

## MEDITIRAJ

Meditacija ni proces pridobivanja moči, da letite po zraku in berete misli drugih. Edini predmet meditacije je, da pripeljete um v stik z Bogom.

Tako kot sonce zbira vse svoje žarke ob sončnem zahodu in jih strne v horizont, zberite vse raztresene žarke svojega una in jih strnite v lotosova stopala Vsemogočnega Gospoda.

Za imeni in oblikami obstaja univerzalno življenje ali skriti Brahman ali vseobsežen Bog. Pod obliko poskušajte čutiti realnost. Ne podcenjujte drobnih bitij ali nerazvitih bitij. Isto življenje, ki utripa ali bije v vas, utripa tudi v mravljah, psih, slonih in vseh bitjih.

Za koga in kdaj je ta svet nestvaren? Le osvobojenemu modrecu je ta svet nestvaren. Trdna stvarnost pripada posvetnemu človeku. Le ko se prebudite, postane sanjski svet nestvaren. Ko sanjate, vam je svet docela stvaren.

Bodite mirni v vseh okoliščinah. Še in še negujte to krepost z nenehno in neutrudno prizadevnostjo. Vedrina je kot skala, valovi vznemirjenja lahko treščijo vanjo, vendar ne morejo vplivati nanjo. Meditirajte na vedno mirnega Atmana ali dušo znotraj, ki je nespremenljiv. Dobili boste mirnost.

V vas je vodnjak veselja; v vas je ocean blaženosti. Počivajte mirno v svojem Atmanu ali duši in pijte nektar nesmrtnosti.

Biti ste nemočni, ko ste bili otrok; nemočni ste, ko vas premaga bolezen in ko ste resno bolni; nemočni ste, ko vas zrušijo močne katastrofe kot poplava, potres, ciklon; nemočni ste, ko se postarate in postanete senilni. Zakaj ste torej ošabni in sebični?

Tisti, ki vidi Atmana ali Sebe v vseh bitjih ali vseh bitij v Sebi, postane neustrašen. Spozna enakost v vsem. Pridobi najvišje stanje Brahmana ali stvarnika. Ne sovraži nikogar.

*- Swami Sivananda Saraswati*

## ***sankalpa*: Meditiraj**

Ko ostaneš v lastnem 'domu', ostaneš povsod. Ta 'dom' je tvoje srce, duhovni center univerzuma.

Ko božanska ljubezen raste, samo po sebi pride odpovedovanje akciji. Častilec je omamljen z Bogom. Ne pozna ničesar drugega kot svojega ljubljenega Gospoda.

Neguj ljubezen v vrtu svojega srca, tako da odstraniš gnusen plevel ljubosumja, maščevalnosti, ošabnosti in sebičnosti.

Svet je kot ogledalo. Če se smehljate, se smehlja tudi on. Če se namrščite, se namršči nazaj.

## **Visoko na valovih**

Življenje je kot vložek misli.

Dvojnost preneha, ko se umaknejo miselni valovi.

V tišini sije čista zavest.

Misel je most, ki povezuje človeška bitja z Božanskim.

Opazuj um.

Opazuj misli.

Naj te vsaka misel približa Božanskemu.

Naj vsak misel pospeši tvojo evolucijo.

*- Swami Sivananda Saraswati*