

ANUSANDHANA

Anusandhana označuje podaljšan in metodičen proces, s katerim se prebuja božanstvo mantr in mantra siddhi ali moč. Obstajata dva tipa anusandhane. Nekateri delajo japa anusandhano, da dosežejo določen sebičen cilj; drugi jo delajo za samo-čiščenje, razsvetljenje in duhovni napredek. Kadar se jo dela z nishkama bhavo, nesebičnim občutkom, se imenuje puruscharana, v kateri se lotiš ponavljanja toliko lakhov jape, kolikor je v tvoji mantri zlogov.

Recimo da delaš puruscharano mantr Om Namah Shivaya. Tukaj je v mantri pet zlogov, če ne štejemo Om-a. Tako moraš delati pet in pol lakhov (550.000), da končaš puruscharano. Če delaš pet in pol lakhov (550.000) jape mantr Om Namah Shivaya, moraš 50.000 mantr ponuditi guruju. Pet lakhov (500.000) mantr ti bo dalo mir in razsvetljenje tvojemu umu, vendar pa mora biti pol lakha (50.000) namenjenih miru drugih.

Med puruscharano se moraš odločiti, da boš vsak dan naredil 20.000 ali kolikor zmoreš ponavljanj. Vsak dan jih moraš končati v določenem času. To ne sme biti prej niti pozneje. Vse mora biti redno brez nihanj. Da puruscharano končaš, normalno traja en mesec. V tem obdobju mora biti hrana sattwična. Najbolje je, da uživaš samo mleko, sadje in kuhano zelenjavo.

Skozi mantra japo človek odstrani bolezen, žalost in nemir. Mantra je tako močna, da lahko tudi spremeni slabe navade. Pomembno je, da to znanost ljudje študirajo in razumejo na pravilen način. V mantri obstajata dve sili ali moči. Ena je moč zavesti, Shiva ali purusha. Druga je sila narave ali prakriti. Skozi sadhano se ti sili prebudita in, ko sta prebujeni, ti pomagata vse tvoje življenje.

- *Swami Satyananda Saraswati*

***sankalpa* : Anusandhana**

Čaščenje Boga je tvoja primarna dolžnost. Nič te ne sme ovirati na tej poti. Za vedno moraš biti hvaležen Bogu. Ali ti da ali ne da veliko bogastvo, vseeno Ga moraš redno častiti. Kajti, za vse, kar ti je storil v tvojem življenju, ne moreš nikdar izraziti svoje hvaležnosti na drugačen način, kot da redno moliš k Njemu v Njegovem Shakti vidiku ali pa drugače po tvojem okusu.

Hoja po tej poti je kot hoja po robu britve. To lahko narediš uspešno le z nenehnimi napori, da izpopolniš svojo naravo in s tem nenehno moliš k Njemu za Njegovo milost. Sadhana je ključ do Njegove milosti. Sadhana ti bo odprla zlata vrata v Božje kraljestvo.

Torej, resno vzemi sadhano.

Časti Boga s rožami čistosti, samo-odpovedi, ponižnosti, modrosti in predanosti.

Visoko na valovih

Božansko življenje je joga v vsakdanjem življenju.

Joga je duhovnost v praksi.

Služi drugemu.

Imej dobro voljo za druge.

Spremeni svoj vidik

Od svoje koristi k splošni koristi,

Od materializma k duhovnosti, spoznaj prisotnost Boga v vseh.

Čuti, da si eden s celim vesoljem.

Razširi svoj pogled.

Prečisti svojo nižjo naravo.

- Swami Sivananda Saraswati