

Orodja za vsakodnevno disciplino

Med duhovnim in posvetnim življenjem ni razlike. V trenutku, ko poskušamo ustvariti razliko med našim duhovnim in vsakodnevnim življenjem, tako da na enem področju meditiramo, se osredotočamo in izvajamo jogo, medtem ko smo na drugem področju sužnji uma, vezani na čutne užitke, srečo in zadovoljstvo, smo v težavah. Vendar pa, če verjamemo, da je naše duhovno življenje naše vsakdanje življenje, ne bo nobenega navzkrižja. Ves proces duhovnega življenja mora biti odprt in prijateljski z vsemi tovariši, moramo pomagati, ljubiti in živeti v harmoniji drug z drugim.

Šest jogijskih kapsul

Negativnost je plevel, ki ubija in potlači moč pozitivnosti. Sovraštvo, ljubosumje in nevoščljivost so plevel, ki potlači dobrohotne lastnosti uma. Če se identificiramo s plevelom in smo pod vplivom svojih negativnih stanj uma, izgubimo sled pozitivne narave. Prav tako, kot je treba trato redno vzdrževati, je treba tudi um vzdrževati redno. Poskrbeti moramo za pozitivne misli in pozitivne sankalpe, ki postanejo naše moči v življenju. Svoj um moramo varovati pred vplivi, ki motijo njegov mir, ravnovesje in harmonijo. Ljudje, ki to zmorejo, so pravi jogiji.

Obstaja šest praks, ki jih moramo prevzeti na vsakodnevni osnovi. Prva je praksa mantre, ki bo rodila notranjo moč, optimizem in ustvarjalnost. Mahamrityunjaya, Gayatri in Durga mantr so tri sankalpe ali semena. Semena posejemo v podzavestni um, ko je um miren, speč, neaktiven v budnem stanju, nepovezan s čuti, s svetom ali čutnimi predmeti. Zato moramo te tri mantr izvajati takoj, ko se zjutraj zbudimo, ko smo še v postelji. Z rednim vadenjem bomo odkrili, da te tri mantr igrajo glavno vlogo pri negovanju notranje moči, optimizma in pozitivnosti.

Druga praksa, ki mora postati del našega vsakdanjega življenja, je yoga nidra. Izvajanje yoga nidre bo pomagalo zmanjšati psihološke, psiho-emocionalne napetosti in strese ter obdržati um mirnega, ustvarjalnega, brez stresa in jasnega.

Tretja komponenta je pranska stimulacija. Prane v telesu morajo biti aktivirane in uravnovešene. Kadar so prane aktivne in energetski sistem pravilno uravnan, tedaj se lahko psihološkim, psiho-

emocionalnim in psiho-fiziološkim stresom izognemo. Telo in um bosta vedno energetizirana, brez mrkega trenutka v življenju, brez letargije ali osamitve, ampak bosta v samo-vsebnem stanju, v katerem bomo izkusili, dosegli in izrazili optimalno ustvarjalnost telesa in uma.

Četrta komponenta je preprosta meditacija. V jogi pratyahara, umik čutov, pride prva. Delamo skozi površinske ravni naših občutkov in misli, enako kot pri praksi kaya sthairyam, mirnosti telesa. Zavedanje subtilnih gibanj pride z ajapa japo in chidakasha dharano. Začnemo z desetimi minutami pratyahare in antar mouno, da opazujemo notranjo aktivnost, in končamo prakso z desetimi minutami ajapa jape.

Asane so peta komponenta. Izvajamo jih lahko, kolikor hočemo, kjerkoli hočemo, vendar mora prakticiranje asane imeti namen. Če je namen prožnost in telesno delo, potem naj to ostane žarišče. Če je namen stabilnost in udobje, naj prevladuje to.

V šesti komponenti sprejmemo eno yamo in eno niyamo, ki jima poskušamo slediti, kjerkoli smo. V Patanjalijevem sistemu sta yama in niyama mentalni praksi, vedenjski praksi, da discipliniramo in uredimo svoje življenje, da povzročimo vedenjsko in mentalno spremembo.

Če lahko uporabljamo ta sistem joge na redni osnovi, bomo razumeli proces yoga sadhane. Vedno bolj se bo razvijalo razumevanje našega uma, obnašanja, odnosa, narave in značaja. Če lahko temu sledimo eno leto ali šest mesecev ali vsaj tri mesece na redni osnovi, bomo zanesljivo odkrili predrugačenje svojega življenja.

Pomembno je zaporedje, zato delamo mantrе, ko se prebudimo, asano in pranayamo zjutraj, yoga nidro podnevi, kadarkoli se počutimo pod stresom in ko potrebujemo sprostitev ali novo energijo, zvečer pa meditiramo.

Tri prilagoditve

Ne glede na to, ali meditiramo ali ne, izvajamo jogo ali je ne, moramo v vseh situacijah poskušati vzdrževati vedro naravo, če si prizadevamo živeti jogijsko življenje. Negovanje vedrine, ne da bi postali živčni ali preveč zaskrbljeni, vodi v notranje zavedanje in notranji mir.

Rednost je druga kvaliteta. Moramo biti redni in stalni v svojih naporih ter vzdrževati nepretrganost, dokler ne izpolnimo cilja. Reden, nenehen, vztrajen trud mora postati del naše narave, da dosežemo vrhunec, ne glede na to, ali gre za službo ali naše duhovno potovanje.

Tretja kvaliteta je odsotnost nečimrnosti. Nečimrnost je natikanje maske. Nekateri ljudje si v različnih časih neprestano natikajo različne maske. Vsi se skrivamo pred seboj, da bi zavarovali svojo nečimrnost. Morda se skrivamo pred drugimi, vendar se vsaj ne smemo skrivati pred seboj. Ko v življenju ne bo nečimrnosti, bomo spoznali svojo pravo naravo.

Če uporabljamo vedrost, rednost in odsotnost nečimrnosti kot tri preproste prilagoditve, ki jih lahko opravimo, bo naše notranje življenje postalo bogato in to bo tudi uravnovesilo in izboljšalo zunanje življenje.

Štiri kvalitete

V Yoga Sutra Patanjali ugotavlja, da morajo štiri kvalitete postati osnova druženja z drugimi ljudmi. Štiri kvalitete so maitri ali prijateljstvo, karuna ali simpatija in sočutje, mudita ali sreča in radost in upeksha ali nevtralnost. Prijateljstvo s tistimi, ki so zadovoljni, naj tvori osnovo našega druženja. Posameznik naj bo prijateljski s tistimi, ki nimajo zahtev, pač pa so zadovoljni. Čustvenost, simpatija in sočutje je odnos do tistih, ki so v stiski ali trpijo. Če nekdo trpi, tedaj simpatija in sočutje postaneta osnova odnosa. Biti moramo srečni za tiste, ki so krepostni, ki se identificirajo s krepostmi življenja. Končno Patanjali pravi, naj se ne menimo za tiste ljudi, ki so pokvarjeni, naj jih prezremo in pustimo za seboj. On uporablja besedo 'prezreti'. Ne družite se negativnimi, uničevalnimi ljudmi, ki uničujejo ne le vaš mir temveč mir vsepovsod. Oni imajo svojo usodo in v zvezi s tem ne morete narediti ničesar.

Te štiri ideje postanejo osnova obnašanja in odnosa jogija. Vendar pa, ko obstaja sovraštvo, začnete razmišljati, zakaj naj zanemarim to osebo, zakaj tej osebi ne morem pomagati? To je vaše razlikovanje, vaša modrost in vaša izbira. Če se približate temni luknji, vas bo posrkala. Če stopite v rudnik premoga, bo črno tudi vaše oblačilo. Zato je Patanjali dal jasno navodilo za osnovo druženja in ravnanja z ljudmi, celo s tovariši, možmi, ženami in otroki, s komerkoli.

Štirje principi Patanjali, maitri, karuna, mudita in upeksha, vodijo v nenavezanost. Nenavezanost je boljše in kvalitetnejše raumevanje navezanosti.

Posameznik se v vsem življenju družijo z drugimi ljudmi omejen čas, nekaj let, deset, dvajset, trideset, štirideset ali petdeset let. Ob času smrti je povezanost končana. Ta povezanost se ne nadaljuje. Kdorkoli je bil mož ali žena, lahko danes postane sin ali hčerka v drugem življenju. Povezave v življenju so zgolj začasne. Ne nadaljujejo se onkraj življenja, razen če gre za

duhovno povezavo. Duhovna povezava je razsvetljena, je povezava, ki je zaživela. Ni čustvena, ni zahtevalna. Ni pričakovanje temveč spojitev dveh duhov in dveh umov.

Ganga Darshan, 15. & 17. januar 2009

Življenje v sedanjosti

Z jogo lahko dosežemo sposobnost živeti v sedanjosti, ne da bi nas motili preteklost ali prihodnost. V življenju obstajata dva pomembna dejavnika, en je spomin, drugi pa je zaskrbljenost in skrb. Spomini so vedno povezani s preteklostjo. To so dejavniki, ki določajo človeško evolucijo, ker ustvarjajo samskare, arhetipe, pogojevanje, miselne vzorce, obnašanje, odnose in našo naravo. Naša osebnost in naša mentaliteta sta sestavljeni iz različnih spominov skupaj. Naši odzivi in reakcije niso nič drugega kot spomini.

Drugi dejavnik je zaskrbljenost, skrb, ki se pojavi iz hrepenenja po življenju. Ko ni hrepenenja po življenju, ni negotovosti, ker je hrepenenje vedno povezano z naravo. Če hočem blaginjo, je ideja blaginje, s katero se identificiram v sedanjosti, futuristična. Če sem danes berač, bom postal uspešen s pogledom naprej v prihodnost, z identificiranjem s tisto gorečnostjo ali ljubeznijo do življenja, z identificiranjem z občutkom negotovosti glede tistega, kar se bo zgodilo jutri. Negotovost, skrb, zaskrbljenost za življenje so dejavniki, ki nam narekujejo, da načrtujemo za prihodnost.

Nihalo

Naše nihanje med spomini in zaskrbljenostmi je nihanje nihala. Nihalo niha z ene strani na drugo in spet nazaj in naprej; ne obmiruje. Kje je v tem procesu sedanjost? V preteklosti, kamor gre nihalo, je točka, kjer se gibanje ustavi in kjer nihalo začne svoje potovanje. V prihodnosti je točka, kjer se gibanje ustavi in nihalo začne svoje potovanje nazaj. Preteklost ima točko, v kateri se spomin ustavi, prihodnost ima točko, v kateri se ustavi načrtovanje in zaskrbljenost. Sedanjost nima točke zaustavljanja; to je le nenehno gibanje. Da se zavedamo sedanjosti, pomeni ustavljanje nihanja nihala, tako da nanj ne vplivata spomin ali zaskrbljenost za prihodnost.

Ustavitev nihaja je poznana kot samadhi v raja yogi. Ko smo osvobojeni spominov in načrtov, sposobni osredotočiti se na svojo stabilnost in poskušamo delati sami s seboj, je to sedanjost. To je zelo dolg proces in moramo ponovno disciplinirati svoje življenje, um in napore.

Moramo jih prestrukturirati še enkrat in to je težak proces.

Ustavljanje nihala

Katera bi lahko bila najlažja metoda? Jogo lahko uporabljamo kot orodje za razvijanje ustvarjalnosti in zavedanja sedanjih trenutkov, medtem ko razumevanje dobimo iz svojih spominov, z uporabo razumevanja pa premagamo sedanje blokade karm in samskar. Če imamo ustvarjalen in optimističen okvir uma, nam bo to zagotovilo, da bo prihodnost bolj kompletna.

Izbor morda štirih ali petih asan in izbor dveh pranayam bosta harmonizirala in preusmerila energije telesa. Če izvajate yoga nidro za sproščanje, stresu in napetosti ne boste dovolili pognati podzavestne in nezavedne korenine; namesto tega se bo zgodil proces izločanja. Ko pojedete nekaj, se hrana prebavi, odpadki pa se izločijo. Isto pravilo se nanaša tudi na um, na žalost pa se iz uma ne izloči nič; odpadki se kopičijo. To je vzrok mentalnega zaprtja ali driske, depresije, razočaranja, nervoze, psihoze. Vsa mentalna neravnovesja se pojavijo, ker se nakopičeni toksini niso izločili iz uma, kot se iz telesa izločijo odpadki.

Da bi osvobodili zaprt um, sprostili žolčen in želodčen um in ga naredili lahkega, zdravega in mirnega, je pomembno, da izvajate dvajsetminutno prakso yoga nidre in dvajset minut meditacije. V svoji meditaciji deset minut prakticirajte zavedanje diha in mantr in deset minut analizirajte svoje moči in slabosti. Katera so šibka področja vašega življenja, ki jih ta mesec hočete okrepiti, katera so potizivna področja vašega življenja, ki jih želite negovati?

Negujte eno kvaliteto na mesec in poskušajte premagati eno negativno lastnost na mesec. Postopno boste lahko spreminjali svoje življenje, razvili boljše navade, premagali tiste navade, ki so po naravi uničevalne in škodljive. Negujte navade, ki so zdrave in povečujejo mir. Namesto da se povezujete s problemi in spodrsaljaji, se povežite s svojo naravo in jo uglasite. Na ta način boste čutili, da se pripravljate in spreminjate v sedanjosti, kar vam bo dalo boljše dividende v prihodnosti.

Ganga Darshan, 15. avgust 2006

Kakšen odnos in najpomembnejšo lastnost mora razviti čisti začetnik, ki si prizadeva za duhovno življenje?

Vprašanje se nanaša na začetnika v duhovnem življenju. Ne verjamem, da obstaja začetek ali konec duhovnega življenja, ker je celotna ideja duhovnega življenja zasnovana na čistem, preprostem principu. Najprimernejši princip za nas je bil omenjen v Bhagavad Giti (2:48) asamatvam yoga uchyate, joga je iskanje ravnovesja v sebi. To je ravnovesje med tistim, kar lahko dosežete, in tistim, česa ne morete doseči, med tistim, kar lahko izpopolnete, in tistim, česar ne morete izpopolniti, med tistim, kar daje srečo, in tistim, kar daje nesrečo. Je tudi ravnovesje med dvema polaritetama življenja in je prva odskočna deska v duhovno življenje.

Življenje je izraz paradoksov od časa rojstva do časa smrti. Celó do časa smrti lahko človek najde moč, da izrazi ravnovesje. Najti mora moč, da dela na harmoničen način. Živeti hramonično pomeni živeti z zavedanjem telesa, zdravja in bolezní, z zavedanjem uma in privlačnostjo uma ter z zavedanjem poskušanja najti harmonijo in mir. To je odkritje te harmonije in miru, ki polagata prvi temeljni kamen duhovnega življenja. Ljudje so rekli, da se joga začne z asanami ali drugimi disciplinami; drugi so rekli, da se duhovno življenje začne z disciplino, vendar pa se iz idej in izkustev učiteljev in mojstrov razvije in izkusi resnično duhovno življenje, ko človek prevzame nadzor nad kolebajočim stanjem telesa in uma ter pripelje v ravnovesje v njunem izražaju.

Potruditi se morate in poskušati najti to harmonijo, v razmišljanju, obnašanju, dejanju, življenju ter v okolju doma in pri delu. Različne prakse joge in sadhane pomagajo, pa se udejanjenje duhovnega življenja začne z uravnovešanjem samega sebe. Kot začetnik ali napreden študent morate vedno poskušati najti to harmonijo v dejanju, v nenavezanosti, v bolečini in zadovoljstvu, v sreči in neugodju; in to je končni test človekovega duhovnega napora.

Ganga Darshan, 28. april 2006

HARI OM TAT SAT