmanjivanje. Nema sumnje da je bilo mnogih prevaranata, usprkos tome, ne nedostaje i onih iskrenih ljudi koji su dobro upućeni i imaju iskustva s tim predmetom. Pored toga, bilo koji religiozan čovjek, bilo koji muškarac ili žena koji su uložili znatne napore u borbi za duhovna postignuća, ne mogu nijekati postojanje i važnu ulogu koju ova Shakti ima za duhovni rast i razvitak osobe.

Kundalini Shakti nije nešto što se može vidjeti fizičkim očima, pa čak niti najfinijim instrumentima koje je čovjek do sada izumio. Ona je stvarnost koja se može osjetiti i doživjeti iskustvom kada se um učini čistim i suptilnim, te vođenjem striktnog discipliniranog života Brahmacharye (celibat). Savršen karakter ima vrlo važnu ulogu u religiji. Bez toga, ništa se ne može postići. Ako netko želi saznati bilo što o Kundalini Shakti, on treba živjeti čist život, te raditi eksperimente. Samo tako se djelovanje Kundalini Shakti može spoznati i razumjeti. Bez adekvatnog poznavanja i razumijevanja neke stvari, ne bi je trebalo ignorirati te tretirati kao bezvrijednu. Ako ipak tako učiniš, to će biti samo na tvoju štetu i nenadoknadiv gubitak.

## 2. STVARANJE

(Čitatelji koji nisu dobro upoznati s mnogim sanskrtskim pojmovima koji se u ovom poglavlju pojavljuju, mogu imati poteškoća u razumijevanju teksta. Neki zbog toga mogu čak i prekinuti daljnje čitanje. Tekst u ovom poglavlju dat je kao informacija o tradicionalnoj kozmologiji koja se odnosi na naš predmet rasprave. Kao takvo, ovo poglavlje nije nužno pročitati da bi se razumjelo ono što slijedi u daljem tekstu knjige.)

Pozabavimo se ukratko u ovom poglavlju kreacijom ili stvaranjem. Uočimo udio koji Primarna Snaga (Kundalini Shakti) ima u stvaranju. Vrhovni Duh je Neograničen, Vječan, Nepromjenjiv, Nepokretan, Nerođen, Bespolan, Bezobličan, Uvijek Slobodan i Jedan bez drugoga. On nema osobina (kvaliteta) i iznad je vremena, prostora i uzroka te iznad tri Gune. Taj Duh je u svemu i svugdje. On je Potpun (Purna) bez ikakvih dijelova. Um i materija su evoluirali iz tog Vrhovnog Duha. Oni su Njegove grublje forme manifestiranja. Vrhovni Duh je bez uma (Amanah) i kao takav je Bezgraničan. On je Čista Svijest sama po Sebi. Taj jedan Vrhovni Duh ili Biće nazivan je različitim imenima, i to: Brahman, Bog, Duh, Purusha, itd. Najviša koncepcija i poimanje tog Duha ljudskim umom je Sat-Chit-Ananda (Postojanje, Znanje i Apsolutno Blaženstvo). Iznad ovoga ljudski um nije sposoban da o Njemu razmišlja. Zapravo Duh nije samo to. On je to što smo već rekli i još mnogo više od toga. Ideja o Sat-Chit-Anandi je samo ograničavanje Neograničenog. Ipak, nema drugog načina. Nema drugog izbora, jer nitko ne može poimati Vrhovni Duh bez te ideje. Svijest nikada nije odsutna ni u čemu. Ipak, Ona se manifestira na različite načine i u različitim stupnjevima. U stvorenom univerzumu nema niti jedne stvari koja je potpuno nesvjesna i odvojena od Chit, niti ima ijedne koja je apsolutno svjesna.

Svjesnost i nesvjesnost uvijek se isprepliću, jedino se manifestacija svijesti razlikuje u različitim objektima i stvarima. Taj Chit je prikričen velom uma i materije ili Prakriti (Shakti ili Moć Brahmana). Čini se kao da Prakriti ili Maya Shakti od Cjelovitosti ili Punine (Purna) čini necjelovitost (Aurna), od Beskonačnog konačno, od Bezobličnog formu i od Svjesnog nesvjesno. Ipak, nema razlike između Brahmana i Njegove Moći (Shakti). Ovo Dvoje čini dvojni aspekt Jedne Jedinstvene Svijesti. Stoga, Moć Svijesti je Svijest u Svom aktivnom aspektu. I Brahman i Njegova Shakti su Svijest, odnosno Svijest u Svom statičkom i kinetičkom aspektu. Ova Prakriti Shakti ima dvije moći i to: sposobnost prekrivanja velom (Avarana) i projiciranje (Vikshepa). Prakriti Shakti obmanjuje Sebe (prekriva se velom) Samom Sobom i projicira univerzum iz skladišta Svojih prethodnih iskustava (Samskara), u kojemu onda igra Svoju igru. Ta Prakriti Shakti neprekidno projicira ime i formu.

Kao što je već bilo rečeno, Brahman i Njegova Kreativna Moć koja se zove Prakriti Shakti su identični. Oni su nerazdvojni. Kao što se vatra ne može razdvojiti od svoje osobine gorenja i kao što o mlijeku ne možemo razmišljati odvojeno od njegove bijele boje, tako isto i Brahman ne može biti razdvojen i poiman odvojeno od Njegove Prakriti Shakti. Brahman i Njegova Shakti su međusobno povezani. Oni su dva aspekta Jedne Stvari dok su u suštini Jedno. Iako su Brahman i Njegova Shakti identični, ipak se čini da su razdvojeni i da privremeno napuštaju Jedno Drugo za vrijeme stvaranja. Prakriti Shakti je ta koja stvara. Shakti ili Moć Brahmana je ta koja evoluirala kao um i materija, odnosno koja se pojavljuje u obliku vanjskog svijeta.

Prakriti Shakti sastoji se od tri Gune i to: Sattva, Rajas i Tamas. Te Gune su sama Njena supstancija iz koje emanira čitav ovaj univerzum. Te tri Gune su uzrok stvaranja. Ne postoji niti jedna vidljiva stvar u ovom univerzumu odvojena od ovih Guna. Kad te Gune prebivaju u ravnoteži, nastaje raspadanje univerzuma (Pralaya). Tada nema stvaranja. To je stanje zamršenosti

i Prakriti Shakti prebiva u svojoj mirujućoj formi. Međutim to stanje ravnoteže ne traje dugo. Gune podražuju jedna drugu, djelujući međusobno jedna na drugu, narušavaju svoju ravnotežu i tako počinje stvaranje.

Postoje dvije vrste Prakriti Shakti i to: *Maya* i *Avidya*. Prakriti s prevladavajućom Sattva-Gunom zove se Maya Shakti. Prakriti s prevladavajućim Rajas i Tamas Gunama, zove se Avidya. Vrhovni Duh koji se reflektira u Maya Shakti, pokoravajući tri Gune zove se Ishvara. Ishvara je Gospodar stvaranja. On upravlja stvorenim pokretnim i nepokretnim stvarima. Suptilno tijelo Ishvare zove se Hiranyagarbha, a Njegovo grubo tijelo zove se Virat ili Vaishvanara. (U njega spadaju kolektivno Jive). Isti Vrhovni Duh reflektiran u Avidyi i u vlasti tri Gune zove se Jiva. Prakriti Shakti također se zove Prana, Shabdabrahman, Ishvara, Kundalini Shakti ili Primarna Moć.

Sva manifestirana sila, energija ili moć proizlazi iz te Prane ili Kundalini Shakti. Sva manifestirana materija proizlazi iz Akaše (Etera). Akaša je jedna od grubljih sila na koje se Kundalini Shakti (Prana ili Primarna Moć) dijeli. Kao takva, Akaša ima svoje postojanje u Vrhovnoj Prani ili Kundalini Shakti. Vibracija Prane u suptilnoj Akaši (Tanmatre) proizvodi grublju Akašu. Iz Akaše dolazi zrak. Iz zraka proizlazi vatra. Iz vatre proizlazi voda, a iz vode zemlja. Iz zemlje proizlaze sve forme. Akaša, zrak, vatra, voda i zemlja nazivaju se pet Bhuta ili elemenata. Svi ti elementi sastoje se iz tri Gune i to: Sattve, Rajas i Tamas. Iz sattvičke kvalitete pet elemenata (Bhuta) nastaju pet osjetilnih organa (Indriya) ljudskog tijela, i to: organ sluha, čije su uši samo instrumenti; organ dodira, čiji instrument je koža; organ vida, čiji su instrument oči; organ okusa, čiji je instrument jezik; te organ njuha, čiji je instrument nos. Indriye (osjetila) su ulazni i izlazni impulsi. Indriye nisu fizički organi, kao oči, uši, nos, itd., već su oni funkcije Jive (Duše) koja želi saznati i djelovati pomoću njih. Iz sattvičke kvalitete svih pet elemenata (Bhuta) proizlazi um (Manas) sa svojim mnogobrojnim funkcijama, kao što su Buddhi (intelekt), Ahamkara (ego), Iccha (volja) i Chitta (umna tvar ili supstanca).

Iz Rajas kvalitete pet elemenata (Bhuta), proizlazi pet Prana (vitalnih sila) ljudskog tijela. Iz Rajas kvalitete Akase proizlazi Prana. Iz Rajas kvalitete zraka proizlazi Apana. Iz Rajas kvalitete vatre proizlazi Samana. Iz Rajas kvalitete vode proizlazi Udana. I iz Rajas kvalitete zemlje proizlazi Vyana.

Prana se kreće i djeluje u nosnicama, grlu, pupku, nožnim palcima, te nižem i višem dijelu Kundalini. Apana se kreće i djeluje u anusu, genitalijama, bedrima, koljenima, trbuhu, sjemenu, slabinama, nožnim listovima, pupku te u sjedištu pupčane vatre. Samana živi prožimajući sve dijelove tijela. Zajedno s vatrom u tijelu, Samana uzrokuje da se uzeta hrana i piće rasporede po tijelu. Ona se kreće u 72.000 Nadija i prožima čitavo tijelo zajedno s vatrom. Udana prebiva i djeluje u svim zglobovima, u rukama i nogama. Vyana se kreće i djeluje u ušima, očima, člancima, nosu, grlu te slabinama i stražnjici.

Prana koja je u pupku, odjeljuje hranu i piće te dovodi Rasu (sokove) i ostale tvari. Stavljajući vodu iznad vatre (Jhataragni) te hranu iznad vode, odlazi do Apane i paralelno s tim raspiruje vatru u središtu tijela. Vatra koja je tako raspirena Apanom, postepeno pojačava svoj sjaj u središtu tijela. Tada ona uzrokuje kroz svoje plamenove vodu koja se pomoću Prane odvodi u crijeva gdje se grije. Vatra s vodom uzrokuje da se hrana sa sastojcima prokuha do određenog stupnja. Tada Prana odjeljuje znoj, mokraću, stolicu, vodu, krv, sjeme, itd., i zajedno sa Samanom, uzima sokove tj. esenciju u sve Nadije i kreće se po tijelu u obliku daha. Vayu-i izlučuju mokraću, stolicu, itd., kroz devet otvora u tijelu. Funkcija Prane je udisanje, izdisanje i kašalj. Funkcija Apane je izbacivanje stolice i mokraću. Funkcija Vyane su akcije kao davanje i uzimanje; Udane, držanje tijela uspravnim, a funkcija Samane je ishrana tijela.

Pored ovih pet glavnih Prana ili Vayu-a postoji pet drugih sporednih Vayua u ljudskom tijelu koji dolaze iz Rajas kvalitete Akaše, zraka, vatre, vode i zemlje. To su Naga, Kurma, Krikara, Devadatta i Dhananjaya. Naga sudjeluje kod povraćanja i štucanja. Kurma sudjeluje kod otvaranja i zatvaranja očnih kapaka. Krikara uzrokuje glad i probavu u tijelu. Devadatta uzrokuje lijenost i zijevanje. Dhananjaya uzrokuje flegmu, i to je taj Vayu koji ne napušta tijelo čak niti nakon smrti (odnosno mrtvo tijelo). Iz Tamas kvalitete pet elemenata (Bhuta) proizlazi grubo ili fizičko tijelo.

Jiva (individualno Jastvo) živi u tijelima svih živih stvorenja. Njezino sjedište je srčani centar. To srce nije fizičko srce, već duhovno. Nalazi se s desne strane grudiju. Dva palca iznad srčane duplje, i malo ispod desne bradavice, sjedište je spiritualnog srca. Nitko ne može dati neku veličinu ili oblik niti spiritualnom srcu, a niti Jivatmanu. Jedino što može je percipirati Ga u formi sveprostirućeg svjetla koje se širi na sve strane iz jedne točke. Ta točka je spiritualno srce i sjedište Jivatmana. Kada osoba postigne čistoću uma, kada ga utiša i umiri, oslobodi od svih želja, tada može percipirati Jivatmana u spiritualnom srcu. To je upravo kao što Sunčevo svjetlo pada na cijelo jezero, ali osoba može vidjeti njegov odraz na jednom određenom mjestu ili točki. Isto tako i Jivatman je sveprostirući. Međutim njega se može osjetiti i percipirati u dubokoj meditaciji u spiritualnom srcu.

Svaka osoba posjeduje tri vrste tijela – fizičko, suptilno i kauzalno. Fizičko tijelo funkcionira u budnom stanju. Čovjek radi, doživljava iskustva, uživa i pati u budnom stanju kroz fizičko tijelo. Suptilno tijelo funkcionira u stanju sna. Čovjek radi, doživljava stvari, uživa i pati u snu kroz suptilno tijelo. Čovjek doživljava svijet sna kroz suptilno tijelo, a vanjski svijet doživljava kroz fizičko tijelo i osjetila. U dubokom snu bez snova, čovjek živi u kauzalnom tijelu. U tom stanju, um, intelekt, ego, itd., žive u njihovoj uzročnoj ili kauzalnoj formi. Kada se Jiva identificira s kauzalnim tijelom, zove se Prajna. Kada se Jiva identificira sa suptilnim tijelom, zove se Tejasa; i kad se Jiva identificira s fizičkim tijelom, zove se Viswa.

Jiva je omotana s pet pokrivala (Koša) – Annamaya, Pranamaya, Manomaya, Vijnanamaya i Anandamaya Koša:

#### 1. Annamaya Koša

Annamaya Koša (pokrivalo, korica) je fizičko tijelo koje se održava hranom (Anna). Annamaya Koša proizlazi iz Tamas Gune. U toj Koši prevladava Tamas Guna koja je ujedno i uzrok te Koše. U toj Koši prevladava stanje inertnosti.

#### 2. Pranamaya Koša

Pranamaya Koša sastoji se od suptilnog tijela, s pet grubih i pet suptilnih osjetila, deset Prana ili pet vitalnih energija i pet nižih Vayua. Uzrok ove Koše je Rajas Guna koja i u njoj prevladava. Snaga akcije (Kriya Shakti) sadržana je u toj Koši.

#### 3. Manomaya Koša

Manomaya Koša sastoji se od uma, s pet suptilnih osjetila. Ta Koša je posljedica Sattva-Gune. Sattva-Guna predomina u toj Koši. Ona sadrži moć poimanja. Tako možemo vidjeti da je um pomiješan s Tamas kvalitetama, kao što su ljubav, privrženost, mržnja, srdžba, zavist, itd.

#### 4. Vijnanamaya Koša

Vijnanamaya Koša sastoji se od Buddhi-ja (intelekt) s pet suptilnih osjetila. U toj Koši, nalaze se pomiješane Sattva i Rajas-Guna. Sattva pomiješana s Rajasom uzrok je ove Koše.

#### 5. Anandamaya Koša

Anandamaya Koša sastoji se od Jive s kauzalnim tijelom. Sattva-Guna uzrok je te Koše. Princip čistoće Sattva-Gune ostaje neokaljan od strane drugih dviju Guna zajedno s tri stupnja sreće tzv. Priya, Moda i Pramoda. Ona sadrži različite vrste užitaka.

Vidjeli smo da je Prakriti Shakti Brahmana, ta koja se manifestira kao ovaj vidljivi univerzum. Početna točka odnosno točka razdvajanja Brahmana i Njegove Shakti, u ljudskom tijelu je u centru na glavi koji se zove Sahasrara. Sahasrara je mjesto ili sjedište Paramatmana (Vrhovnog Duha), i tu je Kundalini Shakti jedno s Paramatmanom. Shakti se spušta i kreira um, Akašu, zrak, vatru, vodu i zemlju. I u zemlji (Tattva) Ona živi na najgrubljem nivou, odnosno formi. Odgovarajući centri ili Čakre koji korespondiraju s ovim Tattvama, u ljudskom tijelu su Ajna Čakra u području mozga na visini obrva, koja je sjedište Tattve uma; Visuddha Čakra u području vrata (grla), sjedište je Akasa Tattve; Anahata Čakra u području srca, sjedište je Tattve zraka; Manipura Čakra u području pupka, sjedište je Tattve vatre; Swadhithana Čakra u području prostate sjedište je Tattve vode, i Muladhara Čakra u području gdje se spajaju anus i kanal uretre, sjedište je Tattve zemlje.

Već smo rekli da je spiritualno srce sjedište Jivatmana. Buddhi ili intelekt funkcionira u čovjekovu mozgu. Kao takav, moždani centar sjedište je intelekta (Buddhi). Sve emocije, želje, volja i ego djeluju u fizičkom srčanom centru. Kao takav, srčani centar je sjedište volje, ega i emocija. Um je taj koji funkcionira kao intelekt, volja, ego, emocije i pet grubih i pet suptilnih osjetila. Um je suptilna tvar i ne može funkcionirati sam od sebe. On prima svoje svjetlo i život od Jivatmana. Um ima tri nivoa egzistencije – svjesni, podsvjesni i nesvjesni. Znanje o nekoj stvari ili događaju koje čovjek dobije bez dubokog razmišljanja dolazi iz svjesnog nivoa uma. Znanje o stvari ili događaju koje čovjek prima nakon dubljeg razmišljanja, dolazi iz podsvjesnog nivoa uma. Postoje određene stvari, događaji i impresije kojih se čovjek ne može prisjetiti čak niti nakon dugih sati razmišljanja. Te stvari ostaju u nesvjesnom nivou uma. Iako te događaje i znanje osoba ne može prizvati u svijest, ipak oni nisu zauvijek izgubljeni. Oni ostaju u svom uzročnom stanju u Chitti (umna tvar). Sva tri nivoa (svjesni, podsvjesni, nesvjesni) nalaze se samo u Chitti (umnoj tvari) u Muladhara Čakri u jednoj prosječnoj osobi. Chitta je skladište svih impresija. U moždanom centru ostaju samo svježije misaone vibracije, a u srčanom centru ostaju malo starije misaone vibracije. Često um "lovi" te vibracije i proizvodi misao. Međutim, impresije misli ostat će uvijek u Chitti, i um mora uvijek kontaktirati Chittu da dođe do prijašnje primljenog znanja. Sama Kundalini Shakti je u posjedu Chitte ili umne tvari, sa sjedištem u Muladhara Čakri. Većina ljudskih iskustava živi na nesvjesnom nivou uma, a vrlo mali dio živi na podsvjesnom i svjesnom nivou uma.

### 3. YOGA NADI-ji

Sanskrtska riječ 'Nadi' ima korijen u riječi "Nad" koja označava kretanje. Ona označava da se Prana ili životni princip kreće. Nadi-ji su provodnici Prane. Kroz njih neprekidno protječu ulazne i izlazne, osjetilne i motoričke, centripetalne i centrifugalne životne struje. Yoga Nadi-ji nisu živci i žile kako ih razumije psihologija. Neki od njih su veliki kao npr. vene, živci, arterije. Međutim, mnogi su vrlo suptilni kanalići kroz koje protiču životne struje. Prana-Shakti ili životna sila djeluje kroz te Nadije. Kao takvi, mnogi od tih Nadija vrlo su suptilni i nevidljivi fizičkim očima ili bilo kakvom instrumentu koji je čovjek stvorio. Ti Nadiji, međutim mogu se osjetiti i doživjeti svojim vlastitim umom, kada ga učinimo čistim i suptilnim uz pomoć duhovnih vježbi (Sadhane). Nema drugog načina da se ispita i razumije suptilno djelovanje tih Nadija. Postoji vrlo uska veza između Nadija i tijela, između tijela i uma, i između uma i Prane (Kundalini Shakti).

Pročišćavanje Nadija glavni je faktor pročišćavanja tijela. Kada su tijelo i Nadiji pročišćeni, um i Prana su također pročišćeni. Kada su Nadiji pročišćeni, Prana može slobodno djelovati u tijelu osobe. Pročišćenje Nadija, tijela i uma doprinosi uspinjanju Kundalini Shakti, a njihova nečistoća uzrokuje pad Kundalini Shakti. Bez podizanja Kundalini Shakti na više planove, nema viših duhovnih postignuća. Da se postigne Najviši Cilj – Samorealizacija, Kundalini Shakti mora dostići najviši centar, tzv. Sahasraru. Tako, pročišćavanje Nadija, apsolutno je potrebno za duhovno probuđenje i postignuće. Pročišćavanje Yoga-Nadija može se jednostavno ostvariti pomoću Pranayame i drugih duhovnih vježbi.

Fizičko tijelo je isprepletano bezbrojnim Nadijima kao osnova i potka kod tkanine. Prema Bhuta Suddhi Tantri smatra se da ih ima 72.000. Prema Prapanchasari ima ih 300.000, a prema Shiva Samhiti broj im doseže 350.000. Koji god da je njihov broj, sigurno je da je tijelo prožeto bezbrojnim Nadijima kroz koje kolaju živčane struje.

Od tih bezbrojnih Nadija, glavni za našu svrhu proučavanja su Ida, Pingala, Sushumna, Saraswati, Lakshmi i Medha Nadi. Od ovih pak, Sushumna i Medha se ističu posebno. Svi ostali Nadiji su u podređenoj ulozi u odnosu na ova dva. Oni održavaju tijelo i najsuptilniji su od svih Nadija. Za sve ciljeve i svrhe, aktivnosti ovih Nadija su kao bežične operacije. Kod običnih ljudi prolaz kroz Sushumnu ostaje zatvoren. Kada osoba prakticira Yogu, taj se prolaz otvara. Taj otvor je put do spasenja.

Kundalini Shakti diže se do Sahasrare kroz taj najsuptilniji prolaz Sushumne. Ulaskom Kundalini Shakti u taj prolaz Sushumne, osoba se izdiže iznad ideje vremena i prostora. Ida i Pingala su dva glavna Nadija koja pronose Pranične ili Kundalini-struje kod jednog prosječnog čovjeka. To su dva važna ulazna i izlazna živca. Otvaranjem Sushumna-kanala i djelomičnim (parcijalnim) ulazom Kundalini Shakti u Sushumnu, rad ova dva živca u znatnoj se mjeri smanjuje, a potpunim ulaskom i dizanjem Shakti do viših planova, aktivnosti ta dva živca se zaustavljaju. Tada Prana prolazi samo kroz Sushumnu. Kod naprednih Yogija, na prednjem dijelu tijela, razvijaju se tri Nadija koja korespondiraju Idi, Pingali i Sushumni. Kod običnih ljudi oni nisu razvijeni. Jedan od njih je Saraswati – Nadi kroz kojeg se odvijaju misaone funkcije. Taj Nadi spaja mozak (koji je centar djelovanja uma) i umnu tvar (skladište uma, engl. mind-stuff) u Muladhari. Kroz taj Nadi obavlja se korespondencija između uma u moždanom centru i skladišta uma (mind-stuff) u Muladhari. Osoba dobiva znanje o stvari ili događaju iz skladišta uma, kroz taj Nadi. Kundalini Shakti struje putuju također i Lakshmi Nadijem. Kada osoba provodi savršeni celibat (Brahmacharya) u mislima, riječima i djelima kontinuirano bez prekidanja kroz dvanaest godina, i kada Kundalini Shakti djeluje iznad srčanog centra razvija se Medha Nadi (Nadi Inteligencije). Razvitkom ovog Nadija, čovjek dobiva šesto čulo. On postaje savršeni

Urdhvaretas. Za njega više nema gubitka seksualne energije. Čak nema ni stvaranja (sekrecije) sjemena. Tada se seksualna energija u svom suptilnom stanju, odnosno prije nego se pretvara u formu sjemena, neprekidno pretvara u "Ojas-Shakti" (mentalna energija) ili drugim riječima, energija koja ima tendenciju da se pretvara u seksualnu energiju, biva neprekidno apsorbirana u čitav organizam. Razvitkom ovog Nadija, osoba može znati događaje prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Osoba postaje savršeni Brahmajnani, (poznavalac Brahmana) ili Jivanmukta (Slobodan još dok živi).

Postoji vrlo uska veza između Ide i Saraswati-ja, Pingale i Lakshmi te između Sushumne i Medha Nadija. Kundalini struje (pranične struje) u jednom naprednom Yogiju djeluju neprekidno kroz Idu i Saraswati, Pingalu i Lakshmi, i kroz Sushumnu i Medha Nadi. Međutim kod običnih ljudi, struje teku uglavnom kroz Idu i Pingalu. Misaone struje teku kroz Saraswati Nadi u svakom čovjeku. Kod običnog čovjeka, aktivnosti Lakshmi, Sushumne i Medha Nadija ostaju samo kao mogućnost. Kada Kundalini struje idu kroz Ida Nadi, Pingala Nadi prestaje djelovati, a kada Pingala Nadi djeluje, Ida Nadi prestaje s radom. Kada se osposobi Sushumna Nadi, i Ida i Pingala rade podjednako. Kada se Saraswati, Lakshmi i Medha Nadi razviju u osobi i kada radi Ida Nadi, Saraswati Nadi radi također. Kada radi Pingala Nadi, Lakshmi Nadi radi također. Ali kada Pingala prestaje raditi, Lakshmi prestaje također. Već prema protoku Kundalini struja (praničnih struja) kroz Idu i Saraswati, i kroz Pingalu i Lakshmi Nadije, mijenja se i prohodnost nosnica. Kundalini struje teku kroz Idu i Saraswati kroz dva do tri sata kontinuirano, i tada će biti prohodna lijeva nosnica. Tada se stvar promjeni i Pingala i Lakshmi Nadi počinju s radom; sada Kundalini struje oko dva do tri sata teku kroz Pingalu i Lakshmi Nadi. Kada su u akciji ta dva Nadija, desna nosnica će biti prohodna. Da si to pojasnimo, sjetimo se da uvijek ne udišemo i ne izdišemo potpuno i podjednako kroz obje nosnice. Potpuno disanje odvija se kroz nosnicu koja je u "optičaju". Kroz drugu nosnicu koja nije u "optičaju" bit će vrlo mali i neznatni protok. Prohod kroz nosnice mijenja se automatski i naizmjenično, svaka dva do tri sata. Yogi ili onaj koji je napredovao u Yogi, može mijenjati protok Kundalini struja i prohodnost nosnica po svojoj volji. Obični ljudi mogu mijenjati prohodnost nosnica stavljanjem vate ili začeppljivanjem nosnice koja je u toku, nekoliko minuta.

Kada je Sushumna Nadi u radu, obje nosnice su prohodne. Tada čovjek udiše i izdiše podjednako kroz obje nosnice u trajanju od oko pola sata, a tada se ponovo mijenja ili u lijevu ili u desnu nosnicu. To disanje kroz obje nosnice Yogiji prakticiraju po svojoj volji svakodnevno, ali kod običnih ljudi to podjednako disanje kroz obje nosnice vrlo je rijetko. To se javlja samo u vrijeme smrti.

### Smještaj glavnih Nadija

Muladhara (mjesto spajanja anusa i uretra-kanala) je centar, početna točka svih glavnih Nadija. Sushumna je smješten na stražnjoj strani anusa i drži se kralježnice, odnosno smješten je u unutrašnjosti leđne moždine. On počinje u Muladhari i proteže se kroz središnji kanal kralježnice sve do glave gdje ulazi u Sahasraru. Svoju krajnju točku ima u Brahmarandri, odnosno završava u Brahmarandri koja je na vrhu glave, gdje se razdjeljuje kosa (mali zavijutak). Nadiji donjeg dijela genitalija su pod kontrolom Muladhara centra, a Nadiji gornjeg dijela genitalija, pod kontrolom su Manipura centra (Čakre). Ida i Pingala koji počinju u Muladhari, dva su Nadija koja se protežu duž obje strane Sushumne. Ida je na lijevoj, a Pingala na desnoj strani Sushumne. Ova dva Nadija su izvan kralježnice i protežu se paralelno sa svake strane Sushumna Nadija. Ida i Pingala, iako se



od Sushumne odvajaju u Muladhara Ćakri, opet se sastaju u Ajna Ćakri, odnosno u području moždanog centra, gdje se opet razdvajaju i dijele i od tuda oni imaju vezu s lijevom i desnom nosnicom. Korespondenta Sushumna Nadiju, na prednjem dijelu tijela jest Medha Nadi. On počinje u Muladhari i proteže se središnjim dijelom tijela s prednje strane sve do Sahasrare. To je Nadi koji spaja Jivatmana (individualno Jastvo) s Paramatmanom (Najvišim Jastvom) u čovjeku. Razvitkom tog Nadija, čovjek može imati neprekidnu viziju Paramatmana i to u svim uvjetima i okolnostima.

Saraswati Nadi korespondira Ida Nadiju. On je smješten na prednjoj strani tijela. Počinje u Muladhara centru i proteže se duž lijeve strane uretra kanala do područja testisa, gdje dodiruje Swadhisthana Ćakru i prolazi područje testisa. Od lijeve strane korijena genitalija kreće se prema gore i prolazi na jedan i pol palca kraj lijeve strane pupka odakle ide gore sve do područja fizičkog srca. Taj Nadi ima svoju vezu s fizičkim srcem. Od Saraswati Nadija i fizičkog srca, počinje Nadi iz desnog kuta i spaja se sa spiritualnim srcem (sjedište Jivatmana na desnoj strani grudiju). Iz spiritualnog srca kreće drugi Nadi u područje leđa ili leđne moždine i sastaje se sa Sushumna Nadijem. Tada iz srčanog centra Saraswati Nadi se proteže prema gore, jedan palac s desne strane lijeve bradavice te nastavlja preko lijeve strane vrata i ide pored lijeve čeljusti, zatim nastavlja sa stražnje strane lijevog uha, i to jedan palac od stražnje strane uha, a tada se sastaje s Ajna-Ćakrom.

U Ajna Ćakri sastaje se s Idom, Pingalom, Sushumnom, Medhom i Lakshmi Nadijem. Taj Saraswati Nadi ima vezu s moždanim centrom. Taj Nadi radi čak i kod običnih ljudi, ali potpuno se razvija samo kod Yogija. Yogi može jasno percipirati i razumjeti suptilno djelovanje misaonih funkcija kroz ovaj Nadi. Lakshmi Nadi korespondentan je s Pingala Nadijem. Proteže se na prednjoj strani tijela i to paralelno sa Saraswati-Nadijem. Kreće od Muladhara centra i proteže se duž desne strane uretra kanala sve do područja testisa i tada dodiruje Swadhisthana-centar (Ćakru), te prolazi pored testisa. Od desne strane korijena genitalija kreće se prema gore te prolazi jedan i pol palca s desne strane pupka. Odatle se kreće do područja spiritualnog srca i prolazi jedan palac s lijeve strane desne bradavice te nastavlja sa strane desne čeljusti i tada odlazi do moždanog centra ili Ajne-Ćakre stražnjom stranom desnog uha i to oko jedan palac od stražnje strane desnog uha. U Ajna Ćakri taj Nadi se sastaje sa Sushumnom, Idom, Pingalom, Medhom i Saraswati Nadijem.

Ovi nabrojani Nadiji imaju vezu s ostalim mnogobrojnim Nadijima koji prožimaju čitavo tijelo. Međutim ovo su najvažniji Nadiji za svrhu našeg proučavanja.

#### 4. ĆAKRE

U drugom poglavlju, objasnili smo kako dolazi do stvaranja (kreacije) te kako sve emanira iz Savršenog Nemanifestiranog Bića. Prakriti Shakti sa svojim Gunama (Sattva, Rajas, Tamas) je Ta koja stvara Univerzum. Kada te Gune ostaju u ravnoteži, nema stvaranja. Kada se ravnoteža naruši, započinje kreacija. Druga verzija stvaranja je da se iz Brahmana (Boga) prvo rađa Vrhovni Brahman Riječ ili Zvuk, koji se zove Shabdabrahman (Brahman kao zvuk). Dozrijevanjem Karme, tri Gune koje su sadržane u Prakriti Shakti, uznemire se te izgube ravnotežu. Ta inicijalna vibracija na taj način uzrokovana ili tako proizveden kozmički zvuk zove se Shabdabrahman. Shabdabrahman je kinetički idejni aspekt nediferencirane Vrhovne Svijesti – Filozofije, a Saguna Brahman (Brahman s formom) – Religije. Chit Shakti (Svijest) sadržana u neizdiferenciranoj Prakriti Shakti, je kreativni aspekt jednog Brahmana koji je i transcendentalan i bezličan (Nirguna) i imanentan i s formom (Saguna). Što god čujemo u formi zvuka je Shakti (Sila ili Moć). Uzročno (kauzalno) stanje Shabde (zvuka) je Shabdabrahman, odnosno Brahman kao uzrok Shabde i Arthe (zvuk i značenje). Brahman kao izvor jezika i ideja na jednoj strani, i objekata i njihovog značenja na drugoj strani, zove se Shabdabrahman ili Logos.

Shabdabrahman je Svijest (Chaitanya) u svim bićima. Ona uzima formu Kundalini Shakti te obitava u tijelu svih živih stvorenja, manifestirajući se (i) kroz slova u formi proze i stihova. Tako, Shabdabrahman je neposredan uzrok manifestiranog univerzuma koji se prvo pojavljuje u formi zvuka (Nada ili Paravak ili Chaitanya ili Kundalini Shakti). Nada je najsuptilniji aspekt zvuka. Nada je prvi emanirani stupanj u procesu nastajanja Mantre, Vak ili Zvuk. Kada se Nada razvije, naziva se Bindu. Kada se Bindu razvije naziva se Bija. Iz Bije nastaje Shabda ili zvuk. Bija je prirodno ime neke stvari, odnosno prva uzročna pojava zvuka percipirana Yogijiskim umom. Tako, Shabdabrahman je neposredan uzrok univerzuma, koji je zvuk i pokret, a manifestira se kao ideja i jezik. Taj Shabda koji je jedno s Vrhovnim Bićem i koji je sveprožimajući, prvo se pojavljuje u tijelu živog bića u Muladhara Ćakri. Prana Vayu se u biću prvo pojavljuje u Muladhari.

Parazvuk (zvuk u svom uzročnom stanju) i stanje same Kundalini u različitim formama u Muladhari zovu se Shakti, Dhvani, Nada, Nirodhika, Ardhendu i Bindu. Tijelo Kundalini sačinjeno je od pedeset slova ili zvučnih sila. Kundalini Shakti sa Sattva-Gunom, zove se Shabdabrahman; s Rajas se zove Dhvani; a kada je s Tamas, zovemo je Nirodhika. Kada je Sattva preobilna zove se Ardhendu. Kada Iccha, Jnana ili Rajas djeluju kao Kriya Shakti, Ona se zove Bindu.

Parakundalini živi u uzročnoj ili statičkoj formi s Paramatmandu (Vrhovnim Jastvom) u Sahasrari. Ovdje je Ona jedno s Paramatmanom. Vrhovno Jastvo i Njegova Shakti (Moć) nisu dvije potpuno različite stvari. Oni su dvojni aspekti jedne te iste stvari. Oni su kao lice i naličje istog novčića. U Sahasrari, Parakundalini Shakti je jedno s Vrhovnim Jastvom u stanju mirovanja (nestvaranja). Kod stvaranja, ona evoluirala. Ona se spušta i postaje sve grublja i grublja. U tom procesu evolucije, Kundalini Shakti prvo postaje odnosno stvara um. Zatim proizvodi Akašu, zrak, vatru, vodu i zemlju. Iz zemlje se stvaraju tijela svih živih stvorenja. U ljudskom tijelu korespondirajući centri za um, Akašu, zrak, vatru, vodu i zemlju su: Ajna Ćakra, Visuddha Ćakra, Anahata Ćakra, Manipura Ćakra, Swadhisthana Ćakra i Muladhara Ćakra. Sjedište uma ili Tattve uma je Ajna Ćakra u području moždanog centra. Sjedište Tattve Akaše je Visuddha Ćakra u području grla. Sjedište Tattve zraka je Anahata Ćakra u području srca. Sjedište Tattve vatre je Manipura Ćakra u području pupka. Sjedište Tattve vode je Swadhisthana Ćakra u području prostate. I sjedište Tattve zemlje je Muladhara Ćakra, na mjestu sastajanja uretra kanala i anusa.

Ovi centri su metaforički nazvani Čakrama (kotačima) i Padmama (Lotosima). Svaki centar prožima Prana Shakti i svaki od njih ima određene dominirajuće energije koje u njemu djeluju. Te energije potpuno utječu na um. Različite Čakre ili centri smješteni su duž prolaza Sushumna kanala. Prolaz Sushumna Nadija vrlo je suptilan i njegova djelovanja su kao bežične operacije. Suptilne energije i Yoga-Nadiji koji se sastaju u različitim centrima nalaze se na "kanalu" Sushumne i kao takvi vrlo su suptilni i nevidljivi fizičkim osjetilima i umu. Ti suptilni Yoga Nadiji različitih centara, različite energije koje u tim različitim centrima djeluju, mogu se percipirati samo mentalno, kada osoba postigne čistoću i suptilnost uma. Tako, te različite Čakre ili centri te suptilne energije i Yoga-Nadiji su mentalne vizije (slike) i ne mogu se vidjeti grubim (nečistim) umom i osjetilima. Međutim, u isto vrijeme, to su činjenice koje Yogi, uznapredovao i religiozan čovjek, percipira mentalno. Kao što je već bilo rečeno, nema religijskog buđenja ili postignuća tako dugo dok se Kundalini Shakti ne podigne na više nivoa. Kada Kundalini Shakti napušta Muladharu Čakru i dolazi u više Čakre, osoba treba osjetiti te različite Čakre i njihove energije duž suptilnog otvora Sushumna kanala.

Najteža stvar je dokazati egzistenciju tih različitih Čakri i njihovih različitih energija. To je stoga što još nismo izumili nikakve instrumente pomoću kojih bismo to pronašli i vidjeli. Oni koji su skloni da pribjegnju eksperimentima morat će se u tu svrhu poslužiti svojim vlastitim umovima. To je jedini put bez druge alternative. U različitim Čakrama djeluju i operiraju različite vrste suptilnih energija, a također se u različitim Čakrama sastaju različiti Yoga-Nadiji. Prema broju tih suptilnih energija koje djeluju i prema broju Yoga-Nadija koji se sastaju u različitim Čakrama, determinirana je raspodjela alfabeti i latice Lotosa u različitim Čakrama. Često vidimo kako ljudi crtaju različite Čakre različitim bojama. Neki drugi crtaju lotose te ih bojaju i daju im određen broj latica već prema centru gdje su smješteni. Lotosi i Čakre mentalnih vizija opisani su ili oslikani na različite načine od strane različitih ljudi, u svrhu Upasane (spiritualne prakse). Novak u početku ne može koncentrirati svoj um na suptilne stvari. Može se koncentrirati samo na grublje stvari (forme, oblike), a kada duhovno uznapreduje, može fiksirati i koncentrirati svoj um i na suptilne stvari. Tako, te Čakre i Lotosi crtaju se samo za novake i neupućene, da bi ovi mogli imati neku grubu ideju suptilnih energija i Yoga-Nadija.

Mentalne vizije ne možemo nazvati lažnima. One imaju svoju vlastitu realnost. One imaju svoje vlastite vrijednosti i postojanje. Uspoređujući čitav univerzum s Najvišom Stvarnošću, sve pojavne stvari doimaju se lažne. One nemaju vrijednosti niti postojanje. One su samo zamisao (izmišljotina) nečijeg vlastitog uma. Međutim ako osoba ne percipira Stvarnost, ovaj pojavni svijet postaje realan. Um nema niti svoje vlastite obojenosti, niti oblika, on preuzima oblik i boju stvari koju želi i o kojoj misli. Ako netko konstantno misli o različitim lotosima ili Čakrama s različitim bojama i različitim brojem latica, on dobiva te određene vizije kad je um u njima potpuno apsorbiran. Stoga, tako dugo dok dajemo mjesto i realnost ovom pojavnom svijetu, te Čakre i Lotosi također imaju vrijednost i realnost te ne mogu biti nazvane lažnima.

Bog nema imena i forme. Najviše Biće, iznad je imena i forme. Ipak, ljudi Ga ne mogu poimati bez pomoći imena i forme. Samo duhovno napredni ljudi mogu tu Najvišu Realnost poimati u Njenom bezobličnom aspektu. Međutim običan muškarac ili žena, duhovni početnik mora se poslužiti imenom i formom. Neki si pomažu slikama i svjetlosnim simbolima. Neki drugi se opet služe kipovima ili fotografijama velikih ljudi kao Rame, Krishne, Buddhie, Isusa, Mohammeda, Zoroastera, RamaKrishne itd. Nema sumnje, te su velike osobe živjele prije mnogo godina. Oni ne postoje više u svojim fizičkim tijelima, ali kada im se ljudi mole i kad ih obožavaju i štiju s velikom ljubavlju, devocijom i vjerom i kada se um duboko koncentrira na te forme, oni percipiraju, vide i razgovaraju s tim velikim ljudima kao da su prisutni u mesu i krvi. Ove vizije ne

mogu se nijekati. Ne mogu se nazvati lažnima. Postoje mnogi koji su imali takve vizije, kao i oni čiji su se životi nakon tih doživljenih vizija potpuno transformirali i doživjeli inspiraciju. Nema sumnje, u usporedbi s Vrhunskom Stvarnošću, ova bića i njihove vizije nemaju prave vrijednosti. Imaju samo relativno postojanje i stvarnost. Vrhovna Stvar je samo Jedna. Ali jedan neupućeni čovjek ne vidi tu jednu Stvarnost. Umjesto nje, on vidi mnogostrukost što proizlazi iz njegovog neznanja. Jedan neznalica vidi mnoge stvari i za njega postoje sve te različite stvari. Tako, prije realizacije tog Vrhovnog Duha, te prije postignuća tog Najvišeg Stanja, svi ti različiti stupnjevi, stanja egzistencije i vizije ostaju kao stvarnost za neupućenog.

Npr. kada se Kundalini Shakti podigne i ostane u Anahati Ćakri (području srca), čovjek može čuti spiritualne zvukove; kao udaljen šum mora, vodopad, Omkaru (kao kontinuirano zujanje pčela), itd., u potpuno normalnom stanju uma kao što čuje bilo koje druge slične zvukove s udaljenog mjesta. Čovjek može vidjeti različite vizije bogova i božica baš kao što vidi ovaj pojavni svijet i njegove objekte. Može vidjeti bljeskove svjetla kao npr. sijevanje, širom otvorenih očiju u potpuno normalnom stanju uma. Zamislimo drugog čovjeka, u kome Kundalini Shakti nije dospjela do područja srca, kako sjedi pored čovjeka koji vidi spiritualne vizije i čuje spiritualne zvukove, dok on niti vidi kakve vizije, niti čuje spiritualne zvukove. Kako u ovom slučaju može čovjek koji vidi i čuje spiritualne vizije i zvukove, uvjeriti onog drugog koji sjedi pored njega o svom viđenju i slušanju suptilnih zvukova? Kako objasniti tu pojavu? Ako čovjek koji ništa ne vidi i ne čuje, iako sjedi do "vidioca", negira vizije i naziva ovoga lažovom i nitkovom, koga treba kriviti? Postoji tako mnogo suptilnih stvari i misterija unutar našeg vlastitog tijela, koje znanstvenici još nisu istražili. Te misteriozne stvari ne mogu se spoznati niti objasniti ni pomoću najfinijih i najmoćnijih instrumenata. Te suptilne istine ne mogu se rezonirati (dokučiti razumom), budući da su van dohvata intelekta. Te misteriozne stvari, suptilno djelovanje uma, Prane, Nadija i Ćakri, može se spoznati samo sistematskim, iskrenim radom i držanjem uma i osjetila pod kontrolom. Ne postoji drugi način saznavanja tih najsuptilnijih stvari, osim kroz kontrolu uma. Mnogi ljudi u svom neznanju, daju prenaple ocjene. Drugi opet prave zbrku u tim suptilnim stvarima. Neki drugi opet tretiraju ovaj predmet kao nebitan što pokazuje njihovu glupavost. Takve ocjene su prenaple i one samo dokazuju neznanje osobe.

Ćakre ili centri su različita sjedišta Kundalini Shakti. One su različiti stupnjevi i centri Svijesti. Krajnje suptilne energije djeluju u tim različitim centrima. Različite Ćakre formiraju čitavo tijelo Kundalini Shakti. U tim različitim Ćakrama sadržane su različite energije Kundalini Shakti. U evoluciji, Kundalini Shakti prividno gubi Svoju suptilnost. Spuštanjem od Ćakre do Ćakre, Ona postaje grublja i grublja. Spuštanjem od jedne Ćakre do druge, postajući grubljom, Kundalini Shakti prividno gubi Svoje moći; odnosno kada se spušta, ostavlja iza Sebe određene energije u različitim centrima. Kada dođe do najnižeg centra, Muladhare i kada evoluiru element zemlju (Tattvu zemlje), tu postaje najgrublja i prividno gubi gotovo sve svoje suptilne moći koje djeluju u različitim višim centrima. Ali Kundalini Shakti na svom povratnom putovanju, odnosno prilikom svog uzdizanja od nižih do viših Ćakri, ponovo stječe Svoju suptilnost i sve moći koje je izgubila tokom svog spuštanja.

Kada se Kundalini Shakti diže, Ona apsorbira sve energije koje djeluju u Ćakri koju napušta. Centar ili Ćakra koji su tako napušteni postaju ugašeni i neaktivni. Kada se Shakti ponovo spusti u taj centar, on ponovo postaje aktivan. On stječe Njene energije i aktivnosti. Postojanje i aktivnost ovih Ćakri i različitih vrsta suptilnih energija koje u njima djeluju, mogu se osjetiti samo prilikom podizanja ili spuštanja Kundalini Shakti od Ćakre do Ćakre i nikako drugačije.

Postizanje određene mentalne vizije ili moći (nadnaravne) ovisi isključivo o kretanjima Kundalini Shakti. To je zato jer um i njegove aktivnosti potpuno ovise o kretanju Kundalini Shakti. Kretanje Shakti do različitih centara i Njeno djelovanje s dotičnim energijama koje tamo susreće, sasvim utječu na um. Određene dobre ili loše želje i misli pojavljuju se u umu, prema operiranju Kundalini Shakti s tim suptilnim energijama u određenim centrima. Tjelesna toplina i sve snage i energije fizičkog tijela pripadaju suptilnom tijelu. Kundalini Shakti također pripada suptilnom tijelu; isto tako i svi različiti centri ili Čakre, energije i Yoga-Nadiji. Suptilno i fizičko tijelo su vrlo usko povezani i kao takvi utječu jedno na drugo. Različiti centri ili Čakre suptilnog tijela postaju grubi od vibracija koje jako utječu na fizičko tijelo, a ovo ima odgovarajuće centre ili Čakre u različitim dijelovima tijela kao i kod suptilnog tijela.

Već smo nabrojali različite Čakre, prema njihovom redu i kako se spušta Kundalini Shakti. Kundalini Shakti evoluirala iz svog uzročnog stanja, te postaje sve grublja. Međutim Ona uvijek zadržava svoj statički centar u Sahasrari, i kada završava stvaranje (kreaciju), odnosno nakon evoluiranja Tattve zemlje kada ostaje u Muladhara Čakri u svojoj dinamičkoj formi. Kundalini Shakti je centralna tjelesna moć. Sve različite energije koje djeluju i operiraju u tijelu, pripadaju Kundalini Shakti. Svo znanje umnog skladišta ili Chitte, pripada Kundalini Shakti u Muladhara Čakri. Kundalini Shakti je skladište sveg prošlog, sadašnjeg i budućeg čovjekovog znanja. Svi prošli utisci i sva iskustva uma i osjetila ostaju u Kundalini Shakti u centru Muladhare kod prosječnog čovjeka. Kundalini Shakti je izvor svih riječi, oblika, ideja i govora. Čovjek prima materijal za svoj svijet sna iz Kundalini Shakti. Memorija je u Kundalini Shakti u Muladhari u svojoj uzročnoj formi ili stanju. Sve dok osoba ne "uzme" memoriju u njenom uzročnom stanju iz Kundalini Shakti (u Muladhari) do moždanog centra, u umu se ne može dobiti razumijevanje niti znanje o stvari. Kretanja misaonih struja između mozga i Muladhara-centra, vrlo su fina, i prosječni ljudi ih ne mogu razumjeti bez detaljnog i dubokog studiranja misaonih funkcija. Misaone struje posebno između srca i centra Muladhare, vrlo su fina i mogu se razumjeti samo Yogijskim umom (visoko koncentriran i suptilan um). Da se dođe do razumijevanja, zahtijeva se dubok, neprekidan i dug studij uma i misaonih funkcija. Kao što se može primijetiti, misaone funkcije postale su kod većine muškaraca i žena automatski procesi. To je razlog zašto „pozapadnjačeni“ psiholozi Istoka i Zapada još uvijek nisu ustanovili mjesto skladišta uma ili umne tvari (mind-stuff, Chitta) i misaonih funkcija. Bez sumnje, ti psiholozi su učinili vrijedna otkrića svjesnog plana uma. Ali što se tiče podsvjesnog i nesvjesnog plana uma, još uvijek tapkaju u mraku. Oni još uvijek nisu ništa razumjeli o tim stvarima, i dalje se služe eksperimentima na moždanim centrima živih mačaka i štakora. Vidjeli su također moždane centre mrtvih i živih ljudi. Tim eksperimentima razumjeli su određene činjenice i tako dali doprinos čovječanstvu. Ali kako se mogu najsuptilnije unutrašnje funkcije uma i uzročno stanje umne tvari razumjeti tim vanjskim eksperimentima? To je nemoguće. Umjesto da pribjegavaju vanjskim eksperimentima i eksternaliziraju svoje umove prema van, ukoliko bi ih okrenuli prema unutra i tada promatrali i studirali suptilne umne i misaone funkcije, mogli bi dospjeti do stvarne istine. To bi odstranilo već dugo postojeće obmane. To bi učinilo neizmjernu dobrobit i pravi doprinos čovječanstvu, te zadovoljilo pravdu nad predmetom proučavanja.

Sama Kundalini Shakti je umna tvar ili Chita. Jer kad se Kundalini Shakti potpuno digne do Sahasrare i stopi s Vrhovnim Jastvom u Samadhi-ju, Chitta se također potpuno stopi. U stanju Samadhija osoba ne dobiva nikakvu želju ni misao. Sve želje i misli potpuno se zaustave. Nema im više ni traga. Uzrok ovom potpunom zaustavljanju (brisanju) želja i misli je taj što se sama Chitta potpuno stopi s Jastvom zajedno s Kundalini Shakti ili se sama Kundalini Shakti, jer je ona

sama Chitta, stopi potpuno s Jastvom u Samadhiju, te stoga nema ni traga od uma i umne tvari u Samadhiju.

Kao što je već rečeno, različiti centri se alegorijski zovu Lotosi (Padme). Broj latica ovih Lotosa različitih Ćakri, označava energije koje djeluju i broj Yoga-Nadija koji se tamo sastaju. Te energije različitih Ćakri su pod upravom različitih Božanstava (Devata). Prirodna imena tih Devata koja se mogu čuti pročišćenim Yogijskim umom zovu se Bija Mantre. Prirodno ime bilo koje od Devata je zvuk koji se čuje Yogijskim umom, a koji je proizveden aktivnošću pokretačkih snaga koje tvore Ćakru. Dakle, Bija ili slovo jest prirodno ime božanstva koje ima upravu nad tim centrima Prane Shakti ili Svijesti. To su slova šest različitih centara ili Ćakri. Zvučna snaga različitih slova vitalizira, regulira i kontrolira odgovarajuće grube manifestacije u područjima koja ga okružuju. Izgovaranje određenih slova aktivira pripadajuće centre, odnosno podražava ih. Postoji pedeset vrsta energija koje djeluju u različitim centrima tijela. Za tih pedeset energija, postoji pedeset Bija Mantri u različitim centrima tijela. Ovih pedeset Bija Mantri odgovara pedeset slova alfabetu na sanskrtskom jeziku. Te Bija Mantre razdijeljene su među različitim centrima ili Ćakrama tijela. To ne znači da su slova u pisanoj formi kao u Sanskrtu ili bilo kojem drugom pismu. Ne. Slova ostaju u zvučnoj formi. Ona ostaju u njihovim suptilnim i uzročnim oblicima i kada se dotična slova ili zvukovi ispravno izgovore, oni podražavaju te različite centre. Napomena: različite anatomske lokacije Ćakri nisu njihove egzaktne lokacije već grubi indikatori tih suptilnih centara.

### 1. *Muladhara Ćakra*

Smještena je u području perineuma, odnosno mjesta gdje se sastaju anus i kanal uretre. To je mjesto prebivanja Kundalini Shakti kod prosječnih ljudskih bića, dakle prije nego se Kundalini Shakti podigne. U ovoj Ćakri ili centru djeluju četiri energije ili Prane Shakti. U ovoj Ćakri postoji četiri vrste svijesti. Tu se također sastaju četiri Yoga-Nadija. Va, Śa, Sha i Sa su četiri glasa koja pripadaju toj Ćakri. Četiri suptilna zvuka koja se mogu čuti Yogijskim umom i njihove Bija Mantre su Vam, Śam, Sham i Sam. Bija Mantra Tattve zemlje je Lam. Božanstvo koje upravlja tom Ćakrom je Brahma, a njegova Shakti je Savitri. Shakti Dakini koja je božanstvo Dhatua (tjelesne supstance) također ostaje u toj Ćakri. Ona je obznanitelj Tattva-Jnane (Znanja o Tattvi). Muladhara Ćakra također je sjedište Svambhu Linge (Shiva Linga). Kundalini Shakti ostaje u vrlo uskoj povezanosti s tom Lingom.

### 2. *Swadhisthana Ćakra*

Swadhisthana je drugi centar na kojega Kundalini Shakti nailazi u svom uzlaznom kretanju. Centar je lociran na razini osnove mokraćnog mjehura (prostate). To je centar Tattve vode. Postoji šest vrsta suptilnih energija ili Prana Shakti koje djeluju u ovom centru. Također se ovdje sastaje šest Yoga-Nadija. Šest glasova/slova koji pripadaju ovoj Ćakri su Ba, Bha, Ma, Ya, Ra i La. Suptilni zvukovi koji se mogu čuti Yogijskim umom i njihove Bija Mantre su: Bam, Bham, Mam, Yam, Ram i Lam. Božanstvo koje upravlja ovom Ap Tattvom je Varuna, a njegova Bija Mantra je Vam. Božanstvo (Devata) koje upravlja ovom Ćakrom je Hari (Vishnu) i Shakti Rakini.

### 3. *Manipura Ćakra*

Manipura Ćakra je treći centar. Locirana je u području pupka. Ovo je centar Tattve vatre. Postoji deset vrsta energija ili Prana Shakti koje djeluju u ovom centru. Tu se također sastaje deset Yoga-Nadija. Ovom centru pripada deset glasova (slova) i to: Ḍa, Ḍha, Ṇa, Ta, Tha, Da, Dha, Na, Pa i Pha. Suptilni zvukovi koji se mogu čuti Yogijskim umom i njihove Bija Mantre su: Ḍam,

Ḍham, Ṇam, Tam, Tham, Dam, Dham, Nam, Pam i Pham. Upraviteljsko božanstvo (deity) ove Ćakre je Agni, a njena Bija Mantra je Ram. Božanstvo (Devata) koja upravlja ovom Ćakrom je Rudra i Shakti Lakini.

#### 4. *Anahata Ćakra*

Anahata Ćakra je četvrti centar. Ona je smještena u području srca. Postoji dvanaest suptilnih energija koje djeluju u ovom centru. Tu se također sastaju dvanaest Yoga-Nadija. U tom centru postoji dvanaest glasova (slova) i to: Ka, Kha, Ga, Gha, Na, Cha, Chha, Ja, Jha, Ṇa, Ṭa i Tha. Suptilni zvukovi koji se mogu čuti Yogijskim umom i njihove Bija Mantre su Kam, Kham, Gam, Gham, Nam, Cham, Chham, Jam, Jham, Ṇam, Ṭam i Ṭham. Ovo je centar Tattve zraka, i njegova Bija Mantra je Yam. Božanstvo (deity) koje upravlja ovom Ćakrom je Isa- gospodar (overlord) prve tri Ćakre i Shakti Kakini. Ta Ćakra je također sjedište Bana Linge.

#### 5. *Visuddha Ćakra*

Visuddha Ćakra je peti centar. Ona je smještena u području baze grla (larynx). Postoji šesnaest suptilnih energija koje djeluju u ovom centru. Ovdje se sastaje šesnaest Yoga-Nadija. Glasovi u ovoj Ćakri su A, Ā, I, Ī, U, Ū, Ri, Rī, Lri, Lrī, E, Ai, O, Au, Am i Ah. Šesnaest suptilnih zvukova koji se mogu čuti Yogijskim umom i njihove Bija Mantre su: Am, Ām, Im, Īm, Um, Ūm, Rim, Rīm, Lrim, Lrīm, Em, Aim, Om, Aum, Am i Ah. Ovo je centar Tattve Akase i njegova Bija Mantra je Ham. Božanstvo koje upravlja ovom Ćakrom je Sadasiva i Shakti Shakini.

#### 6. *Ajna Ćakra*

Šesti centar se zove Ajna Ćakra. Ovo je centar Tattve uma. Smješten je u području pinealne žlijezde (između obrva). U ovoj Ćakri djeluju dvije vrste suptilnih energija ili Prana Shakti. Također se tu sastaju dva Yoga Nadija. Tu postoje dva glasa i to : Ha i Ksha. Suptilni zvukovi koji se mogu čuti Yogijskim umom i njihove Bija Mantre su: Ham i Ksham. Ovo je sjedište Tattve uma i OM je njegova Bija Mantra. Božanstvo koje upravlja ovom Ćakrom je Parama Shiva i Shakti Hakini. Ovo je sjedište Itara Linge (Shiva Linge).

#### *Sahasrara*

Tako smo došli do zadnjeg centra odnosno Sahasrara (Lotos s tisuću latica). Ovaj broj latica lotosa samo simbolično odražava njegovu veličanstvenost. Sahasrara nije nazvana Ćakrom i taj centar smješten je na vrhu glave. Ovdje svi zvukovi i sve energije različitih centara žive u njihovom uzročnom stanju s mnogobrojnim formama. Ovo je mjesto ili centar gdje se statički i kinetički aspekti Svijesti ili Kundalini Shakti ujedinjuju. Ovdje se Kundalini Shakti sjedinjuje s Parakundalini koja je uvijek jedno s Vrhovnim Duhom. Stapanjem Kundalini Shakti u Sahasrari stapaju se i sve najrazličitije Ćakre, odnosno energije različitih centara zajedno s umom, intelektom, egom i umnom tvari (Chittom). Sve se to stapa s Vrhovnim Duhom. S tim potpunim stapanjem uma, Chitte, intelekta, ega i Kundalini Shakti, osoba postiže Nirvikalpa Samadhi i ovaj pojavni svijet, svijet fenomena iščezava.

Ovo je centar i stanje u kojem se realizira Mirna Svijest. Moć koja se budi, odnosno diže iz Muladhare je Sama po Sebi Svijest, a kada dostigne Sahasraru, ona postaje Vrhovna Svijest. U Nirvikalpa Samadhiju ideja subjekta, objekta i znanja potpuno se sjedinjuje. U tom stanju ne može biti ni jedne druge ideje osim Jastva. Tada živi samo Ocean Svijesti Sam po Sebi. Osoba postiže to stanje Samadhi-ja čim se Kundalini Shakti stopi s Vrhovnim Jastvom u Sahasrari. Kada je to tako, tko je onda taj koji može reći da taj centar ima Lotos s tisuću latica? Tko u tom stanju

(potpune stopljenosti) može vidjeti taj Lotos? Lutka od soli ide u ocean s ciljem da mu izmjeri dubinu. Međutim čim ona uđe u vodu, ona se potpuno rastopi i postane jedno s vodom u oceanu. Isto je tako i sa stapanjem Kundalini Shakti u Vrhovnom Jastvu. Um, umna tvar, intelekt, ego, itd., sve se stapa i tu ne može biti nikakvog drugog znanja osim Jastva. Tako, epitet koji je dat Sahasrari (tisuću latica), samo simbolično odražava njenu veličanstvenost.



## 5. PRIMARNA MOĆ ILI KUNDALINI SHAKTI

Fizičko tijelo je manifestacija Kundalini Shakti (Primordijalne Moći). Potrebe tijela su potrebe Shakti. Uživanja i patnje tijela su također uživanja i patnje Shakti, jer Kundalini Shakti je ta koja uživa ili pati kroz tijelo. Čitavo tijelo i njegove mnogobrojne funkcije su manifestacije Kundalini Shakti koja se polarizira u živućem tijelu u potencijalnoj i dinamičkoj formi. Pored svih aktivnosti dinamičke energije, postoji statički centar u ljudskom tijelu, Sahasrara. Ali dinamički centar, tj. gruba manifestacija Kundalini Shakti je u Muladhari. To je trafostanica svih tjelesnih moći živog čovjeka. Tu je sjedište umne tvari (Chitte). Sva tri nivoa uma (svjesni, podsvjesni i nespjesni) su u Chitti u Muladhari. Sve moći uma, sva prošla i sadašnja iskustva uma, intelekt, volja, ego, suptilno tijelo, osjetila i fizičko tijelo, leže uspavani u Muladhara Čakri s Kundalini Shakti. Sva memorija izvire iz Kundalini Shakti. Svo prošlo, sadašnje i buduće ljudsko i božansko znanje neke osobe leži u uspavano s Kundalini Shakti u Muladhari. Moć Shakti koja obitava u Muladhari i koja pokreće cijelo tijelo i um zove se Kundalini Shakti ili Primarna Moć u čovjeku.

Ta jedna jedina Shakti ili Moć zove se različitim imenima, i to: Bhujangi ( Zmija, odnosno jedno od imena Devi), Shabdabrahman (Brahman kao zvuk), Prana Shakti, Srishti-Stithi-Layatmika Shakti (Moć koja kreira, održava i razara), Prakriti Shakti, Kundalini (spiralno uvijena Snaga), Para Shakti (Vrhovna Moć), Matrika (svih pedeset slova ili glasova dolaze od Nje. Ona je izvor svih glasova. Svi ti glasovi sačinjavaju Tijelo Kundalini Shakti), Ishwari (Vrhovna Dama), Kutilangi (ona koja je savijena), Arnudhati (pomagač dobre akcije), itd.

Kundalini Shakti je Vrhovna Moć ili Shakti u ljudskom tijelu, utjelovljujući sve Snage i poprimajući sve forme. Um je jedna od formi Kundalini Shakti kao i materija. Kundalini Shakti je kreativna emanacija Vrhovnog Brahmana (Duha) koja se manifestira kao um i materija u živom tijelu, i kao sila i materija u vidljivom univerzumu. U individualnom pokretljivom tijelu Kundalini Shakti reprezentira veliku Kozmičku Moć koja kreira, održava i razara univerzum. Sve funkcionalne aktivnosti tijela, u korelaciji su i održavane od strane Kundalini Shakti. Kundalini Shakti poprima Svoju grubu formu u Muladhari Čakri, sjedištu Svoje konačne manifestacije nakon evoluiranja uma, Akaše, zraka, vatre, vode i zemlje. Taj Centar, Muladhara, normalno je obitavalište Kundalini Shakti. Preostale vitalne snage ostaju u Muladhara-centru u dinamičkoj formi. Kundalini Shakti je svijest (Chit-Shakti).

Čitav univerzum egzistira putem te Moći (Shakti). Održavajuća aktivnost Brahmana u individuama predstavljena je s Kundalini Shakti. Vrhovna Shakti je Ta koja opskrbljuje i održava sve što diše. Kundalini Shakti je izvor iz kojeg se manifestiraju svi zvukovi ili energije, u vidu ideja, želja, misli i govora. Para Shabda (uzročno stanje zvuka) je Kundalini u Svom aspektu kao uzrok svih zvukova. Kundalini Shakti je također Kozmička Energija. Ona je statička forma kreativne energije u tijelima i izvor je svih energija uključujući Pranu, koja održava sva živa bića. Ona je Prana-Devata (Božica). Ona održava sve Prane (vitalne sile).

Svijest u svom statičkom aspektu je Shiva, a u svom dinamičkom aspektu je Kundalini Shakti. Shakti koja obitava u Muladhari u nekoj individui zove se Kundalini Shakti. Ista Shakti koja živi sjedinjena u jedno s Vrhovnim Shivom zove se Para-Kundalini ili Maha-Kundalini. Kundalini je jedan aspekt Vječnog Brahmana i Ona je istovremeno bez atributa i s atributima. Ona je čista svijest kao Nirguna (bez atributa) i kreacija kao Saguna (s formama ili atributima). Kundalini Shakti je centar Moći u živom biću od kojeg počinje svaka forma egzistencije i pokretačke sile. Kundalini kao Prakriti Shakti evoluiru um (Manas), intelekt (Buddhi), ego (Ahamkara), osjetila i osjetilne objekte (kao pet elemenata). Kreacija je jedno "širenje" ove Shakti. Ona izvire iz homogenosti (Mulaprakriti) i prelazi u heterogenost (efekti ili Vikriti), a u razaranju

(Pralaya) vraća se iz heterogenosti u homogenost. Čitavo tijelo živog bića kao Shakti je nepomična potpora svih ovih operacija, a kada se Shakti digne i napusti Muladhara-centar te se sjedini s Vrhovnim Duhom u Sahasrari, Ona uvuče u Sebe sve pokretne sile, te se sjedinjuje s Vrhovnim Duhom. Transcendentalna Svijest zove se Vrhovno Jastvo ili Paramatman. Centar, korijen i uzrok svih moći u živim stvorenjima je Kundalini Shakti, a centar gdje se realizira Umirena Svijest, je Sahasrara.

Shabdabrahman (Kundalini Shakti) je kinetički, idejni aspekt nediferencirane Vrhovne Svijesti Monizma, a Saguna Brahman (Bog s formom) Dualizma. Chit Shakti (Moć Svijesti) je ta, koja je vođena nediferenciranom Prakriti Shakti, tj. kreativnim aspektom tog jednog Vrhovnog Duha ili Brahmana, koja je i transcendentna i bezlična (Nirguna), i unutrašnje postojeća s formom (Saguna).

Što god se čuje u formi zvuka je Kundalini Shakti. Kundalini Shakti se također zove Tripura jer živi u tri Nadija – Idi, Pingali i Sushumni. Kundalini Shakti je ta koja se pretvara u tri Gune (Sattva, Rajas, Tamas) da bi mogla proizvesti efekte. Kundalini Shakti je Iccha (volja), Jnana (Znanje) i Kriya (akcija), ima obje forme Svijesti (Tejorupa) i sačinjena je od tri Gune. Sama Kundalini je Shakti koja producira četiri zvuka: Para, Pashyanti, Madhyama i Vaikhari. Kada je zvuk u svom uzročnom stanju, zove se Para Shabda. Kada je zvučna ideja pobuđena i kada napusti Muladhara centar, i kada se kreće između Muladhare i Manipure Ćakre, zove se Pashyanti. Kada je ista zvučna ideja između Manipure i Anahate Ćakre (područje srca), zove se Madhyama zvuk. Kada ista ta zvučna ideja dođe do grla i mozga i izrazi se u formi govora, zove se Vaikhari (zvuk ili Shabda). U Muladhari, Kundalini Shakti kontrolira sve ostale centre, odnosno ona je Shakti i svih ostalih centara u grubljoj formi. Na svom povratnom putovanju, kada dođe do Ajne Ćakre, ona je Shakti (Moć) psihičkog nivoa, a kad stigne u Sahasraru, ona je Shakti spiritualnog nivoa. Kundalini Shakti je Shabdabrahman i svi glasovi i sve Mantre su Njene manifestacije. Iz tog razloga Ona se zove Mantra Devata (Božanstvo Mantre) ili Matrika. Kundalini Shakti je svjetska svijest (Jagachaitanya) i Virat-Svijest (svjetska svijest u cjelini).

Kundalini Shakti je najsuptilnija od suptilnih kreiranih stvari i ona sadrži Misteriju stvaranja i put do Slobode (Moksha). Ona je i Avidya-Shakti (neznanje) i Vidya-Shakti (znanje). Kundalini Shakti je ta koja oslobađa ili zarobljava bića. Ona je izvor sveg govora i održava sva bića kroz udisanje i izdisanje. Ona je otkrivalac i supstanca svih Veda (svetih spisa). Kundalini Shakti je Brahmanovo znanje i osjećajna svijest u svim bićima. Iako Ona živi u suptilnoj formi u svim bićima, ipak se ne otkriva tako lako sve dok Sadhaka (duhovni aspirant) ne poduzme određene procese da digne Kundalini Shakti iz Muladhare Ćakre do viših nivoa. Kundalini Shakti je također Izvor i Majka triju oblika energije – Sunca, Mjeseca i vatre koji djeluju u mikrokozmosu i makrokozmosu. Šest Ćakri ili centara, različite energije i Devate centara i skrivene snage, nisu ništa drugo nego manifestacija Kundalini Shakti. Svi ti centri i njihove energije formiraju tijelo Kundalini Shakti. Kao što je već rečeno, sjedište Shive u ljudskom tijelu je Sahasrara, a sjedište Kundalini Shakti je Muladhara centar. Ipak, Shiva i Shakti nisu potpuno različite stvari. Moksha tj. Oslobođenje se ostvaruje sastajanjem i sjedinjavanjem Kundalini Shakti sa Shivom u Sahasrari. Prema tome, tijelo Kundalini se sastoji od osam dijelova – pet centara za pet elemenata, jednog centra za psihički nivo, tijela Sadashive i Same Kundalini.

Kundalini je Prana Shakti. Prana (vitalna sila) ovisna je u svojim kretanjima o Njoj. Kundalini Shakti također zovu uspavanom ili skrivenom Moći. Ustvari, ova moć nije uspavana. Budući da obični, prosječni ljudi ne razumiju Njezine funkcije, zato je zovu skrivenom ili uspavanom silom. U ljudskom tijelu ova Shakti ima dva glavna različita smjera kretanja. Jedan je prema *dolje*, a drugi prema *gore*. Kretanje prema dolje lako se ostvaruje u obliku seksualnih

zadovoljstva. Kundalini Shakti neprestano stvara (generira) energiju u Muladhari, i dio te generirane energije uvijek ostaje u području testisa kod muškaraca. Ta Shakti i ta generirana energija su nosioci seksualnih funkcija. Dio Kundalini Shakti koji obitava u području sjemenika je taj koji podražava genitalije i donosi seksualne želje i misli. Kada dio te Kundalini Shakti ostaje u tom području mošnje se prošire, a kada se preseli iz mošnji u penis, proširi se penis. Kundalini Shakti je ta koja čini da seksualne žlijezde i sjemenici izlučuju sjeme. Sa svakim seksualnim odnosom najveći dio manifestirane energije Kundalini Shakti napušta tijelo zajedno s izlučenim sjemenom. Stoga je prirodno da se osjeća energetska iscrpljenost nakon svakog seksualnog odnosa. S druge strane, ako se ta manifestirana energija Kundalini Shakti zadrži i stavi pod kontrolu, odnosno kad se provodi celibat, ona se počinje uzdizati na više nivoe. Tada se zadržava snaga uma, vitalnost i energija tijela, a osoba zadobiva tjelesnu snagu i moralnu snagu. Stječe se jaka memorija i ogromna snaga volje. Tada i samo tada osoba može razumjeti svoje stvarne moći i kapacitete. Da se stekne ta snaga i moć, apsolutno je potrebna Brahmacharya (celibat).

Kundalini Shakti je kontrolor genitalija i anusa. Ona kontrolira urin i stolicu. Ona je ta Shakti koja održava toplinu i hladnoću tijela. Ta Shakti održava mentalno i fizičko zdravlje u normalnom stanju, ako joj dopustimo da uvijek normalno radi. Neredovitost u radu i odmoru te mala nepažljivost u vezi hrane, pića, itd., narušit će normalno zdravlje Kundalini Shakti, a time također i mentalno i fizičko zdravlje.

Kundalini Shakti prebiva u Muladhara Ćakri kod običnog, prosječnog čovjeka. Ta Ćakra ili centar je kao električni dinamo koji neprekidno proizvodi elektricitet te opskrbljuje različite trafostanice. Kao jedan električni dinamo, Kundalini Shakti neprekidno proizvodi nervnu energiju u Muladhara Ćakri i šalje je u um te u različite dijelove tijela za različite funkcije. Sve najrazličitije tjelesne funkcije primaju svoju energiju od Kundalini Shakti iz Muladhare. Kada netko glasno govori ili viče, on prvo kontrahira anus, automatski zadrži dah unutra, podiže energiju prema gore iz Kundalini Shakti i tada glasno vikne. Osoba uzima energiju, odnosno dobiva traženu snagu za glasno vikanje iz centra-anusa (Muladhara). Kada osoba diže težak teret, ona stegne anus, automatski zadrži dah unutra, podiže snagu iz Muladhara-centra prema gore i tek tada podiže teret. Kada baca loptu ili kamen ponavlja isti proces. Kada želi trčati ili brzo hodati, steže anus, zadržava dah unutra ili automatski diše vrlo polagano, uzima energiju od Kundalini Shakti u Muladhari prema gore i tek tada se može koncentrirati na neki objekt.

Kundalini Shakti u Muladhari je centar odakle se sve najrazličitije aktivnosti uma, osjetila i tijela, opskrbljuju energijom. Čovjek može lako upoznati te činjenice s malo truda i pažljivog proučavanja. Kontraktura anusa i tada podizanje energije prema gore kod svake fizičke aktivnosti, može se lako uočiti kada dijete plače, kada pas laje, kada bik riče, itd. Neposredno prije glasnog plakanja, dijete prvo stegne anus, podigne energiju prema gore i tek tada glasno plače. Isti je slučaj i kod lajanja pasa i rikanja bika. Kod svake fizičke aktivnosti energija se diže iz anusa (Muladhare). Za svaku mentalnu aktivnost, također se osoba snabdijeva energijom od Kundalini Shakti. No da bi se razumjela aktivnost Kundalini Shakti i njeno opskrbljivanje energijom za svaku mentalnu funkciju, mora se prionuti unutarnjem proučavanju. Ustvari, baš kao što električne svjetiljke primaju električnu struju od trafostanice, a ove opet putem dinama (generatora), slično osjetila primaju svoju energiju za rad od uma, odnosno um pokreće osjetila. Tu je um kao trafo-stanica koja prima električnu struju od dinama. Um prima energiju od Kundalini Shakti u Muladhari te od tako dobivene energije, pokreće na rad osjetila i tijelo. Tako sve mentalne funkcije kao što su: želja, volja, mišljenje, govor, jedenje, pijenje itd., te probavljanje, konzumiranje hrane i pića i njihovo pretvaranje u fekalije, urin, krv, meso, salo, kosti, koštanu srž, sjeme itd., te sve fizičke aktivnosti kao što su: hodanje, trčanje, skakanje, pisanje, udaranje itd.,... primaju svoju energiju

od Kundalini Shakti. U svakoj mentalnoj i fizičkoj aktivnosti čovjek upotrebljava snagu proizvedenu od Kundalini Shakti. Kao takva, svaka mentalna i fizička aktivnost troši dio energije koju proizvodi Kundalini Shakti. Ali od svih tih mentalnih i fizičkih aktivnosti, seksualni užitak troši najveću količinu manifestirane energije Kundalini Shakti. Kroz seksualne užitke, pored gubljenja sjemena, velika količina proizvedene snage ili energije Kundalini Shakti izlazi van zajedno sa sjemenom. Energija izgubljena u jednom koitusu ekvivalentna je energiji koja se utroši kroz dvadeset i četiri sata dubokog umnog rada ili sedamdeset i dva sata fizičkog posla. (Vidi autorovu knjigu: "Put do mira, snage i dugog života"). Na taj način, seksualnim užicima, osoba pretrpi nenadoknativ gubitak. Iznosim ovih nekoliko činjenica i prepuštam da svaka individua testira i provjeri na sebi vjerodostojnost istih. Kako stvari stoje, mentalne i fizičke funkcije jednog prosječnog muškarca ili žene postali su automatski procesi i kao takve, te aktivnosti potpuno su izmakle opažanju. Mnogi ne znaju kako energija Kundalini Shakti djeluje – odakle izvire i kako Kundalini Shakti nadomješta energiju različitim mentalnim i tjelesnim funkcijama. Mala oprezna unutrašnja studija, razjasnit će te točke.

## KAKO SE KUNDALINI SHAKTI DIŽE

*Upozorenje:* Cilj ove knjige je samo dati najosnovniju informaciju o tom predmetu. Nije namijenjena čitaocima u smislu priručnika "uradi sam". Prakticirati ovu Yogu bez adekvatnog vodstva bila bi sasvim sigurno promašena stvar i također bi mogla izazvati opasnost od uništavanja vlastitog fizičkog i mentalnog zdravlja. Čitatelji koji bi željeli prakticirati bilo koju od ovdje iznesenih vježbi, ne bi trebali to učiniti, sve dok ne pronađu adekvatnog vodiča (pravog Gurua).

U prošlom poglavlju iznijeli smo da su Shiva i Shakti jedno. Oni su kao dvije strane jednog te istog novčića. Gdje je Shiva, tamo je i Shakti; i gdje je Shakti, tamo je također i Shiva. Kao takvi potpuno su neodjeljivi. U ljudskom tijelu, sjedište Vrhovnog Bića je Sahasrara. Ovdje je Shakti jedno s Vrhovnim Bićem. Ali Shakti evoluirala. Ona se spušta korak po korak te postaje grublja i grublja. Shakti koja se spušta iz Sahasrare evoluirala Tattvu uma u Ajna Ćakri. Ona tu već postaje grublja. Još grublja postaje u Visuddhi Ćakri kada evoluirala Tattvu-Akase. Stižući do Anahate Ćakre ona evoluirala Tattvu zraka i postaje još grublja. Iz Anahate ona se spušta do Manipure Ćakre i ovdje postaje mnogo grublja. Ovdje evoluirala Tattvu vatre. Dospijevajući u Swadhisthanu Ćakru, Shakti postaje mnogo grublja i tu evoluirala Tattvu vode. Kada Shakti stigne do Muladhara centra, Ona evoluirala Tattvu zemlje. Ovdje Ona ostaje u najgrubljoj formi. Ipak, ta najgrublja forma Shakti suptilnija je od najsuptilnije forme materije. Tako, Ona se ne može vidjeti fizičkim očima ili bilo kojim najfinijim instrumentom. Međutim može se osjetiti i percipirati uz pomoć čistog i suptilnog uma. Spuštajući se iz Sahasrare i nakon kreiranja uma, Akaše, zraka, vatre, vode i zemlje, Shakti živi u Tattvi zemlje u Svojoj dinamičkoj formi. Ona neprekidno proizvodi energiju te opskrbljuje i održava sve mentalne i fizičke aktivnosti osobe. Ali statički centar Shakti je uvijek Sahasrara. Ona ima Svoj korijen i uzrok uvijek u Sahasrari.

U involuciji ili kada se Shakti diže, Tattva zemlje se rastvara u Tattvi vode, odnosno aktivnosti i utjecaji Muladhare Ćakre na um se gube, a na um utječu aktivni principi ili energije koje djeluju u Swadhisthana Ćakri. Kada Shakti napusti Swadhisthanu i stigne u Manipura Ćakru, energije Swadhisthane Ćakre prestaju djelovati, a na um počinju utjecati energije Manipure Ćakre. Na isti način, kada Shakti napusti Manipura Ćakru, energije koje su djelovale prestaju djelovati, a na um počnu utjecati energije Anahate Ćakre. Kada Kundalini Shakti napusti Anahatu i zaposjedne Visuddhu Ćakru, energije Anahate Ćakre prestaju djelovati, a um počinje biti pod utjecajem energija Visuddhe Ćakre. Kad Shakti napusti Visuddhu Ćakru i okupira Ajnu Ćakru, energije Visuddhe Ćakre prestaju biti aktivne, a na um utječu energije Ajne Ćakre. Kada Kundalini Shakti napusti Ajnu Ćakru i popne se do Sahasrare, Ona se rastvori (stopi) s Vrhovnim Duhom zajedno sa svim energijama svih šest centara. Ovdje ona postaje jedno s Duhom. Ovo je Layakrama (kako se odvija proces involucije).

Tijelo Kundalini Shakti sastoji se od šest centara s njihovim različitim energijama. Kada se Shakti spušta iz Sahasrare i evoluirala u različite centre, te postaje grublja i grublja; ona iza Sebe u svakom centru ostavlja određene energije i te energije ili sile ostaju u različitim centrima u njihovim suptilnim i kauzalnim formama. Tako, kad Kundalini Shakti evoluirala i dospije do Tattve zemlje u Muladhari, ona postaje najgrublja i prividno gubi sve sile viših centara ili Ćakri. S druge strane, Shakti u Svom usponu ili na povratnom putovanju postaje sve finija i finija te počinje sakupljati izgubljene snage koje je ostavila iza Sebe u svakoj Ćakri dok se spuštala. To je ono što se misli pod stjecanjem nadnaravnih moći kod Yogija. Zapravo te moći nisu nadnaravne. One su sama suština (supstancija) unutarnje kvalitete Kundalini Shakti. Snage (moći) koje je ostavila iza

Sebe u svakom centru kada se spuštala, Kundalini Shakti ponovo stiče dok se penje prema gore. Nema sumnje da su to natprirodne moći neupućenim ljudima, budući da su nesvakidašnje i neobične u ovom svijetu i svakodnevnom životu. Sve natprirodne moći žive u suptilnoj ili nemanifestiranoj formi u različitim centrima tijela osobe tako dugo dok Kundalini Shakti živi u najnižem centru, Muladhari. Ali kada se Kundalini Shakti penje iz centra u centar, te uspavane moći se bude i aktiviraju, i osoba stiče različite skrivene moći u različitim Čakrama.

Već smo objasnili da Kundalini Shakti ne spava ni u jednom živom biću. Ona uvijek ostaje aktivna. Ali obično, Njene aktivnosti nisu razumijevane na pravi način. Također smo spomenuli da Shakti ima dva glavna smjera svog kretanja, i to: prema dolje i prema gore. Kretanje u smjeru prema dolje ostvaruje se lako bez i najmanjeg napora i teškoće u većini bića. To kretanje prema dolje u formi seksualnih uživanja i odnosa postalo je potpuno prirodna stvar kod prosječnog čovjeka. Kada ta Shakti uvijek ima smjer kretanja prema dolje, posebno u formi seksualnih odnosa, Kundalini Shakti se ne može nikada potpuno dignuti na više planove. Tada osoba nikada ne može potpuno razumjeti aktivnosti Shakti, i nikada ne može postići punu energiju i snagu tijela i uma. To je sasvim nemoguće. Osoba u kojoj Kundalini Shakti uvijek ima smjer kretanja prema dolje, postaje slaba. Takva osoba će imati slabu memoriju, tupi intelekt, nepostojan um, kao i vrlo malu snagu volje. Takve osobe nisu ni u kojem pogledu bolje od običnih životinja. One gotovo da životare bez ikakvih visokih ideala života. Jedini cilj života tih ljudi je da jedu, piju, i da se žene. Ideja Dharme (pravičnosti) ne vlada u njima. Oni ostaju u neznanju i ne žele uzeti bilo kakav viši ideal u životu. Kada Kundalini Shakti živi u najdonjem centru, Muladhari Čakri, osoba je potpuno otvorena i okrenuta ispraznim svjetovnim stvarima. Cilj i ambicije takve osobe bit će da zadovolji tri glavne stvari – hranu, spavanje i seks. Te tri glavne stvari prevladavaju u životu takve osobe. Njene intencije, inklinacije i čitav napor bit će da se zadovolje te tri glavne stvari. Ideja o "Ja" i "Moje", sebičnost, sebični motivi, neiskrenost, laži, požude, srdžba, pohlepa, mržnja, itd., prevladavat će takvom osobom. Čak i čovjek koji aspirira prema idealu pravičnosti (righteousness) često pada usprkos ponovnim pokušajima, sve dok Kundalini Shakti ostaje u Muladhara-centru.

Ono što želimo sad, je obuzdati, prekinuti i staviti pod kontrolu taj silazni tok energije Kundalini Shakti i umjesto toga dići Shakti na više nivoe ili centre. To je ono što se podrazumijeva pod pojmom buđenja Kundalini Shakti. Taj čin zaustavljanja silaznog i usmjeravanje na uzlazni tok Kundalini Shakti, ogroman je zadatak. To nije jednostavno. To nije posao od jednog ili dva dana ili mjeseca, već može uzeti godine teškog i ustrajnog rada; čak se može pretvoriti u doživotnu borbu. Taj napor da se Kundalini Shakti podigne na više planove, je baš kao forsiranje planinskog potoka iz doline natrag u njegov izvor. Usprkos svemu tome, svatko to mora učiniti sam. Nema druge alternative. Čovjek mora biti spreman na sva iznenađenja. Ne smije nikada postati nervozan. Mora neprekidno ulagati velik i iskren napor dok ne bude blagoslovljen uspjehom. Spiritualni put vrlo je dug, naporan i mučan. Postoje mnoge poteškoće i opasnosti na putu. U svakom trenutku se može očekivati pad. Ali uza sve te konačne padove i poteškoće, ne smije osoba nikada gubiti nadu. Nikada se ne smije obeshrabriti. Ne. Niti najmanje. Sa svakim padom neka prikupi novu hrabrost te nastavi započeti rad s jednom čeličnom voljom. Tada i samo tada, bit će blagoslovljena s uspjehom. Eto zašto slabijima nema mjesta u religiji. Samo oni najhrabriji i najsnažniji uspijevaju u religiji. Tako, čovjek mora imati neizmjereno strpljenje i upornost i nastaviti započeti rad. Nikad iz pogleda ne smije ispustiti cilj. Mora čvrsto prionuti uz ideal i moto te raditi u skladu s njim. Samo takav čovjek može uspjeti i nitko drugi.

Tako dugo dok Kundalini Shakti ostaje u Muladhari Čakri, osoba je aktivna i potpuno otvorena svjetovnom životu. Kod takve osobe prolaz u Sushumna Nadi ili usta (otvor) Sushumna Nadija u Muladhari ostaje zatvoren. Djelovanje i aktivnosti Sushumna Nadija, u svakom pogledu ostaju samo kao mogućnosti. Tada se ulazne i izlazne struje Kundalini Shakti neprekidno kreću kroz Ida i Pingala Nadi. Ali kada čovjek započne s religijskim vježbama ili Yogom i provodi Brahmacharyu (celibat), prolaz Sushumne se otvara i malo po malo Kundalini struje pronalaze svoj put u njega. Kada je prakticiranje intenzivno, Kundalini Shakti potpuno ulazi u Sushumna kanal i diže se na više planove. Ako je s druge strane religijska praksa mlaka, Kundalini se diže samo djelomično. Kundalini Shakti se diže potpuno intenzivnim radom ili dubokom koncentracijom Uma kroz:

1. Mantra Jap
2. Tap
3. Duboko apsorbiranje u učenju ili u bilo kojoj vrsti istraživačkog rada
4. Duboke devocionalne pjesme i Keertani
5. Jnana Yogu
6. Karma Yogu
7. Mudre i Bande
8. Shakti-Chalan
9. Duboku žalost
10. Blagoslove velikih Svetaca
11. Pranayamom

Sada uzmimo jednu po jednu religijsku metodu i ukratko ju objasnimo:

#### 1. Mantra-Jap (izgovaranje imena nekog od bogova i božica)

Brahman i Njegova Shakti ili Parashiva i Parashakti, nepokretni su (Nihspanda) i bez zvuka (Nihshabda). Nada je prvi emanativni stupanj u nastajanju Mantre. Kada se Nada razvije i postaje grublja zove se Bindu. Iz Bindua proizlazi Bija. Bija je prirodno ime stvari ili prvi uzročni impuls stvari koji se čuje Yogijskim umom (pročišćen i suptilan um). Manifestirana Shabda ili Mantra sastoji se od slova ili Matrika. Mantra se dobiva iz Nade koja je Kriya Shakti (kreativna energija), aspekt Brahman Shakti koja je Vrhovna Nada (Paranada). Iz te Parashakti emaniraju Nada i Bindu. Nada je prvo proizvedeni pokret u idejnoj Kozmičkoj Svijesti koja vodi do Shabdabrahmana (Brahman kao zvuk), od kojeg proizlaze sve ideje, jezici ili zvukovi u kojima se te ideje izražavaju kao riječi i njihovi odgovarajući objekti. Nada je najsuptilniji aspekt Shabde (zvuka). Brahman u Svom Transcendentnom aspektu nije podložan promjeni, ali Brahman u svom imanentnom aspektu kao Shakti podliježe promjeni. Kao kreativna volja koja raste u Prakriti Shakti Brahmana, Shakti se pojavljuje kao Nada, a zatim poprima formu Bindua odakle se pojavljuju sve riječi i svjetovi.

Mantra je manifestirana Shabda (zvuk). To je određeno ime nečije Ishta Devate, odnosno izabranog Božanstva, boga ili božice koju netko obožava i najviše voli. Nema sumnje, Bog je jedan. On je Impersonalan i Neograničen. Ipak se manifestira u mnogim imenima i formama, već prema ukusu i sklonostima svojih obožavaoca. Ljudi devocionalnog ili emocionalnog temperamenta vole štovati Boga u određenim formama, kao bogove ili božice. Takva forma

izabranog boga ili božice postaje nečija Ishta Devata, a dotično ime postaje Ishta Mantra. Tu Ishtu Devatu i Mantru izabire Guru (duhovni vođa) za učenika i to prema njegovom duhovnom rastu i sklonostima. Učenik slijedeći instrukcije, štuje božanstvo (Deity) i ponavlja svakodnevno Mantru s velikom vjerom i pozornošću (pažnjom). Svaka Mantra iza sebe ima veliku moć. Ako je dobro usmjerena Mantra može spasiti čovjeka, dok ako je usmjerena krivo, može čovjeka kompletno uništiti. Moć Mantre je moć božanstva. Ne postoji razlika između Boga i Njegova Imena. Mi smo ono što su od nas učinile naše misli. Ono što mislimo, to i postajemo. Um nema ni svog vlastitog oblika, ni boje, ni forme. On uzima oblik i formu stvari o kojoj stalno misli i živi. Tako, neprestanim razmišljanjem o Bogu, Njegovim kvalitetama, Moći i Slavi, te stalnim ponavljanjem Njegova Imena ili Mantre, um postaje čist i jednousmjeren. Čovjek stiže beskonačnu snagu kada stalno živi u toj jednoj Vrhovnoj ideji. Stalnim razmišljanjem o bogu ili božici te ponavljanjem Mantre, um poprima formu božanstva (Deity) te čovjek stiže Njegove kvalitete. Kada um postane čist i duboko koncentriran na Mantru i njezino značenje, on podražuje Kundalini Shakti. Svako duboko razmišljanje samo je jedna nesvjestan napad na umnu tvar (mind-stuff) koja je sama Kundalini Shakti u Muladhara centru. Svako duboko razmišljanje pobuđuje Kundalini Shakti i Ona se aktivira. Kada je Njeno kretanje prema dolje onemogućeno i stavljeno pod kontrolu, Ona se diže na više nivoa. Kada se Mantra propisno izgovara i kada se Mantra-Jap vježba redovito, on čisti tijelo, Nadije i um. Ta čistoća omogućuje dizanje Kundalini Shakti na više planove. Tako, intenzivnijim vježbanjem Mantra-Japa, osoba može dignuti Kundalini Shakti iz Muladhara-centra u više Čakre.

## 2. Tap (vježbanje pokore)

Prljavi ego (Ahamkara) je uzrok ropstva u ovom univerzumu. On je glavni uzrok sve bijede. Svi naponi i borbe jednog običnog, prosječnog čovjeka centrirani su samo oko tog malog "Ja". Ideja o "Ja" i "Moje" je ropstvo. To je zaista pakao. Na ovome svijetu nema ništa draže jednom neupućenom čovjeku od njegovog malog "Ja". Sve poteškoće i borbe, te svi problemi i brige jednog prosječnog čovjeka, samo su napor da se zadovolji taj mali "Ja" i "Moje". Tap (samoobuzdavanje), samo je sredstvo, lijek, napor da se izbriše ta prljava ego ideja. Samoobuzdavanje ima za cilj poništenje te prljave ego ideje. Pokorom (kajanjem, engl. penance), čovjek negira tijelo i osjetila te na taj način i požudu za vanjskim objektima. Čovjek stalno obuzdava nemirna osjetila i um. Tijelu daje samo nužno potrebne stvari. Tendencija uma je da "izlazi van" kroz pet osjetila. Ta ovisnost uma o osjetilima i ta tendencija "izlaženja van" kroz osjetila, raspršuje snage uma, te osoba ne može uživati ili imati punu koncentraciju, dok obuzdavanjem tendencije uma da "izlazi van", te zadržavajući ga unutra, osoba stiže veliku moć i snagu.

Već smo spomenuli da celibat (Brahmacharya) igra najvažniju ulogu u religijskom razvitku osobe. Bez savršenog celibata, osoba ne može spiritualno napredovati; ne može ništa učiniti na spiritualnom planu, te nikad ne može podignuti Kundalini Shakti na više nivoa. To je stoga što u seksualnom pražnjenju, osoba gubi najveću količinu manifestirane energije Kundalini Shakti, a također i energije tijela i uma. Nije dovoljno kontrolirati samo seksualni organ, već također sva ostala osjetila. Čovjek stalno gubi tako mnogo energije i vitalnosti nepotrebnim aktivnostima različitih osjetila. Samoobuzdavanje (Tap) uči kako kontrolirati i konzervirati taj veliki gubitak energije kroz različita osjetila i um. Želje su te koje proizvode misli, a misli zatim proizvode djela. Onaj tko njeguje želje, taj teži za osjetilnim objektima i stalno planira, jadan je i ima nemiran um.



Čovjek koji stalno za nečim žudi, neće imati mir uma. Rastresen čovjek uvijek je slab. Onaj pak koji je indiferentan na podražaje osjetila i obuzdava um i osjetila, živi u velikom miru i moći. Tu veliku unutarnju snagu, tu gigantsku snagu volje, i tu jednousmjerenost uma, čovjek može postići intenzivnom Tapasyom (vježbanjem samoobuzdavanja i pokajanjem). Tapasya (pokora) pročišćava tijelo, Nadije i Um. Tapasya čovjeku pomaže da izgradi karakter, veliku snagu volje te da očuva mentalne i fizičke energije. Intenzivnom Tapasyom, osoba ne stiže samo čistoću uma, Nadija i tijela, već također i snagu i vrlo lako može podići Kundalini Shakti na više nivoe. Intenzivna Tapasya podražava Kundalini Shakti i kad je tendencija Shakti da "izlazi van" stavljena pod kontrolu i spriječena, Ona se diže u više centre. Dakle samoobuzdavanjem, Kundalini Shakti se također diže iz Muladhare Čakre u više centre.

### 3. Duboka apsorpcija uma u učenju ili bilo kojoj vrsti istraživačkog rada

Chitta ili umna tvar (mind-stuff) se nalazi u Muladhari Čakri s Kundalini Shakti. Sama Kundalini Shakti je Chitta. Svo prošlo prikupljeno znanje osobe, iz eona i eona rođenja i smrti, leži uspravano u Chitti. Svaki napor da se stekne znanje, svako vanjsko traženje i eksperimentiranje da se dođe do znanja, samo je nesvjesno unutarnje traženje u "skladištu uma" (Chitti). Svaki napor i pokušaj da se koncentrira um, bilo zadubljenim učenjem ili nekim istraživačkim radom, samo je nesvjestan pokušaj da se na svjetlo dana iznese skriveno (potencijalno) znanje iz skladišta uma. Taj napor, ta jednosmjerna borba, podražuje Kundalini Shakti i ona se aktivira. Aktivirana Shakti nastoji ili izaći van, ili se podići. Kada je Njezina tendencija za izlaženjem van spriječena i kontrolirana, ona se diže. Ovim metodama Shakti se diže parcijalno, budući da čovjek nije stekao čistoću Tijela, Nadija i uma. S parcijalnim dizanjem Kundalini Shakti, osoba ne stiže Emancipaciju (oslobođenje), već samo inspiraciju u umjetnosti, poeziji, književnosti, nauci, ili bilo kojoj vrsti istraživačkog rada na kojem je provodio eksperimente. Tako, dubokom koncentracijom uma u učenju ili bilo kojoj vrsti istraživačkog rada, Kundalini Shakti se također diže na više nivoe.

### 4. Keertani i duboke devocionalne pjesme

Duboke devocionalne pjesme, pjesme na slavu Boga, Njegove Moći i Slave, Njegove Milosti i Dobrote, čine um jednousmjerenim. One automatski prikupljaju raspršene snage uma. Muzika ima velik utjecaj na tijelo, Nadije i um. Taj utjecaj je vrlo blagotvoran. Lutajući um se umiruje i istovremeno se odvaja od osjetila i njihovih objekata. Tako, stalnim slušanjem ili aktivnim učestvovanjem u Keertanima i pjevanjem dubokih devocionalnih pjesama, osoba neprekidno živi u ideji Boga. Ta ideja o Bogu pojačava ljubav prema Njemu i želju za realizacijom (spoznajom) Boga. Kada se ti Keertani i devocionalne pjesme ispravno i redovito provode, one mnogo pomažu devotiju (predanom štovaocu Boga). One pročišćuju tijelo, Nadije i um. Ta čistoća pomaže Kundalini Shakti da se bez muke digne na više nivoe. Svaki dubok osjećaj podražava Kundalini Shakti koja se aktivira, te kad je Njeno kretanje prema dolje onemogućeno, tj. stavljeno pod kontrolu, Ona se diže u više Čakre. Međutim u Keertanima, u dubokim devocionalnim pjesmama i plesanju postoji velika opasnost da prilikom izlivanja osjećaja, vrlo često dio Kundalini Shakti se diže na više planove. Ona se ne diže potpuno. Ta djelomično

podignuta Kundalini Shakti, često se s malim izlivanjem emocija naglo podigne i tada devoti plače, pjeva i pleše nošen naglom navalom osjećaja. Međutim kad su Keertani, pjesme i ples gotovi, djelomično podignuta Shakti, naglo pada dolje u seksualni centar (Swadhisthana Čakra). Tada je najjača misao koju osoba ima, abnormalna seksualna želja i požuda. Ako muškarac ili žena nisu stekli određenu čistoću uma, bit će to vrlo opasno i povući će ih u nemoralnost. To naglo dizanje i spuštanje, djelomično dignute Kundalini Shakti, vrlo je opasno. Tako mnogi ljudi koji sudjeluju u Keertanima, Bhajanima, plesanju i pjevanju, postaju nemoralni. Ti ljudi, bez poznavanja tajni Kundalini Shaktinih aktivnosti, srozaju, degeneriraju i potpuno unište svoju čitavu karijeru. Mnoge iskrene duše, usprkos svojim iskrenim naporima, umjesto da duhovno uznapreduju i realiziraju Boga, počinjaju nemoralna djela. U tu veliku opasnost dolaze zbog nepoznavanja aktivnosti Kundalini Shakti i Njenog utjecaja na um, želje, misli i djela. Njihovi dobri motivi i borbe, samo su nesvjestan napor da se podigne Kundalini Shakti na više nivoe, i ti nesvjesni napori s dobrim motivima, su baš kao dječje rukovanje s oštrim žiletom. Žilet je upotrebljiv samo jednoj odrasloj osobi koja znade kako ga upotrijebiti. Ali djetetu bi žilet, umjesto da mu posluži, bio samo instrument za rezanje i izrezivanje vlastitog tijela. Preljub se uglavnom događa u mnogim religijskim kultovima koji prakticiraju ples i pjevanje zbog parcijalnog dizanja Kundalini Shakti. Mnogi ljudi u nepoznavanju ove tajne, čine zlo.

#### 5. Jnana-Yoga (razlučivanje između stvarnog i nestvarnog)

Jnana-Yoga je proces kojim se Vrhovni Cilj postiže kroz razlučivanje (diskriminaciju), između stvarnog i nestvarnog. Taj put nije za sve. Samo oni, obdareni oštrim i jasnim intelektom i koji posjeduju istinsku nepristranost prema tijelu, osjetilima i njihovim objektima (svjetovnim objektima), mogu pristupiti tom putu. Taj put je kratak, ali vrlo težak. To je baš kao da se želi doći na vrh kuće naglim skokom, umjesto cik-cak puta po stepenicama. U ovom procesu osoba stalno mora razlučivati između realnog i nerealnog. Stalnim razlučivanjem, osoba prvo mora odbaciti ideju o tijelu. Mora iskorijeniti ideju o "Ja" i "Moje" te priljubljanje uz mali "Ja" i umjesto toga mora se uvijek identificirati s Vrhovnim Jastvom. Onaj koji nije nadišao ideju tijela, i koji nema nepristranost za osjetila i njihove objekte, ne može učiniti napredak na ovom putu. Događa se baš suprotno, da bez ovih kvalifikacija osoba usporava duhovni rast i pada u moralnu degradaciju. U ovom procesu Yoge osoba si prvo postavlja pitanje: "Tko sam ja?" Tada počinje razlučivati i odbacivati sve na ovaj način: "Ja nisam ovo tijelo, niti osjetila, niti ovi osjetilni objekti, niti ovaj ego, niti ova volja, niti želje, niti um, niti Prana pa čak niti ovaj intelekt. Ne, ja nisam niti jedna od tih stvari. Te stvari su uvijek promjenjive i nestalne. Te stvari imaju svoj početak i svoj kraj. Ja nisam zarobljen niti obmanut tim stvarima. Ja sam Vrhovni Brahman. Ja sam taj Vrhovni Duh, Koji nema rođenja, rasta, starenja, bolesti, smrti, spola, kaste, vjere i boje. Mač Me ne može sasjeci niti Me koplje probosti, vjetar Me ne može sasušiti, niti Me voda smočiti. Vatra Me ne može spaliti niti Sunce opržiti. Ja sam uvijek čist, svet i savršen. Ja sam nerođen, nepokretan, nepromjenjiv, sveprožimajući i Beskonačan. Ja sam taj Vrhovni Atman, koji je uvijek Sam po Sebi, Jedan bez drugoga." Osoba stalno diskriminira kao u navedenom primjeru, napušta sve i priljubljuje se uz Vrhovnog Duha. Tom vrstom prakse osoba stalno učvršćuje um u Brahmanu i identificira se s Vrhovnim Duhom držeći Um i osjetila pod kontrolom. Tako se osoba kreće i živi s velikim unutarnjim mirom i snagom, bez briga i želja za bilo čim. Tako je neovisan o svemu i slobodan od simpatija i averzija i od svih parova suprotnosti.

Ta jednousmjerenost uma, ta čvrstoća i neprekidna diskriminacija između realnog i nerealnog i to obuzdavanje osjetila, pročišćava tijelo, Nadije i um. To pročišćenje uzrokuje podizanje Kundalini Shakti. Neprekidan napor da se um drži u Duhu, podražuje Kundalini Shakti. Shakti se aktivira i kad je njezino kretanje prema dolje spriječeno i pod kontrolom, Ona se diže na više nivoe. Tako, Jnana-Yogom se također Kundalini Shakti diže na više nivoe.

## 6. Karma-Yoga (nesebičan rad)

Sebičnost je uzrok za tako mnogo svađa i krvavih ratova u svijetu. Sebičnost je uzrok priljubljenosti svom vlastitom malom jastvu. Ovisnost (vezanost) za bilo što, spušta čovjeka dolje i čvrsto ga drži u neznanju i ropstvu. Tako dugo dok čovjek živi u ovom svijetu, te ima ideju o tijelu u kome živi, on mora raditi. Kada se taj posao i svaki njegov (i) najmanji dio, radi s neprivrženošću, dakle posao zbog samog posla, bez težnji i očekivanja plodova učinjenog posla, tada svaki takav posao pročišćava tijelo, Nadije i um. Težnja i vezanost za plodove učinjenog posla, krađu mir uma. Želja i nestrpljivost za plodovima učinjenog posla, donosi brige i nervozu i na taj način nečistoće i bolesti u um, tijelo i Nadije. S druge strane, neprivrženost za plodove učinjenog posla i svaki posao učinjen u duhu neprivrženosti, pročišćava tijelo, Nadije i um, i ta čistoća daje snagu i mir uma, te čovjek postaje gospodar kako osjetila, tako i uma. Ta čistoća tijela, Nadija i uma čini da se Kundalini Shakti vrlo lako pokreće na više nivoe. Pored toga jednousmjerenost uma, neprekidna misao o blagodati drugih bića i stalno obuzdavanje osjetila, aktiviraju Kundalini Shakti koja se nastoji pokrenuti iz Muladhare Čakre. Kada je Njezino kretanje prema dolje spriječeno i stavljeno pod kontrolu, Ona se diže u više Čakre. Tako, Karma-Yogom također postizemo da se Kundalini Shakti diže na više nivoe.

## 7. Mudre i Bande

### a) Maha Mudra

Pritisni pažljivo anus lijevom petom. Desnu nogu ispruži van. Objema rukama obuhvati prste nogu. Lagano udahni i zadrži dah unutra. Čvrsto pritisni bradu od grudiju (Jalandhara Banda). Usmjeri pogled između obrva (Bhramadhya Drishti). Zadrži taj položaj koliko dugo možeš, a tada lagano izdahni. Prvo vježbaj na lijevoj, a zatim na desnoj nozi. To pomaže kod izlječenja tuberkuloze (orig. consumption), hemoroida, povećanja slezene, slabe probave, kroničnog gastritisa, lepre, zatvora, groznice, itd. Taj proces također pomaže da se dignu Kundalini Shakti. Mudre i Bande se moraju vježbati svakodnevno ujutro na prazan želudac. Da se postigne maksimalna korist, vježbati se mora redovito i kroz duže vrijeme.

### b) Maha Banda

Nakon jutarnjeg pražnjenja crijeva, sjedni uspravno s praznim trbuhom. Pritisni anus lijevom petom. Stavi desno stopalo na lijevo bedro. Stisni (kontrahiraj) anus i mišiće Yonija ili perineuma i podigni silu prema gore. Udahni lagano zrak i zadrži ga unutra u Jalandhara Bandhi koliko dugo možeš, a zatim lagano izdahni. Usredotoči um na Sushumnu dok zadržavaš dah. Prvo prakticiraj na lijevoj, a zatim na desnoj nozi. Generalno uzevši, Yogi radi Maha Mudru, Maha Bandu i Maha Vedu. To je dobra kombinacija, i ako se radi propisno duže vremena čovjek

stječe maksimalnu korist. Ova vježba razara starenje, donosi čistoću tijela i Nadija, te omogućuje podizanje Kundalini Shakti na više nivoe.

#### c) Maha Veda

Sjedni u Maha Bandu s praznim želucem. Udahni lagano zrak i zadrži ga. Pritisni bradu na prsa (Jalandhara Banda). Stavi dlanove na pod, te se odigni i stoj na dlanovima. Tada opet spusti tijelo lagano na pod. Asana mora biti čvrsta dok odizeš stražnjicu i ponovo je spuštaš na pod. Ako se ova vježba radi redovito, zaustavlja starenje, pročišćava tijelo i Nadije i pomaže čovjeku da digne Kundalini Shakti na više nivoe.

### 8. Shakti-Chalan

Za prakticiranje ove vježbe potrebne su dvije stvari, i to: obuzdavanje Prane i pokretanje ili podražavanje Saraswati Nadija (Nadi koji korespondira Idi s prednje strane tijela). Podizanjem Saraswati, podiže se Kundalini Shakti. Kada Prana (dah) prolazi Idom i Saraswatijem ili kada dah prolazi kroz lijevu nosnicu, zauzmi čvrstu Padmasanu. Lagano i duboko udahni tako da razmak između ulazećeg i izlazećeg zraka bude jednak (dok udišemo, zrak ulazi u trajanju od 12 jedinica, a kad izdišemo, trajanje je 16 jedinica). "Sveži" Saraswati Nadi pomoću produženog daha te primi rebra objema rukama blizu pupka pomoću oba kažiprsta i palca (svaka ruka na jednoj strani), i tada podigni Kundalini Shakti sa svom snagom od desna na lijevo, često i bez straha u periodu od četrdeset i osam minuta. Tada malo podigni donji dio trbuha kada Kundalini Shakti uđe u otvor Sushumna kanala, sabij vrat i ekspandiraj pupak, te tada trešenjem Saraswati Nadija, Shakti se diže do grudiju. Tada kontrahiraj grlo. Tim procesom Shakti se diže iznad grudiju. Vježbajući tako, čovjek ne samo da može podići Kundalini Shakti na više planove, već se može riješiti mnogih bolesti, kao Gulme (kronični gastritis), Jaladhara (edem), Phila (bolest slezene) i sve druge bolesti koje nastaju u trbuhu.

### 9. Duboka žalost

Kundalini Shakti se diže čak i kad je osoba u dubokoj žalosti. Tuga nastaje za izgubljenim objektom koji je osoba jako voljela i kojem je bila privržena. To može biti smrt voljene osobe, gubitak bogatstva, imena i slave, itd. U dubokoj žalosti, um neprekidno živi u jednom jedinom objektu, odnosno onom koji je izgubila. To stalno razmišljanje o jednom objektu i to stalno življenje na tom objektu, donosi automatsku koncentraciju uma. Ta jednousmjerenost uma podražava Kundalini Shakti. Svako duboko jednousmjerenost razmišljanje, samo je nesvjesno podražavanje Kundalini Shakti. To aktivira Kundalini Shakti. Podražena Kundalini Shakti se nastoji podići jer osoba prevladana tugom postaje neko vrijeme indiferentna prema osjetilima, osjetilnim zadovoljstvima i njihovim objektima. Tako je Kundalinino kretanje prema dolje trenutno spriječeno i Shakti se nastoji podići. Međutim, u dubokoj tuzi Shakti se ne diže potpuno, jer čovjek nije stekao potrebnu čistoću tijela, Nadija i uma. Ona se diže samo parcijalno. Često, aktivirana Kundalini Shakti šalje tople struje u različite dijelove tijela, a najviše u moždani centar. Te tople struje koje dolaze u moždani centar, zagrijavaju mozak, prave košmar u umu, donose nesanicu, moždane poremećaje, ludilo i neizlječive bolesti. To je stoga što tople struje drže um

potpuno budnim, te ako osoba ne zna kako kontrolirati te struje i dovesti parcijalno podignutu Kundalini Shakti natrag u manje opasne centre, osoba strašno trpi, te si također može upropastiti čitav život ili poludjeti. To je razlog zašto vidimo tako mnoge da polude, mnogi zadobiju moždane defekte, a drugi opet nakon duboke žalosti obole od neke neizlječive bolesti.

## 10. Blagoslovima svetaca

Guru Kripa, odnosno milošću i blagoslovima Gurua (Učitelja), osoba može imati i postići što god želi gotovo trenutno. Guru je savršen čovjek. On je gospodar svog uma i osjetila i realizirao je Istinu odnosno postigao Nirvikalpa Samadhi. Takve osobe uvijek žive u Bogu. Te velike Duše mogu potpuno podići Kundalini Shakti na više nivoe u tijelu učenika, svojim nadnaravnim moćima, samom snagom volje, samim pogledom ili samo dodiranjem učenikovog tijela. Poznavalac Brahmana (Vrhovnog Duha), Sam postaje Brahman. Tako, ne postoji razlika između milosti Boga i milosti Gurua. Pravi Guru može trenutno podići Kundalini Shakti kod učenika te mu omogućiti da realizira Najvišu Istinu. Milošću Gurua, Kundalini Shakti se također diže na više nivoe.

To su neki od puteva i metoda kojima se Kundalini Shakti diže na više nivoe. Sada dolazimo do zadnje točke, tj. do Pranayame. Pranayama je najefikasnija i najznanstvenija metoda ili put da se omogući podizanje Kundalini Shakti na više nivoe, korak po korak, i to svjesno. Budući da je tome tako, pozabavit ćemo se ovim predmetom malo detaljnije.

## 11. Pranayama

Pranayama je vrlo često prevedena kao "Kontrola disanja". Nema sumnje da proces cilja na kontrolu disanja. Ali riječ "Pranayama" ima dublje značenje. "Prana" označava vitalnu silu, a "Yama" označava njeno kontroliranje. Pranayama je nauka koja se bavi izvorom ove misteriozne i nevidljive sile, njenom prirodom i njenom kontrolom. Prana nije jednostavno samo dah, već uzrok svih gibanja i korijen sveg života u organskim i anorganskim svjetovima. Gdje god postoji i najmanja manifestacija i izražaj gibanja, života i uma, to je manifestacija Prane. Vrhovna Prana je samo Jedna. Ona je jedno s Vrhovnim (Najvišim) Bićem. Ipak, to je ta ista Prana koja se manifestira kroz nebrojene forme, kroz Svoje različite izražaje. Prana je konačna generalizacija svih sila u prirodi. Prana je najsuptilnija tvar, i kao takva ne može se vidjeti, izvagati, dodirnuti ili mjeriti, bilo kojim najsuptilnijim instrumentom koji je čovjek do sada izumio. Isto tako ne može biti uhvaćena nikakvim vanjskim sredstvima. Međutim, ona može biti stavljena pod kontrolu, kontroliranjem uma i dovođenjem tijela, Nadija i samog uma u stanje čistoće i suptilnosti, te stavljanjem želja i misli pod kontrolu. Prana je krajnji uzrok svih manifestiranih sila u prirodi. Ona je zbroj svih grubih i suptilnih sila, moći i energija manifestiranih u univerzumu. Sva gibanja samo su manifestacija Prane Shakti. Uzročno stanje svih manifestiranih sila i moć je Prana Shakti. Prije stvaranja, Prana Shakti živi u neuvjetovanom i nemanifestiranom uzročnom stanju. Vitalne sile i um su dva aspekta Vrhovne Prane. Od ovih, Prana je konj, a um jahač. Najsuptilnija forma manifestirane materije je Akasa (eter). Vibracije Prane u Akasi su te koje proizvode taj fizički, manifestirani univerzum. Ponovo, Prana koja živi unutar stvorenih bića, je ta koja se manifestira u raznim oblicima fizičke moći. Prana je ta koja pokreće tijelo i daje mu snagu i energiju. Sva

suptilna nervna gibanja u živom tijelu i sve moći uma, nisu ništa drugo nego manifestacija te Prane. Svaka želja i svaka misao, samo je funkcija ove Prane Shakti. Rad pet osjetila, samo je reprezentacija Prane Shakti u određenim stanjima ili vibracijama. Naša širina pogleda i naše moći slušanja, mirisanja, itd., samo su različita stanja ili vibracije Prane. Kada čovjek meditira, on sakuplja ili koncentrira Pranu Shakti. Spiritualnost je također manifestacija Prane. Akasa (eter) se sastoji od mnogo slojeva različitih stupnjeva vibracija pod utjecajem Prane. Različiti nivoi egzistencije bića nisu ništa drugo nego različita stanja vibracija i manifestacija Prane. Tako Pranayama sadrži sve što je istinska spiritualnost. Kada ljudi u bilo kojoj grani nauke, izume nove stvari, oni samo vrše jedan pokušaj kontroliranja Prane. Gdje god postoji kakvo nadnaravno ispoljavanje moći, to nije ništa drugo do manifestacija Prane. Tako su čak i fizičke i nad-fizičke nauke uključene u Pranayamu. Znanje fizičke nauke postiže se vanjskom Pranayamom, a one nadfizičke nauke, unutrašnjom Pranayamom. Prana se manifestira kao mentalna moć i može biti kontrolirana samo pomoću mentalnih sredstava, a nikako ne pomoću vanjskih sredstava. Takva metoda pomoću koje se pod kontrolu stavlja vanjska Prana, zove se fizička nauka, a ona koja se bavi unutarnjom pranom zove se Pranayama.

Disanje je samo jedna od funkcija Prane. Prana je sama vitalnost daha. Vibracija Prane u plućima uzrokuje disanje. Kundalini ili Prana Shakti (drugo ime za Kundalini Shakti) je Majka svih sila u tijelu. Ona je u nervnim strujama spiritualnog stupa u Muladhari. To je centar i skladište manifestirane Prane tj. vitalnih sila tijela. Ulazni i izlazni živci (Nadiji), tj. Ida i Pingala, dva simpatikusa, svaki na jednoj strani kralježnice, dva su glavna kanala kroz koje neprekidno teku pranične struje (Kundalini struje) koje djeluju kod jedne prosječne osobe. Sushumna Nadi je najsuptilniji i najvažniji od svih Nadija. On je kod jednog običnog, prosječnog živog bića samo potencijalna mogućnost. Otvor ili ulaz Sushumna kanala u Muladhara centru ostaje zatvoren kod običnih bića. Tako dugo dok se aktivnosti praničnih struja koje teku Idom i Pingalom ne prostudiraju i pravilno shvate, i tako dugo dok Pranične struje ne probiju kroz Sushumna Nadi, osoba ne može imati kontrolu nad umom i Pranom. Kontroliranjem tih praničnih struja i dovodenjem istih u Sushumna kanal, koji se proteže leđnom moždinom, osoba može zagospodariti gibanjima praničnih struja kroz čitavo tijelo. Stjecanjem kontrole nad tim praničnim strujama, osoba lako postiže kontrolu nad umom i misaonim funkcijama. Stjecanjem kontrole nad umom, Pranom, mislima i nervnim strujama, osoba lako može podići Kundalini Shakti na više nivoa. Tako nas Pranayama uči kako steći kontrolu nad tom Pranom, umom, mislima i nervnim strujama, i kako podići Kundalini Shakti korak po korak na više nivoa.

U živom tijelu, najgrublja manifestacija Prane su pokreti disanja. Finiji od pokreta disanja su gibanja nervnih struja. Misli i želje su finije nego nervne struje. Postoji vrlo uska povezanost između Prane i uma, između uma i misli, između misli i nervnih struja i između nervnih struja i pokreta disanja. Tako, kontroliranjem pokreta disanja, osoba može steći kontrolu nad nervnim strujama. Imajući kontrolu nad nervnim strujama, može kontrolirati misli i želje. Imajući kontrolu nad mislima i željama, osoba može također steći kontrolu nad umom i Pranom. Kontrolirajući um i Pranu, lako može podići Kundalini Shakti duž Sushumna Nadija do Sahasrare te tako postići Mokshu ili Oslobođenje.

U živom tijelu, disanje je kao kotač zamašnjak u stroju. Nervne struje, misli, želje i um su kao finiji dijelovi mašinerije. Kad se kotač zamašnjak pokrene, pokreće se sva mašinerija sa svojim delikatnim mehanizmom. Kada zamašnjak stane, čitava mašinerija stane. Ista je veza između disanja i ostalih suptilnih tjelesnih funkcija. Najočitija manifestacija Prane u tijelu je pokretanje pluća. Ako ta funkcija prestane, sva ostala gibanja također prestaju. Kontroliranjem i reguliranjem disanja i omogućujući Kundalini Shakti da uđe u Sushumna Nadi, osoba lako može

zaustaviti pokrete pluća. Zaustavljanjem pokreta pluća, može zaustaviti funkcije nervnih struja i uma, a također i želja. Tako, ova kontrola disanja, i različite metode koje se koriste za tu kontrolu disanja i pokrete pluća, omogućujući Kundalini Shakti da uđe u Sushumnu, te tako kontroliranje nervnih struja i uma, sve se to podrazumijeva pod Pranayamom. Pranayama nije disanje, već kontrola mišićne snage koja pokreće pluća.

Sva manifestacija snage dolazi osobi kontroliranjem Prane. Nadoknaditi Pranu koja nedostaje u pojedinim dijelovima tijela i odstraniti suvišnu Pranu iz bilo kog dijela tijela kojem nije potrebna, je ono što se podrazumijeva pod Pranayamom. Višak ili manjak Prane u bilo kom dijelu tijela, proizvodi bolest. Reguliranjem i podjednakim raspodjeljivanjem Prane čitavim tijelom, osoba se može osloboditi bolesti i starenja. Da se tijelo održi zdravim i um čistim, apsolutno je potrebno pročišćavanje Nadija. To pročišćavanje tijela, Nadija i uma, lako se postiže Pranayamom. Nečistoće tijela, Nadija i uma ometaju uspon Kundalini Shakti, a njihova čistoća omogućuje Njen uspon. Seksualna energija je velika moć tijela. To je vrhovna snaga u ljudskom tijelu, koja utjelovljuje sve snage i poprima sve forme. Umjesto da dopustimo toj energiji da postane sjemena tekućina na fizičkom planu, trebamo je čuvati i pretvoriti u formu suptilne energije zvane "Ojas" i tako načiniti izvor spiritualnog života, umjesto uzroka fizičke smrti. Nestankom seksualnih želja, um je oslobođen najmoćnijeg ropstva. Um, Prana i seksualna energija, vrlo su usko povezani. Kontrola Prana Vayu-a (daha), uzrokuje pročišćavanje i kontrolu seksualne energije, a također i uma. Slično, kontrola uma, uzrokuje također kontrolu Prane i seksualne energije. Na isti način, kada je seksualna energija pod kontrolom, um i Prana su također pod kontrolom. (*Sukra* ili sjeme postoji u suptilnoj formi po čitavom tijelu. Seksualnim željama, mislima i aktivnostima, formira se fizičko sjeme. Jedan Urdhvaretas, odnosno onaj koji je čvrsto utemeljen u Brahmacharyu u djelima, riječima pa čak i mislima, ne samo da kontrolira i pretvara seksualnu energiju u "Ojas Shakti" (veliku mentalnu energiju) već također preduhitruje formiranje sjemena na fizičkom planu. On pretvara neprekidno seksualnu energiju iz njene suptilne forme u "Ojas Shakti".) Pranayamom se seksualna energija lako pretvara iz njene grube i suptilne forme u "Ojas Shakti". Tako Pranayama znači kontrolu Prane, uma, a također i seksualne energije. To kontroliranje Prane, uma i seksualne energije pomaže uspinjanju Kundalini Shakti na više nivoe.

Zdrava osoba diše, odnosno udiše i izdiše 21.600 puta na dan. Obično izdisanje traje šesnaest jedinica, dok udisanje dvanaest jedinica vremena. Ali u hodanju, spavanju, spolnom odnosu, itd., ono se može produžiti na dvadeset, dvadeset i četiri ili trideset jedinica vremena. U napornim vježbama, još se više povećava broj udisaja i izdisaja. Najveći je 96 udaha i izdaha. Kada je disanje normalno, čovjek si povećava dužinu života, a kada je iznad normale, život se skraćuje. Mineralna, biljna i životinjska tijela, sastavljena su od kisika, vodika, ugljika i dušika. Od ovih, kisik je najvažniji. Obično udahnuti zrak sadrži 21% kisika. Izdahnuti zrak sadrži 15% kisika. U odrasloj zdravoj osobi, prosječan broj otkucaja srca je sedamdeset i pet u minuti, i kod svakog otkucaja, više od dvije unce krvi (unca je oko 30 ml) pumpa se iz srca u pluća. Količina krvi u jednoj prosječnoj zdravoj osobi je 1/14 ukupne težine tijela. Čitava količina krvi protiče kroz pluća u jednoj minuti (ili 15,800 lbs; 7,200 kg u dvadeset četiri sata). U svim tim aktivnostima koristi se samo 1/6 kapaciteta pluća. Posebno gornji dio pluća se ne koristi. On je van upotrebe kod prosječnog čovjeka. Pomoću Pranayame možemo pluća (i gornje dijelove) vrlo lako dovesti do rada s punim kapacitetom. Maksimalnim radom u sistemu se može proizvesti ogromna snaga ili vitalnost, a sistematskom Pranayamom se mogu iscijeliti i preduhitriti mnoge vrste bolesti.

Najveći dio ljudi diše nepravilno. Nadalje, disanje se kod muškaraca i žena, te mladih i starih, jako razlikuje. Neredovitost u hrani i piću uzrokuje nepravilno disanje. Uzrok nepravilnog

disanja nadalje je: strah, nervoza, divlje strasti i emocije, bolesti, žalosti, uzrujavanja, itd. Te stvari ne utječu na disanje direktno već indirektno producirajući prvo abnormalnu ili subnormalnu aktivnost Kundalini Shakti (Prane), a zatim i u nervnim strujama, i konačno u samim pokretima pluća, koji se izražavaju kao nepravilno disanje na vanjskom planu. Tako, nepravilno disanje, samo je vanjski znak abnormalne aktivnosti Kundalini Shakti u Muladhara Čakri. U osobi u kojoj Prana nije narušena, i u kojoj nervne struje normalno funkcioniraju, disanje će biti pravilno, i ona će biti zdrava i slobodna od bolesti. Bolesti nisu ništa drugo nego narušavanje Prane. Kontroliranjem aktivnosti Kundalini Shakti i nervnih struja, pokreti pluća i respiracija također se reguliraju i kontroliraju. Obratno, reguliranjem daha i kontrolom disanja, postiže se kontrola nad plućima, nervnim strujama i nad Pranom. To je zato jer su jedno s drugim usko povezani i u međusobnoj su interakciji. Tako nas Pranayama uči reguliranom disanju i kontroli daha, a time i kontroli pluća, gibanja nervnih struja i konačno kontroli uma i Kundalini Shakti.

### Practiciranje Pranayame i njena pravila

Na prvom mjestu mora se dobro razmotriti mjesto, vrijeme i hrana. Mjesto bi trebalo biti ljupko, uredno i ne previsoko ni prenisko. Ne bi smjelo biti predaleko da ne prouzrokuje uzrujanost, niti bi trebalo biti nezaštićeno, kao što je to šuma, obala rijeke, travnato područje, u prenapučenom lokalitetu koji uzrokuje uznemirenost, kod vodopada, vjetrovitog mjesta, pjeskovitog predjela, te mjesta sa šljunkom itd. Takvi uvjeti proizvode uzrujanost i uznemirenost u umu, a s nemirnim umom nemoguće je prakticirati Pranayamu. Stoga izabrano mjesto mora biti pitoreskno i ugodno oku i umu. Oni koji mogu odvojiti posebnu prozračenu sobu za tu svrhu dobro će učiniti ako je budu upotrebljavali samo za tu svrhu. Nemoj spavati u toj sobi niti dozvoli nikom drugom s drugačijim temperamentom i sklonostima da uđe u sobu. Drži je uvijek čistom, urednom i svetom, oslobođenu od prašine, prljavštine, dima i uznemiravajućih insekata i muha. Uvijek u sobu uđi s čistim rubljem nakon kupanja. Nikada u njoj ne misli o zlim i prošlim stvarima. U sobi možeš držati slike bogova, božica, velikih svetaca i lijepih pejzaža. Zapali mirisni štapić ujutro i navečer. Drži lijepo cvijeće koje godi oku. Pokušaj osjetiti Božju prisutnost u toj sobi. Ako se ta pravila redovito održavaju određeno vrijeme bez ikakvog prekida, i ako osoba tamo iskreno uvijek osjeća Božju prisutnost, nakon nekog vremena soba će vibrirati mirom. Čovjek lako može osjetiti Božju prisutnost uvijek kada uđe u sobu. Ta sveta atmosfera utjecat će mnogo na um i pomoći kod meditacije. To će čovjeku pomoći i automatski ga uzdići kad god uđe u sobu, čak i s nemirnim stanjem uma. Takva vibracija u sobi imat će moć da umiri um, da utječe na njega i da neprimjetno uzdigne um na više i plemenitije stvari.

Vrijeme ili klima mora biti umjerena. Umjerene klime vrlo su pogodne za vježbanje Pranayame. Oni koji žive u ekstremnim klimama trebaju se adekvatno prilagoditi. Hrana mora biti čista, jednostavna i hranjiva. Da ne bude prevruća, prehladna, kisela, žestoka, gorka ili preslatka. Yogi mora pod svaku cijenu izbjegavati strah, srdžbu, nervozu, lijenost, previše spavanja ili previše budnosti. Mora biti redovit u radu, bogoštovanju i odmoru. Ne treba postiti niti prepuniti želudac. Hrana i piće moraju uvijek biti lagani. Napuni pola želuca hranom, jednu četvrtinu vodom, a preostala četvrtina mora ostati prazna za slobodan prolaz zraka. To je ispravan način uzimanja hrane i pića prema pravilima Yoge. Yogi ne bi nikad smio uzeti dnevno samo jedan obrok. U pravilu on ne bi smio biti bez hrane više od tri sata. Prazan želudac je štetan, jer ako u njemu ništa nema da hrani povećanu gastričku vatru prouzročenu vježbanjem Pranayame, ona narušava zdravlje. Tako, Yogi mora uzeti laganu i hranjivu hranu u intervalu od



tri do četiri sata. Yogi mora izbjegavati isprazne razgovore, druženje sa zlim i lošim karakterima, asafoetidu, senf, štovanje vatre i druženje sa ženama (osobama suprotnog spola). Yogi mora izbjegavati dugačke šetnje i teške fizičke vježbe. Mora provoditi striktnu Brahmacharyu (celibat). Ako se ta pravila ne provode striktno, vježbanje Pranayame je opasno i ne vodi ničemu. Tada će Pranayama umjesto da pomogne i podigne, degradirati i degenerirati čovjeka. Prakticiranje Pranayame bez provođenja savršene Brahmacharye odvest će osobu do ludila.

Nakon izabiranja čistog i urednog mjesta, napravi lijepo sjedište. Stavi pokrivač od Kusha-trave na ravno mjesto na podu ili krevetu. Na pokrivač od Kusha-trave stavi tigrovu ili jelenju kožu, a na sve to neku čistu tkaninu (može biti svilena, pamučna ili vunena). Sjedni na to sjedište okrenut prema istoku ili sjeveru u položaju tijela (Asani) koja ti je jednostavna, čvrsta i ugodna. Najbolji položaj je onaj u kojem možeš sjediti dugo vremena bez poteškoća. Sjedenje mora uvijek biti uspravno, držeći kičmeni stup u uspravnom položaju. Sjedni uspravno, lagano kontrahiraj anus, povuci donji dio trbuha lagano prema unutra i gore. Prsa, vrat i glavu drži u ravnoj liniji, tako da čitava težina tijela može biti na bedrima. Pranayama se mora vježbati uvijek s praznim želucem, odnosno najmanje tri sata nakon jela. Nemoj raditi Pranayamu dok je tijelo bolesno (ukoliko Guru-duhovni učitelj nije odredio drugačije) i kada si premoren. Vježbati se mora četiri puta dnevno, i to: ujutro, u podne, navečer i u ponoć. Ta praksa četiri puta dnevno mora se raditi redovito ako se žele brzi rezultati. U periodu prakticiranja osoba mora regulirati hranu i piće. Neka hrana bude jednostavna, hranjiva i lako probavljiva. Izbjegavaj bogatu (jaku) hranu ili bilo kakvu hranu koja nije lako probavljiva i koja uzrokuje osjetilna nadraživanja, loše osjećaje ili strasti i požude.

### Ispravna Pranayama

Nakon zauzimanja položaja i prije početka vježbe, drži se ovog pravila. Prvo pošalji na sve strane svijeta dobre, plemenite misli želeći blagostanje svih živih bića. Kaži: "Neka sva bića budu spokojna i sretna zauvijek." Šalji ovu misao na Istok, Zapad, Jug, Sjever, gore i dolje. Zatim izgovori "Om Shanti ", tri puta. Štuj Gurua (Duhovnog učitelja) u Sahasrari (na vrhu glave). Zamisli da Guru sjedi na Lotosu s tisuću latica sa zračćim licem i tijelom i da te blagoslivlja. Štuj Gurua, mentalno mu prinoseći cvijeće, vijence, mirise itd. Zatim pretopi formu Gurua u formu Ishta Devate u srcu. Misli o bogu ili božici koju najviše voliš, kao da sjedi na rascvjetalom Lotosu sa svijetlećim, zračćim tijelom i štuj svog Voljenog mentalno svim svojim srcem i dušom. Prinesi mu mentalno, cvijeće, vijence, mirise itd., i moli za pomoć i ispravno vodstvo. Zatim, štuj Majku Kundalini Shakti mentalno u Muladhara Ćakri. Nakon štovanja, probudi je riječima: "Probudi se Majko! I postigni Cilj već ovog časa." Dok izgovaraš ove riječi žarko pobuđuj Kundalini Shakti u Muladhara Ćakri, umom i snagom volje, a zatim lagano pređi umom od Muladhare duž Sushumna kanala sve do centra u glavi. Dok tako vodiš um, zamisli čvrsto da zaista dižeš Kundalini Shakti iz Muladhare Ćakre duž Sushumna kanala do Sahasrare. Nakon ovog procesa započni s Pranayamom. Postoje tri faze u pranayami, i to: udisaj (*Puraka*), zadržavanje daha (*Kumbhaka*), i izdisaj (*Rechaka*).

\* Brojevi vježbi Pranayame dati u ovoj knjizi razlikuju se od brojeva datih u drugim knjigama. Za prakticiranje Pranayame, molim, uvijek se služite brojevima datim u knjizi: "Tajne Prane, Pranayame i Yoga Asana".

### Pranayama, 1. vježba\*

Sjedni uspravno kako je gore već objašnjeno. Zatvori čvrsto desnu nosnicu palcem desne ruke. Udiši polagano, što polakše možeš tako da se ne čuje nikakav šum dok udišeš. Kroz lijevu nosnicu ispuni pluća zrakom što više možeš, a zatim je zatvori (lijevu nosnicu) pomoću prstenjaka i malog prsta desne ruke i lagano izdahni kroz desnu nosnicu. Dok izdišeš ne pravi šum. Neka bude nečujno tako da čak kad bi stavio ispod nosnice mali komadić konca, konac ne bi zatreperio. Nakon izbacivanja zraka kroz desnu nosnicu udahni lagano kao prije kroz istu nosnicu (desnu), a zatim lagano izdahni kroz lijevu kako je već rečeno. To čini jednu rundu i jednu Pranayamu. Napravi u jednom sjedenju takve četiri runde ili četiri pranayame bez prekida između svake runde. Ta pranayama se treba prakticirati četiri puta dnevno, i to: ujutro, u podne, navečer i u ponoć. Pranayama se mora raditi redovito u određeno fiksno vrijeme s praznim želucem. Ako je vježbanje postojano i sistematsko kroz nekoliko mjeseci bez prekida, donosi pročišćavanje Nadija, a također i tijela i uma.

Dok udišeš čvrsto misli da ispunjavaš čitavo tijelo snagom, zdravljem, životom, čistoćom, svetošću, moći, ljubavlju, karakterom, vrlinom, mudrošću, itd. Kada izdišeš čvrsto misli da iz tijela i uma izbacuješ grijehe, slabosti, poroke, nečistoće, bolesti, loše navike, itd., zajedno s izdahnutim zrakom. Pokušaj izgovarati riječ "OM" kroz čitav proces. Taj proces i ta imaginacija pomažu vrlo mnogo da se u dogledno vrijeme razvije snaga volje i karakter. Kao što je već rečeno, ta Pranayama donosi pročišćenje Nadija, tijela i uma, kada se redovito vježbanja kroz nekoliko mjeseci. To pročišćavanje manifestira se vani sa smirenošću, blagim, smirenim licem, postojanim umom, ugodnim glasom. Grubost ili grube crte lica nestaju. Ova Pranayama harmonizira sistem i osposobljava osobu da poduzme više lekcije Pranayame. To jednostavno disanje može vježbati svaki muškarac i žena s velikom koristi, bez i najmanje štete. Ovaj proces jednom riječju pomaže svima.

### Pranayama, 2. vježba

Nakon vježbanja prve lekcije kroz određeno vrijeme, i nakon stjecanja čistoće Nadija do određene mjere, te kad osjećaš snagu i pouzdanje da nastaviš dalje, započni s višim oblikom Pranayame ili drugom lekcijom. U svim vježbama Pranayame, treba biti strogo vođena pažnja o mjestu, sjedećem položaju (Asani) i ostalim pravilima. Sjedeći uspravno na čistom sjedištu, zatvori desnu nosnicu palcem desne ruke. Udahni kroz lijevu nosnicu, polako i pažljivo, bez ikakvog šuma, kroz četiri sekunde (*Puraka* u četiri sekunde). Zatvori obje nosnice i zadrži dah unutra (*Kumbhaka*) šesnaest sekundi, a zatim zatvorivši lijevu nosnicu prstenjakom i malim prstom desne ruke, izdahni (*Rechaka*) polako i vrlo pažljivo bez ikakvog šuma kroz osam sekundi na desnu nosnicu. Zatim zatvorivši lijevu nosnicu, udahni polako kroz desnu nosnicu kroz četiri sekunde, zadrži dah unutra kroz šesnaest sekundi, i izdahni kroz lijevu nosnicu u osam sekundi. To sačinjava jednu rundu i jednu Pranayamu. Napravi četiri takve Pranayame u jednoj rundi, bez zaustavljanja ili prekida. Radi ovu Pranayamu četiri puta na dan, i to: ujutro, u podne, navečer i u ponoć. Ta vježba mora biti redovita i vježbač mora regulirati hranu, piće i spavanje, itd. Mora provoditi striktnu Brahmacharyu (celibat). Ako ne, vrlo je opasno i može doći do pojave neizlječivih bolesti. Da započne s ovim višim korakom u Pranayami, osoba mora biti vrlo pažljiva i ustvari taj korak se uvijek mora učiniti uz pomoć eksperta Gurua. Svaki krivi korak, svaka kriva metoda i nepažljivo vježbanje, proizvest će neželjene rezultate i mnogi su, neslijedeći pravila i regulative kompletno upropastili svoju čitavu karijeru.

Nakon počinjanja ove Pranayame u omjeru, četiri, šesnaest i osam sekundi, odnosno 4 sec. *Puraka*, 16 sec. *Kumbhaka* i 8 sec. *Rechaka*, kroz određeno vrijeme i kad osjetiš zadovoljstvo, snagu

i pouzdanje, lagano povećaj vrijeme tj. udiši 8 sec., zadrži dah 32 sec., i izdiši 16 sec. Tako, polako i pažljivo povećavaj vrijeme. Kada se ova Pranayama radi u omjeru 12, 48 i 24 sekunde, zove se niži oblik Pranayame. Kada se radi u omjeru 24, 96 i 48 sekunde, zove se srednji oblik Pranayame, a kad se radi u omjeru 36, 144 i 72 sekunde, ona postaje najviši oblik Pranayame. Najnižim oblikom Pranayame iz tijela se izbacuju nečistoće. Doći će do znojenja tijela. Kod srednjeg oblika Pranayame doći će do treperenja tijela, a kod najvišeg oblika Pranayame doći će do levitacije tijela i do ulijevanja velikog blaženstva. Ovladavanjem ovom Pranayamom osoba stječe kontrolu nad plućima, umom i Pranom. S tom kontrolom, jednostavno i svjesno omogućujemo Kundalini Shakti da uđe u Sushumna Nadi te da se digne u više centre našom voljom bez opasnosti.

Dok radiš ovu Pranayamu u omjeru 4, 16 i 8 sec. i dok udišeš kroz lijevu nosnicu, vodi um od Muladhare duž Sushumne sve do moždanog centra, i dok tako vodiš um, misli da dižeš Kundalini Shakti do Sahasrare. Dok zadržavaš dah unutra 16 sec., koncentriraj um na Kundalini Shakti. Dak izdišeš kroz desnu nosnicu, čvrsto misli da vraćaš Kundalini Shakti natrag duž Sushumna Nadija. Dalje, kada udišeš kroz desnu nosnicu, ponovo misli da dižeš Kundalini Shakti iz Muladhare duž Sushumna Nadija do glave. Dok držiš zrak unutra, koncentriraj um na Kundalini Shakti. Kada izdišeš kroz lijevu nosnicu vrati u mislima Shakti natrag do Muladhare, duž Sushumna Nadija. Tako, kroz čitav proces Pranayame, dok udišeš, misli da dižeš Kundalini Shakti iz Muladhare prema gore. Dok zadržavaš dah, koncentriraj um na Shakti, a kada izdišeš, vrati mentalno Shakti natrag do Muladhare. Mnogima se u početku ovaj proces može doimati teškim, ali nakon kraćeg ustrajnog vježbanja, postaje jednostavan. Ovaj proces i imaginacija mnogo će pomoći vježbaču da podigne Kundalini Shakti na više nivoe.

### Pranayama, 3. vježba

Sjedni u uspravan položaj. Zatvori desnu nosnicu palcem svoje desne ruke, a zatim polako i pažljivo udahni kroz lijevu nosnicu, odnosno udiši 4 sekunde i ne zadržavaj zrak već ga pažljivo izdahni kroz 8 sekundi kroz desnu nosnicu i zatim prestani disati kroz 16 sekundi. Zatim zatvori lijevu nosnicu prstenjakom i malim prstom desne ruke, i udiši kroz desnu nosnicu 4 sekunde, te zatvorivši desnu nosnicu, izdahni kroz lijevu i nemoj disati 16 sekundi: To sačinjava jednu rundu ili jednu Pranayamu. Napravi četiri takve runde u jednom sjedenju bez stajanja između pojedinih rundi. Prakticiraj ovu Pranayamu četiri puta dnevno, i to: ujutro, u podne, navečer i u ponoć. Kada usavršiš disanje u omjeru 4 sekunde udah, 8 sekundi izdah i 16 sekundi bez disanja (zrak je vani), i kad osjetiš zadovoljstvo i pouzdanje te kada više ne budeš osjećao nikakve poteškoće kod tog procesa, započni viši korak. Povećaj vrijeme na 8 sek. udah, 16 sek. izdah i 32 sek bez disanja. Omjer je uvijek 4, 8, 16 sekundi. Kada se ova Pranayama izvodi u omjeru 12 sek. *Puraka* (udah), 24 sek. *Rechaka* (izdah) i 48 sek. *Kumbhaka* (zadržavanje daha vani), zove se najniži oblik. Kada se radi u omjeru 24, 48, 96 sec. zove se srednji oblik, a kada se izvodi u omjeru 36, 72, 144 sek zove se najviši oblik Pranayame. Razlika između 2. vježbe i 3. vježbe Pranayame je da se u drugom procesu udahnuti zrak zadržava unutra, dok se kod trećeg procesa zrak zadržava vani.

Ova Pranayama nije tako opasna. Ove tri vježbe se moraju vježbati postepeno jedna po jedna. Prvo vježbaj Pranayamu br. 1, zatim br. 2, te ako je potrebno i br. 3.

#### Pranayama, 4. vježba

Ova Pranayama se može spojiti s Pranayamom br. 1, odnosno oni koji ne žele prakticirati Pranayamu br. 2 i br. 3, mogu vježbati ovu nakon prve Pranayame, tj. jednostavnog disanja. Sjedni uspravno. Zatvori desnu nosnicu palcem svoje desne ruke te lagano i pažljivo udiši koliko dugo možeš. Zatvori nosnice prstima te zadrži dah unutra koliko možeš. Zatim zatvori lijevu nosnicu prstenjakom i malim prstom desne ruke i izdiši kroz desnu nosnicu što polakše možeš bez šuma. Nakon izdisanja, zadrži dah vani koliko dugo možeš i tada opet kroz desnu nosnicu udiši što duže možeš. Zadrži zatim dah unutra koliko dugo možeš, a zatim ga izdahni kroz lijevu nosnicu i ostani bez zraka koliko dugo možeš. To predstavlja jednu rundu ili jednu Pranayamu. Radi četiri takve Pranayame u jednom sjedenju bez prekidanja između pojedinih rundi. Prakticiraj je četiri puta dnevno; ujutro, u podne, navečer i u ponoć. Napredak u toj Pranayami zavisi od kapaciteta koji osoba ima kod zadržavanja zraka unutra i vani. Ovdje vrijeme za disanje i zadržavanje daha unutra i vani nije fiksirano. Ako osoba može dugo zadržati zrak unutra i vani i što polakše bude udisala i izdisala, to će rezultati biti brži. U ovoj Pranayami nema većih opasnosti. Svaki inteligentni muškarac i žena koji se drži pravila Yoge, može prakticirati ovu Pranayamu bez opasnosti i s puno koristi. Ako se ova Pranayama prakticira redovito, dugo vremena, donosi pročišćenje Nadija, tijela i uma. Ta čistoća omogućuje podizanje Kundalini Shakti do viših nivoa. Pranayama se mora prakticirati mjesecima i godinama bez ikakvih prekida. Kada se vježba redovito i ispravno te kada se provode striktna propisana pravila Yoge, osoba stiže čistoću Nadija, tijela i uma. Ovim pročišćenjem osoba stiže kontrolu nad plućima, nervnim strujama, umom i Pranom. Ovakvom kontrolom osoba može vrlo lako podići Kundalini Shakti potpuno od Muladhare do viših Čakri sve do Sahasrare te postići Samadhi i Mokshu (Slobodu). Ako se ispravno prakticiraju, Pranayame pomažu kod koncentracije uma, te uništavaju mnoge neizlječive bolesti (kronične, bolove zbog kretanja, itd.) koje još uvijek nisu pobijedene medicinskom naukom. Glavni cilj Pranayame je steći kontrolu nad vitalnim snagama i umom, a zatim da omoguće podizanje Kundalini Shakti i to korak po korak, bez opasnosti, svjesno i potpuno, sve do Sahasrare kroz Sushumna kanal. Kada pranične struje teku kroz Sushumnu, um postaje čvrst i postojan. Tada se čitava Priroda počinje mijenjati i sloj po sloj umnih moći postaje aktivan, a osobi se otvara čitava knjiga znanja. Takva osoba će biti u posjedu beskonačnog znanja.

## 7. PARCIJALNO DIZANJE KUNDALINI SHAKTI I NJENIH STRUJA

U prethodnom poglavlju bavili smo se podizanjem Kundalini Shakti različitim putevima i metodama. Putevi i metode su, za različite ljude, različiti. Nadalje, intenzitet kojim osobe rade na istom putu, isto se jako razlikuje. Taj žar i intenzitet sada možemo grupirati u tri grupe, i to: mlak, srednji i superioran ili intenzivan. Superiornim ili intenzivnim radom, Kundalini Shakti se diže u punom zamahu do viših nivoa. Srednjim intenzitetom rada ili napora, samo dio Kundalini Shakti se diže do viših nivoa, a mlakim radom do viših nivoa diže se samo beznačajno mali dio Kundalini Shakti.

Ako se Kundalini Shakti diže potpuno do viših nivoa, tada je osoba sigurna i bez opasnosti. Na pravom je putu i prima Prosvjetljenje. Takva osoba bit će oslobođena opasnosti i padova. Međutim, kod parcijalnog dizanja Kundalini Shakti, osoba se suočava s velikim poteškoćama, problemima, opasnostima i padovima. Kundalini Shakti se nadražava, odnosno aktivira koncentracijom uma, koja se postiže već prije opisanim različitim metodama. Podražena Shakti se ne diže na više nivoe odmah, već prvo proizvede neku vrstu toplih struja. Te tople struje putuju u različite dijelove tijela, kroz Idu, Pingalu, Saraswati i Lakshmi Nadi. Veći dio tih struja vrlo lako izlazi van kroz kanal uretre i kroz anus. Tople struje koje se dižu kroz Idu, Pingalu, Saraswati i Lakshmi Nadi, odlaze u moždani centar i nadražuju mozak. Te struje čine mozak aktivnim i nemirnim. Već smo objasnili da je Saraswati Nadi, kanal kroz kojega misaone struje putuju od mozga do Muladhare ("skladište" uma) i iz Muladhare opet do mozga. Kada aktivirane Kundalini struje putuju kroz Saraswati Nadi iz Muladhare, one automatski sa sobom nose određene suptilne želje iz "skladišta uma" ili Chitte. Kada te suptilne želje dopiju do moždanog centra, osoba postaje svjesna tih želja i ideja na grubljem nivou, te se prema tim željama i idejama rađaju određene misli. Um ništa ne može pojmiti bez suptilne forme. Ime i forma (suptilna forma) uvijek idu ruku pod ruku. Potpuno su nerazdvojne. Svako sjećanje se priziva pomoću suptilne forme stvari koje se želimo prisjetiti. Razumijevanje se uvijek dobiva preko suptilne mentalne slike ili forme stvari koje se prisjećamo, koja nam je sugerirana ili koju želimo. Ustvari nema ni želje, ni misli bez mentalne slike stvari koju želimo, i o kojoj mislimo. Um projicira mentalnu formu stvari koju želimo i o kojoj mislimo. On vidi formu mentalno i samo tada se može dobiti određeno znanje o stvari koju želimo i o kojoj mislimo.

Kundalini struje neprekidno protječu. One teku i u toku sna. Kada se te misaone struje podignu do moždanog centra u toku sna kroz Saraswati Nadi, one automatski sa sobom nose određene suptilne želje. Prema tim automatskim suptilnim željama, um projicira scenu mentalno, te se tako projicirana scena zove snom. Kada te iste automatske misaone struje dopiju do moždanog centra u budnom stanju, osoba pati od umnog nemira. To je razlog zašto ljudi s tako nemirnim umom djeluju tako iracionalno i nepostojano. Kod njih nema povezanosti između želja, misli i aktivnosti. Oni govore na jedan način, a djeluju na drugi. Njihovi govori nisu sređeni niti povezani. Oni će govoriti o jednoj stvari ili subjektu i još prije nego dovrše s tim, skočit će naglo na drugi subjekt bez i najmanje povezanosti. To je zbog automatskih misaonih struja koje djeluju u budnom stanju. One izazivaju suptilne želje koje se javljaju u moždanom centru. Nečiji karakter nije ništa drugo doli aktivnosti ovih misaonih struja. Ljudi postaju u odnosu na njih gotovo sasvim bespomoćni. Mnogi ne žele zle ili loše želje i misli, ali one se ipak pojavljuju u umu usprkos ljudskog truda. Kako objasniti te stvari? One nastaju samo zbog aktivnosti ovih automatskih misaonih struja. Zle želje i misli koje leže uspavane u "skladištu" uma, bivaju nošene automatskim misaonim strujama. One se u moždanom centru pojavljuju, kakve jesu. Kada se pojave u moždanom centru, u umu se pojavljuju određene želje i misli na "grubljem" nivou, čak i

protivne čovjekovim željama. Tako su mnogi ljudi samo lutke u rukama tih automatskih misaonih struja. Oni su gotovo sasvim bespomoćni. Te skrivene želje i misli koje se javljaju automatski u moždanom centru, i neprekidno življenje uma u tim željama i mislima, nastoje formirati čovjekov karakter. Te stalne želje i misli također potiču čovjeka na aktivnost. Ako automatske misaone struje nose dobre želje i misli, čovjek će se doimati kao dobar, kao vrli čovjek, no ukoliko suprotno tome one nose loše i zle želje i misli, čovjek će se doimati kao loš i zao.

Već smo napomenuli da najveći dio aktivnih struja Kundalini Shakti izlazi napolje kroz otvor genitalija i anus. Struje koje prolaze kroz genitalni otvor uzrokuju iritiranje osjetila i loše osjećaje te će osoba biti pod utjecajem požudnih želja, misli i aktivnosti. Aktivne ("tople") struje koje prolaze kroz otvor anusa, zagrijavaju anus. Ako strujama dozvolimo da teku neprestano, oštetit će nježne živce i vene anusa, a ti živci i vene prestaju raditi u dogledno vrijeme, te će rezultirati lošom cirkulacijom krvi i pojavom hemeroida. To istjecanje Kundalini-struja kroz ova dva otvora mora se zaustaviti pod svaku cijenu. Ako ne, Kundalini Shakti se nikad ne može dići do viših nivoa. To se lako može zaustaviti upotrebom pamučne tkanine (*Coupinam*). To je razlog zašto se uporaba *Coupinama* tako proširila među Brahmacharijima i Sannyasinima (oni koji provode celibat i pokoru).

Obično se Kundalini Shakti ne diže potpuno. U nekolicine sretnih ljudi ona se lako podigne potpuno sve do Sahasrare. To su najsretniji ljudi. Oni su već rođeni savršeni. Te velike Duše došle su na svijet s velikom snagom te Misijom koju trebaju ispuniti. Oni su svjesni svojih moći i poruke već od ranog djetinjstva. Ovi ljudi steknu kontrolu nad Kundalini Shakti, te Je lako podignu sve do Sahasrare; oni ispune svoju Misiju, djeluju kao Gospodari, i prije nego potpuno postanu poznati svijetu, tiho odu. S punim dizanjem Kundalini Shakti, oni postaju nasljednici (baštinici) Beskonačnog Oceana Znanja i Moći. Oni nemaju potrebe za knjiškim znanjem. Same njihove riječi postaju zakon. Same njihove izreke postaju Sveta Pisma.

Pored ovih velikih Duša, obični ljudi se naporno bore da dođu do razumijevanja i pristupa tom beskonačnom skladištu znanja, tj. Kundalini Shakti. Često te duše koje se bore, dobiju samo dio razumijevanja Kundalini Shakti. Neki prime samo bljesak. Kod drugih se Ona diže samo djelomično; dok se kod većine ljudi samo sićušan dio Shakti digne do centra u glavi. Kod djelomičnog dizanja Kundalini Shakti do Sahasrare, osoba stječe dosta duboku koncentraciju uma, malo blaženstva, djelomično prosvjetljenje, ili bolje rečeno svjetlo na određene pronalaskе, zatim bude inspirirana u umjetnosti, poeziji, nauci, itd. Kad je snaga dizanja Kundalini Shakti vrlo mala ili nezatna, osoba doživljava snove ili živi u mašti.

Gdje god je veličina, gdje god su nadprosječna ispoljavanja intelekta i snage volje, i gdje god je inspiracija u bilo kojoj grani učenja, budi siguran da su on ili ona stekli pristup do te velike Shakti. Svjesno ili nesvjesno, on ili ona, uspjeli su djelomično podići Kundalini Shakti do centra u glavi. Osoba dobiva inspiraciju kod djelomičnog dizanja Kundalini Shakti, a Slobodu (Mokshu) stiče samo potpunim dizanjem Kundalini Shakti do Sahasrare. Oni koji promatraju kretanje uma, misaonih funkcija i Kundalini Shakti, mogu lako osjetiti i razumjeti djelomično dizanje Kundalini Shakti i kretanja Njezinih struja. Kada se ove aktivirane struje i djelomično dignuta Shakti kreću kroz Idu, Pingalu, Saraswati, Lakshmi i Sushumna Nadi, osoba osjeća neku vrstu gorućeg osjećaja; slično osjećaju koji se javlja kad se na osjetljivu ranu stavlja iscjeljujući balsam, samo što je prvi osjećaj nešto intenzivniji od drugog. Kada djelomično dizanje Shakti po prvi puta probije put u Sushumna kanal, osoba osjeti bol na otvoru Sushumne. Čak i to parcijalno dizanje Kundalini Shakti se jako razlikuje kod različitih ljudi, već prema čistoći njihova tijela, Nadija i uma, te prema intenzitetu uloženog napora. Dakle, prema snazi te djelomično dignute Shakti različiti ljudi doživljavaju različite vizije. Sa svim tim razlikama, iskustva tih ljudi su istinska (imaju

svoje vlastite vrijednosti i stvarnosti), a konačno Oslobođenje ili Emancipacija koje se doživi kod potpunog dizanja Kundalini Shakti do Sahasrare, isto je za sve.

Parcijalno dizanje Kundalini Shakti, vrlo je opasno. Djelomično dignuta Shakti, nakon što je dospjela do centra u glavi (Sahasrara), otkriva samo neke pojedinačne Istine. Mnogi budu zbunjeni. Mnogi ne dođu u kontakt s punom Istinom i takvi ljudi u svom neznanju i slabosti razglasuju te pojedinačne Istine i zbunjuju svijet. Takve tvrdnje i proglašeni uzrok su mnogog nesklada i krvoprolića u ovom svijetu, a sve pod imenom Istine i Dharme (pravičnosti). Ti ljudi nemaju strpljenja da počekaju, provjere i prouče potpuno te činjenice. Oni u žurbi proglašavaju te parcijalne Istine, potaknuti određenim motivima i tako čine veliku nepravdu i štetu samoj Istini i čovječanstvu.

Parcijalno podignuta Kundalini Shakti ne može ostati dugo niti u Sahasrari, a niti u bilo kojoj Ćakri ili centru između. Ona se diže i stoji neko vrijeme u centru u glavi ili u nekom od centara između Muladhare i Sahasrare, a tada silazi do najnižeg centra. Kada se ona diže, čovjek uživa prilično duboku koncentraciju uma, duboka osjećanja i blaženstvo, međutim ne može doživjeti stvarno blaženstvo Nirvikalpa Samadhija. Kada ta parcijalno podignuta Shakti siđe natrag u najdonju Ćakru ili ostaje u Swadhisthani Ćakri, prva i najvažnija stvar koju čovjek osjeća i doživljava su abnormalne seksualne želje i nadražaji. I ako dotični nije adept u kontroli uma, ako nije postigao i stekao čistoću uma i srca i ako ne zna kako promijeniti centar djelovanja Kundalini Shakti, čovjek će podleći niskim osjetilnim zadovoljstvima. I često je tim ljudima teško ponovo se dići i oporaviti nakon tih ozbiljnih udaraca. Takvi ljudi se degradiraju, degeneriraju i potonu do samog dna, da se više nikad ne mogu ponovo podići.

Mnogi ljudi ne razumiju to parcijalno dizanje Kundalini Shakti. Vrlo često se Shakti nespješno i s malim izljevom emocionalnih osjećaja diže do moždanog centra i naglo silazi do najnižeg centra. Tim naglim dizanjem Shakti do centra u glavi mnogi ostaju zbunjeni te od toga rade galamu. Oni ne razumiju uzrok. Ne mogu kontrolirati svoje osjećaje i ne mogu izraziti stvarna stanja i uzroke svojih iskustava. Uslijed toga verbaliziraju zbrkane tvrdnje i proglašavaju ljudima određene parcijalne Istine. To nespješno i parcijalno dizanje Kundalini Shakti uzrok je mnogog razmimoilaženja i svađa oko Vrhovne Istine i različitih spiritualnih puteva. S druge strane ako osoba poznaje dizanje i spuštanje parcijalno podignute Kundalini, može se spasiti od mnogih opasnosti. Mnogi iskreni aspiranti bez poznavanja tajni Kundalini Shakti i Njezinih aktivnosti, uništili su svoju čitavu karijeru. Dizati Kundalini Shakti parcijalno, samo je sulud napor, ustvari nespješna pokušaj da si poveća brige i bijedu, te poploči put do moralne degradacije.

Kad god dođe do parcijalnog dizanja Kundalini Shakti, moraš intenzivirati rad ili napor kroz koji se Ona podigla. Nikada ne napusti započeti rad. Budi iskren. Budi marljiv. Nikada se nemoj plašiti, niti podleći niskim i slabim sklonostima uma i osjetila. Za vrijeme parcijalnog dizanja Kundalini Shakti, potreban je apsolutni celibat (Brahmacharya) kao *uvjet bez kojeg se ne može doći do uspjeha*. Bez savršene Brahmacharye, čitav trud će biti bijedan pad i neuspjeh. Bez savršene Brahmacharye Kundalini Shakti se nikad ne može potpuno podići. Posveti posebnu pažnju na celibat. Izbjegavaj zla društva i blisko i slobodno miješanje u društvu suprotnog spola. Budi pažljiv u kakvom društvu se krećeš. Slobodno miješanje i pričanje, pa čak i s prijateljima, vrlo je loše. Ti razgovori rastresaju um. Vodi posebnu brigu oko hrane i pića. Budi redovit i sistematičan u radu, bogoštovlju i odmoru. Pokušaj uvijek i svugdje vježbati Kontrolu uma i osjetila. Neredovitost je vrlo loša. Nakon parcijalnog dizanja Kundalini Shakti, um i osjetila ostaju vrlo izoštrjeni i brzi za djelovanje. Tako, jedan krivi pogled, jedna kriva misao i loša riječ, sigurno će uzrokovati pad. Isti pogledi, misli i riječi ne bi donijeli tako nagli pad prije parcijalnog dizanja

Kundalini Shakti; međutim nije tako nakon Njenog parcijalnog dizanja. Stoga budi pažljiv i izbjegni ovim opasnostima. Pored ovoga prinosi iskrene molitve. Moli, moli skrušenim srcem Svemoćnu Majku Kundalini Shakti da te spasi od svih padova i opasnosti, te da te uzme i sigurno vodi do konačnog Cilja. Iskrene molitve imaju veliku vrijednost i također su odgovorene.



## 8. KUNDALINI SHAKTI KAO BOLEST

(Bolesti koje se ovdje navode, osoba dobiva zbog pogrešnih tokova Kundalini Shakti, i kada joj ne omogućujemo normalan rad. Iste ove bolesti mogu biti prouzročene i nekim drugim uzrocima. Međutim nezdravo stanje Kundalini Shakti, glavni je uzrok mnogih bolesti.)

U prošlom poglavlju, rekli smo da se u većine ljudi, Kundalini Shakti diže djelomično i nesvjesno. Kada ta djelomično dignuta Kundalini Shakti prolazi odgovarajućim kanalom, odnosno Sushumnom do Sahasrare, osoba uživa prilično duboku koncentraciju uma, duboke osjećaje, blaženstvo, i često biva inspirirana u umjetnosti, poeziji, nauci, itd. Međutim, u mnogim slučajevima, ta djelomično probuđena Shakti diže se i kreće kroz neodgovarajuće kanale. Najlakši put da se spusti dolje je kroz seksualna uživanja. Djelomično dignuta Shakti stvara svoj dinamički centar u Swadhisthana Čakri, koja je smještena u ravnini baze prostate. Kundalini Shakti je ta koja čuva toplinu i hladnoću tijela. Probuđena Shakti često apsorbira višak topline ili hladnoće tijela. Ona također apsorbira slabe otrove i bolove iz različitih dijelova tijela. Kada Kundalini Shakti apsorbira hladnoću, njene aktivnosti dosta otupljuju i Njena kretanja postaju bolna i neugodna. Kada se Shakti s apsorbiranom hladnoćom kreće prema genitalijama osoba osjeća prazninu u organu. Čini se da u tom području živci postaju neaktivni i genitalni organi nisu više pod nečijom kontrolom. Kada se Kundalini Shakti s apsorbiranom hladnoćom kreće prednjom stranom tijela prema trbuhu, osoba dobiva bolove u trbuhu. Kada se Shakti digne do područja srca, osoba osjeća probleme sa srcem, a kada dođe do grudiju, osoba osjeća težinu na grudima, odnosno kao da joj na grudima leži težak teret. Kada Shakti stigne do pluća, osoba osjeća probleme kod disanja ili dobiva astmu. Kada ista Shakti s apsorbiranom hladnoćom stigne do mozga, osoba osjeća težinu glave i tupost mozga, i trpi od napada hladnoće. Kada Shakti ostane u, ili zaposjedne jetru, funkcije jetre se pogoršavaju i osoba pati od previše vjetra, itd. Kada Shakti apsorbira hladnoću, njena kretanja od mjesta do mjesta bit će vrlo usporena. Katkada Ona ostaje danima na određenim mjestima i centrima kao određena bolest.

S druge strane, kada Kundalini Shakti apsorbira toplinu, ona postaje preaktivna i tako zagrijana Shakti generira vrstu vrućih struja koje putuju do različitih mjesta u tijelu. Kada zagrijana Kundalini Shakti ostaje u Swadhisthana-centru, Ona neprekidno šalje vruće struje kroz otvore genitalija i anusa. Vruće struje koje izlaze kroz genitalije, nadražuju ih i osoba dobiva požudne želje i misli. Ovo podražavanje genitalija i požudne želje i misli uzrokuju lučenje sjemena i izlučeno sjeme automatski curi, tek toliko da umiri aktiviranu Kundalini Shakti te da sačuva osjetljivi urinarni kanal od suhoće i propadanja. Ako aktivirana Kundalini Shakti dugo ostane u Swadhisthana centru i ako osoba ne promijeni centre zadržavanja Shakti, te ako gubitak sjemena potraje duže, to potpuno iscrpljuje osobu. Tijelo takve osobe postaje suho i mršavo, te ona postaje subjekt različitih vrsta bolesti, kao npr. nervna slabost, polucije, istjecanje sjemena zajedno s mokraćom i to nesvjesno i nenamjerno, svjesno izbacivanje sjemena, gnojenje, hemoroidi, žutica, kašalj, slaba probava (dispepsija), gubitak pamćenja, gubitak mentalne i fizičke svježine, zlovolja, strah, srdžba, prijevremeno starenje i smrt. Vruće Kundalini struje, koje prolaze kroz anus, ako nisu pod kontrolom oštetit će nježne živce i vene anusa, te će doći do neispravne cirkulacije krvi, te krv tako zadržana oko anusa lako izlazi van i nastaje bolest zvana hemoroidi. Katkada se vruće Kundalini struje skupljaju u donjem dijelu trbuha i području mokraćnog mjehura. Tada osoba osjeća začepjenost i intenzivne goruće podražaje u području slezene i mokraćnog mjehura. Vruće struje neprekidno zagrijavaju donji dio crijeva te tako isušuju stolicu i osoba osjeća poteškoće kod izbacivanja stolice. Kada te vruće struje putuju prema gore kroz

Saraswati Nadi i kada dostignu regiju fizičkog srca, osobi počinje jače kucati srce i osjeća intenzivni gorući osjećaj u srcu, plućima i trbuhu. Iz trbuha, vruće struje se gibaju kroz kanal za hranu sve do grla i tada osoba osjeća suhoću u grlu te odjednom počinje kašljati, kroz neko vrijeme. Kanal Saraswati Nadija, iznad prsa ili srca vrlo je delikatan i kad god je vjetrovito i hladno vrijeme, taj gornji dio Nadija postaje neaktivan. U takvim slučajevima vruće struje nakon dosezanja srčanog centra, umjesto da se dalje dižu do glave, putuju prema lijevoj ruci, kroz kontaktni Nadi između srca i lijeve ruke, i tada se čini kao da je ruka naglo zamrla za neko vrijeme, odnosno neko vrijeme je neupotrebljiva.

Kada zagrijane Kundalini-struje stalno putuju prema gore kroz Idu, Pingalu, Saraswati i Lakshmi Nadi do centra u glavi, one drže um aktivnim i nemirnim. Oni koji nemaju kontrole nad umom i strujama Kundalini Shakti, vrlo mnogo trpe. Uzroci snovima, nesanici, košmaru uma, itd., su u tim zagrijanim strujama. Nesanica je samo jedna posljedica napadanja vrućih struja Kundalini Shakti na um i moždani centar. Ovim napadima mnogi izgube svoju vitalnost, postaju razdražljivi i oštećuje im se mozak zbog nedostatka adekvatnog odmora. Mnogi se zabrinjavaju nad takvim nemirnim umom, opterećuju mozak, te zarade moždana oštećenja ili ludilo. Mnoge od ovih mentalnih bolesti mogu se riješiti upotrebom Coupinama (platnena tkanina), kako bi se područje anusa zajedno s genitalnim organima držalo pod hladnim oblogom čitavih dvadeset četiri sata. Treba promijeniti tkaninu svakih petnaest do dvadeset minuta. Oni koji pate od polucija tijekom sna mogu također upotrijebiti tu metodu s velikom koristi. Ti hladni oblozi mogu se upotrijebiti i u delirijumu. Stavljanje leda na prethodno spomenuta područja bit će vrlo efikasno i korisno za sve mentalne bolesti i moždane smetnje.

Kundalini Shakti apsorbira bolove iz različitih dijelova tijela i kada se kreće prema gore i prema dolje u različitim smjerovima, to se manifestira kao putujući bolovi i kronične bolesti. Kada Kundalini Shakti ostaje u slabinama (križima), osoba dobiva bolove lumbaga i kronični lumbago. Kada Shakti putuje do donjeg dijela trbuha s apsorbiranim bolovima, osoba dobiva trbušne bolove u donjem dijelu trbuha, a kada se digne u trbuh, osoba dobiva ozbiljne trbušne bolove, a ako tu i ostane, osoba dobiva kroničnu dizenteriju, itd. Kada odlazi u srce, osoba dobiva ozbiljne bolove u srcu te osjeća probleme sa srcem, a kada dođe do pluća i do jetre, osoba dobiva ozbiljne bolove u plućima i u jetri. Katkada putujuća bol dođe i do glave te osoba dobiva ozbiljnu i kroničnu glavobolju. Kada se daje tretman za bolove u određenim djelovima tijela, Shakti se kreće u neki drugi dio tijela. Ovi putujući bolovi i kronične bolesti ne mogu se potpuno izliječiti lijekovima. Propisani lijekovi mogu dati trenutno izlječenje, ali to traje samo nekoliko dana. Uzeti lijekovi neko vrijeme djeluju na Kundalini Shakti, a nakon toga opet dolazi do poremećaja normalnog zdravlja Shakti i isti bolovi i bolesti se ponovno vraćaju nakon nekoliko dana. Medicina još do danas nije pronašla prave uzroke ovih kroničnih bolesti i putujućih bolova, niti ih je potpuno uspjela iskorijeniti.

Ove bolesti lako se mogu izliječiti pročišćavanjem Kundalini Shakti, odnosno držanjem Shakti uvijek u normalnom stanju djelovanja. Ovo pročišćavanje Shakti i Njeno održavanje uvijek u normalnom stanju djelovanja, može se lako provesti pomoću Pranayame (prethodno date), te prilagođavanjem hrane, pića, kupanja, vremena ili klime, itd. To je stoga što postoji velika veza između hrane, pića, kupanja, klime i Kundalini Shakti i Njenih kretanja (vidi poglavlje 9). To prilagođavanje hrane, pića, kupke, klime, itd., je apsolutno potrebno. Ako ne, ove će stvari uvijek narušavati i uznemiravati normalno zdravlje i djelovanje Kundalini Shakti.

Mnogi duhovni aspiranti, nakon nešto naporna vježbanja dobivaju gore navedene bolesti, zbog krivog kretanja Kundalini Shakti. Mnogi ljudi ne razumiju uzroke svojih bolesti. Prva i najvažnija stvar od koje Sadhaka (duhovni aspirant) trpi jesu trbušni problemi. U daljoj praksi

osoba dobiva i različite druge vrste bolesti. Mnogi Sadhake bez poznavanja pravih uzroka svojih problema, odlaze na pregled doktorima. Doktor i isto, budući da ne znaju pravu tajnu bolesti, propisuju određene lijekove. Ti lijekovi umjesto da pomognu i izliječe bolest, često još više zakompliciraju čitavu stvar. Svaki lijek ima svoju dobru i lošu stranu. Mnogi aspiranti su si zbog uzimanja tih lijekova upropastili čitavu karijeru. Stoga Sadhaka mora biti vrlo pažljiv.

Slijedi jednostavna Pranayama koju mogu prakticirati svi, bez obzira na spol i dob. Ako se ova Pranayama prakticira redovito, dva puta dnevno, i to ujutro i navečer, to će pomoći pročišćavanju Kundalini Shakti i držat će Kundalini Shakti uvijek u normalnom stanju djelovanja. Čak i kronične bolesti mogu biti iskorijenjene istrajnom i dugom vježbom. Vježbanje mora biti redovito. Ne smije se napustiti na pola. Nereditovita vježba neće donijeti željene rezultate i efekte. Ova se Pranayama uvijek mora vježbati s praznim trbuhom. Neka mjesto vježbe bude čisto, ugodno pogledu i da zadovoljava um.

#### Vježba

Sjedni ugodno u bilo koju odgovarajuću pozu. Drži tijelo, prsa, vrat i glavu u uspravnom položaju. Tako sjedeći, udahni lagano kroz obje nosnice. Kontrahiraj grlo spustivši bradu prema vratu. Tada podigni zrak prema gore uvukavši trbuh i donji dio trbuha prema kralješnici i prema gore. Drži dah između srca i grla, što duže možeš, a zatim zatvorivši lijevu nosnicu prstenjakom i malim prstom desne ruke, lagano i pažljivo izdahni kroz desnu nosnicu. Ponovo udahni kroz obje nosnice, te nakon zadržavanja daha kako je već objašnjeno gore, izdahni kroz desnu nosnicu. Tako izdišiš samo kroz desnu nosnicu kojih pet minuta. Slijedeći isti proces izdišiš samo kroz lijevu nosnicu umjesto kroz desnu narednih peti minuta. Nakon nekog vremena vježbanja u trajanju od pet minuta kroz desnu i pet minuta kroz lijevu nosnicu, i kada proces postane ugodan te kada osjetiš snagu i pouzdanje, produži vrijeme za jednu minutu. Postepeno produžavaj vrijeme sve do pola sata.

Ova Pranayama se može prakticirati puni jedan sat, odnosno pola sata izdisanja kroz desnu, a pola sata kroz lijevu nosnicu. To se može prakticirati sa sigurnošću ukoliko se osoba pridržava pravila Yoge (vidi poglavlje 6, pod naslovom "Pranayama"). Izbjegavaj ovu Pranayamu za vrijeme trudnoće. Ovom Pranayamom osoba može ubiti lijenost, odstraniti snenost i pospanost i osloboditi grlo od nakupljanja sluzi. Pomoću ove Pranayame osoba se može osloboditi umora te održati um uvijek aktivnim. Nakon duge i postojane prakse ove Pranayame osoba može sasušiti izlučeno sjeme, izbjeći poluciju tijekom sna, te podignuti Kundalini Shakti na više nivoe, može razviti Saraswati i Lakshmi Nadi, dva Nadija koja korespondiraju Idi i Pingali na prednjoj strani tijela (vidi poglavlje "Yoga-Nadiji"), te može odstraniti vrućinu i hladnoću iz tijela i glave. Redovitim prakticiranjem ove Pranayame kroz dugo vremena, čak se mogu iskorijeniti i kronične bolesti i putujući bolovi. Osoba može sačuvati tijelo od grubosti najhladnijeg i najtoplijeg vremena.

Ovih nekoliko rečenica u slavu ove Pranayame nisu preuveličavanja, već ovo pišem nakon stvarnih iskustava i detaljnog provjeravanja.

## 9. KUNDALINI SHAKTI I NJENA POVEZANOST S HRANOM, PIĆEM, VREMENOM, KUPANJEM I TIJELOM

U ovom poglavlju pozabavit ćemo se hranom, pićem, vremenom, kupanjem i tijelom, te vidjeti njihovu vezu s aktivnostima Kundalini Shakti. Te stvari jako su povezane s kretanjima Kundalini Shakti. Kao što je već bilo rečeno u prethodnim poglavljima, Kundalini Shakti je ta koja tijelu osigurava toplinu i hladnoću. Kada su hrana ili piće koje uzimamo prehladni ili prevrući, ako je vrijeme prehladno ili pretoplo, ako je voda kojom se kupamo, prehladna ili prevruća, i ako je fizičko tijelo predebelo ili premršavo, tada te sve stvari utječu na kretanja i normalno djelovanje Kundalini Shakti. U ovom poglavlju uzet ćemo u razmatranje ove točke jednu po jednu, i vidjeti kako one djeluju na Kundalini Shakti.

### Kundalini Shakti i hrana

Svaka hrana koju pojedemo ima svoj određeni efekt na Kundalini Shakti i Njeno kretanje. Ako je hrana koju uzimamo prehladna, Shakti apsorbira tu hladnoću za par minuta i njeno kretanje i aktivnosti postaju tromi. Kada aktivnosti Shakti postanu tromi, Njezin utjecaj na um i umne funkcije postaje trom i osoba osjeća tromost. To je stoga što su Kundalini struje te koje prolazeći kroz Idu, Pingalu, Saraswati i Lakshmi Nadi, čine um aktivnim. Međutim, kao jedan od efekata prehladne hrane, energija ovih uzlaznih Kundalini-struja postaje neaktivna i njen utjecaj na um postaje trom i neznatan. Osoba će biti troma i pospana. To je razlog zašto su ljudi, nakon konzumiranja prehladne hrane, skloni tromosti i pospanosti. Mnoge svlada težak san, usprkos tome što to ne žele. Uglavnom je to zbog tromih aktivnosti uzlaznih Kundalini struja, te Shaktine apsorpcije hladnoće iz pojedene hrane.

S druge strane ako je pojedena hrana prevruća, Kundalini Shakti apsorbira tu toplinu i sama se zagrije. Zagrijana Shakti se ekspandira i proizvodi vruće struje. Te vruće struje putuju u različite dijelove tijela i cijelo tijelo se zagrijava. Vruće Kundalini-struje koje prolaze kroz Idu, Pingalu, Saraswati i Lakshmi Nadi nakon dosizanja glave ili moždanog centra, zagrijavaju mozak i čine um vrlo aktivnim i nemirnim. Vruće struje koje prolaze kroz genitalije, uzrokuju podražavanje u organu, i osoba će biti pod neprekidnim utjecajem požudnih želja i misli, a te želje i misli izlučuju sjeme, i osoba će imati noćne polucije ili će biti primorana na seksualni čin. Oni koji uvijek uzimaju hranu koja proizvodi toplinu, ne mogu provoditi Brahmacharyu (celibat). Oni lako otpadnu od ideala Brahmacharye i vrlo se lako razdraže i seksualno uzbude. Oni koji uzimaju hranu koja proizvodi toplinu, pate i od mentalnih problema. Zbog vrućih Kundalini struja, mozak se zagrijava te osoba vrlo lako izgubi strpljenje i živce; mnogo sanja, a također pati i od nesanice. To je razlog zašto, kada osoba jede hranu koja proizvodi toplinu, pati od nesanice; san postaje mnogo kraći. Osoba ostaje aktivna, zbog vrućih Kundalini-struja koje neprekidno napadaju moždani centar.

Tako, hrana mora uvijek biti *via media*, odnosno ne smije proizvoditi previše hladnoće niti topline. Oba ova ekstrema su štetna po normalno zdravlje i djelovanje Kundalini Shakti. Osoba bi uvijek trebala imati na umu da prilagođava hranu prema okolnostima mjesta i klime. U hladno vrijeme i na hladnom mjestu, topla hrana će biti potrebna. Ako se to ne osigura, tijelo ne može preživjeti i Kundalini Shakti ne može normalno djelovati. Međutim ista hrana za vrijeme vruće sezone ili na toplom mjestu, vrlo je opasna i naškodit će tijelu i normalnom djelovanju Kundalini

Shakti. Tako osoba mora prilagoditi hranu prema vremenu, klimi i okolnostima. To prilagođavanje je apsolutno potrebno da se uživa dobro mentalno i fizičko zdravlje. Ako ne, potpuno je nemoguće osigurati normalno funkcioniranje Kundalini Shakti, a također i uma i tijela.

### Kundalini Shakti i piće

Kao i hrana, tako i piće koje proizvodi previše topline ili hladnoće je škodljivo za ispravno i normalno funkcioniranje Kundalini Shakti. Kada je piće koje se konzumira hladno i ima hladan efekt, Kundalini Shakti apsorbira tu hladnoću. Aktivnosti Shakti i Njezinih struja postaju trome i mlitave. Kada Kundalini struje postanu trome, njihov utjecaj na um i mozak također postaje vrlo trom i osoba se osjeća tromo. Eto zašto kad osoba uzima piće koje proizvodi hladnoću bude obuzeta letargijom, a um i intelekt reagiraju vrlo sporo. Tada će tendencija takve osobe biti da uludo troši vrijeme ili da ide spavati. Osoba se osjeća vrlo neudobno. Ako stalno uzima takva pića koja proizvode hladnoću, u njoj će se razviti bolest kao astma, itd.

S druge strane, kad osoba uzima previše pića koja proizvode toplinu, Shakti apsorbira tu toplinu i zagrijava se. Zagrijana Kundalini Shakti proizvodi tople struje, a te struje se kreću u različite dijelove tijela i ono se zagrijava. Vruće struje koje idu do glave kroz Idu, Pingalu, Saraswati i Lakshmi Nadi, zagrijavaju mozak i čine um previše aktivnim i nemirnim. Eto zašto, kad osoba uzme šalicu jake kave ili čaja, um postaje aktivan i nemiran. San se uvelike skraćuje. Ako osoba u toploj klimi stalno uzima vruća pića, to je vrlo štetno za djelovanje Kundalini Shakti, a isto tako i za um i tijelo. Kada je snaga Kundalini struja koje se kreću prema gore troma i mlitava, osoba osjeća mlitavost ili ide spavati. Ako su struje koje idu prema gore prejake, osoba će se onesvijestiti. Npr. ako osoba uzme dozu jakog intoksikantnog pića ili otrov, Shakti apsorbira tu intenzivnu toplinu tekućine ili otrova i intenzivno se zagrije. Snaga uzlaznih struja koje prolaze kroz Idu, Pingalu, Saraswati i Lakshmi Nadi, prejaka je ili premoćna te preplavljuje mozak i um, a osoba se onesvijesti. Već smo rekli da je Kundalini Shakti centralna tjelesna moć i Ona je ta koja održava toplinu ili hladnoću tijela, tjelesnu energiju, te održava različite efekte konzumirane hrane i pića, te raspoređuje te efekte u različite dijelove tijela kroz nervne struje. Uzeta hrana ili piće treba nekoliko sati da bude potpuno probavljena. Ako netko tvrdi da efekti konzumirane hrane i pića trenutno cirkuliraju u krvi, bit će to kriva pretpostavka. Međutim mi osjećamo efekte vrućeg, ili hladnog pića ili doze intoksikantnog sredstva neposredno, u roku od nekoliko minuta nakon konzumiranja. Kako se efekti ove hrane i pića miješaju i cirkuliraju kroz krv, prije nego je hrana i piće probavljeno i pretvoreno u krv? Znači, mora postojati poseban centar, neka sila, koja odmah asimilira efekte uzete hrane i pića te ih cirkulira kroz čitavo tijelo kroz živce (Nadije). Ta sila i ta stanica je Kundalini Shakti u Muladhara centru. Efekt uzete hrane i pića odmah je apsorbiran u Kundalini Shakti, i uzlazne i silazne struje Kundalini (nervne struje), prenose efekte u njihovoj esencijalnoj formi kroz čitavo tijelo. Dobri i loši efekti hrane, pića, alkohola i otrova, itd. nisu trenutno cirkulirani u krvi; prvo se njihove esence u svojoj suptilnoj formi cirkuliraju među nervne struje i nakon nekog vremena imamo njihove efekte u sistemu na grubljoj razini, odnosno kroz krv i tijelo. Za miješanje tih grubljih efekata s krvlju i fizičkim tijelom potrebno je određeno vrijeme.

I piće mora uvijek biti via media, da se održi normalno funkcioniranje Kundalini Shakti, i normalno mentalno i fizičko zdravlje. Kao i hranu, osoba si mora prilagoditi i piće, prema vremenu i klimi. Oni koji žive u vrlo hladnoj klimi i u zimi, trebaju uzimati piće koje proizvodi

toplinu, a oni koji žive u vrlo vrućim klimama i u vrućim sezonama, trebaju uzimati piće koje rashlađuje. Pored toga osoba treba znati koje piće više odgovara njenoj konstituciji. To prilagođavanje u piću, apsolutno je potrebno za blagostanje, te za održavanje normalnog zdravlja Kundalini Shakti, uma i tijela.

### Kundalini Shakti i vrijeme

Kao što hrana i piće koji proizvode previše hladnoće ili topline, utječu na kretanje Kundalini-struja te na normalno zdravlje Kundalini Shakti, uma i tijela, tako isto i prevruće i prehladne klime škode normalnom djelovanju Kundalini Shakti, uma i tijela. Kada je vrijeme prehladno, tijelo dolazi u kontakt s hladnim vremenom, te postaje hladno. Tu hladnoću tijela apsorbira Kundalini Shakti i Njene aktivnosti postaju tromе. Kundalini struje koje se dižu prema glavi kroz Idu, Pingalu, Saraswati i Lakshmi Nadi, postaju vrlo mlitave i njihov utjecaj na mozak i um postaje vrlo tup. Tako, u vrlo hladnim klimama, um i intelekt ne mogu ispravno funkcionirati. Kundalini Shakti zbog apsorbirane hladnoće postaje neznatno bolna, a Njeno kretanje (kad se kreće s jednog mjesta na drugo) postaje vrlo neprijatno i mučno. Osoba ne može uspjati ni u meditaciji, ni u ostalim vrstama mentalnog posla. Mentalni rad postaje zamoran. Osoba će biti svladana indolentnošću, letargičnošću i pospanošću.

S druge strane, ako je vrijeme prevruće i ono škodi normalnom zdravlju Kundalini Shakti. Tijelo dolazi u kontakt s vrućim vremenom te se zagrije. Kundalini Shakti apsorbira tu toplinu te se i Ona zagrije. Zagrijana Kundalini Shakti proizvodi tople struje, i te tople struje odlaze u mozak, zagrijavaju ga, te ga čine aktivnim i nemirnim. Ova toplina i nemirnost uma iscrpljuju osobu. Ona ne može imati zdravi san niti dublju koncentraciju uma. Brzo se umara u mentalnom ili fizičkom poslu. Ako osoba živi dugo u pretoplim klimama oboljet će od različitih mentalnih bolesti. Uzrok je u tome što je Kundalini Shakti uvijek zagrijana, te ta toplina Shakti i njenih toplih struja uvijek zagrijava tijelo i mozak i osoba pati od raznih bolesti. Tako, kao i hrana i piće, i vrijeme također treba biti umjereno da održi Kundalini Shakti uvijek u normalnom stanju djelovanja. I kad je vrijeme prevruće i kad je prehladno, oboje šteti normalnom funkcioniranju Kundalini Shakti. Kada Shakti djeluje pod subnormalnim uvjetima, to je štetno po mentalno i fizičko zdravlje osobe, a kada Shakti radi pod abnormalnim uvjetima, to je također vrlo štetno po mentalno i fizičko zdravlje osobe. Tako, da održimo tijelo i um u normalnom zdravlju, Kundalini Shakti mora biti održavana u normalnom stanju djelovanja, a za održavanje normalnog stanja Kundalini Shakti, najviše će pomoći umjerena klima. Ako ne, nemoguće je zadržati dobro zdravlje tijela i uma.

To je razlog zašto ljudi automatski prilagođavaju hranu i piće prema klimatskim uvjetima. Oni koji žive u vrlo hladnim klimama uzimaju hranu, piće i ostale namirnice koje proizvode toplinu. Nose vrlo toplu odjeću, upotrebljavaju peći, itd. Ta prilagodba je potrebna da se osoba održi zdravom i sretnom. Tim prilagođavanjem osoba zadržava savršeno mentalno i fizičko zdravlje, a Kundalini Shakti će također funkcionirati normalno. Ako se ne učine ovakve prilagodbe, osoba će izgubiti mentalno i fizičko zdravlje i bit će meta različitih vrsta bolesti. Slično, oni koji žive u pretoplim klimama, pronalaze određene načine i metode u odijevanju, mjestu na kojem žive, hrani i piću. Uzimaju hranu i piće koji proizvode hladnoću, te osvježavaju sobe u kojima žive pranjem istih s hladnom vodom, itd. Što se tiče njihovog odijevanja, upotrebljavaju tanki pamuk ili svilene tkanine. Te prirodne i automatske prilagodbe su nužne. Prema vrsti klime, razlikuju se također flora i fauna. Čak na istom mjestu, plodovi voća, povrća i

žitarica se razlikuju u različitim sezonama. Čovjek će ako uzima te različite artikle hrane, voća i povrća u različitim sezonama kada rastu, biti zdrav i sretan. Prema različitim klimama, običaji i navike različitih ljudi raznih zemalja i klima, uvelike se razlikuju. Razlikuju se i u hrani i piću također. Te razlike su prirodne i one moraju postojati.

### Kundalini Shakti i kupanje

Kao što pretopla i prehladna hrana, piće i vrijeme narušavaju normalno zdravlje Kundalini Shakti, tijela i uma, tako isto i takve kupke (prevruće i prehladne) narušavaju kretanje Kundalini Shakti i Njezinih struja. Ako se osoba kupa u vrućoj vodi u toploj klimi, tijelo će se pregrijati i ta toplina tijela također zagrijava Kundalini Shakti. Zagrijana Shakti proizvodi tople struje koje se dižu do mozga kroz Idu, Pingalu, Saraswati i Lakshmi Nadi, zagrijavaju mozak i čine um aktivnim i nemirnim. Vruća kupka će biti od velike koristi u vrlo hladnoj klimi. Tamo je to potreba. Međutim vruća kupka u vrućoj klimi je štetna. Oštećuje normalno zdravlje Kundalini Shakti, tijela i uma. Osoba će postati meta različitih vrsta bolesti. Slično, hladna kupka je vrlo dobra u toplim klimama te pomaže normalnom zdravlju Kundalini Shakti, tijela i uma. Međutim hladna kupka u vrlo hladnim razdobljima škodi normalnom djelovanju Kundalini Shakti i Njenih struja. Narušavanje Kundalini Shaktinog djelovanja i Njenih struja, oštećuje također fizičko i mentalno zdravlje. Ako osoba upotrebljava hladnu kupku u vrlo hladnim klimama, Kundalini Shakti apsorbira tu hladnoću i njena kretanja postaju troma, neaktivna i bolna. Kada Kundalini Shakti apsorbira hladnoću, ne može se lako dići na više nivoe. Vrlo je teško podići hladnu Kundalini Shakti u više centre. Tako, čak i kod kupanja, osoba se treba držati uputa i prilagoditi se različitim mjestima ili klimama i sezonama. Te prilagodbe su apsolutno potrebne, ako osoba želi zadržati normalno stanje Kundalini Shaktinog djelovanja, te normalno zdravlje uma i tijela.

### Kundalini Shakti i fizičko tijelo

Postoji vrlo uska veza između Kundalini Shakti i fizičkog tijela. Pogledajmo u kojoj vrsti tijela Kundalini Shakti funkcionira normalno. Fizičko tijelo osobe ne smije biti predebelo niti premršavo. To su dva ekstrema. Fizičko tijelo uvijek mora biti između debelog i mršavog. U debelom tijelu, Kundalini Shakti djeluje ispod normalnih uvjeta. Ona uvijek ostaje troma i neaktivna. Ne može se podići na više nivoe. Snaga Njezinih uzlaznih struja bit će vrlo mlitava te će njihov utjecaj na um i intelekt biti trom. To je razlog zašto su debeli ljudi obično tromi i neaktivni. Oni su vrlo nemarni u svojim navikama i vrlo su skloni ukusnim jelima i hrkanju. U debelom tijelu, Kundalini Shakti se ne može podići na više nivoe. Ona uvijek ostaje u najnižem centru. Tako dugo dok Kundalini Shakti ostaje u tri najniža centra, u osobi će dominirati instinkti za hranom, spavanjem i seksom. Osoba će biti potpuno otvorena svijetu i svjetovnim stvarima. Iako debeli ljudi nisu lako podraženi na seks, ipak se u njima bude jake seksualne pobude, ali kako je aktivan utjecaj Kundalini Shakti na um spor, i utjecaj uma na osjetila je spor, oni stoga ne dolaze u kušnju tako lako i ne gube sjeme brzo.

Inače u slabašnim i mršavim tijelima, Kundalini Shakti je zagrijana, i vrlo aktivna. Zagrijana Kundalini Shakti proizvodi vruće struje, a ove odlazeći u mozak, zagrijavaju ga i čine um aktivnim i rastresenim. Ta stalna zagrijanost Kundalini Shakti, i vruće struje čine tijelo mršavim i suhim.

Pored toga, veći dio struja Kundalini Shakti, lako prolazi kroz prolaz kanala uretre. Te vruće struje koje stalno prolaze kroz genitalije, uzrokuju nadraživanje genitalija, i osoba će postati subjekt seksualnih želja, misli i aktivnosti. Te želje, misli i osjetilni podražaji izlučuju sjeme, a izlučeno sjeme istječe van u malim kapima. Taj neprekidni gubitak sjemena, čini tijelo suhim i mršavim. Tako su ljudi sa suhim i mršavim tijelom vrlo aktivni, vrlo osjetljivi, i lako izgube strpljivost. Suhi i mršavi ljudi su skloni požudi, pohlepi, srdžbi, itd. Oni se također lako seksualno uzbude. Seksualni impulsi i instinkti su vrlo izoštrani kod ovih ljudi i oni vrlo lako gube svoje sjeme. Tako, ljudi suhих i mršavih tijela ne mogu provesti savršenu Brahmacharyu (celibat); isto tako i ljudi s debelim tijelima. Stvarna Brahmacharya može se provoditi samo kad se Kundalini Shakti potpuno digne iznad srčanog centra. U debelom tijelu Kundalini Shakti ne može funkcionirati normalno i dići se u više centre. U suhom i mršavom tijelu, Kundalini Shakti funkcionira abnormalno, te se stoga ne može potpuno dići na više nivoa. Ona samo šalje vruće struje koje oštećuju tijelo i um. Tijelo mora uvijek biti između debelog i suhog i mršavog. U takvom tijelu, Kundalini Shakti i Njezine uzlazne i silazne struje funkcioniraju normalno. Kad te stvari normalno funkcioniraju, tada čovjek uživa savršeno mentalno i fizičko zdravlje. Takav čovjek može prosperirati i u duhovnom i u materijalnom svijetu.



## 10. KUNDALINI SHAKTI KAO TRI GUNE

U drugom poglavlju smo vas već informirali da se Kreativna Moć Brahmana, imenom Prakriti Shakti, sastoji od tri Gune i to: Sattva, Rajas i Tamas. Te tri Gune nisu samo kvalitete Prakriti, već su one sama Njena supstanca iz koje emanira čitav vidljivi univerzum. Ne postoji niti jedna stvorena stvar u ovom univerzumu koja bi bila odvojena od ove tri Gune. Gune prevladavaju svugdje i u svemu. Prema tome koja od Guna predomina, dolazi do razlika među stvarima i ljudima. Iako sve tri Gune prevladavaju u osobi, ipak sve one ne djeluju i ne operiraju jednako. Jedna od njih tri predomina nad ostalima. Prema prevladavajućoj Guni, razlikuju se sposobnosti, karakter, čistoća i moć među stvorenim bićima. Sve vidljive razlike postoje samo zbog različitih manifestacija Guna. Gune su te koje dijele i diferenciraju. Kada te tri Gune ostaju u ravnoteži, to zovemo *Pralaya* (involicija). Gune ostaju u svojoj umirenoj formi i ravnoteži prije nego započne stvaranje. Kada se među Gunama sazrijevanjem *Karme*, naruši ravnoteža, dolazi do evolucije. Tako evolucija ustvari znači uznemirenost ovih triju Guna, i gubitak njihove ravnoteže.

Od ove tri Gune, Sattva otkriva stvarnu prirodu Duha ili Svijesti. Što je veća prisutnost ili manifestacija Sattva Gune, bliži će biti pristup do Čiste Svijesti. Sattva Guna donosi svjetlo i prosvjetljenje. Rajas tjera osobu na aktivnost. Tjera je nadalje u neznanje i vodi je ka izvanjskim privlačnostima. Ona uvijek želi sve javno prikazati. Raja-Guna djeluje na Sattva-Gunu da potisne Tamas-Gunu, ili djeluje na Tamas da potisne Sattva-Gunu. U prvom slučaju djeluje prema oslobođenju osobe, a u drugom osobu čvrsto veže osobu za neznanje i drži u ropstvu. Tamas-Guna osobu drži u neznanju. Ona velom sakriva i prekriva Svijest. Kada u osobi prevladava Tamas-Guna, Svijest će biti na vrlo niskim razinama, a kad prevladava Sattva-Guna, Svijest će se dići na više razine. Prolaz do Chite (Svijesti) moguć je kroz Sattva-Gunu.

Vrhovna Svijest ili Duh je iznad, nadilazi tri Gune. Gune su samo unutrašnje supstance Prakriti Shakti. Prakriti ili Kundalini Shakti u svojoj silaznoj putanji, postaje sve grublja i grublja, te evoluirala u um, Akasu, zrak, vatru, vodu i zemlju. Svi ti elementi su prožeti ovim trima Gunama. Već smo prije nabrojali šest centara ili Čakri u ljudskom tijelu koji korespondiraju umu, Akaši, zraku, vatri, vodi i zemlji. U zemljanom centru ili Muladhara Čakri, Kundalini Shakti postaje najgrublja i tu ostaje u svojoj dinamičkoj formi. Kinetički centar Kundalini Shakti u ljudskom tijelu je Muladhara Čakra. Kada Kundalini Shakti ostaje u najnižem centru u svojoj najgrubljoj formi, i kada uvijek ima silaznu umjesto uzlazne putanje, u takvoj osobi prevladava Tamas-Guna. Uzlaz Shakti na više nivoa znači približavanje Svijesti, i tu prevladavaju Rajas i Sattva-Guna.

U ljudskom tijelu svaki centar ili Čakra ima svoje vlastite određene energije koje djeluju na sebi svojstven način. Kada se Kundalini Shakti diže iz jednog centra u drugi, Ona djeluje na određene energije tih dotičnih centara. Ako su energije koje djeluju u tim centrima loše, utjecaj i aktivnost Kundalini na um će biti loš. Kao što smo već prije rekli, Kundalini Shakti je ta koja djeluje na um i tijelo. Kundalini Shakti je ta koja daje svjetlo i energiju umu i tijelu. Kundalini Shakti je ta koja je izvor sveg prošlog i sadašnjeg znanja. Svo znanje prošlih eona i eona rođenja i smrti, ostaje u Kundalini Shakti u svojoj suptilnoj i uzročnoj formi. Tako promjena centra u kome Kundalini Shakti djeluje, donosi također i promjenu u umu. Tako prema tim promjenama, mijenjaju se i želje, misli i aktivnosti osobe. Kundalini Shakti na svojoj silaznoj putanji gubi Svoju suptilnost i suptilne moći u svakoj Čakri kroz koju prođe, ali na Svom uzlaznom putu ili povratku, natrag joj se vraćaju izgubljene moći, te postaje čišća, finija i jača. Paralelno s promjenom Kundalini Shakti, Njen utjecaj i aktivnost na um također se mijenja, te um postaje čišći, suptilniji i jači, te skrivene i latentne čudesne moći prirodno dolaze do izražaja. Kada Kundalini Shakti ostaje u najnižem centru, odnosno u Muladhara Čakri i kada uvijek ima silaznu

putanju u formi seksualnih užitaka, u osobi prevladava Tamas Guna. Najveći dio proizvedenih energija Kundalini Shakti, odlazi van kroz svaki seksualni užitak i uzlazne struje Shakti će biti vrlo mlitave i zanemarive. Tako će i aktivnost Kundalini Shakti ili Njenih struja na mozak i um biti vrlo trome. Pored ovoga, te energije koje djeluju u Muladhara Ćakri, takve su da učine čovjeka ovisnikom o osjetilima, svijetu i svjetovnim objektima. Čovjek će biti u potpunom neznanju. Ukus i sklonosti takve osobe će biti: nepažljivost, nemarnost i tromost. Ne može imati visoke ideale života. Ideja o Dharmi (pravednosti) neće ga dirnuti. Visoki ideali života i Dharmae neće se odraziti u umu takve osobe. Takva osoba može činiti bilo što, bez i najmanje grižnje savjesti. Čovjek u kome prevladava Tamas-Guna može lako zatomiti glas čiste savjesti, te govoriti laži, obmanjivati druge, počinjati ubojstva, preljube, krađe, itd. bez i najmanje skrupule. Takva osoba je vrlo sebična. Ona želi samo svoj dobitak i udobnost. U takvoj osobi, um uvijek pribjegava niskim svjetovnim stvarima. U osobi u kojoj dominira Tamas-Guna, neće doći do buđenja duhovne svijesti.

S druge strane, kad osoba zaustavlja silazni tok Kundalini struja, i kad pokušava provoditi Brahmacharyu i kada Kundalini Shakti i Njezine struje teku uzlazno, u takvoj osobi dominira Rajas-Guna. Snaga struja koje teku prema gore, budući da je velika, drži um i mozak aktivnim i nemirnim. Kada se Kundalini Shakti podigne potpuno ili djelomično i ostaje između Muladhare i Anahate Ćakre, u toj osobi dominira Rajas-Guna. Takva osoba postaje vrlo aktivna. Ne može biti na miru. Uvijek nešto mora raditi. Sklonost ovakve osobe bit će da stekne ime i slavu, te da nagomila bogatstvo, itd. Kada u osobi dominira Rajas-Guna, ona je otvorena i za svijet i za Dharmu (religiju). Takva osoba razumije visoke ideale života, ali u isto vrijeme ostaje vezana za osjetila, osjetilne objekte i za svjetovne prolazne stvari. Ideja o dobru i zlu, vrlini i poroku, Dharmi i Adharmi, itd., imat će za takvu osobu značenje i kad god dođe do skretanja s pravog puta, te kad god počini grijeh, imat će grižnju čiste savjesti. Ipak, čovjek u kome prevladava Rajas-Guna, kako on još nije postigao čistoću srca i uma, te tjeran sebičnim motivima, može počinjati griješna djela, govoriti laži, obmanjivati druge i činiti tako mnogo loših stvari. Za svako od tih svojih loših djela, trebat će trpjeti i platiti tešku odštetu bez ikakvog odlaganja. U osobi u kojoj dominira Rajas-Guna, budi se duhovna svijest, ali je ona slaba.

Kad se Kundalini Shakti potpuno podigne i ode iznad Anahate Ćakre (srčanog centra), u osobi će prevladavati Sattva-Guna. Svi zli utjecaji i sve loše energije izašle iz nižih Ćakri, apsorbiraju se u Kundalini Shakti. One više nemaju odvojeno postojanje, i više ne utječu bilo na Shakti bilo na um. Osoba neće imati loših želja i misli. To je stoga što su energije koje djeluju iznad srčanog centra (Anahata Ćakra) vrlo dobre, i Kundalini Shakti radeći na njima proizvest će dobre rezultate, a aktivnosti Kundalini Shakti na um, također su vrlo dobre, te one u osobi proizvodi dobre, plemenite i uzvišene želje, misli i djela. Tako, kada Kundalini Shakti ostaje iznad srčanog centra, čitav karakter, trud, ukus, sklonosti, kut gledanja, pogled na univerzum, u osobi se mijenjaju. Čovjek u kome dominira Sattva-Guna postaje blag, pristojan, iskren, čestit, ljubi Boga i posjeduje strah da ne povrijedi Boga. Postaje savršeno nesebičan, i stiče pravu ravnodušnost prema prolaznim stvarima. Svjetovne stvari, osjetilna zadovoljstva i uopće sve svjetovno postaje mu nezanimljivo. Čovjek s dominirajućom Sattva-Gunom pokušava vidjeti i osjetiti Božanstvo i Božju Ruku u svemu i kroz sve. Takva osoba voli čitavo čovječanstvo i sva živa bića. Ona voli sve i služi svima bez i najmanje doze vezanosti, i bez i najmanjeg potraživanja za službu koju slobodno radi. To su pravi i istinski ljudi, sama sol zemlje. Kod ovih ljudi ideja Dharmae i Adharmae, vrline i poroka, dobra i zla, itd., vrlo je izoštrena, i kad god se pojavi neko skretanje s pravog puta, čak i ono najnezatnije, imat će veliku i ozbiljnu grižnju savjesti. Takve osobe osjećaju preveliku bol čak i zbog malih skretanja s pravoga puta.

Kada u osobi prevladava Sattva-Guna, čitav njezin trud bit će da misli o Bogu, da komunicira s Bogom, te da zauvijek živi s Bogom. Uvijek će um upošljavati u dubokoj meditaciji, Japu, pjevanju slave Bogu, miješanju i druženju sa svetim ljudima, itd. Ove stvari postaju sasvim prirodne za čovjeka s dominantnom Sattva-Gunom, i on u njima nalazi velika zadovoljstva. Za takvog čovjeka realizacija Boga postaje jednostavna stvar. Tako, dokle god se Kundalini Shakti potpuno ne podigne iznad srčanog centra, u osobi neće prevladati Sattva-Guna, i takva osoba će biti daleko od Boga i realizacije Boga. Kako smo već objasnili, svako živo biće je u posjedu ove tri Gune, ali njihov utjecaj i djelovanje na um, potpuno zavisi o kretanjima i aktivnostima Kundalini Shakti. Tako, Kundalini Shakti je ta koja djeluje na um u vidu tri Gune.

Djelovanja i aktivnosti Kundalini Shakti na um u vidu tri Gune te stanje svijesti koje osoba osjeća, rafiniranost i čistoća uma koju osoba stiče pod utjecajem ove tri Gune, mogu se usporediti s tri vrste vage koje upotrebljavaju trgovci ugljenom, trgovci mješovite robe, zlatari i kemičari.

U indijskim selima upotrebljavaju se vrlo grube vage, za mjerenje težine drveta i ugljena. Ako se tamo i dogodi razlika od pola funte na težini, s jedne ili druge strane, ona se neće niti primijetiti. Isto tako ako je čovjek ili um pod utjecajem Tamas-Gune, takav čovjek ili um neće praviti mnogo razlike između vrline i poroka, Dharme i Adharme, dobra i zla, itd. Običaji i navike takvog čovjeka bit će vrlo grubi i sirovi. Neće biti rafiniranosti i dobrog ukusa. Čak i kod hrane i pića on je nepažljiv, on može pojesti i probaviti sve i sva. Čovjek s dominantnom Tamas-Gunom čak i nakon obilnog jela, može uzeti novu količinu ukusne hrane ako mu se daje i u njoj uživati. To pretjerivanje u ishrani neće ga smetati. To je stoga što kod njega niti tijelo, niti Nadiji, niti um nisu postigli čistoću i rafiniranost. U pročišćenom tijelu, Nadiji, um, osjetila i sve tjelesne funkcije ostaju vrlo suptilne i brzo reagiraju, dok kod nepročišćenog tijela Nadija i uma one ostaju u gruboj i sirovoj formi. Tako, čovjek s prevladavajućom Tamas-Gunom može tolerirati sve ove neregularnosti.

Um pod utjecajem Rajo-Gune može biti uspoređen s drugom vrstom vage koju koriste trgovci mješovitom robom da izvažu sol, pšenicu, rižu, itd. Ta vaga je finija nego ona prva. Čak i ova, ako se pojavi razlika od par grama na jednoj strani, neće gotovo biti primjetna. Isto tako i običaji i navike čovjeka s dominacijom Rajo-Gune, rafiniraniji su od onog s dominantnom Tamo-Gunom. Ipak ni ovaj Rajo-Guna čovjek nije stekao potpunu čistoću uma, Nadija i tijela. Tako, um Rajo-Guna čovjeka ne reagira i bit će malo grižnje savjesti kada se skrene s pravog puta. Rajo-Guna čovjek će isto tako nakon obilnog jela, uzeti još nešto ukusnog jela ako mu se daje i uživati u njemu. Čak i kod ovakvog pretjerivanja u jelu, neće mu biti poremećen sistem. To je zato jer mu tijelo, nadiji i um nisu pročišćeni i rafinirani; te mogu tolerirati te neregularnosti.

Kad je um pod dominacijom Sattva-Gune, tijelo, Nadiji i um postaju visoko pročišćeni. Oni postaju čisti i rafinirani. Ideja o dobru i zlu, vrlini i poroku, Dharmi i Adharmi, postaje vrlo izoštrena i um brzo reagira. Malo skretanje s pravog puta postaje suviše bolno i javlja se grižnja savjesti. Čovjek se osjeća vrlo bijedno za svaki krivi čin i skretanje s pravog puta. Čovjek Sattva-Gune ne može djelovati kao onaj pod utjecajem Rajo-Gune. Čak i njegovi običaji i navike postaju vrlo rafinirani. Svaka mala promjena u hrani, piću, vremena, itd., odjednom će ukazati na indikaciju u njegovom sistemu. On ne može jesti i piti bilo što i u svako vrijeme, niti se može Sattva-Guna čovjek miješati sa svakom i bilo kojom vrstom ljudi. Loše društvo, prosto društvo, pa čak i pogled na njega postat će za takvog čovjeka vrlo bolan. Ta čistoća i ta rafiniranost tijela, osjetila, Nadija i uma čovjeka s dominirajućom Sattva-Gunom, može se usporediti s trećom vrstom vage koju upotrebljavaju kemičari i zlatari na kojoj će se čak i neznatna promjena na jednoj strani odmah uočiti. Ona je vrlo precizna i ne dopušta nikakvu razliku na jednoj od strana.

## 11. RASVJETLJAVANJE ODREĐENIH TOČKI SUMNJI I RAZMIMOILAŽENJA

U ovom poglavlju pozabavit ćemo se nekim točkama gdje dolazi do sumnji i razmimoilaženja, te ih pokušati rasvijetliti:

1. Prvo pitanje, gdje se rađa sumnja, odnosi se na potpuno dizanje Kundalini Shakti do Sahasrare, te Njezin povratni put natrag do Muladhare

2. Drugo pitanje, gdje se javlja sumnja, odnosi se na statički centar Kundalini Shakti

3. Treće pitanje, koje izaziva sumnju i rasprave, odnosi se na sjedište Kundalini Shakti i lokaciju Muladhare i Swadhisthane Čakre

4. Četvrto pitanje, gdje dolazi do sumnje i razmimoilaženja, odnosi se na um, umnu tvar (Chitta ili "skladište" uma), sjedište umne tvari, različiti nivoi uma, te želje i misaone funkcije.

Prolaziti ćemo ove točke jednu po jednu te ih pokušati osvjetliti.

### 1. Potpuno dizanje Kundalini Shakti do Sahasrare, te njezin povratni put natrag do Muladhare Čakre

Potpuno podignuta Kundalini Shakti, nakon što dosegne peti centar, tj. Visuddhu Čakru u području grla, više se ne može spustiti natrag ponovo do Muladhare Čakre. Dokle god Kundalini Shakti operira između Muladhare i Anahate Čakre, Ona ima svoje uzlazne i silazne tokove. Tako dugo dok potpuno podignuta Kundalini Shakti ne prođe Anahata Čakru i dostigne Visuddha Čakru, kretat će se čas gore čas dolje između Anahate i Muladhare Čakre. Ovom vrstom dizanja i spuštanja Kundalini Shakti, osoba doživljava određene vizije, međutim ne stiče još ništa permanentno. Dok se Kundalini Shakti zadržava u Anahati, osoba je sklona dobrim i plemenitim željama, mislima i djelima. Tada su na djelu samo energije Anahate Čakre, dok su energije ostalih nižih centara stopljene u Kundalini Shakti. Međutim kada se Shakti spusti do nižih Čakri, njihove energije i aktivnosti ponovo oživljavaju. Kada se Kundalini Shakti nakon dolaska u Anahatu Čakru, vraća ponovo u Muladharu Čakru, loši Vritti-ji (loše energije) dotične Čakre utječu na um. Tako, nema permanentnog postignuća čak ni punim podizanjem Kundalini sve do Anahate Čakre. Međutim, kada se jednom potpuno podignuta Kundalini Shakti dignu iznad Anahate Čakre te dospije u Visuddhu Čakru, peti centar više se ne može spustiti dolje, niti do Anahate Čakre, niti do bilo kojeg drugog nižeg centra. Tada Shakti ostaje u Visuddhi Čakri kao svom stalnom sjedištu iz kog operira, sve dok se ne podigne do Ajne Čakre. S punim podizanjem Kundalini Shakti do Visuddhe Čakre, osoba stiče jedno trajno postignuće. Kada Kundalini Shakti dođe do Sahasrare, osoba postiže Samadhi.

Kod većine ljudskih bića Kundalini Shakti se diže djelomično, a ne potpuno. Tako djelomično podignuta Shakti, čak i nakon što dospije do Sahasrare vraća se ponovo u najniži centar, tj. Muladhara Čakru i to korak za korakom, nakon što je čovjeku pružila malo zadovoljstva. Djelomično podignuta Shakti ne može se zadržati dugo, niti u Sahasrari, niti u jednoj od Čakri između. Da se Shakti potpuno podigne do Sahasrare, iziskuje mnogo vremena. Kod većine je to životno duga borba čak i uz stalne velike napore. Tamo gdje postoji ispravan napor, i gdje se on ulaže duže vrijeme, moć, snaga i kvantiteta podignute Shakti se povećava, i paralelno s time dužina boravka djelomično dignute Shakti u Sahasrari, a također se stalno povećava i mentalno blaženstvo. Sve dok se Kundalini Shakti potpuno ne dignu do Sahasrare, čovjek ne može dobiti spasenje, i ne može uživati puno blaženstvo Nirvikalpa Samadhija.

## 2. Statički centar Kundalini Shakti

Prakriti Shakti ili Kreativna Moć Brahmana (Vrhovnog Duha) koja djeluje u živućem tijelu, zove se Kundalini Shakti. Ne postoji razlika između Brahmana i Njegove Shakti (Moći). Oni se odnose kao lice i naličje istog novčića. Gdje je jedan tu je također i drugi. U stvaranju, Shakti se prividno spušta i razdjeljuje. Iako se prividno diferencira i razdjeljuje kroz različita imena i forme, ipak ona zadržava Svoj statički centar uvijek u vrhovnom Biću. Sahasrara je centar i sjedište Paramatmana (Vrhovnog Duha) u živom tijelu. Tu, u Sahasrari, Kundalini Shakti je jedno s vrhovnim Duhom. Procesom evolucije, ona postaje sve grublja i grublja, evoluirajući um, Akašu, zrak, vatru, vodu i zemlju. U ljudskom tijelu postoji šest Čakri (centara), imenom: Ajna, Visuddha, Anahata, Manipura, Swadhisthana i Muladhara. Kada Kundalini Shakti evoluirala Tattvu zemlje, postaje najgrublja i ostaje tu u svojoj posljednjoj Tattvi (zemlji).

Muladhara je sjedište Kundalini Shakti kod jednog prosječnog čovjeka. U ovoj Čakri Kundalini Shakti ostaje u svojoj dinamičkoj formi. Kada se Shakti potpuno podigne i napusti Muladhara-centar, njen se centar operiranja premješta iz Muladhare. Koji god centar potpuno dignuta Shakti da zauzme, taj određeni centar (Čakra) postaje centar operiranja Kundalini Shakti. Tako napušteni niži centri postaju potpuno neaktivni i ugašeni, a njihove energije se apsorbiraju u Kundalini Shakti. Kad se Kundalini Shakti počne dizati korak po korak, Čakru za Čakrom, Ona počinje apsorbirati sve različite elemente i energije koje djeluju u različitim Čakrama. Kada Ona dospje u Sahasraru, svi elementi i sve energije svih šest Čakri potpuno se sjedinjuju (stapaju) s Vrhovnim Duhom, zajedno sa Samom Kundalini Shakti. Tada nastupa Nirvikalpa Samadhi.

a) Čovjek postiže Samadhi samo kad se Kundalini Shakti potpuno dignu iz Muladhare do Sahasrare Čakre. Ako bi Muladhara Čakra bila statički centar Shakti, tada bi Nirvikalpa Samadhi bilo nemoguće postići. Jer, ako bi Shakti imala Svoj statički centar u Muladhari Čakri, ne bi se mogla potpuno podići do Sahasrare napuštajući svoj statički centar.

b) Da Sahasrara nije statički centar Kundalini Shakti, Shakti bi se morala vratiti do najnižeg centra čak i nakon dostizanja Sahasrare. Inače, potpuno podignuta Kundalini Shakti, kada se jednom stopi u Sahasrari kod nekog prosječnog bića, više se ne može vratiti natrag u jedan od nižih centara Čakri.

c) Da Sahasrara nije statički centar Kundalini Shakti, tada bi niže Čakre (centri) morali operirati čak i nakon potpunog podizanja Kundalini Shakti do Sahasrare. Inače, čim Kundalini Shakti napusti Muladharu i dignu se u više Čakre, one Čakre koje su ostavljene iza Nje ostaju ugašene. One više ne funkcioniraju. Kad Kundalini Shakti dođe do Sahasrare te kad osoba postigne Nirvikalpa Samadhi, sve tjelesne funkcije uključujući i disanje, pa čak i otkucaje srca, automatski prestaju. Da je, s druge strane, Muladhara statički centar Kundalini Shakti, tada ovo potpuno prestajanje mentalnih i tjelesnih funkcija ne bi bilo moguće.

d) Iako je kod običnih ljudi Muladhara dinamički centar Kundalini Shakti, taj centar ipak mijenja svoje mjesto paralelno s punim dizanjem Shakti iz centra u centar, a centri koje Shakti tako napusti ostaju potpuno neaktivni i ugašeni. Da je Muladhara, statički centar Shakti, tada to gašenje ne bi bilo moguće. To nam pokazuje da iako je kod običnih bića, dinamički centar Kundalini Shakti Muladhara Čakra, njezin statički centar je uvijek Sahasrara.

### 3. Sjedište Kundalini Shakti, te lokacija Muladhare i Swadhisthane Čakre

Treća točka prepiranja i neslaganja različitih osoba i knjiga koje se bave Yoga-vježbama odnosi se na sjedište Kundalini Shakti, te lokaciju Muladhare i Swadhisthane Čakre. Nema sumnje da se sve Tantričke i neke manje Upanishade koje se bave Yogom i Yoga-vježbama, slažu s djelovanjima Kundalini Shakti i njenih šest operativnih centara. Svi ljudi koji su prakticirali Yogu, i sve knjige koje se bave Yoga-vježbama, slažu se s postojanjem različitih Čakri u tijelu, te s dizanjem Kundalini Shakti iznad tih Čakri, sve do Sahasrare, koja donosi Samadhi ili prosvjetljenje. Međutim, što se tiče stvarnog sjedišta Kundalini Shakti, te lokacija Muladhare i Swadhisthane Čakre, mnoge od njih se razlikuju. Postoji razlog za te razlike u mišljenjima.

Prvo, čini se da mnogi nisu promatrali i potpuno verificirali gibanja Kundalini Shakti. Drugo, čini se da mnogi nisu promatrali kretanja Shakti od samog početka te su tako promašili prvu početnu točku Kundalini Shakti. Već smo na prošlim stranicama označili da određeni centar u kome Kundalini Shakti živi i djeluje, postaje vrlo aktivan i energiziran, a centar kojega napušta postaje neaktivan i potpuno ugašen. Kada Kundalini Shakti napusti određeni centar (Čakru), Ona apsorbira sve sile i energije koje su djelovale u tom centru, te tako napušten centar postaje potpuno ugašen. Prirodno je da osobe koje nisu promatrale i pratile gibanje Kundalini Shakti u samom početku, te koje počinju osjećati i pratiti Njezine aktivnosti u sredini, propuštajući prvu Čakru, smatraju da Ona djeluje ili u Swadhisthana ili u Manipura Čakri. Ustvari, sjedište Kundalini Shakti, kod običnog čovjeka (u kom se Kundalini Shakti nije podigla u više Čakre), je Muladhara Čakra, odnosno približno mjesto gdje se sastaju anus i kanal uretre. To mjesto je također sjedište Muladhare Čakre. Oni koji propuste ovu točku, naići će aktivnosti Kundalini Shakti u Swadhisthani Čakri, tj. na nivou mokraćnog mjehura ili u području prostate. Oni koji propuste zapaziti aktivnosti Kundalini Shakti čak i u ovom centru, naići će na Njezine aktivnosti u Manipura Čakri, koja je u području pupka. Taj propust kod promatranja donosi konfuziju s obzirom na lokaciju stvarnog sjedišta Kundalini Shakti i nižih Čakri.

U svojoj knjizi koja se bavi Čakrama (autor je C. W. Leadbeater, izdana od strane Teozofskog društva, Adyar, Madras, na stranici tri i slici broj jedan) autor je locirao drugu Čakru u području slezene. On taj centar naziva "slezena Čakra". To je velika pogreška. Već smo na nekim drugim mjestima u knjizi objasnili da se Kundalini Shakti diže i ulazi u kanal Sushumne kroz tri različite putanje. Pored ovih putanja, Kundalini Shakti se često diže krivim pravcima (vidi poglavlje: "Kundalini Shakti kao bolest"). Katkad se Ona diže kroz mokraćni kanal do mokraćnog mjehura, a zatim do područja slezene i tu staje neko vrijeme. Kundalini Shakti u svojim krivim pravcima kretanja ne samo da se jedno vrijeme zadržava u području mokraćnog mjehura i slezene, već katkada također neko vrijeme zna provesti u području srca, pluća, jetre, itd. No to ne znači da ta mjesta postaju Čakrama tijela. Ta mjesta su Njezina privremena mjesta boravka, i osoba to doživljava zbog krivog kretanja Kundalini Shakti. Kundalini Shakti ne može dugo ostati niti u jednom od prethodno spomenutih mjesta više od nekoliko sati ili dana u nekim slučajevima. Gospodin Leadbeater je vjerojatno osjetio to krivo kretanje Kundalini Shakti, ali je, čini se potpuno pogrešno objasnio stvarne činjenice. Izgleda da nije pratio različita kretanja i aktivnosti Kundalini Shakti, i u žurbi objavio ovu krivu stvar te izazvao zabludu i konfuziju među ljudima. Možda je želio objaviti nešto originalno u vezi svojih Čakri. Već postoji konfuzija u vezi Kundalini Shakti i Čakri s ovom vrstom konfuznih objavljivanja, te je time on prouzročio još veću konfuziju. Ako gosp. Leadbeater smatra slezenu za Čakru, tada je po istoj logici trebao držati da su i fizičko srce, pluća, jetra, itd., sve Čakre. Možda gosp. Leadbeater nije osjetio

aktivnosti Kundalini Shakti u fizičkom srcu, plućima, jetri, itd., te ih stoga nije označio kao sjedišta drugih Čakri.

#### 4. Um, umna tvar (Chitta), sjedište umne tvari ili "skladišta uma", različiti nivoi uma i misaone funkcije

Četvrta sporna točka oko koje nastaju razmimoilaženja odnosi se na um, umnu tvar (Chitta, "skladište" uma), sjedište umne tvari, različite nivoie uma i misaone funkcije. Budući da sam o ovom predmetu napisao posebnu knjigu: "Misterije čovjeka, uma i umnih funkcija", ovdje ću se o ovom predmetu osvrnuti samo kratko.

Um je suptilna snaga i djeluje u moždanom centru. Um ima različite funkcije. Kada prihvaća ili odbija ideju, zove se um (Manas). Kada razlučuje, odlučuje i donosi znanje o nekoj stvari, te kada razlikuje stvar od stvari, pravo od krivog, bol od zadovoljstva, dobro od lošeg, itd., zove se intelekt (Buddhi). Kada se um identificira s fizičkim tijelom, zove se ego (Ahamkara). Kada potiče tijelo i osjetila na rad zove se volja (Iccha). Kada um obraća pažnju i potiče razna osjetila na rad, zovemo ga imenima tih različitih osjetila. Um sam za sebe ne može egzistirati niti djelovati. On dobiva svoj život od Jivatmana (individualnog Jastva). Um doživljava vanjski svijet kroz fizička i suptilna osjetila; dok Jivatman poznaje vanjski svijet kroz svoj instrument, um. Kao takav, um je samo instrument Jivatmana.

Um ima tri nivoa svog djelovanja. To su svjesni, podsvjesni i nesvjesni nivo uma. Sva ta tri nivoa uma su u Chitti (umnoj tvari), koja je kod običnog čovjeka u Muladhari Čakri. Chitta je skladište svih utisaka ili impresija. U moždanom centru ostaju samo neke svježije misaone vibracije, a u srčanom centru ostaju misaone vibracije koje su nešto starije. Često um uhvati te vibracije te proizvede misao. Međutim misaoni utisci, odnosno impresije će zauvijek ostati u Chitti i um se mora uvijek obraćati Chitti da dođe do starog znanja. Sama Kundalini Shakti je Chitta (umna tvar) i boravi kod prosječne osobe u Muladhari Čakri. Svo znanje, bilo ljudsko ili Božansko, o prošlosti, sadašnjosti i budućnosti živi s Kundalini Shakti u Muladhari u svojoj uzročnoj formi. Znanje o nekoj ideji, želji, misli i događaju, itd., ostaje neko vrijeme u suptilnoj formi na svjesnom planu uma. Ako se to suptilno znanje ne priziva niti ponavlja, ono tone dublje do podsvjesnog nivoa uma i ostaje tu neko vrijeme u još suptilnijoj formi. Ako to isto znanje nije prizvano u svijest niti ponavljano, ono tone još dublje do nesvjesnog nivoa uma i ostaje tamo u svojoj uzročnoj formi. Sjećanje i znanje o nekoj ideji, želji, misli ili događaju koje osoba prizove bez nekog dubljeg razmišljanja, potječe iz svjesnog plana uma. Sjećanje i znanje neke ideje, misli, želje ili događaja koje se dobiva nakon dubljeg razmišljanja, potječe iz podsvjesnog plana uma. Međutim postoje određene stvari, događaji, želje i misli, koje osoba ne može prizvati u svijest čak i nakon nekoliko sati dubokog razmišljanja. To znanje je potonulo u nesvjesni nivo uma i tamo živi u uzročnoj (kauzalnoj) formi. Iako osoba ne može dobiti znanje o nekoj stvari s nesvjesnog plana uma, ipak ono nije zauvijek izgubljeno. Ono tamo ostaje u kauzalnoj formi. To ogromno nagomilano znanje iz eona i eona rođenja i smrti, može nam postati dostupno nakon stjecanja kontrole nad umom i Kundalini Shakti. Kada se Kundalini Shakti parcijalno podigne do Sahasrare, neki budu inspirirani u umjetnosti, poeziji, itd. Tada ti ljudi dobivaju pristup u to skriveno skladište svog znanja. Djelomično dignute struje Kundalini Shakti koje se dižu kroz Saraswati Nadi, automatski nose određene suptilne misli u moždani centar. Ljudi daju spontane izjave o tim mislima kada se one dižu iz Kundalini u Muladhari, do centra u glavi. Te spontane izljeve određenih ideja koje u sebi nose duboko značenje, ljudi nazivaju inspiracijom. Te

automatske misli koje se dižu gore zajedno sa strujama Kundalini Shakti, uvelike ukazuju na karakter čovjeka. Prema prirodi tih automatskih misaonih struja koje se nesvjesno dižu, čovjek postaje dobar ili loš. Materijal za svoj svijet snova prima iz nesvjesnog plana uma. Kada automatske misaone struje Kundalini Shakti djeluju za vrijeme spavanja, osoba ima snove.

Knjige o Tantri su krzate idejama o četiri stadija (stupnjeva) zvuka ili slova prije nego što bude izgovoreno ili izraženo, odnosno prije nego što dođe na grubu razinu. Oni to zovu Para, Pashyanti, Madhyama i Vaikhari Shabde. Svaki zvuk ili slovo, prije nego ga čovjek izgovori, živi u svojoj kauzalnoj formi s Kundalini Shakti u Muladhari. Kada voljnom ili nekom vanjskom sugestijom određeno slovo ili glas bude pobuđeno i kada se ono kreće između Muladhare i Manipure Ćakre (u području pupka), zvuk se naziva Pashyanti Shabda. Para i Pashyanti stadiji zvuka su vrlo suptilni te ih obično ljudi ne mogu razumjeti. Ovo se može spoznati samo Yogijskim umom (suptilan i čist um). Kada isti zvuk ili glas iz područja Manipure dospije do srčanog centra (fizičkog), zvuk se zove Madhyama Shabda. Ovdje zvuk ili glas postaje grublji, te i prosječan čovjek ima neko razumijevanje o tome u suptilnoj formi. Osoba postaje svjesna suptilnog zvuka, ili slova. Kada isti zvuk ili slovo dospije do grla te bude izraženo kroz formu fizičkog govora, to se zove Vaikhari Shabda. Taj proces koji prolazi zvuk od svog kauzalnog stanja do fizičkog izražaja, kod većine ljudi postao je prirodan i automatski proces, a oni su ga potpuno nesvjesni. Pored toga, poznavati suptilne i kauzalne aspekte zvuka, iznad je domašaja i shvaćanja običnog čovjeka.

Kundalini Shakti je umna tvar (Chitta). Ona je skladište svog ogromnog čovjekovog znanja. U različitim djelovima tijela prevladavaju različite suptilne energije. Kundalini Shakti živeći u bilo kom određenom centru, podražava dotične određene energije, a to djelovanje Shakti na različite korisne energije, utječe također na um. Kundalini Shakti je ta koja um snabdijeva energijom, i on je potpuno pod Njezinim utjecajem. Kada s Kundalini Shakti diže, korak po korak, ona gubi na svojoj grubosti, te postaje čišća i finija; a isto tako i um. Mijenjanjem centara Kundalini Shakti, centar Chitte se također mijenja. Kada Kundalini Shakti dođe do Sahasrare, ona postiže Svoju uzročnu formu ili stanje, te postaje jedno s Vrhovnim Duhom. Stapanjem Kundalini Shakti s Vrhovnim Duhom, um i umna tvar se također potpuno stapaju. To je razlog zašto u stanju Nirvikalpa Samadhija nema tragova uma, umne tvari, želja i misli. U tom stanju Samadhija ostaje samo Vrhovni Duh po Sebi. Tako, umna tvar (Chitta), je sama Kundalini Shakti. Ako to nije činjenica, nema razloga zašto bi se um i umna tvar također potpuno stopili kada Kundalini Shakti dođe do Sahasrare i stopi se s Jastvom u stanju Nirvikalpa Samadhija.

Sjedište Buddhi-ja (intelekta) je u centru u glavi. Intelekt djeluje u mozgu. Sve odluke, sva razlučivanja, i sva razlikovanja između dobrog i lošeg, bola i zadovoljstva, vrline i poroka, dobitka i gubitka, itd., djeluju u moždanom centru. Voljna funkcija i sve emocije kao: požuda, pohlepa, srdžba, ponos, ljubav, mržnja, bol, zadovoljstvo, poštovanje, strah, vezanost, sebičnost, itd., djeluju u srčanom centru. Srčani centar je sjedište ego svijesti. Međutim skladište znanja ili umna tvar je Kundalini Shakti u Muladhari Ćakri. Kundalini Shakti je izvor i spremište svih čovjekovih mentalnih i fizičkih energija.

### Misaone funkcije

Pozabavimo se sada misaonim funkcijama. Pogledajmo kako misao nastaje u umu i kako um dobiva znanje iz svog spremišta (Chitte). Otisak nekog djela, događaja ili želje, je uzročno stanje proteklog djela, događaja ili želje. Kada se takva impresija odnosno utisak razvije, on daje



vanjski izražaj u formi govora ili fizičke akcije kroz osjetila i tijelo. Prvo u umu nastane želja, a ona se onda razvije u misao, a misao u akciju. Želja nastaje u umu pod utjecajem sljedećih uzroka:

1. Voljnim procesom
2. Košmarnim lutanjem uma po suptilnim misaonim vibracijama koje žive u moždanom i srčanom centru
3. Osjetilnim podražajima
4. Zbog struja Kundalini Shakti koje nose automatske suptilne želje iz spremišta uma (Chitta)
5. Dolaženjem osjetila u kontakt s vanjskim osjetilnim objektima

### 1. Voljnim procesom

Kada netko želi misliti o određenom subjektu, stvari ili događaju, taj subjekt, stvar ili događaj on najprije vidi mentalno, u vrlo suptilnoj formi, a zatim dobiva volju za tim. Ta volja se u umu manifestira u formi određene sugestije u moždanom centru. Um šalje određenu sugestiju u svoje spremište koje je u Muladhari Čakri kod običnih ljudi. U tom spremištu (Chitta) čuvaju se sve prošle impresije subjekta, stvari ili događaja kao i njihovo znanje i to je sve grupirano u posebne odjeljke. Svaka takva sugestija je ustvari jedan pokušaj da se to znanje "prenese" iz spremišta uma u moždani centar. Ta sugestija je baš kao bacanje kamena na mirnu površinu jezera. Čim kamen padne na površinu vode, on proizvede seriju što većih, što manjih valova i mjehurića. Isto tako kada um šalje određenu sugestiju ili ideju, on pravi podražaj u svom spremištu, i kao da istražuje po njemu. Kada je određeni odjeljak i traženo znanje nađeno, ono se vraća. Kada um istražuje po svom spremištu te nađe traženo znanje i kada se taj proces zbiva između Muladhare i Manipure Čakre, običan čovjek ga ne može razumjeti. To je stoga što je proces vrlo, vrlo suptilan. Kada ista ideja ili voljna sugestija dospije do srčanog centra (sjedište Jivatmana ili individualnog Jastva), čovjek postaje svjestan željenog subjekta, stvari ili događaja. Tako želja na suptilnom nivou ovdje dolazi na grubi nivo. Kada ista želja dospije do moždanog centra, želja postaje misao. Paralelno s misli, intelekt, ego i volja stupaju u akciju i u umu nastaje serija srodnih misli vezanih na određenu ideju, te iz spremišta uma izranja u moždani centar čitavo znanje o toj određenoj željenoj ideji. Tako procesom volje, u umu se javljaju različite misli povezane sa svih pet osjetila. Sav ovaj nadugačko i naširoko objašnjen proces, odvija se u umu u minimalno kratkom vremenu, te je običnim ljudima gotovo nemoguće izvršiti detekciju tih najsuptilnijih misaonih funkcija. Taj proces ostat će van domašaja njihovog uvida, shvaćanja i moći. Međutim kada um postane čist i suptilan, i kada ga osoba stalno studira i analizira zajedno s misaonim funkcijama, tek tada može razumjeti ta suptilna gibanja misaonih struja i njihove funkcije. Taj proces, odnosno vrijeme potrebno da um dođe do traženog znanja iz svog spremišta, kod različitih ljudi se razlikuje zbog čistoće i suptilnosti njihovog uma. Kada čovjek brzo govori, mnogi ga ne uspijevaju pratiti. Oni samo čuju zvuk ili govor, ali tu nema razumijevanja riječi. Osobe koje imaju tupe umove i one kojima su aktivnosti uma spore, ne uspijevaju brzo doći do znanja iz spremišta uma, te oni samo slušaju izvanjske riječi. Oni stoga ne mogu razumjeti govor.

Želje i misli koje dolaze umu procesom volje, mogu se u velikoj mjeri kontrolirati. Osoba svjesno želi određene stvari, te u um nadolaze želje i misli s tim određenim stvarima. Osoba želi te želje i misli, te stoga one i dolaze. Ako ne misli o njima, ako ih ne želi, one se ne pojavljuju u umu.

## 2. Košmarnim lutanjem uma po suptilnim misaonim vibracijama koje žive u moždanom i srčanom centru

Drugi proces pomoću kojeg želja, a zatim i misao nastaje u umu je košmarnim lutanjem uma po suptilnim misaonim vibracijama koje žive i vrebaju u moždanom i srčanom centru. U tom slučaju osoba nema volju, želju ili misao ni o kakvom određenom subjektu, stvari ili događaju. Sasvim iznenada ona dobije određenu želju koja zatim preraste u misao. Jedan običan čovjek nema kontrolu uma nad tim naglim pojavama želja i misli. On nad njima nema nikakve kontrole, one se pojavljuju u umu usprkos tome što nisu tražene. Kada se aktivnosti pojedine misli umire, one ne nestanu odmah, one ostavljaju suptilne vibracije u moždanom i srčanom centru, i tamo žive neko vrijeme. Kada um besciljno luta, on dolazi u kontakt s tim suptilnim vibracijama. Već prema prirodi određene tako ulovljene misaone vibracije, um šalje impulse u Chittu (spremište uma) u Muladhari, i kada dobije potrebno znanje iz određenog odjeljka u spremištu, vraća se natrag u srčani centar. Kada suptilna želja ili spoznaja te želje doprije u srce, osoba je postaje svjesna. Tako suptilna želja dolazi na grublji nivo i kada doprije do moždanog centra, ona se pretvara u misao, te sada u igru ulaze intelekt, ego i volja. Tada se uz tu jednu misao u umu nadovezuje serija srodnih misli, i osoba dobiva čitavo prikupljeno znanje u vezi te određene želje.

Tako u umu mogu nastati različite misli košmarnim lutanjem uma po suptilnim misaonim vibracijama koje pritajeno žive i vrebaju u moždanom i srčanom centru. Tim procesom mogu se pojaviti najrazličitije vrste želja i misli i u bilo koje vrijeme i bilo gdje bez ikakvog razloga, usprkos tome što ih osoba svjesno ne želi. Kada se umu dopusti da luta i kada osoba ne razmišlja ozbiljno, u njemu se pojavljuju dokone misli i maštarije.

## 3. Osjetilnim podražajima

Treći proces kojim u umu nastaje želja i misao je osjetilnim podražajima. Recimo, npr., da komarac ubode određeni dio tijela; tada nervne struje prenesu taj osjet do moždanog centra. Um prima osjet i šalje impuls do svog spremišta (Chitta) po znanje o primljenom osjetu, a kada dođe do srčanog centra osoba postaje svjesna komarca i njegovog uboda. Konačno kada impuls stigne do moždanog centra zajedno sa znanjem, misao o komarcu i prouzročena bol dolaze na grublji nivo, i tada u akciju stupaju intelekt, ego i volja. Tada se u umu pojavljuje čitava serija sličnih misli (u vezi s komarcem i ubodom), i osoba postaje potpuno svjesna komarca i njegovog neugodnog uboda, itd. Tada će osoba ukloniti komarca i masirati ubodeni dio tijela. Istim procesom, kada se javi bol ili svrab na bilo kojem mjestu na tijelu, u umu će se pojaviti misao o bolu i želja za trljanjem, grebanjem ili masiranjem tog određenog dijela tijela. Kada u oko upadne trun prašine, u umu se javi želja da se protrlja oko. Kada se javi potreba za malom ili velikom nuždom, u umu se pojavi želja i misao za vršenjem nužde. Prazan želudac uzrokuje želju i misao za hranom. Suho grlo ili žeđ izaziva želju i misao za pijenjem vode ili bilo koje druge pitke tekućine. Kad se osoba nalazi na vrlo vrućem ili hladnom mjestu, javlja se želja i misao o promjeni mjesta. Umorno stanje uma i tijela ili mentalna i tjelesna slabost stvara želju i misao za odmorom i spavanjem. Kada dođe do nadražaja genitalnih organa, osobi se jave požudne želje i misli. Sve te želje i misli nastaju u umu, prethodno opisanim procesom. Misao je suptilna želja u naprednoj, razvijenoj formi. Ona se nikada ne može u umu pojaviti prije nego se sugestija ili suptilna želja ne vrati iz spremišta uma

(Chitta) sa znanjem te dopiye u mozak gdje dolazi u kontakt s intelektom, egom i voljom. Kada se suptilna želja razvije ili dođe natrag do moždanog centra sa znanjem o toj suptilnoj ideji ili želji iz Chitte ili spremišta uma, tek tada suptilna želja postaje misao, a iz te misli slijede djela u formi govora ili tjelesnog kretanja.

Vidimo da u umu nastaju različite želje i misli, također i uslijed osjetilnih podražaja. Međutim želje i misli koje nastaju na taj način vrlo se rijetko pojavljuju u umu, odnosno s vremena na vrijeme. Te želje i misli pojavljuju se slučajno bez da ih čovjek želi, pa tako bilo koja vrsta želje i misli može se pojaviti na bilo kojem mjestu i u bilo koje vrijeme zbog vanjskih i unutarnjih podražaja.

#### 4. Automatske misaone struje

Muladhara Ćakra je sjedište Kundalini Shakti u jednom običnom biću. Taj centar je također sjedište Chitte (spremišta uma). Chitta ostaje s Kundalini Shakti. Sva prošla iskustva osobe i sav glavni dio nečijeg znanja ostaje u Kundalini Shakti u uzročnoj formi. Kada se Kundalini Shakti zagrije, Ona kroz Nadije šalje vruće struje u različite dijelove tijela. Vruće struje koje odlaze gore do mozga kroz Saraswati Nadi (koji korespondira Ida Nadiju na prednjoj strani tijela) nose sa sobom iz Chitte automatski određene suptilne želje. Već smo na nekom drugom mjestu u ovoj knjizi objasnili da se sve misaone struje koje se kreću između mozga i Chitte (spremišta uma), kreću kroz taj Nadi. Oni koji studiraju misaone funkcije i oni koji su potpuno razvili taj Nadi (u svima je taj Nadi prohodan, odnosno misaone struje putuju kroz taj Nadi, ali on nije u svima potpuno razvijen. Kod mnogih se aktivnost ovog Nadija i suptilne misaone funkcije dešavaju nesvjesno. Mnogi to uopće i ne razumiju) mogu jasno primijetiti i razumjeti kretanja ovih suptilnih misaonih struja kroz Saraswati Nadi. Kada se te suptilne želje automatski dižu iz Chitte do mozga, osoba dakle prvo dobiva te suptilne želje, i već prema prirodi tih suptilnih želja, dobiva želje na grubljem nivou (postaje ih svjesnija), a te želje opet prerastaju u misli kao što je već prije objašnjeno.

Automatskim misaonim strujama, osoba dobiva različite želje i misli, koje se smjenjuju bez predaha. To dizanje automatski misaonih struja se umnožava većim zagrijavanjem Kundalini Shakti, odnosno kad osoba uzme takvu hranu ili piće koje stimuliraju toplinu tijela, ili kada se sistem zagrije zbog pretjerano vruće klime, itd. Zbog najrazličitijih razloga, kada se Kundalini Shakti zagrije, snaga tih vrućih struja koje putuju kanalom Saraswati Nadija, postaje jaka, a one također pojačavaju i pospešuju dizanje automatskih misaonih struja. Kada te automatske misaone struje dopiju za vrijeme spavanja do moždanog centra, um mentalno projicira suptilne scene, a ta projekcija uma za vrijeme spavanja zove se san. Um ne može poimati neku stvar bez mentalne vizije. Već prema vrsti želje i misli, um formira suptilnu sliku želje ili misli, vidi je mentalno, i tek tada dobiva razumijevanje. U stvari, činjenica je da ime i forma (suptilna slika) uvijek idu jedno uz drugo. Oni su gotovo nerazdvojni.

Kada se za vrijeme budnog stanja previše tih automatskih misaonih struja digne do moždanog centra, osoba će imati košmar u umu. Takva osoba je vrlo nemirna. U njezinom će se umu neprekidno smjenjivati bezbrojne želje i misli. Te želje i misli se javljaju usprkos tome što ih osoba ne želi. Ljudi s košmarom u umu, govore o jednoj stvari i prije nego s njom završe, naglo započinju novu temu koja s prethodnom nema nikakve veze. Takvi košmarni ljudi ponašaju se vrlo čudno i abnormalno. Uopće nemaju kontrolu nad svojim govorom. Oni ne mogu uživati u dubokoj koncentraciji uma, budući da je on čas odvučen na ovu, čas na onu stranu, već prema

prirodi automatskih želja i misli koje dospijevaju do mozga. Karakter takvih ljudi bit će vrlo nepostojan i nemiran. Ono što želimo reći je da karakter nije ništa drugo već aktivnost automatskih misaonih struja. Automatske misaone struje dobivaju svoje "gorivo" iz prošlih nagomilanih odjeljaka u spremištu uma. Ako su te automatske misaone struje dobre, karakter osobe će biti dobar, i suprotno, ako su loše, karakter će biti loš. Jedan običan čovjek gotovo je bespomoćan i ponaša se kao lutka u rukama tih automatskih misaonih struja. Međutim Yogiji koji poznaju aktivnosti Kundalini Shakti, oni koji su stekli uvid u djelovanje Kundalini Shakti i Njezinih struja, mogu zaustaviti ili vježbati potpunu kontrolu nad tim automatskim misaonim strujama.

Želje i misli koje osoba prima aktivnošću automatskih misaonih struja mogu biti uređene ili ne, mogu biti sistematske ili nesistematske. To je razlog zašto u snu osoba u jednom trenutku može biti u Engleskoj, a već u drugom se može naći u Delhiju u društvu svojih prijatelja, pa u trećem trenutku može se naći sam u središtu guste šume, suočavajući se s razjarenim lavom. Ovdje dakle ne vidimo povezanost, vezu između pojedinih događaja. Ta isprekidanost sna uzrokovana je automatskim misaonim strujama koje se "hrane" iz spremišta uma koje nije uređeno, odnosno sistematizirano. Taj materijal kojim se hrane automatske misaone struje nije sistematiziran i kad ga one nose do moždanog centra, proizvode isprekidane snove. Katkad osoba ima ugodne snove koji su vrlo sistematični i smisleni. To je zato što su automatske misaone struje koje se dižu u um, dobro sređene. Te ideje su dobro sređene u spremištu uma, a u snu ih reproduciraju automatske misaone struje u moždanom centru. Inspiracija za određene stvari, koja se javlja nekim ljudima spontano, da se izraze u poeziji, itd., nije ništa drugo do djelovanje tih automatskih misaonih struja u budnom stanju.

Ti ljudi dobivaju pristup do spremišta znanja. Stiču uvid u određene sistematske i dobro aranžirane ideje ili znanje iz spremišta uma, a automatske misaone struje ih nose do moždanog centra. Tako ovi inspirirani ljudi, bez dubokog razmišljanja sa svoje strane, izriču određene ideje i riječi koje nose određena duboko ukorijenjena značenja ili istine. Ti ljudi su naporno na tome radili u svojim prošlim životima, te imaju dobro sačuvane i sređene određene stvari i ideje, i to dobro sređeno znanje o stvarima i idejama potonulo je sa smrću osobe u spremište uma. Sada, u ovom životu, stekli su laki pristup do istog, bez nekog napora ili dubokog razmišljanja.

## 5. Dolazanjem osjetila u kontakt s osjetilnim objektima

Peti proces kojim želje i misli nastaju u umu, ima uzrok u dolazanju osjetila u kontakt s vanjskim osjetilnim objektima. Um neprekidno prima utiske i sugestije kroz pet osjetila (Indriya), u formi zvuka, vida, dodira, mirisa i okusa. U budnom stanju, um poznaje i doživljava svijet kroz tih pet osjetila, i to: uši, oči, nos, jezik i kožu. Tih pet osjetila stalno primaju određene utiske izvana, prezentiraju ih umu, a um odgovarajući na te mnogobrojne utiske i sugestije dobiva želje i misli u skladu s tim vanjskim osjetilnim objektima. Od ovih pet osjetila, oči (osjetilo vida) i uši (osjetilo sluha) su vrlo problematični. U budnom stanju najveći dio nećijih želja i misli dolazi kroz ta dva osjetila okrenuta prema van, koja neprekidno donose u um nove utiske vanjskih objekta. Ta dva osjetila proizvode različite želje, misli i emocionalna osjećanja. Od ova dva osjetila, jedno može prekinuti u velikoj mjeri svaku vezu s vanjskim svijetom, živeći u zatvorenoj sobi. Podražaji koji dolaze kroz vid, okus, miris i dodir ne moraju uznemiravati osobu, dok osjetilo sluha ostaje vrlo aktivno i u zatvorenoj sobi. Zvuk proizvodi različite želje i misli, već prema značenju zvuka, pa čak i ako osoba živi u zatvorenoj sobi.

Uzmimo sada u razmatranje jedno po jedno osjetilo i pogledajmo kako vanjski osjetilni objekti i osjetilne sugestije uzrokuju želje i misli u umu. Uzmimo prvo zvuk. Recimo da čovjek sjedi u zatvorenoj sobi zatvorenih očiju pokušavajući koncentrirati um. Na taj način on je prezeo u velikoj mjeri vezu s vanjskim svijetom. U tom miru uma, najednom on začuje zvuk. Zvučni valovi dođu do uha. Suptilni osjetilni organ sluha hvata zvučni val i nosi ga u moždani centar. Ako je um odsutan ili zaposlen nekim drugim osjetilom, zvučni val će ostati neregistriran. To je stoga što um može u jednom trenutku percipirati samo kroz jedno osjetilo. Kada netko gleda, ne može govoriti. Kada govori, ne može slušati. Međutim um prati sva ta različita osjetila tako velikom brzinom, da mnogi misle da mogu simultano govoriti, slušati, gledati itd. Ustvari, to nije tako. To je kriva koncepcija. Samo oni koji nisu studirali funkcije uma mogu reći nešto takvo. Npr. ako je netko duboko apsorbiran u učenju ili pisanju, sat može glasno zvoniti u sobi, ali često ta zvonjava sata prolazi neregistrirana. Zašto zvuk nije registriran? Uho je bilo tamo. Suptilni organi sluha su također bili prisutni. Međutim usprkos tome osoba ne čuje zvuk zvonjave sata. To je zato jer um nije privučen k suptilnim organima sluha i zvučnim valovima koje ovi reprezentiraju moždanom centru. Tako, sve dok um nije privučen osjetilnim organima, neće biti ni osjetilnih funkcija, odnosno neće doći ni do kakvih osjetilnih reakcija. Činjenica je da je um taj koji pokreće osjetila i to samo jedno osjetilo u jednom određenom trenutku.

Da ovu točku malo pojasnimo, čak niti dva uha ne čuju zvuk istovremeno. Oči ne vide istovremeno, a isto tako i nosnice. Čovjek ne miriše kroz obje nosnice istovremeno. Kad osoba čuje na lijevo uho, tada ne čuje ništa na desno uho i obratno. Kada gleda na lijevo oko, ne može vidjeti na desno oko i obratno. Kada miriše desnom nosnicom ne može mirisati lijevom i obratno. Čak i disanje se ne odvija kroz obje nosnice istovremeno. Prolaz zraka kroz nosnice može biti zamjećen od svakog tko malo pažljivije promatra. Ali čuti zvuk kroz samo jedno uho (kada zvuk dolazi s desne strane, osoba čuje samo kroz desno uho, a kad zvuk dolazi s lijeve strane, osoba ga čuje samo na lijevo uho. Kada zvuk dolazi s prednje i stražnje strane, osoba ga čuje kroz bilo koje uho koje je aktivno) i otkriti njegovo djelovanje, zahtjeva neposredan i dubok studij. Samo tako osoba može jasno razumjeti slušne funkcije.

Što se tiče gledanja neke stvari kroz jedno oko, to se može jasno otkriti i vidjeti sljedećim eksperimentima. Uzmi dva objekta ili ih označi ispred sebe jednog do drugog. Pokušaj ih gledati. Usredotoči svoj pogled na oba objekta. Ako pažljivo gledaš primijetit ćeš da dok percipiraš lijevi objekt, desni vidiš vrlo mutno. Ne možeš jasno vidjeti desni objekt. Na isti način, kada percipiraš jasno desni objekt kroz desno oko, ne možeš jasno vidjeti lijevi objekt kroz lijevo oko. Međutim pogled se mijenja s desnog na lijevo oko takovom brzinom, da ako ne studiraš vrlo pažljivo, ne možeš lako otkriti tu promjenu ili funkciju. Ako si malo pažljiviji, jasno možeš uočiti da se pogled vrši samo kroz jedno oko u jednom određenom trenutku vremena.

Uzmimo drugi eksperiment. Fiksiraj pred sobom svijetlu točku. Sjedi mirno i pokušaj usredotočiti pogled na tu svijetlu točku. Ne zatvaraj oči. Na početku pogled se mijenja s lijeva na desno, i obratno. Vrlo pažljivo pokušaj čvrsto usredotočiti pogled. Kada se um koncentrira na tu točku, kada je pogled oba oka usmjeren na tu svjetlu točku, ona se doima kao dvije slabo osvijetljene točke, odnosno, svijetla točka viđena desnim okom bit će tri palca iznad, a ista viđena lijevom okom ispod. Kad se usredotočen pogled nastavi bez zatvaranja očiju te dvije mutne točke postaju opet jedna točka i čak ta jedna točka se stopi u Beskonačnosti, odnosno u beskrajnom prostoru lišenom svake forme.

Viđenje jedne svijetle točke kao dvije mutne točke: kada je pogled usredotočen na svijetlu točku, kada se očne jabučice ne miču, i kada se um koncentrira na svijetlu točku, um prima utiske iz oba osjetilna organa, očiju, istovremeno. Oba oka primaju dvije slike jedne jedine svijetle točke.

Tako, umjesto jedne jedine svijetle točke, osoba vidi dvije mutne točke. To je zato jer pogled, kada ga razdvojimo na dva oka, postaje slab te gubi svoju snagu. Tako se jedna svijetla točka doima kao dvije mutne. Kada se taj usredotočeni pogled nastavi, um se koncentrira i gubi svoju vezu s oba oka i organa i tada živi samo na utisku te točke. Tako on vidi samo jednu točku, a kada se koncentracija uma produbi, prekida se svaka veza s organima vida i očima, a svijetla točka potpuno se izgubi, istopi u bezličnom prostoru.

Inače, um ne promatra kroz oba oka istovremeno kao u ovom slučaju. Općenito uzevši, izlazi samo kroz jedno oko u jednom određenom trenutku. Na isti način um ima vezu i s ostalim osjetilima, te prima utiske iz različitih osjetila jedan za drugim, ali ne istovremeno. Međutim um operira kroz različita osjetila te kroz njih prima utiske na tako brz način, da on potpuno izmiče pažnji jednog običnog bića. I tako, iz pukog neznanja, osoba misli da može govoriti, slušati, vidjeti, misliti, itd., istovremeno.

Da se vratimo natrag na predmet našeg razmatranja: Ako um nije zaposlen niti jednim drugim osjetilnim organom, on prima ili hvata zvučni val reprezentiran organom sluha. Čak ni tada nema u umu znanja o zvučnom valu. On tamo postoji samo kao ideja ili sugestija. Tada um, već prema sugestiji zvučnog vala, šalje impuls do svog spremišta u potrazi za određenim znanjem koje se odnosi na sugestiju tog zvučnog vala, i kada ga pronađe, dolazi natrag sa znanjem u srčani centar. Sada osoba postaje svjesna primljenog zvuka te njegovog značenja u suptilnoj formi. Kada impuls dospije u moždani centar s istim znanjem, nastaje misao, i tada u akciju stupaju intelekt, ego i volja, a u umu se pojavljuje serija sukcesivnih misli koje se nadovezuju na onu jednu sugestiju zvučnog vala, i tek s tim procesom dolazi do punog značenja primljenog zvuka. Tako, čovjek u zatvorenoj sobi postaje svjestan primljenog zvuka, njegovog značenja, s koje strane je došao i od koga – je li od muškarca ili od žene, životinje ili insekta, od prijatelja ili neprijatelja, itd. Tada, već prema prirodi ili vrsti zvuka, javljaju se u umu općenite ili određene želje i misli. Ako je primljeni zvuk došao od poznatog čovjeka, žene ili životinje, u umu će se pojaviti određena misao koja je u vezi s tim određenim muškarcem, ženom ili životinjom, itd. Tada ta jedna jedina zvučna sugestija uzrokuje čitavu seriju želja i misli koje su u vezi s tim određenim muškarcem, ženom ili životinjom, itd., odnosno ako je zvuk došao od poznatog čovjeka, žene ili životinje, tada će se u umu reflektirati fizičke karakteristike dotičnog objekta, njegova ljepota ili ružnoća, vlastite veze ili prošla iskustva s tim određenim objektom itd., te se u umu pojavljuju brojne želje i misli. S druge strane, ako je primljeni zvuk općenite naravi, odnosno od strane nepoznatog muškarca, žene, životinje, itd., tada će se pojaviti znanje u općenitoj formi. Tada zvuk donosi samo ideju o muškarcu, ženi, ili životinji općenito, ali ne i neke određene karakteristike. U ovom slučaju, želje i misli koje se javljaju uslijed te jedne zvučne sugestije vrlo su malobrojne. Taj proces primanja zvučnih valova, a zatim dobivanja znanja iz spremišta uma, odigrava se u umu u rekordno kratkom vremenu, a te suptilne misaone funkcije postale su kod većine ljudi automatski procesi. Kod običnih ljudi, te misaone funkcije odigravaju se nesvjesno, još od njihovog djetinjstva, te kako su postale automatske, potpuno izmiču njihovoj pažnji, te su van njihovog razumijevanja.

Kako pogled uzrokuje želje i misli? U budnom stanju oči ostaju širom otvorene. Glavnina nećijih želja i misli nastaju uslijed toga što oči dolaze u kontakt s vanjskim stvarima te daju stalno nove impresije umu, i tako uzrokuju nebrojene želje i misli. Želje i misli koje nastaju, dakako nisu uzrokovane samo organima vida, već i svim ostalim organima.

Učinimo ovu točku jasnijom, razmotrivši neke primjere. Recimo, osoba vidi prekrasnu jabuku. Oči uhvate i reflektiraju sliku jabuke. Suptilni organi vida, hvataju i nose odraz ili sliku jabuke do moždanog centra. Um hvata sugestiju reprezentiranu organima vida. Čak ni tada ne dolazi odmah do znanja o viđenoj jabuci. Suptilna slika jabuke živi samo u formi sugestije. Tada

um, već prema slikovnoj sugestiji, šalje impuls do svog spremišta u Muladhari u potrazi za znanjem o toj određenoj sugestiji u formi slike. Kada dođe do znanja, impuls dolazi natrag do srčane regije, i tada osoba postaje toga svjesna, i znanje o jabuci se pojavljuje u suptilnoj formi. Kada impuls iz srčanog centra dospije u moždani centar, javlja se misao o jabuci. Tada u akciju stupaju intelekt, ego i volja. Tada se u umu pojavljuje serija sukcesivnih misli koje se odnose na primljenu sliku, i osoba jasno razumije da se radi o voću. Ako je osoba vidjela i okusila jabuke već prije, ona razumije da je voće koje je vidjela, jabuka, te u umu nastaje misao o njenom okusu, želja da je pojede. S tom željom da pojede jabuku, um dolazi u kontakt s osjetilom okusa, te u osobi nastane osjetilni podražaj, odnosno počinje se lučiti slina te želja da se jabuka pojede postaje snažnija. S druge strane ako osoba vidi jabuku po prvi puta, te kada um pošalje impuls do svog spremišta da preuzme znanje o viđenom voću, on ne može doći do nekog određenog znanja o jabuci u spremištu uma (Chitti). Kada se impuls vraća u moždani centar nakon što je bio u spremištu uma, on dolazi bez nekog određenog znanja o jabuci. Tada osoba izjavljuje da je ono što vidi samo vrsta nepoznatog voća koje je ili jestivo ili zabranjeno za jelo. Osoba ne zna određeno ime i okus jabuke. U ovom slučaju u čovjeku se ne javlja želja da pojede jabuku i um ne dolazi u kontakt s osjetilom okusa. Nema nikakvih podražaja niti lučenja slina u ustima. U ovom slučaju osjetilo vida uživa samo u lijepom obliku i boji jabuke umjesto u osjetu njenog okusa.

Na isti način, kada čovjek vidi veličanstven pogled (um prima znanje iz svog spremišta već ranije opisanim procesom. Sve dok um ne dobije znanje iz svog spremišta kao što je prije opisano, neće biti razumijevanja o objektu koji se vidi ili čuje), osjetila koja uživaju taj pogled su oči. Kada čovjek vidi mladu lijepu ženu, osjetila koja uživaju u pogledu na tu ženu su oči i genitalni organi. Mladost, nježnost, ljepota, itd., uživaju se očima (organi vida), a kada um dođe do potpunog znanja u vezi s ciljem tih uživanja, itd., on se povezuje s genitalnim organima, te se javlja osjetilni podražaj, želja i misao o uživanju s tom dotičnom ženom. Tada se pojavljuju požudne želje i misli. Gledanje seksualnog odnosa kod ljudi, životinja, insekata, itd., proizvodi u čovjeku seksualne želje i misli. Kad čovjek ugleda borbu između dva druga čovjeka, može mu se javiti misao ljutnje, simpatije, itd. Pogled na bombone, voće i ukusna jela proizvodi želje i misli o konzumiranju dotičnih bombona, voća i ukusnih jela. Kada čovjek ugleda prekrasan mirišljav cvijet, u umu se rađa želja za mirisanjem tog cvijeta. U ovom slučaju ljepota cvijeća se uživa očima, a miris nosom. Na isti način, kada čovjek ugleda muzički instrument, u umu se javlja misao o muzici, te želja za pjevanjem ili slušanjem muzike. Kad čovjek ugleda nekog grubijana kako bez milosti tuče bespomoćnu ženu ili dijete, u umu se javlja misao o simpatiji prema žrtvama te da im se pomogne, itd. Tako pogled u umu uzrokuje različite želje i misli koje su također u vezi i sa svim ostalim osjetilima.

Slično kad osoba kuša slatko, kiselo, ljuto, gorko, papreno ili slano jelo, u umu se javljaju misli koje su u vezi s tim različitim okusima. Kada koža dođe u kontakt s vrućim, hladnim, ugodnim ili neugodnim vremenom, u umu se javlja misao o vrućini, hladnoći, bolu ili zadovoljstvu. Nos koji miriše dobre, loše ili smrdljive mirise proizvodi određene misli i želje. Čak i u dobrim i u neugodnim mirisima postoje mnoge varijacije. Različito cvijeće ima različite mirise. Različite životinje i njihovi neugodni mirisi, se jako razlikuju. Tako, određeni miris cvijeta ili životinje proizvodi određenu misao o vrsti jedinke. Osoba koja ima iskustva može po samom mirisu razumjeti da li se radi o čovjeku, životinji, cvijetu, jabuci, ananasu, mangu, kruški, itd. Prema tim različitim mirisima, u umu se javlja misao o tim različitim stvarima. Međutim, najrazličitije misli koje čovjek prima kroz osjetilo vida i sluha, su tako brojne, da je najveći dio umnih funkcija zaposlen tim dvama osjetilima, koja drže um dok je u budnom stanju stalno aktivnim bez stanke i predaha.

## 12. POTPUNO DIZANJE KUNDALINI SHAKTI

Tako smo došli i do posljednjeg poglavlja ove knjige. Dali smo sve od sebe da čitaocu omogućimo razumijevanje onoga što se podrazumijeva pod Primarnom Moći ili Kundalini Shakti, i kako Ona djeluje kao središnja tjelesna moć u biću. Razmatrali smo glavne Yoga Nadije, različite Čakre ili centre u tijelu, aktivnosti Kundalini Shakti u različitim centrima, Njezin utjecaj na um, itd. Također smo razmotrili sredstva i načine pomoću kojih se Kundalini Shakti diže ili je potaknuta na dizanje, njeno parcijalno dizanje, njene različite pravce kretanja ili dizanja, njene krive putanje, te kako djeluje kao kronična bolest, putujuća bol i ostale bolesti. Sada, u ovom poglavlju, pozabavit ćemo se potpunim dizanjem Kundalini Shakti iz Muladhare Čakre do Sahasrare.

Kao što smo već napisali, potpuno podizanje Kundalini Shakti je vrlo, vrlo rijetko. U najvećem broju slučajeva, Ona se diže samo djelomično. Snaga, moć i količina djelomično podignute Shakti uvelike se razlikuje kod različitih ljudi, već prema čistoći tijela, Nadija i uma. Ta čistoća opet zavisi o trudu kojeg osoba ulaže, a taj pokušaj, odnosno napor kojeg sljedbenici različitih pravaca ulažu dijelimo u tri grupe, i to: mlaki, srednji i intenzivni. Kada je napor intenzivan, Shakti se diže potpuno. Kada je on mlak ili srednjeg intenziteta, Shakti se diže samo djelomično. Prema snazi tog dizanja Kundalini Shakti, duhovno blaženstvo, duhovna iskustva i postignuća, uvelike se razlikuju kod različitih pojedinaca. Čak i trajanje, postojanost duhovnih postignuća, duhovna uvjerenja i priroda duhovnih vizija, kod različitih se ljudi uvelike razlikuju.

Tako dugo dok se Kundalini Shakti ne podigne iznad srčanog centra i ne dođe do Visuddhe Čakre, um će biti nepostojan, te će takva osoba biti žrtva stalnih uspona i padova, plima i oseka. U tom periodu Sadhane (duhovnih vježbi), znanje o Najvišem Jastvu ili vrhovna Mudrost potpuno je nemoguća. Osoba može provesti sate nad knjigama ili u filozofskim diskusijama, ali ako u sebi ne osjeća unutarnju čežnju i nemir za realizacijom Boga, ne može postići Božansko savršenstvo. Tu unutarnju čežnju za realizacijom Boga, tu neugasivu žeđ za vizijom Boga ili za Vrhovnim Znanjem, osoba može dobiti samo kada se Kundalini Shakti digla iznad srčanog centra. Tek tada i samo tada osoba može posjedovati Bhakti (devociju), Bhavu (jednousmjerena devocija uma), Premu (intenzivnu ljubav prema Bogu) i Jnanu (Mudrost). Prije ovoga, zaključivanjem pomoću Svetih Spisa, te izreka Svetaca, osoba može imati slabašno znanje o Vrhovnom Biću, ali nikad ne može imati stvarno znanje ili samo iskustvo Vrhovnog Bića. To drugorazredno znanje o Biću, je baš kao dobivanje određenih činjenica o nekom mjestu iz knjiga, mapa ili od drugih ljudi. Znanje tako dobiveno je vrlo slabašno i neodređeno. Sve dok se Kundalini Shakti ne digne do Sahasrare, Chitta (spremište uma) još nije uništena, te um nije potpuno spokojan. Želje i misli nisu izbrisane. Čak i potpuno podignuta Kundalini Shakti će se kretati između Muladhare i Anahate Čakre. S dizanjem i spuštanjem Kundalini Shakti iz Čakre u Čakru, Ona uzrokuje potpunu promjenu uma. Umne funkcije, njegova čistoća i nečistoća, njegove vezanosti i nevezanosti za osjetila i njihove objekte, razlikuju se prema dizanju i spuštanju Kundalini Shakti.

### Različita iskustva u različitim Čakrama prilikom dizanja Kundalini Shakti

Već smo u prošlom poglavlju objasnili da je Kundalini Shakti Ta koja djeluje kao tri Gune (Sattva, Rajas i Tamas). Također smo objasnili da različite Čakre (centri) posjeduju različite



energije i Kundalini Shakti penjući se do tih različitih centara, operira s njihovim dotičnim silama. Djelovanje različitih energija dotičnih centara također utječe i na um. Tako dugo dok Kundalini Shakti kod pojedinca ostaje u najdonjem centru, Muladhari Čakri, dok ima stalno kurs kretanja prema dolje u formi seksualnih zadovoljstava, u karijeri dotičnog pojedinca prevladavat će instinkti za hranom, spavanjem, seksom i on će biti sav okrenut svjetovnim stvarima. Takva osoba je potpuno vezana za svijet, osjetila i njihove objekte. Kod nje neće biti nikakvog buđenja spiritualne svijesti te će biti žrtva požude, srdžbe, pohlepe, mržnje, straha, sebičnosti, indolencije i mnogih drugih loših stvari. Kod nje neće biti ispravne diskriminacije (razlučivanja) i osoba će biti suviše vezana za tijelo umjesto za Duh. Kod nje neće doći do osvanuća znanja te će ostati u potpunom neznanju.

Kada Kundalini Shakti potpuno napusti Muladharu Čakru te zaposjedne i živi duže vremena u Swadhisthani Čakri, tada teško toj osobi. To će biti upravo užasno stanje. Već je bilo rečeno da veći dio proizvedene energije Kundalini Shakti uvijek živi u Swadhisthani Čakri (u području prostate), čak i kod jednog običnog čovjeka, i to je upravo ta energija Kundalini Shakti koja nosi seksualne funkcije. Razlog za lučenje sjemena kroz seksualne žlijezde je u podražavanju te energije ili Shakti dok ona živi i ostaje u genitalnim organima. Međutim, kad sva Kundalini Shakti napusti Muladhara centar i zaposjedne Swadhisthanu Čakru duže vrijeme, osoba će biti žrtva nasrtljivih i abnormalnih seksualnih poriva. Mali krivi pogled, jedna jedina loša misao, kriva riječ ili pogled na seksualne odnose ljudi, životinja, ptica, guštera pa čak i insekata, proizvodi seksualne želje i porive u osobi. Mala nepažnja sigurno će uroditi skrivenim i potisnutim seksualnim željama i instinktima i donijeti pad. Mnogi iskreni aspiranti i muškog i ženskog spola, koji su se prihvatili religije na svom početku svim žarom, završavaju svoje živote upravo bijedno, odnosno živeći najnemoralnijim životom. Uzroci njihovog pada uglavnom su u probuđenoj Kundalini Shakti, koja duže vrijeme okupira Swadhisthanu Čakru. Oni ne proučavaju tu važnu činjenicu. Oni ne promatraju i ne razumiju kretanja Kundalini Shakti. Mnogi od njihovih Gurua (duhovnih vodiča), budući da i sami žive u neznanju o tim činjenicama, uzrokuju neuspjeh i kod svojih učenika. Tako dugo dok Kundalini Shakti živi u Swadhisthani Čakri, osoba je zaista u paklu. Držati Kundalini Shakti u toj Čakri znači povećati svoju bijedu i neuspjehe. Takva osoba ne može održati mentalno i fizičko zdravlje. Ne može uživati postojanost i koncentraciju uma. Um će lutati i biti nepostojan. Sklonost uma će biti da uvijek izlazi van kroz osjetila. Takva osoba nema spasa. Kundalini Shakti se mora podići u više centre, ako osoba želi biti sigurna i ako želi oslobođenje. Ovo podizanje Kundalini Shakti može se jednostavno provesti redovitim prakticiranjem sljedeće metode.

Nakon izvršenja male ili velike nužde, te s praznim želucem sjedi uspravno s prekrštenim nogama na ugodno i čisto mjesto bez prašine i prljavštine, ili u dobro prozračenu sobu. Udahni lagano kroz obje nosnice. Uvuci stomak i donji dio trbuha prema kralješnici i prema gore. Zatvori kontrakcijom čvrsto anus, te vrlo polako i pažljivo vodi energiju Kundalini Shakti od samog vrha genitalija prema mozgu. Dok tjeraš energiju prema gore, vodi um od vrha genitalija duž Sushumna kanala (uzduž kralježnice), sve do moždanog centra. Nakon što si tako vodio um duž leđne moždine sve do glave, izdahni i relaksiraj trbuh, donji dio trbuha i anus. Tada ponovo udahni na obje nosnice kao i prije te nastavi proces ponovo i ponovo bez ikakvog odmora ili stajanja. Kroz čitav proces, mentalno izgovaraj "OM". Dok vodiš um od genitalija prema gore duž leđne moždine, zamisli čvrsto da vodiš čitavu Kundalini Shakti iz Swadhisthane natrag do Muladhare, a zatim gore prema centru u glavi duž Sushumna Nadija. Misli da zaista dižeš čitavu Kundalini Shakti do Najvišeg centra, Sahasrare. U početku, imaginacija je neophodna. Određene sugestije i imaginacija igraju u početku najvažniju ulogu. Nakon dužeg postojanog vježbanja,

osoba zaista može dignuti Kundalini Shakti iz najnižeg centra do viših Čakri. Započni proces s pet minuta ujutro i pet minuta navečer. Tada postepeno povećavaj vrijeme sve do pola sata ujutro i pola sata navečer. Redovitim vježbanjem ovog procesa, izlučeno sjeme može lako biti sasušeno i pretvoreno u "Ojas Shakti" (velika mentalna energija). Taj proces pomaže meditaciji i pomaže osobi da zaustavi polucije u snu. Nakon vježbe, potrebna je šalica čistog kravljeg mlijeka. Ako ne, vježba će oštetiti sistem i može doći do zatvora itd.

Iz Swadhisthane Čakre, Kundalini Shakti može se dovesti gore duž tri različita puta i može ući u kanal Sushumna Nadija, kroz tri različita mjesta. Ta tri mjesta su tri Brahmagranthija u kojima Maya Shakti ostaje u velikoj snazi, odnosno prvi ulazak Kundalini Shakti u Sushumna kanal na bilo kojem od ova tri mjesta je težak poduhvat. Postoje tri Linge u ta tri centra (Muladhara, Anahata i Ajna Čakri) imenom Svayambu, Bana i Itara. Za Kundalini Shakti, ulazeći u Sushumna Nadi kroz ta tri centra, se kaže da buši Svayambu Lingu, Bana Lingu i Itara Lingu. Međutim čini se da mnogi nisu razumjeli ulaženje Kundalini Shakti u kanal Sushumna Nadija kroz ta tri centra.

Nadalje ta tri centra (Muladhara, Anahata i Ajna), glavna su zaustavna mjesta Kundalini Shakti čak i kad se diže duž Sushumna Nadija. Ako se Kundalini Shakti zaustavi i ostane u bilo kojem od ovih centara, um će se vezati za prolazne stvari, u njima uživati, i tako zaboraviti na više stvari i postignuća. Kada Kundalini Shakti boravi u Muladhara Čakri, um prijanja uz svjetovne prolazne stvari. Kada Kundalini Shakti dospije do Anahate Čakre i tamo ostane, um se počne vezati i tražiti zadovoljstvo u mentalnim vizijama. Kada pak Kundalini Shakti zaposjedne Ajnu Čakru, um se počne vezati za nadnaravne moći te stoga nepažljivi aspirant nailazi na veliku poteškoću da prođe sve Čakre i zatim da podigne Kundalini Shakti u više Čakre i postigne Konačni Cilj.

Redoslijed kretanja Shakti je ovaj: prvo odvedi Kundalini Shakti iz Swadhisthane Čakre natrag do Muladhare Čakre i omogući joj da se probije u Sushumna Kanal i tako do viših centara. Prvi ulazak Kundalini Shakti u prolaz Sushumna Nadija iz Muladhare Čakre poznat je kao probijanje Svayamba Linge. Druga ruta je sljedeća: odvedi potpuno dignutu Kundalini Shakti duž Saraswati Nadija (korespondira Idi, na prednjoj strani tijela) do fizičkog srčanog centra, okreni je pod desnim kutem, spoji je sa spiritualnim srcem koje se nalazi na desnoj strani grudiju, a zatim okreni Shakti natrag prema kralježnici, te je spoji s kanalom Sushumna Nadija (to je Anahata Čakra). To ulaženje Kundalini Shakti u prolaz Sushumne kroz Anahatu Čakru, poznato je kao probijanje Bana Linge.

Treća ruta je ova: nakon vođenja Kundalini Shakti kroz Saraswati Nadi do područja srca, i umjesto da je okrećeš pod desnim kutem (na desnu stranu) prema spiritualnom srcu, odvedi je desno gore do Ajne Čakre duž Saraswati Nadija i tada je tamo spoji sa Sushumna Nadijem u kanalu Sushumne u Ajna Čakri. Ovo je poznato kao probijanje Itara Linge. Odvesti Kundalini Shakti gore do područja srca duž Saraswati Nadija je jednostavno, ali odvesti je još više do Ajne Čakre, vrlo je teško. To je zato jer je Saraswati Nadi iznad srčanog centra vrlo delikatan, te postaje trom i neaktivan kad god je izložen hladnom vremenu ili vjetru. Uvesti Kundalini Shakti u prolaz Sushumne kroz Anahata Čakru, također nije tako jednostavno. To zahtjeva tešku, napornu i dugu vježbu. Katkada Kundalini Shakti uđe u Sushumna Kanal vrlo lako kroz taj prolaz.

Kada Kundalini Shakti uđe potpuno u Sushumna Kanal te napusti Muladhara i Swadhisthana Čakru zamijenivši ih višim Čakrama, osoba osjeća različite osjete i iskustva u različitim razdobljima. Kao što smo već prije istakli, Kundalini Shakti se diže potpuno na više nivoje intenzivnošću vježbanja kroz Jap, Tap, Pranayamu, Keertane, duboke devocionalne pjesme, Jnana-Yogu, Karma-Yogu, itd. Ovim metodama um i volja neprekidno djeluju na Kundalini

Shakti. Kundalini Shakti se zagrijava, te tako zagrijana Shakti proizvodi vruće struje. Najveći dio tih vrućih struja se vrlo lako ističe kroz prolaz genitalija i anusa. Ta dva prolaza moraju se zatvoriti pod svaku cijenu. Pored gubitka sjemena, gubi se velik dio Kundalini Shaktine proizvedene ili akumulirane energije u svakom seksualnom odnosu. S tim bi se također moralo prekinuti. To se mora spriječiti i staviti pod kontrolu pod svaku cijenu. Bez savršene Brahmacharye (celibata) u mislima, riječima i djelima, Kundalini Shakti se nikada ne može dići i odvesti potpuno na više nivoe. To je potpuno nemoguće. Tako dugo pak dok se Kundalini Shakti ne digne do viših Čakri, nema duhovnog progresu, a niti rađanja duhovne mudrosti. Osoba mora pod svaku cijenu provoditi Brahmacharyu, ako želi podići Kundalini Shakti i steći duhovna iskustva. Kada je spriječeno i kontrolirano kretanje Kundalini Shakti prema dolje, ona se nastoji podići na više nivoe. Kada se Kundalini Shakti potpuno digne, osoba ima i osjeća sljedeća iskustva:

1. Bit će isuviše jaki osjeti žarenja, posebno duž Ide, Pingale, Saraswati i Lakshmi Nadija i uzduž leđne moždine, a nakon toga će čitavo tijelo žariti intenzivnom vrućinom. Taj osjet žarenja je baš kao osjet koji se osjeća prilikom trljanja balzama po nečijoj nježnoj koži.

2. Kada Kundalini Shakti uđe po prvi puta potpuno u Sushumna Nadi, nastat će intenzivan bol, kao da bi netko gurao štap u otvor ili ulazno mjesto Sushumna Nadija. Mnogi se uplaše ovog bola te prave zbrku zamjenjujući taj bol za bolest.

3. Kada se Kundalini Shakti potpuno digne, osobi se pojačaju otkucaji srca. Struje Kundalini koje se dižu duž Saraswati Nadija, kad dospiju do srčanog centra uzrokuju snažnije otkucaje srca. Mnogi Sadhake (duhovni aspiranti) bez poznavanja ovih stvari, smatraju to bolešću, odlaze doktorima te uzimanjem lijekova još više zakompliciraju stvar i unište svoju čitavu karijeru, (pogledaj poglavlje 8 – Kundalini kao bolest).

4. Kada se Kundalini Shakti potpuno digne gore, osoba osjeća trnce čak iz nožnih prstiju. Katkada, dizanje Kundalini Shakti uzrokuje tresenje čitavog tijela. To tresenje se osjeća kao nagli udar zemljotresa.

5. Kada Kundalini Shakti uđe u Sushumna Kanal, mokraćna i stolica postaju oskudniji. Um postaje spokojan, postojan i miran. Košmar uma uvelike nestaje. Osoba se osjeća sretnom. Lice postaje smireno, a oči čiste i svijetle. Tijelo postaje mršavo i vitko, a zdravlje savršeno. Osoba stiče lakoću tijela.

6. Kada se Kundalini Shakti potpuno digne kroz Kanal Sushumne i odlazi iznad srčanog centra, više neće biti nikakvog gubitka sjemena i osoba stiče savršenu Brahmacharyu (celibat).

7. Kada Kundalini Shakti uđe u Sushumna Kanal potpuno, aktivnosti Ide, Pingale, Saraswati i Lakshmi Nadija se stišavaju ili potpuno prestaju. Tada Prana ili Kundalini struje putuju duž Sushumna Nadija.

8. Kada Kundalini Shakti uđe u Sushumna kanal i napusti Muladharu ili bilo koju drugu Čakru, ta Čakra ili centar postaje neaktivan odnosno potpuno prestaje sa svojom aktivnošću. Suptilne energije koje su operirale u tim napuštenim centrima, apsorbiraju se u Kundalini Shakti. Operira samo onaj centar i njegove energije, kojeg je zaposjela Kundalini Shakti.

9. Kada Kundalini Shakti uđe u Sushumna kanal i potpuno se digne do centra u glavi (Sahasrare), njeno podizanje se osjeća kao trnci ili lagano prolaženje mrava koji tu i tamo stane i polako stigne na svoje odredište. Isto tako i Kundalini se diže polako pa zastane u ovom ili onom centru, i najzad dospije do Sahasrare kada dolazi do Samadhija.

10. Potpuno dizanje Kundalini Shakti kroz Sushumnu do Sahasrare osjeća se kao bacanje ribe u mirnoj vodi jezera. Zamisli veliku ribu posve samu kako pliva s velikim zadovoljstvom i u punoj brzini, bez ikakvog straha ili prepreka na mirnoj površini jezerske vode. Potpuno je sama.

Nema brige. Ne uznemirava se. Nema straha ni od čega. Posjeduje samo sebe i kreće se naokolo u nepomućenoj sreći. Isto tako se Kundalini Shakti penje brzo iz centra u centar, ili iz Čakre u Čakru, a um pliva, da tako kažemo, u beskonačnom oceanu blaženstva, a kada Kundalini dospije do Sahasrare, sviće Samadhi.

11. Potpuno dizanje Kundalini Shakti osjeća se kao vijuganje zmije. Zmija se nikada ne kreće pravocrtno. Ona uvijek vijuga i kreće se u cik-cak linijama. Isto tako, kad se Kundalini Shakti diže gore do Sahasrare, ona ide u cik-cak linijama, a kad dospije do nje, nastupa Samadhi.

12. Potpuno dizanje Kundalini Shakti do Sahasrare osjeća se kao skakanje ptice s mjesta na mjesto. Ptica skače s mjesta na mjesto. Katkada ona učini samo jedan skok pa malo zastane, a zatim opet učini dva ili tri skoka odjednom, pa opet malo zastane. Tako skače, da tako kažemo, Kundalini Shakti, od jednog do drugog centra, zatim stane, pa opet prođe dvije ili tri Čakre odjednom, te opet malo stane, i tako se na taj način diže, a kad dospije do Sahasrare, nastupa Samadhi.

13. Potpuno dizanje Kundalini Shakti kroz Sushumna Kanal do Sahasrare može se usporediti kao kad majmun učini nagli dugački skok. Majmun pravi vrlo dugačak skok s drveta na drvo, s grane na granu, preskačući mnoge grane u sredini. Isto tako i Kundalini Shakti pravi, da tako kažemo, nagli dugački skok iz Muladhare pa sve do Sahasrare, ili iz područja Visuddhe Čakre do Sahasrare. Da to malo pojasnimo: Kundalini Shakti napušta Muladhara centar i stiže u Sahasraru s naglim bljeskom svjetla, da se tako izrazimo, bez zaustavljanja u bilo kojoj Čakri između, a kad stigne do Sahasrare, nastupa Samadhi.

To su neka od iskustava koje osoba osjeća prilikom podizanja Kundalini Shakti. Osoba doživljava različite osjete u različito vrijeme kad se Kundalini Shakti diže ili spušta, odnosno neki osjeti se dožive kad se Shakti penje do Anahate i odolazi natrag do Muladhare Čakre. Neka iskustva osoba doživi kad je Kundalini Shakti iznad Visuddhe Čakre i kad dospije do Sahasrare iz Visuddhe te se opet vrati natrag u područje Visuddhe Čakre.

Vratimo se sada ponovo Čakrama. Donje tri Čakre (centra) imaju vrlo loše *Vrittije*, odnosno energije koje djeluju u ta tri donja centra su vrlo loše. Čak i kod potpunog dizanja Kundalini Shakti kroz Kanal Sushumne do Manipure Čakre, um nije oslobođen od robovanja osjetilima i njihovim ovisnostima o svjetovnim objektima. Osjetila i njihovi objekti utječu na um te će osoba biti ili privučena ili imati averziju prema njima. Međutim kada Kundalini Shakti dospije do srčanog centra (Anahata Čakra), čitav kut gledanja na ovaj svijet uvelike se mijenja. Nastupit će promjena u umu u mentalnom doživljavanju vanjskog svijeta. Seksualni instinkt i apetiti, pa čak i najljepša osoba suprotnog spola gubi svoj šarm, a isto tako i bilo koji drugi osjetilni objekt. Veliki porivi i ovisnosti o osjetilima i njihovim objektima uvelike iščezavaju. Želja i ovisnost o hrani i spavanju, uvelike jenjava. Vrijeme spavanja se znatno smanjuje. Izlučivanje sjemena prestaje. Genitalni organi se smanje i osoba ne može imati nikakvih seksualnih funkcija tako dugo dok Kundalini Shakti ostaje u Anahati ili iznad Anahate Čakre, a u osobi prevladava Sattva-Guna. Želje takve osobe bit će da misli o Bogu, da sluša o Bogu i da se kreće u društvu predanih štovalaca i svetih ljudi. Takva osoba će osjećati gnušanje dok gleda ili razgovara sa svjetovno nastrojenim ljudima. Društvo svjetovno nastrojenih prijatelja i rođaka postaje joj bolno i teško. Osoba je sklona samoći. Želi da sve vrijeme posveti Božanskoj kontemplaciji, pjevanju i slušanju devocionalnih pjesama, itd. Imat će zadovoljstvo u religioznim stvarima. Um takve osobe postaje postojan i čvrst i lako se koncentrira. Osoba neće imati volju da mnogo priča ili da sluša ogovaranja. Sveto ime Gospoda donosi suze u njezine oči, i ona je puna ljubavi i devocije k Bogu. Spiritualne energije koje djeluju u Anahati Čakri, vrlo su dobre i Kundalini radeći s njima ima također utjecaj i na um. Čak i uz sve te promjene i iskustva, osoba nije postigla ništa

permanentno. Kada Shakti živi u Anahati Ćakri, i ako osoba slučajno ili nepažnjom pokuša imati seksualna zadovoljstva ili njeguje seksualne želje i misli, te se slobodno kreće i miješa s osobama suprotnog spola, potpuno dignuta Shakti pada dolje i spušta se do najnižeg centra, Muladhare. Kada dođe dolje, učinit će Swadhistanu Ćakru svojim dinamičkim centrom operiranja; te će ponovo loši Vrittiji (loše sile) Muladhare i Swadhistane Ćakre oživjeti i stupiti u akciju. Tada je čovjek ponovo oživio za osjetila, osjetilne objekte i ostale svjetovne stvari. Međutim, taj pad i ta pogreška je vrlo opasna. Ako osoba napusti daljnji napor u radu na sebi radi utučenosti, bit će zauvijek osuđena. Tada će joj čitav život biti vrlo bijedan. S druge strane ako je osoba strpljiva i s neustrašivom hrabrošću nastavi rad, može ponovo podići palu Kundalini Shakti iz Swadhistane ili Muladhare Ćakre do Anahate Ćakre i to bez većih poteškoća.

Tako čak i s dizanjem potpuno probuđene Kundalini Shakti do Anahate Ćakre osoba ne stiče ništa permanentno. Mala nepažnja posebno što se tiče seksualnih pitanja, sigurno će vratiti Shakti natrag do Njene početne točke. Tako dugo dok Kundalini Shakti ostaje u Anahati Ćakri, osoba mora biti vrlo pažljiva i izbjegavati loše i vulgarno društvo kao i slobodno miješanje s osobama suprotnog spola. Ako ne, pad je zagarantiran. Međutim kad je Kundalini Shakti jednom dignuta do Anahate Ćakre i kada ponovo padne do Muladhare, može se ponovo dignuti do Anahate Ćakre i to bez većih poteškoća, ukoliko osoba redovito provodi svakodnevne duhovne vježbe. U doglednom vremenu, dizanje i spuštanje između Muladhare i Anahate Ćakre postaje jedan jednostavan proces. Ali da podigne Shakti više, do Visuddhe Ćakre, osoba se treba dati u tešku borbu.

### Slušanje spiritualnih zvukova

Kada Kundalini Shakti dospije, ostane i djeluje u Anahati Ćakri, osoba može čuti spiritualne zvukove. Ti zvuci izviru iz Anahate Ćakre. Oni se ne čuju razgovjetno kao izgovoreni zvuci ili kao zvuci proizvedeni fizičkim osjetilima i instrumentima, već se čuju kao udaljeni zvuci proizvedeni fizičkim osjetilima i instrumentima. Osoba može čuti najrazličitije zvukove, kao npr. udaljeni šum oceana ili kao vodopad planinskog potoka, kao udaljena buka groma, šum slapa, zvuk duplog bubnja (Mridanga), zvuk proizveden Mardalom (indijski muzički instrument), kao udaljeno zvonjenje zvončića (Chini Chini), kao duga zvonjava udaljenih zvona, kao udaljeno sviranje na rog, flautu, Vinu (indijski muzički instrument sa žicama), lautu (Tautri), cimbali (Tala), te kao zvuk udaljenog zujanja pčela (Ombara) koje lebde iznad velikog cvjetnog stabla. To ne znači da je potrebno da svatko mora čuti ili doživjeti sve prije rečene spiritualne zvukove jedan po jedan. Ne, niti slučajno. Neki mogu čuti sve gore navedene zvukove, neki drugi opet mogu čuti samo nekoliko, a opet drugi mogu čuti samo Ombaru i Pranavu. Kada priličan broj zujećih pčela lebdi iznad velikog cvjetnog stabla u šumi, osoba koja sjedi u blizini može čuti kontinuirano zujanje pčela. Isto tako može čuti kontinuirani zvuk Pranave ili Omkare, kada Kundalini Shakti ostaje u Anahati Ćakri. S duhovnim napretkom i s potpunim dizanjem Shakti do Sahasrare, svi ti zvuci iščeznu. Osoba više ne može čuti te zvukove. Ti zvukovi se čuju u početnim fazama, dok se u naprednom stanju čuje samo zvuk Pranave (Ombara). Čak i Pranava prestane nakon postignuća Samadhija. Tada čovjek neprekidno živi u vječnom blaženstvu Paramatmana (Vrhovnog Jastva).

## Spiritualne vizije

Kada se Kundalini Shakti podigne i djeluje u Anahati Ćakri, osoba može vidjeti različite vizije. Prvo može vidjeti različite vizije svjetla tokom meditacije, ili u nekim drugim prilikama s potpuno otvorenim očima i u potpuno normalnom stanju uma. Katkad osoba može vidjeti bljeskove svjetla kao munje. Drugom zgodom opet može vidjeti svjetla kao sjajne dragulje ili zvijezde ili kao roj svitaca koji lete ispred očiju kroz neko vrijeme, a zatim naglo iščeznu. Drugom prilikom osoba može vidjeti svjetlo kao ono od obasjanog Mjeseca, punog Mjeseca ili kao loptu vatre. U poodmakloj Sadhani (duhovnoj praksi), osoba percipira mentalno, tokom čitave meditacije, bez prekida, krug srebrnastog svjetla ili sveprostiruće srebrno svjetlo. Neki drugi vide Božanske Forme. Vide svoju Ishta Devatu, odnosno dobiju viziju boga ili božice koju štuju, vole i obožavaju više od ostalih. Neki drugi vide različite vizije i dobiju također određene nadprirodne moći. Sve te vizije se javljaju nakon podizanja Kundalini Shakti do Anahate i do viših Ćakri, ali nikada prije.

Te spiritualne zvuke, vizije i vizije svjetla osoba može čuti i vidjeti, njih sve, ali ne odjednom, niti u jednom danu, već u različitim razdobljima. Priroda ovih vizija varira prema prirodi nečijeg puta ili prakse, ukusa i sklonosti, i prema intenzitetu nečijeg rada. Ti spiritualni zvuci, vizije i svjetlosne vizije samo ukazuju da osoba napreduje na duhovnom putu i ništa više. Slušanjem spiritualnih zvukova i gledanjem određenih vizija i Božanskog svjetla, osoba nije postigla ništa bitno. Te stvari su samo ohrabrenja Sadhaki (duhovnom aspirantu). One čine da osoba povjeruje i stekne punu vjeru u Sveta Pisma i u riječi Svetaca te da je osposobe da se uhvati u vatrenu i iskrenu borbu da dostigne Najviši Cilj. Ti spiritualni zvuci i vizije su kao putokazi i označeni kameni stupići na autoputu koji postoje za umorne putnike. Umoran čovjek na svom dugačkom putu videći putokaz, dobiva obavijest o preostalom dijelu putovanja te se tako utješi, ohrabri i nastavlja polako i strpljivo do kraja svog putovanja. Ista je stvar i ovdje. Duhovni put je isuviše dugačak, monoton i zamoran. Osoba treba kročiti sama duž nepoznatog puta. Samo snažni ljudi, veliki junaci i junakinje mogu poduzeti to hazardersko putovanje, duž nepoznatog i napuštenog puta. Za te umorne i usamljene putnike, spiritualni zvuci i vizije su velika pomoć i ohrabrenje. Međutim mnogi slabići, kako muškarci tako i žene naprave pravu predstavu od ovih smiješnih stvari. Oni naprave čitavu galamu oko ovih malih stvari. Oni obmanjuju i sebe i druge praveći predstave od tih stvari. Svojom propagandom pokušavaju privući učenike i u tome uspjevaju, okupljajući nekoliko pametnih budala oko sebe. Tako, s time završava njihov duhovni rast. Oni se degradiraju i degeneriraju te tako nagrđuju religiju. Čovjek može vidjeti mnoge takve prevarante širom svijeta. Eto razloga zašto su ljudi izgubili i gube vjeru u religiju.

## Različiti putevi dizanja Kundalini Shakti

Kada se Kundalini Shakti potpuno digne do Visuddhe Ćakre, ona od te Ćakre učini Svoje permanentno prebivalište, sve dok se ne podigne do Ajne Ćakre. Iz Visuddhe Ćakre potpuno dignuta Kundalini shakti više ne može natrag dolje. Za takvu osobu više nema pada i na taj način ona je stekla nešto permanentno. Ona je gotovo mrtva za tijelo, osjetila, osjetilne objekte, za svijet i svjetovne stvari. Sve njezine težnje i naponi bit će usmjereni prema realizaciji Boga. Osoba svo vrijeme posvećuje božanskoj kontemplaciji s velikim zadovoljstvom i bez ikakvog napora što se tiče tijela i uma. Obične ljudske velike težnje i vezanosti za hranu, spavanje i seks, kod te osobe

iščezavaju. Osoba stiče moć diskriminacije i nevezanosti za osjetila, osjetilne objekte i prolazne stvari. Nadalje postiže mir i postojanost uma. Čezne za Bogom i jedini poriv joj je realizacija Boga. Samo spominjanje Božjeg imena, dovodi je do uzbuđenosti i do suza. Velika vezanost za vlastito tijelo, koje je tako drago jednoj običnoj osobi, uvelike iščezava i takva osoba će biti zadovoljna s najnužnijim životnim potrebama. Sve predstave i pompe, sve napetosti i borbe svjetovnog života nestaju. Nema više nikakvih briga i napetosti u vezi sa svjetovnim životom. Čitav napor osobe bit će usmjeren na jednu stvar, na Boga i realizaciju Boga. Ovdje prevladava čista Sattva Guna.

Potpuno dignuta Kundalini Shakti koja se kreće prema gore kroz Saraswati Nadi ulazi u Sushumna Kanal kroz Ajnu Ćakru. To je jedan od puteva Njenog uspinjanja. Međutim, Shakti koja se diže kroz taj Nadi prije nego što uđe u prolaz Sushumne kod Ajne Ćakre, može se spustiti do najnižeg centra čak i nakon prelaska u područje Visuddhe Ćakre. Tako, osoba ne postiže ništa permanentno čak i nakon potpunog podizanja Kundalini Shakti iznad područja Visuddhe Ćakre kroz prolaz Saraswati Nadija. Jer, kada se Kundalini Shakti uspinje kroz Saraswati Nadi, čak i nakon prelaska u područje Visuddhe Ćakre, Ona si nije otvorila put do prolaza Sushumna Nadija. Kada Kundalini Shakti stigne do područja Visuddhe Ćakre, kroz prolaz Saraswati Nadija, osoba može čuti spiritualne zvukove i vidjeti božanske vizije. Um stiče u velikoj mjeri čistoću, ali sa svim tim, osoba ne stiče ništa permanentno, kao u slučaju podizanja Kundalini Shakti duž prolaza Sushumna Kanala, iz Muladhare pa sve do Visuddhe Ćakre. Podizanjem Shakti kroz ovaj Nadi (Saraswati), i sve dok Ona ne uđe u Sushumnu kod Anahate ili Ajne Ćakre, osoba ne može primiti nikakve nadnaravne moći. Međutim, podizanjem Kundalini kroz prolaz Sushumna Nadija iz Muladhare Ćakre prema gore, osoba može steći određene nadprirodne moći u različitim Ćakrama. Potpuno podignuta Kundalini Shakti krećući se kroz Saraswati (sve dok ne uđe u Sushumna Nadi kod Anahate ili Ajne Ćakre) može se podići do Ajne Ćakre i opet lako pasti dolje do Swadhisthane Ćakre. To je zato jer Kundalini Shakti ne može ostati permanentno u prolazu Saraswati Nadija, kao što to može u različitim centrima Sushumna Nadija. Svoje permanentno prebivalište može imati tek nakon ulaska u Sushumna Nadi kod Ajne Ćakre. Sada, iz Visuddhe Ćakre Kundalini Shakti mora se odvesti do Ajne Ćakre. Kada Kundalini Shakti napušta Visuddhu Ćakru i odlazi do Ajne Ćakre, aktivnosti ili suptilne energije Visuddhe Ćakre stapaju se u tijelu Kundalini Shakti (molim vas, nemojte to shvatiti kao fizičko tijelo dok govorimo o tijelu Kundalini. Različite suptilne snage se umiruju i ostaju u svojim uzročim formama u Kundalini Shakti koja je vrlo suptilna). Tada djeluju i operiraju suptilne snage Ajne Ćakre. Za takvu osobu svijet imena i formi skoro da se potpuno gubi. Sada osoba može imati viziju Paramatmana (Vrhovnog Jastva). Vidi Paramatmana mentalno s velikim uzbuđenjem. Osjeća beskrajni mir i blaženstvo. Postaje indiferentna i gotovo nesvjesna svog vlastitog tijela. Međutim ni tada osoba još nije ušla u stanje Samadhija. Um još nije potpuno stao s funkcioniranjem i Chitta (spremište uma) još nije stopljena s Paramatmanom. To stanje i ta vizija Paramatmana je baš kao viđenje najdražeg lica svoje ljubljene ili ljubljenog kroz prozorsko staklo. Čovjek vidi lice i dodiruje tijelo kroz staklo. Iako ga vidi i dodiruje, ipak to još nije pravi dodir budući da postoji tanko razdjelno staklo između njega i ljubljene osobe ili najdražeg objekta. Ista takva je i percepcija Paramatmana od strane Jivatmana (individualnog Jastva) kad se Kundalini Shakti digne do Ajne Ćakre. Ali kad se Kundalini Shakti uspne do Sahasrare, ona se potpuno stopi u Paramatmanu. Tada nastupa Najviši Samadhi. U tom stanju Nirvikalpa Samadhija, Kundalini Shakti ponovo stiče svoju mirnu formu i postaje jedno s Vrhovnim Duhom ili Brahmanom.

Već prema različitim duhovnim praksama, putevima, ukusima i sklonostima, Samadhiji se razlikuju, te razlikujemo dvije glavne vrste – Samprajnata i Asamprajnata Samadhi (sa i bez forme).

### Savikalpa ili Samprajnata samadhi

Nadalje, Samprajnata Samadhi se dijeli na četiri vrste, i to:

1. Savitarka, 2. Nirvitarka, 3. Savichara i 4. Nirvichara:

Savitarka Samadhi

Savitarka Samadhi je meditacija na grubi objekt ponovo i ponovo; to može biti forma nečije Ishta-Devate ili bilo koji drugi simbol.

2. Nirvitarka Samadhi

Nirvitarka Samadhi je kad osoba meditira ili kad vodi duhovnu borbu da smjesti pet elemenata van prostora i vremena. Taj Samadhi je stupanj viši od prethodnog.

3. Savichara Samadhi

Savichara Samadhi je meditirati na pet Tanmatri (pet suptilnih elemenata). U ovom Samadhiju, objekt meditacije su Tanmatre. Ovo je stupanj više od Nirvitarke Samadhija.

4. Nirvichara Samadhi

Nirvichara Samadhi je kad osoba eliminira vrijeme i prostor i misli o Tanmatrama kakve one jesu. To je suptilnije stanje i stupanj više od Savichara Samadhija.

Sve te četiri vrste Samadhija dolaze prije potpunog stapanja Kundalini Shakti u Vrhovnom Duhu, odnosno kad se Kundalini Shakti nalazi između Ajne Čakre i Sahasrare.

Sada dolazimo do *Asamprajnata Samadhija*, posljednje i najviše vrste Samadhija. Asamprajnata ili Nirvikalpa Samadhi je kada se organ mišljenja smatra lišenim svih kvaliteta, svih aktivnosti i tuposti. To je najviše. To se zove Sananda Samadhi (Samadhi blaženstva). To je posljednje, najviše i "suma sumarum" života. Objasniti ćemo ovaj Samadhi malo detaljnije.

### Nirvikalpa ili Asamprajnata Samadhi

Asamprajnata Samadhi zove se različitim imenima i to: Nirvikalpa Samadhi, Nirvana, Turiya ili Transcendentalno stanje. Ovaj Samadhi (Nirvikalpa) je jedinstveno (unikat) stanje, iznad poimanja i dohvata jednog običnog ljudskog uma. To je stanje koje doživljava i uživa nekoliko sretnika. Kada um postane čist i svet, i kada su um i srce slobodni od svih želja i nečistoća, vezanosti i averzija, osoba doživljava ovo Vrhunsko Stanje. Svaka želja, bilo dobra ili loša, samo je prepreka na putu postizanja tog stanja. Svaka želja samo je traženje, nedovoljnost. Mora postojati savršeno zadovoljstvo, bez traženja i bez potreba. Čak i želja za Mokshom (Slobodom) mora se napustiti prije nego osoba postigne to najezaltirajuće stanje.



U prvoj fazi meditacije, Sadhaka (duhovni aspirant) počinje svoju meditaciju sa simbolom, odnosno mentalnom slikom božanstva, određenih Yantri, svjetlosnih simbola ili određenih Mantri, kao Omkare ili Mahavakye, ili analizira i ostavlja iza sebe sve ideje o elementima, tijelu, osjetilima, volji, egu, intelektu, itd. Um se koncentrira na simbol ili na misao i razumijevanje dobiveno nakon diskriminacije (razlučivanja) ili na Božansko Svjetlo koje neki percipiraju prirodno za vrijeme meditacije. Kada um postigne koncentraciju, osoba ostavlja iza sebe grubu formu simbola i nastavlja sa značenjem simbola. Meditacija postaje dublja i suptilnija. Suptilna forma simbola iščezava i osoba percipira Božansko Svjetlo, odnosno neku vrstu sveprostrućeg srebrnastog svjetla. Disanje postaje lagano i stabilno. Ideja o tijelu nastoji iščeznuti ili ideja o tijelu raste sve više i više dok tijelo ne postane jedno sa čitavom Beskonačnošću. Ako se koncentracija i dalje nastavlja i ako se umu dopusti da živi samo na Božanskom Svjetlu, on se apsorbira u to Božansko Svjetlo. Sada, disanje gotovo da je i prestalo. Ako se umu i dalje dopušta da živi u Božanskom Svjetlu, to svjetlo iščezava, a um se potpuno stopi s cijelom Beskonačnošću koja nije niti svjetlo, niti tama. Sa stapanjem uma, disanje se potpuno zaustavlja i to automatski bez i najmanjeg napora od strane osobe.

U tom stanju Samadhija, ideje o subjektu, objektu i znanju potpuno se stapaju. Nema ideje o tijelu. Nema tragova osjetilima niti egu. Volja i intelekt prekidaju svoje funkcije. Um i Chitta (spremište uma) potpuno se stapaju u Vrhovnom Jastvu. Sve tjelesne funkcije se zaustavljaju, kako vanjske tako i unutarnje. Čak i otkucaji srca potpuno prestaju. Jivatman se potpuno stapa s Paramatmanom (individualno Jastvo se stapa s Vrhovnim Jastvom). Ovaj svijet imena i formi iščezava. Ne postoji ideja o mnoštvu, pa čak niti jednom. To je zato jer gdje postoji ideja o nečem jednom, postoji i ideja o dva i više nečega. To su relativni pojmovi. Jedan sam bez drugoga ne može postojati. Ipak usprkos svemu ovome, to stanje Samadhija ili apsorcije u Vrhovnom Jastvu nije stanje sna. To nije stanje halucinacije ili sna. To nije stanje slabosti ili bolesti. To nije niti stanje smrti ili nesvjestice. Ne. Niti najmanje. To nije niti jedno od ovih stanja. To je stanje potpune, kompletne cjelovitosti po sebi. To je, da tako kažemo, potpuno budno stanje u dubokom snu. To je stanje dubokog sna, ali u isto vrijeme prisutna je svjesnost. Čini se da je to paradoksalno stanje. Usprkos tome, to je gola činjenica. Nakon što se jednom postigne to stanje, za čovjeka, više ne postoji ništa što bi trebalo postići. Neće biti više nikakvih potreba, nikakvih težnji niti pomanjkanja bilo koje vrste. Takva osoba imat će potpunu zasićenost. Riječi ustvari ne mogu izraziti to stanje. To je zato što um i intelekt ne mogu tamo doprijeti. Isto tako i imaginacija (zamišljanje) nije u stanju da dođe do tamo. To stanje nije osjetilna vizija, niti dolazi intelektualnim otkrivenjima ili poimanjem, već je to stanje, stupanj permanentnog postignuća po Sebi. To ne može biti objašnjeno, već se može samo doživjeti iskustvom, uživati i osjećati.

U stanju dubokog sna čovjek ulazi u Duh nesvjesno. On nije svjestan te činjenice. Međutim u Samadhiju, čovjek ulazi u Duh svjesno. Obična svijest, koja napreduje sve dalje i dalje, postaje suptilnija i finija, i konačno postaje jedno s Oceanom Svijesti samom po Sebi ili u Sebi. U dubokom snu, stapanje uma i njegovog spremišta u Jastvu nije potpuno. To je samo momentalno stapanje. To momentalno stapanje uma u Jastvu se ne može razumjeti ili ga se ne može biti svjestan zbog neznanja. Neznanje nije uništeno u stanju dubokog sna. Glupan, kad odlazi na spavanje, vraća se natrag ponovo kao glupan. Nema promjene. Nema razlike osim što je malo osvježen i odmoren. Nema velike razlike između nesvjestice i stanja zatrovanosti. Kod smrti umire samo fizičko tijelo. Um, suptilno tijelo i vitalne sile nisu uništene. One prate Jastvo u svojim suptilnim i uzročnim formama. U stanju sna i budnosti funkcioniraju suptilno i fizičko tijelo, zajedno sa suptilnim i fizičkim osjetilima i umom. U stanju dubokog Sna ostaje kauzalno (uzročno) tijelo, a ideje o osjetilima i umu ostaju u svojim uzročnim formama. Međutim, u stanju

Nirvikalpa Samadhija niti jedno od toga ne funkcionira. Ipak, osoba nije odvojena od Svijesti (to nije obična svijest). Um i intelekt se svjesno stapaju u Oceanu Svijesti u Samadhiju. Postoji samo Ocean Svijesti sam u Sebi. Ovdje, za imena i forme nema mjesta. To nije niti mjesto gdje je svjetlost, a također niti tama. Tamo, niti sja Sunce, niti Mjesec, niti zvijezde. Tamo svjetli Vrhovni Duh Sam po Sebi. Sva svjetleća tijela primaju svoj život i svjetlo iz Njega. Kada On svijetli, sve u univerzumu svijetli. U Samadhiju, za razliku od dubokog sna i nesvijesti, osoba vodi um od točke do točke, korak po korak, svjesno i konačno se stapa u Oceanu Svijesti. Stanje dubokog sna je baš kao kad se slijep čovjek silom vodi do metropole, te ga se tamo ostavi neko vrijeme, a zatim ga se ponovo vrati na njegovo početno mjesto. Međutim, Samadhi je kao putovanje do metropole, doživljavajući i uživajući u različitim pejzažima na putu, itd., korak po korak te stizanje do cilja, i nakon potpunog uživanja, ponovno vraćanje s punim iskustvom metropole. To je razlika između stanja sna i stanja Samadhija. Samadhi i stanje dubokog sna su kao dva različita pola. Oni su kao dan i noć.

Osoba koja je jednom ušla u, i iskusila stanje Samadhija, dobiva potpunu satisfakciju i potpuno blaženstvo. Više nema straha, napetosti, briga, a niti ideje o bilo čemu odvojenom od Jastva. Osoba vidi, percipira Svoju vlastitu istinsku prirodu svugdje i u svim pravcima. U tom stanju Samadhija, osoba doživljava sebe kao Sveprostiruću Beskonačnost. Čak i bezumnik, kad jednom uđe u to stanje, stiče potpunu Mudrost. U tom stanju, sve misli iščezavaju, nestaju sve želje, a svi grijesi budu uništeni, i osoba više nije ograničena dualnošću ili pokretana parovima suprotnosti. Tada osoba nadilazi ideju vremena, prostora i uzročnosti, a isto tako i tri Gune (Sattva, Rajas i Tamas). Cilj, svrha i "sumum bonum" života je da se postigne to stanje Samadhija.

Kada jednom postigne to najegzaltiranije stanje Nirvikalpa Samadhija, jedna obična duša ne može više doći natrag na nivo relativne svijesti. Ta osoba zadržava tijelo dvadeset i jedan dan, a tada ga ostavlja mrtvog. Međutim postoje neke velike Duše, već rođene savršene, kao što su Inkarnacija Boga, Mesije, Proroci i ostali veliki Sveci, koji dolaze na ovaj svijet s velikom Božanskom Porukom, koja se treba ispuniti, i ti ljudi, čak i nakon postizanja Nirvikalpa Samadhija, dolaze dolje na krajnje neshvatljiv način. Oni spuste Kundalini Shakti natrag do šeste ili najniže do pete Čakre. Oni zadržavaju pročišćeni ego i rade za čovječanstvo koje pati. Oni predaju svoju Poruku, i pokazuju put Mokshe ili Oslobođenja. Ti ljudi mogu ući u Samadhi po svojoj volji. Oni mogu po volji odvesti Kundalini Shakti do Sahasrare ili iz Visuddhe Čakre (peti centar) ili iz Ajne Čakre (šesti centar), a mogu također i vratiti Kundalini Shakti po volji do bilo koje od tih Čakri. Čovjek, nakon što je jednom imao iskustvo Nirvikalpa Samadhija, te došao natrag dolje u područje relativne svijesti, nije više niti malo zaveden bilo čim materijalnim ili duhovnim, ljudskim ili Božanskim. To je zato što jasno vidi Božju Ruku i svrhu iza života i smrti, vrline i mane, sreće i nesreće, dobra i zla, te iza svih parova suprotnosti. On nadilazi, pobjeđuje sve poteškoće i sve probleme te uvijek i u svim okolnostima zadržava mirno i spokojno stanje uma. Takva ravnoteža i spokojstvo uma nikad se ne narušava bilo kakvim događajem pod "kapom nebeskom". Ljudski zakoni više ga ne mogu ograničavati. Sveti Spisi za njega gube svrhu i više mu ne koriste. Same njegove riječi postaju Svete knjige, a njegovi postupci postaju Smritiji (pravila ponašanja iz Svetih Pisama). Poznavalac Brahmana, Sam postaje Brahman. Znalac Stvarnosti postaje Bog Sam, budući da u njemu više nema ostataka grijeha, neznanja i ropstva. Ono što ostaje nakon Samadhija je Bog i samo Bog.

Osoba koja se vratila dolje iz stanja Nirvikalpa Samadhija vidi svijet, vidi mnogobrojne objekte, ali sada na sasvim drugačiji način. Njegov čitav kut gledanja na svijet se mijenja. On vidi Vrhovnog (Najvišeg) Duha iza svih imena i formi. Osoba vidi svoje vlastito Jastvo u svemu i svugdje. Nema sumnje, tijelo, um i osjetila funkcioniraju na normalan način, ali više nema nikakve

vezanosti za njih. Um je od njih odvojen. Najveći dio uma uvijek živi u Jastvu. Vizija Jastva se nikad ne gubi iz vida čak ni za sekundu. On je uvijek Njega svjestan, pod svim okolnostima. Nije više zaveden osjetilima i njihovim objektima. Najveći dio uma je uvijek fiksiran i utemeljen u Jastvu, baš kao i igla na mornarskom kompasu. Na koju god stranu da okreneš kompas, igla se uvijek postavlja u smjer sjevera i samo sjevera. Isto tako i čovjek nakon postizanja Nirvikalpa Samadhija te vraćanja natrag dolje, uvijek živi u Bogu. Svaka želja, svaka misao i svako djelo takvog čovjeka, postaje vrsta darivanja, jedan vid štovanja Boga. Takav čovjek živi za Boga, spava za Boga, jede za Boga, pa čak i svaki otkucaj srca takvog čovjeka postaje darivanje Boga i samo Boga.

Žedna osoba koja ne zna za privid fatamorgane trči za tim prividom gonjena žeđu. Međutim, onog trena kad spozna nestvarnost privida, svi njegovi pokušaji i naponi da ugasi žeđ te njegova želja za trčanjem ka tom prividu nestaje. Čak i nakon spoznaje stvarne prirode privida odnosno fatamorgane, čovjek i dalje vidi tu fatamorganu, ali u sasvim drugačijem svjetlu. Njegovo nepoznavanje stvarne prirode fatamorgane potpuno se mijenja. Slično tome, i čovjek koji dođe dolje iz stanja Nirvikalpa Samadhija, vidi svijet imena i formi (svijet fenomena), ali niti najmanje njime nije zaveden. On percipira Stvarnost iza svih tih nestvarnosti. On percipira Vrhovnog (Najvišeg Duha), koji nema rođenja, rasta, starenja, bolesti, smrti, spola, kaste, vjere, boje, koji je vječan, Beskonačan, Nepromjenjiv i uvijek u Sebi. Čovjek u Turiya stanju svijesti je to potpuno spoznao, te živi i djeluje u Jastvu i samo Jastvu. Za njega ne postoji ništa osim Jastva.

Dragi Čitaocē, došli smo do kraja ove knjige. Još nekoliko riječi i završit ćemo. Smatramo da si potpuno razumio predmet o kom se pisalo i da ti je knjiga pomogla u dubljem razumijevanju djelovanja Primarne Moći u tebi. Međutim samo čitanje neće te dovesti do realizacije Istine. Samo papagajsko čitanje i ponavljanje knjiškog znanja neće ti pomoći i učiniti te mudrim. Jedan gram prakse je daleko superiorniji od tona teorije. Naše Svete knjige pune su ovih ideja, i to: Sravana, Manana i Nididhy-asana, odnosno, prvo čuj o Istini iz knjige ili kroz Učitelja, zatim nad tim dublje razmisli i stvori mentalnu koncepciju toga što si pročitao ili čuo, i konačno, meditiraj, živi neprekidno u tim, tako shvaćenim idejama, te uđi duboko, do same suštine, do samog dna subjekta i realiziraj (spoznaj) Istinu. To je jedina stvar koju mi trebamo, i tu jednu stvar mnogi su zaboravili. Ustani i probudi se! I nemoj stati dok ne postigneš Cilj! Adieu!

## KRATAK ŽIVOTOPIS AUTORA

*Swami Narayananda* rođen je u brdovitom predjelu Coorga (Kurg) u Južnoj Indiji 12. 4. 1902. godine nakon što su njegovi roditelji proveli mnoge godine u ozbiljnoj pokori i molitvama i bili blagoslovljeni prekrasnim sinom, koji je odmah postao miljenikom sela. Kasnije je postao vrlo privržen svojim roditeljima, ali ipak kad je s pet godina poslan u školu, otišao je nezabrinut i otvorenog srca. Kao mladić bio je vrlo aktivan i svestran student, marljiv u učenju i lako uočljiv na sportskim terenima. Često je predstavljao svoju školu u turnirima, no usprkos svim svojim aktivnostima, uspijevao je provoditi svoju tihu i ozbiljnu meditaciju, pola sata do sat vremena ujutro i navečer. Tu svoju praksu meditacije razvio je sasvim instinktivno bez nekog vanjskog poticaja. Takva redovita i sistematska meditacija učvrstila ga je u duhovnom životu i postavila temelje za buduće iskustvo Nirvikalpa Samadhija.

Nakon završetka svojih studija, mladić se nije ženio. Umjesto toga odrekao se svijeta u svojoj dvadesetsedmoj godini i postao Sanjasin (redovnik), ali ne zato što je njegov život bio promašaj. Naprotiv, on nije nikad patio od neuspjeha i promašenih ciljeva i pred njim je bila otvorena blistava karijera. Razlog da postane redovnik bio je taj što se njegovo mentalno stanje kompletno promijenilo. Jednog dana dok je sjedio u meditaciji, postigao je veoma dugu i duboku koncentraciju uma koja je trajala više od sat vremena. Nakon izlaska iz te „dubine“, čuo je svoj unutrašnji glas kako ga poziva da se odrekne ovog svijeta. Mladi čovjek nije gubio vrijeme, već je podijelio svoju imovinu do posljednjeg novčića. Tada, 1929. godine je napustio svoju kuću i otišao u potragu za svojim Guruom (Duhovnim Učiteljem).

Nakon dugotrajnog i iscrpljujućeg putovanja tisućama milja, mladi redovnik stiže u Belur Math u Kalkuti, koji je bio glavni centar Ramakrishna – Misije. Tu su ga redovnici samostana tri dana testirali prije nego što je bio predstavljen Swamiju Shivanandi, direktnom učeniku Sri Ramakrishne. Kad je mladi Sanjasin ugledao velikog čovjeka, pao mu je pred noge, i potpuno mu se predao. Tako je sreo svog Gurua koji mu je darivao svoju duboku ljubav i osjećaje. Mladi redovnik zauzvrat je imao duboku vjeru i predanost Bogu i Guruu.

Tokom sljedećih nekoliko godina, Swami Narayananda razvio je intenzivan poriv za realizaciju Boga. Čitav njegov život postao je oštro usmjeren prema tom cilju, te je snažno osjećao potrebu za povučeni životom da se posveti intenzivnoj Sadhani (duhovnoj praksi). Konačno ga je njegov Guru poslao na Himalaje da čini pokoru (Tapasya) te da se stopi u Samadhiju (Transcendentalno stanje).

Suočen licem u lice s velebnim, snijegom pokrivenim, inspirirajućim predjelima Himalaja, Swamji je ostao ispunjen srećom i započeo provoditi strogo pokoru u svojoj iskrenosti. Živeći u maloj kolibi u džungli bez ikakvih fizičkih udobnosti, radio je ustrajno i neumorno. Obično je sjedio u meditaciji i Mantra-Japu dvanaest do šesnaest sati dnevno, ali često provodi i čitave dane i noći bez odmora. Kao rezultat ustrajne Sadhane, Swami Narayananda postiže u vrlo kratko vrijeme najviše stanje svijesti, Nirvikalpa Samadhi.

Na Shivaratri noć u veljači 1933. godine, noć bdijenja i štovanja Boga Shive u cijeloj Indiji, Swamiji je sjeo u svoju uobičajenu meditaciju u ponoć. Kroz duboku koncentraciju uma uspio je uzdignuti Kundalini Shakti do Sahasrara Čakre (na vrhu glave). Otkucaji srca su mu prestali, a i disanje mu je stalo automatski (Kevala Kumbaka). Ideja o tijelu se rastopila i um mu se potpuno apsorbirao u Beskonačnosti, a individualna svijest stopila se s Oceanom Svjesnosti po sebi. Nije ostalo ni tračka uma, ega, intelekta itd. To je bilo vrhunsko iskustvo, Bezličnog aspekta Boga ili Sveobuhvatne Svijesti.

Swamiji je dugo ostao u tom stanju svijesti – Nirvikalpa Samadhiju. Tada se njegov um, iako još uvijek na vrlo visokom stupnju, polako ali sigurno spuštao dolje na nivo relativne svijesti. No, sada je kut njegovog gledanja bio potpuno promijenjen. Postigavši potpuno Prosvjetljenje, nije više ostalo u umu ni traga neznanja i on je opažao jednog Atmana (Jastvo) svugdje iza svih imena i formi te je zasita osjećao Božansko jedinstvo u svojoj različitosti.

Čak i nakon tog rijetkog postignuća, Swami Narayanananda nije radio od svega toga nikakve predstave. Nastavio je živjeti jednostavnim povučenim životom u Himalajama. Nije primao učenike niti je brinuo za novac i fizičke ugodnosti (koje nije imao). Neuznemiren od svijeta, posvetio se dubljem pionirskom proučavanju mentalnih procesa, tragajući i otkrivajući suptilne umne funkcije i njihove skrivene uzroke, koristeći svoj pročišćeni jednousmjereni um kao savršeni laboratorij. Bez neke želje da piše knjige, počeo je zapisivati bilješke svojih jedinstvenih otkrića na području psihologije i filozofije. S čudesnom lakoćom i spretnošću zapisivao je svezak za sveskom, vrhunske spoznaje i to iz prve ruke, ali samo da ih pohrani na papir, bez objavljivanja svijetu.

Za vrijeme sukoba između Indije i Pakistana u 1947. god. Swamiji je bio svjedokom strašnog i neljudskog krvoprolića počinjenog u ime Boga i religije od strane fanatičnih muslimanskih i hinduističkih vjernika. Svjedočeći masovnom pokolju, paležu i otimačini nevinih djevojaka i mladih žena, osjetio je sućut nad patnjama ljudi. Tada odlučuje pomoći čovječanstvu, napušta samoću i počinje primati učenike.

Među prvim Swamijevim učenicima bili su siromašni ljudi koji su zamalo izbjegli masakru. Čitali su Swamijeve bilješke i rukopise te su razumjevši njihovu izuzetnu vrijednost, poželjeli publicirati ih u obliku knjiga. Swamiji nije imao novca, kao niti njegovi mladi učenici koji su izgubili sve u Pakistanu. Tako je bilo vrlo malo nade za publikaciju Swamijevih knjiga. Snalazili su se na različite načine. Djevojke su ipak još uspjele sačuvati nešto zlatnog nakita, koji su prodale te tako otvorile mogućnost za početak rada na publiciranju knjiga.

Kroz sve to vrijeme, Swamiji je bio suočen s okrutnim napadima nekih zlih ljudi koji su zlobno pokušavali prekinuti plemenit rad koji je u to vrijeme bio započet. Sasvim sam, bez ikakvog ohrabrenja sa strane, Swamiji je odolijevao ružnim skandalima i klevetama usmjerenim protiv njega od strane raznih huliganskih pokreta. Bio je vrlo omržen u očima svih tih klevetnika koji su mu čak željeli ugroziti i mjesto gdje je živio. Usprkos svemu tome, Swamiji je ostao čvrst, neuznemiren i nakon nekog vremena napadi su prestali, ostavljajući huliganima efekte njihovih vlastitih djela. Rad na knjigama se nastavio i pomalo su počele jedne za drugom izlaziti iz štamparije da bi odjeknule širom svijeta bez propagande i plakata, kao posljedica njihovih vlastitih vrijednih sadržaja.

U početku Swami Narayanananda nije stvarao nikakve organizacije ili Ashrame. Za vrijeme svog redovničkog života, nikad nije skupljao dobrovoljne priloge, bilo od ljudi ili samih učenika. Živeći na svoj vlastiti jednostavan način, nastojao je izbjeći raskošni sjaj svjetovnog života. Ali tokom vremena broj učenika se povećao u tolikoj mjeri da je postalo neizbježno organizirati pokret u regularnu instituciju. Tako je 1967.g. osnovao „Narayananandino Univerzalno Yoga udruženje“ s centrima u Indiji, Danskoj, Njemačkoj i Švicarskoj. U to vrijeme mnogi mladi hipiji sa zapada, ponajviše iz Danske, počeli su dolaziti Swamiju Narayananandi tražiti pomoć i vodstvo. Mnogi od njih bili su sasvim na dnu odbačeni sa svih mjesta kao prijestupnici, uživaoci droge i prljave skitnice. Kakvi god da su bili, Swamiji ih je mogao razumjeti i primiti za svoje vlastite učenike te ih ubrzo postaviti na ispravan put. Mnogi od ovih mladih ljudi vratili su se u Dansku i postali redovnici i redovnice N.U.Yoga Ashrama, u Gyllingu koji je također počeo egzistirati u to vrijeme. Ashram u Gyllingu stvoren je na jednoj staroj farmi oko 70 rali zemlje, a

stanari Ashrama morali su naporno raditi da bi osposobili uvjete za život. U isto vrijeme radili su u tvornicama te tako zarađivali novac. Kada je Swamiji uočio njihovu iskrenu borbu, prihvatio je poziv da dođe u Dansku i da dâ početni poticaj za daljnji razvoj Ashrama.

Tako po prvi puta Swamiji dolazi na zapad 1971. godine i to u posjet Danskoj. U Ashramu u Gyllingu, Swamiji ostaje pet mjeseci gdje vodi Slobodni Duhovni Trening Kamp u kojem se okupljaju svi iskreni tragaoci, te žive pod šatorima. Tu susreću svog Gurua koji raščišćava njihove sumnje. Svi učesnici kampa nastojali su slijediti svakodnevni program treninga. Kamp je trajao tri mjeseca, a posjetile su ga tisuće ljudi.

Od 1971. godine, Narayanananda je posjećivao Dansku, a i ostale centre u mnogim drugim zemljama zapada svake godine. On vodi Slobodni Duhovni Trening Kamp u Gyllingu kroz lipanj, srpanj i kolovoz. Inicira sve iskrene tražioce istine i pruža brižljivo vodstvo tisućama učenika u čitavom svijetu. Swami Narayananandin odnos s učenicima baziran je na dubokom osobnom kontaktu i njegov utjecaj nastoji probuditi njihove skrivene mogućnosti te ih postaviti da stoje na vlastitim nogama. Efekt njegovog vodstva je predubok i ozbiljan da bi se mogao tek tako olako shvatiti. On ne ostavlja nikad svoje učenike na pola puta već ih usmjerava na konačnu slobodu (Mokshu) do koje dolaze savršenom kontrolom uma.

Učenici Swamija Narayananande zarađuju za svoj život i rade kao normalni članovi društva. Provode striktna moralna načela i nastoje se ponašati na neovisan i nesebičan način. Većina redovnika i redovnica žive u Ashramima od kojih su mnoge samodostatne farme sa svojim radionicama i svim potrebnim za razne praktične aktivnosti samih članova Ashrame.

Ashram u Gyllingu u Danskoj koji je glavni centar međunarodnog tijela, ima svoju vlastitu mljekarsku farmu pripojenu ostalim poljoprivrednim aktivnostima. Ashram također posjeduje veliku tiskaru koja opskrbljuje tržište knjigama i magazinima. Postoji i tim koji stalno radi na izgradnji novih objekata i raznim centrima i Ashramima. Razvijena je i razmjena članova između svih centara kada je to potrebno ili kada to zahtijeva posao. Tom uskom suradnjom, organizacija održava harmonično jedinstvo među šarolikim međunarodnim članstvom. Pored svakodnevnih dužnosti, ashramiti (članovi ashrama) meditiraju ujutro i navečer. Nedjeljom i blagdanom sastaju se u zajedničku salu za meditaciju te meditiraju i pjevaju, te sviraju devocionalne pjesme.

U pozadini razvoja ovog prekrasnog pokreta, struji blagoslov Velike Duše koja ga je osnovala i koja uvijek brižljivo stvara njegov oblik i pomaže njegov rast u pravom smjeru. I što je prirodno, oni koji žive kao njegova velika duhovna obitelj izražavaju svoju zahvalnost u čednoj i poniznoj želji da podijele dragocjen i plemenit dar sa svim drugim iskrenim tragaocima Istine.

Već desetljećima Swami Narayanananda neumorno izlaže svoju psihologiju i filozofiju učenicima i svim zainteresiranim ljudima. Mnoge grupe (npr. čitavi školski razredi s grupama učitelja), te pojedinci (među kojima su se mogli naći tragači istine svih vjeroispovjesti kao i znanstvenici), prisustvovali su tim prosvjetljavajućim govorima u kojima je Swami uvijek davao sve od sebe da rasvijetli suptilne istine na jasan i ilustrativan način. Nikada ništa nije tražio za svoje učenje. On također daje i mogućnost privatnih razgovora svim iskrenim tragačima istine.