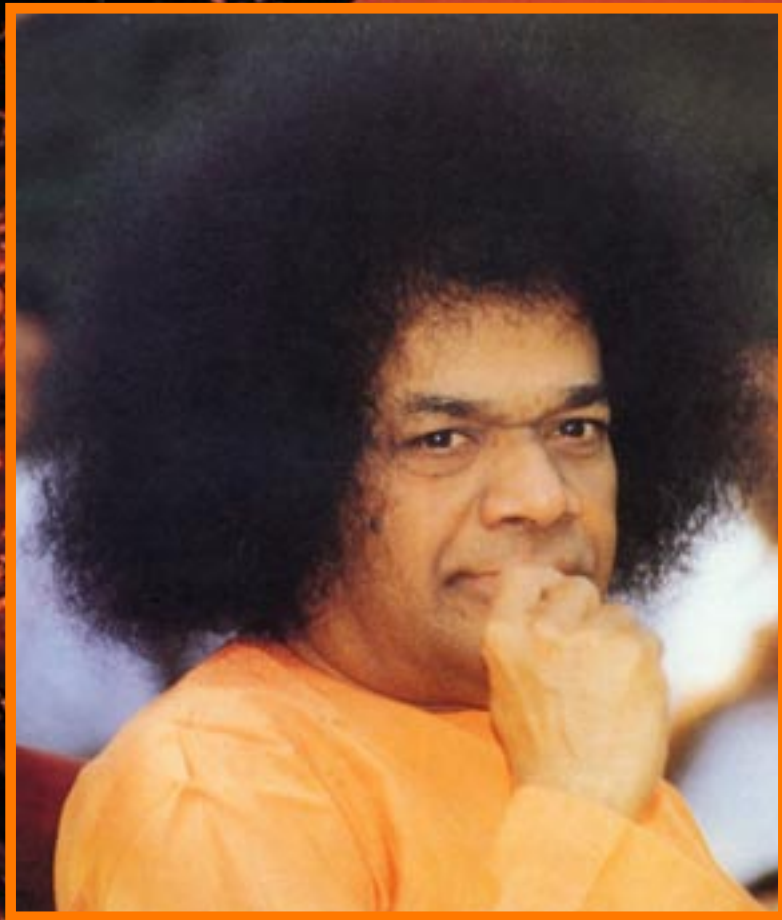


SAI HERALD - SLOVENIJA

Sai glasnik

GLASILO SATHYA SAI ORGANIZACIJE SLOVENIJE



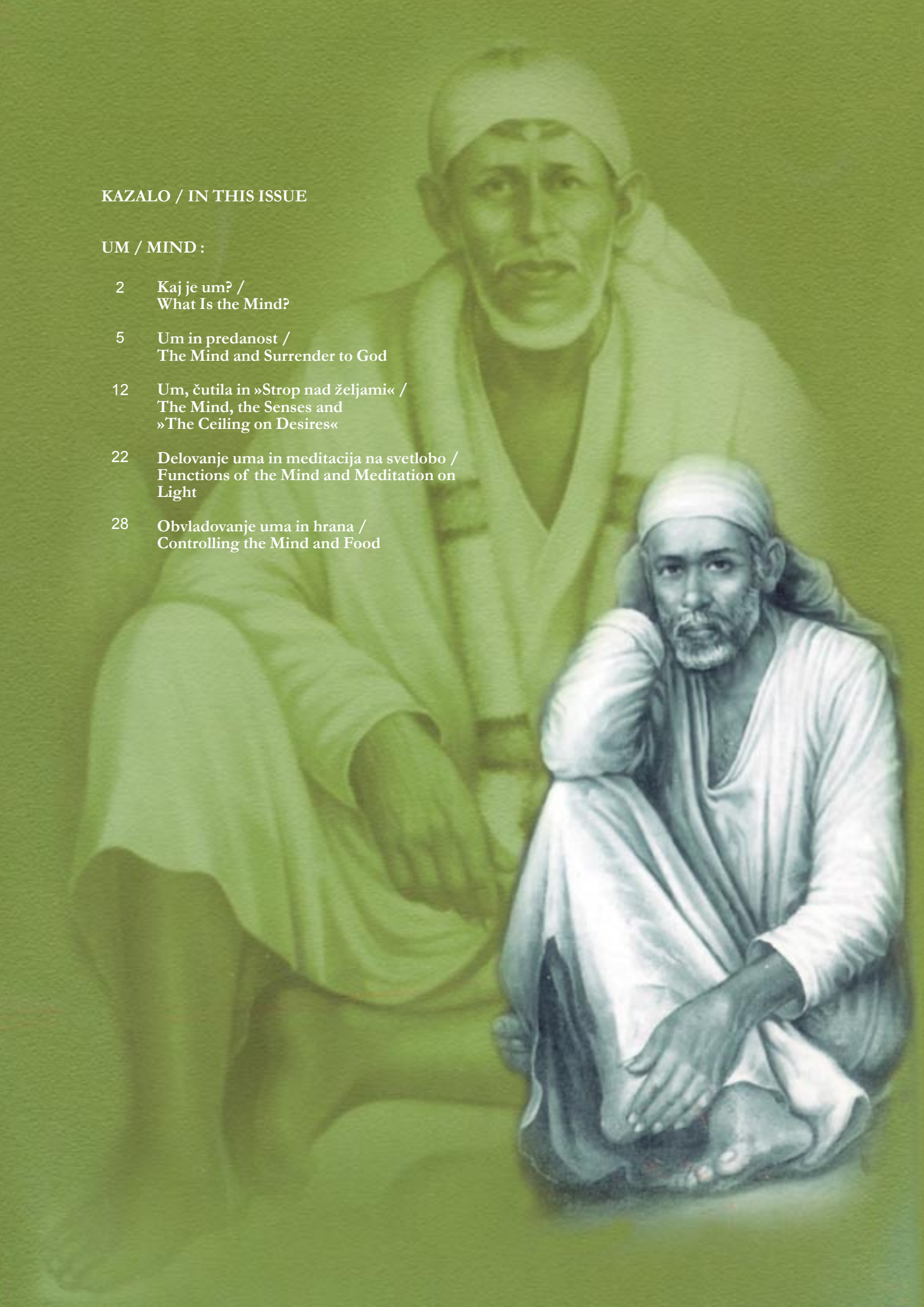
ŠTEVILKA 17, 2003



KAZALO / IN THIS ISSUE

UM / MIND :

- 2 Kaj je um? /
What Is the Mind?
- 5 Um in predanost /
The Mind and Surrender to God
- 12 Um, čutila in »Strop nad željami« /
The Mind, the Senses and
»The Ceiling on Desires«
- 22 Delovanje uma in meditacija na svetlobo /
Functions of the Mind and Meditation on
Light
- 28 Obvladovanje uma in hrana /
Controlling the Mind and Food



KAJ JE UM?

Oumu veliko govorimo, zelo težko pa ga je opisati. Znanstveniki se še danes ne strinjajo, kaj je v resnici um. Mnenja so deljena. Nekateri pravijo, da so um možgani in ga opisujejo kot stroj, narejen iz mesa. Drugi trdijo, da um ni nekaj snovnega. Vsekakor je um najmogočnejše orodje, s katerim je Bog obdaril človeka.

Njegova moč daleč prekaša vsako človekovo telesno sposobnost. Človekov značaj določa prav njegov um. Svami pravi: **»Človek se ne zaveda moči uma. Um je kriv za bridkost in za radost. Moč uma je neopisljiva. V enem trenutku lahko objame vse stvarstvo, v drugem pa je lahko popolnoma prazen. V enem trenutku cveti, v drugem pa oveni. Um je odgovoren tako za dobro kot za slabo.«** Svami je nekoč še dejal, da je um razmišljajoči vidik Boga. Ker um izvira neposredno od Boga, ima neizmerno moč; prav um lahko iz človeka naredi svetnika ali moralca. **»Um je kot oster meč. Človek bo dosegel svoj cilj, ko bo spoznal nevidno in skrivnostno delovanje uma. Um hitro potuje, je močan, lažji od etra in subtilnejši od električnega toka. Kdor usmeri um na kriva pota, bo hitro podlegel žalosti in trpljenju.«**

Um človeku daje in jemlje moč, osreči ga ali užalosti. Skratka, um oblikuje človeka.

»Um ni omejen na telo, temveč ga presega. Povezan je z vesoljno zavestjo. Ljudje z njim ravnajo, kot da je del telesa, toda um je s telesom povezan samo po čutnih zaznavah. Um sestavljajo misli in vprašanja, povezan pa je z božanskim duhom, ki je onkraj telesa. Zato je mogoče Boga v sebi spoznati šele takrat, ko utihnejo običajni miselni procesi. Zavedanje, ki presega misel, je odsev Boga.«

Vede pravijo, da je to, čemur pravimo um, v resnici sestavljeno iz štirih delov: zavesti, uma, razuma in ega. Čutila zaznavajo dogajanje v zunanjem svetu in pošiljajo informacije umu, ki jih pridno zapisuje. Nato nastopi razum, ki ni nič drugega kot sposobnost razlikovanja med dobrim in slabim. Razum se bo pravilno odzval, če je povezan z vestjo. V nasprotnem primeru bo njegova odločitev napačna. Odziv razuma zazna um, ki nato da ustrezna navodila čutilom in telesu. Kakšna pa je naloga ega? Ko čutila zaznajo dogodek ali predmet v zunanjem svetu, nastane v umu miselni val. Ego se poisti z

mislijo. Če je miselni val prijeten, ego pravi: »Srečen sem!« Če je neprijeten, pa pravi: »Nesrečen sem!« V nasprotju z veljavnim prepričanjem um ni inteligenčen sam po sebi, kljub temu, da se zdi razumen in zavesten. Ta zavest je zgolj »sposojena« od duše. Zato sveti spisi um pogosto primerjajo z luno, ki nima svoje lastne svetlobe, temveč odseva sončne žarke. Sonce je tisto, ki oddaja svetlobo in ne mesec. Če se med soncem in mesecem znajde zemlja, nastane lunin mrk. Tako tudi um preneha odsevati sijaj duše, če se med njiju vrine neznanje. Da bi lahko našli Boga, je zato še kako pomembno, da um očistimo pajčevin.

Vse, kar nas obdaja, je božansko. Vse stvarstvo sije v Božji slavi. Toda človek tega ni sposoben videti. Zakaj? Svami pravi, da je za to krivo troje: nečist um, nemiren um, ki nenehno dvomi in nas vodi na kriva pota, in oblak želja, ki zastira človekov pogled. To človeku preprečuje, da bi ugledal Boga in spoznal, da je tudi sam Bog. Za nečist in nemiren um ter prekomerne želje so krive naše misli. Želje se porodijo s čutnimi zaznavami, ki jih čutila posredujejo umu. Torej nadzor nad umom pomeni nadzor nad čutili; ko obvladamo čutila, obvladamo tudi um.

»Pravijo, da je um šesti čut, takoj za ostalimi petimi čutili. Toda um ni čutilo, temveč je gospodar čutil. Brez uma telesni organi in čutila ne morejo delovati. Um nadzoruje čutila in je most, ki vodi do človekovega notranjega življenja.«

Kako lahko obvladamo um? Če je gladina jezera razburkana in voda blatna, ne moremo videti dna. Jezero je um, jezersko dno pa Bog ali pravi jaz. Ker je um v resnici skupek misli, obvladovanje uma ni nič drugega kot obvladovanje misli. To pa ni preprosta naloga. Prvi korak pri obvladovanju uma je podoben puljenju plevela: znebiti se moramo neprimernih misli. **»Glavo lahko napolnimo samo, če je prazna. Če je polna, jo moramo najprej izprazniti, saj je drugače ne bomo mogli napolniti s svetostjo.«** Pri

puljenju plevela je zelo pomembno, da se znebimo korenin. Naše misli določa več dejavnikov: zaznavanje zunanjega sveta s čutili in delovanje v njem, želje, ki se pri tem pojavijo in pa prejšnja življenja. Ker na prejšnja življenja ne moremo vplivati, se najprej lotimo sedanjega trenutka, življenja, ki ga živimo. Naši predniki so poznali veliko načinov za obvladovanje uma, saj so se zavedali, kako pomembno je spoznati svojo pravo naravo. V vsakdanjem življenju so se držali določenih pravil, ki so jih zapisali v svetih spisih. Tako v Svetem pismu najdemo deset zapovedi, ki so tam zato, da nam pomagajo živeti spokojno in Bogu všečno življenje in nas povzdigniti na višjo duhovno raven, ne pa zato, da bi nas omejevale. Podobno je s sodobnimi zakoni. Če se ravnamo po njih, bomo mirno živeli v urejeni in človeku prijazni družbi, če pa jih prekršimo, si bomo le s težavo povrnili dušni mir in našemu trpljenju in bridkosti naših bližnjih ne bo ne konca ne kraja. K obvladovanju uma nam pomagajo tudi telesna čistoča, zadovoljstvo s tem, kar imamo, disciplina, proučevanje svetih spisov in predanost Bogu. Pravimo, da zdrav duh biva v zdravem telesu. Veliko starodavnih ljudstev je poznalo telesne vaje in drže, ki pomagajo ohranjati zdravje in kaliti duha. Med najbolj znanimi takšnimi sistemi je vsekakor joga, danes pa se veliko ljudi ukvarja z različnimi športi, ki jim pomagajo »prevetriti misli«. Pri tem je pomemben stik z naravo, še posebej za meščane, ki živijo nenaravno, stresno življenje. Svami pravi, da je telo tempelj, v katerem biva Bog, zato moramo zanj ustrezno poskrbeti. Drugače bo začela »puščati streha«... Bolni ne bomo mogli premišljevat o Bogu, mu služiti in ga nazadnje tudi ugledati. Nasprotno, vse naše misli se bodo vrtele samo okrog telesnih tegob. Zdravo telo je tudi izredno pomembno za meditacijo in molitev, saj bo samo močno in zadovoljno telo lahko dolgo časa zdržalo v negibnosti in predanosti Bogu.

Za naš dušni mir je zelo pomembno tudi, koliko želja gojimo. Svami

pravi, da je um, poln želja kot na več mestih preluknjan lonec. Takšen lonec ne drži vode, um, poln želja, pa ne more častiti Boga, saj se nam vse misli vrtijo samo okrog tega, kako bi lahko želje uresničili. Želje se namnožijo takrat, ko pustimo, da um sledi čutilom in se sprehaja po zunanjem svetu. To mu moramo preprečiti, zato moramo skrbno nadzorovati s čim se um ukvarja v zunanjem svetu in ga čim bolj pritegniti navznoter. To pa nam bo uspelo z nenehnim premišljevanjem o Bogu. Sprva se bo um upiral, toda sčasoma se bo navadil na takšno »dieto« in ne bo se mu več ljubilo tavati med predmeti zunanjega sveta. Ta naloga je v družbi, v kateri živimo, zelo težavna, saj nas na vsakem koraku oblegajo reklamna sporočila, privlačne podobe, hrup in zahteve modernega sveta, ki nas silijo, naj mu podležemo. Zato je zelo pomembno, da vzpostavimo nadzor nad svojimi čutili. Pomislimo, ali res ne poznamo boljše sprostitev od preklapljanja televizijskih kanalov? Ko smo potrti, ali se res lahko najbolje razvedrilo med pohajkovanjem po trgovinah, na hrupni zabavi, v kinu ali na pijanci s prijatelji? Je hrana, ki jo zaužijemo res čista, brez kemičnih dodatkov, pripravljena z ljubeznijo in posvečena Bogu? Naša čutila pridno beležijo vse, kar vidimo, slišimo, okušamo, vohamo in počnemo v zunanjem svetu in to sporočajo našemu umu,

ki vse informacije skladišči v svoji »shrambi«. Ta zbirka vtisov vpliva na naše misli, te pa vplivajo na obnašanje in dejanja ter oblikujejo naš značaj. Ste že kdaj pomislili, od kod takšen porast kriminala na svetu, od kod vsi ti umori, vojne in trpljenje? Današnji človek je že od mladih nog priča večjemu številu nasilnih dejanj kot človek v katerem koli zgodovinskem obdobju, saj večino svojega prostega časa preživi pred televizijskim zaslonom, ki nasilje prikazuje celo kot obliko zabave. Kar je v resnici pretresljivo, je postalo zabavno, posledica tega pa je razvrednotenje človeškega življenja v resničnem svetu. Motimo se, ko zamahnemo z roko in rečemo: »Ah, saj ne gre zares! Otroku ne bo nič hudega, če bo gledal film...« Očesu ni mar, kaj je resnično in kaj ne! Nadzor nad umom je torej nekaj, kar bi morali početi na vsakem koraku, v službi, doma in v prostem času, ne samo takrat, ko si vzamemo pol ure za duhovno vadbo. Seveda je duhovna vadba nepogrešljiva pri naših prizadevanjih, da bi ukrotili svoj um in čutila. Najbolj znani obliki duhovne vadbe sta meditacija in joga, vendar imamo na voljo še druge oblike. Naši dedje so pridno hodili v cerkev, kar počnejo nekateri še danes. Tam so se prepustili molitvi in premišljevanju o Bogu, se mu potožili in odložili svoja bremena v Božje roke. Tako so si »olajšali dušo«. Pri tem je bila

še posebej pomembna spoved. Ali je to kaj drugega kot čiščenje uma? Radi so hodili tudi na romanja in se med obiskovanjem svetih krajev predajali Bogu. Spoštovali so nedeljo, dela prost dan, ki ni bil namenjen samo počitku, temveč tudi bogoslužju. Enkrat na teden so »spustili Boga« v svoje vsakdanje življenje in svoje misli poskusili osredotočiti Nanj. Kolikokrat na teden, mesec ali leto to uspe nam? In na koncu se velja vprašati: »Čemu je sploh potrebno obvladati um?« To je poglobljeno vprašanje, ki bi si ga moral zastaviti vsak izmed nas, saj se pri tem vprašamo tudi o tem, kaj želimo v svojem življenju doseči. Če je naš cilj akademska kariera, potem moramo svoj um izuriti za intelektualno delo. Če je naš cilj zaslužiti čim več denarja, potem moramo svoj um osredotočiti na ekonomske strategije in finančništvo. Če je naš cilj skrb za družino, moramo svoj um popolnoma posvetiti dobrobiti naših družinskih članov. Če pa je naš cilj spoznati Boga, se zlititi z Njim in se povzpeti na krila večnosti, potem moramo svoj um odtegniti od zunanjega sveta in ga pritegniti navznoter, k Bogu. Skratka, obvladati moramo svoj um in ga prežeti z mislimi na Boga. Odločitev je naša.

Ljubica

MOČ PLEMENITIH MISLI

V Veliki Britaniji je nekoč živel reven deček. Že v zgodnem otroštvu je pomagal ljudem po svojih najboljših močeh. Kruh si je služil s trdim delom in z nesebično pomočjo soljudem. Šolskim otrokom je pomagal tako, da je namesto njih čitljivo pisal naslove na pisma. Vsakič, ko je napisal naslov, je dejal: »Bog s teboj« ali »Bog je vsemogočen.« Kadar ni našel dela, je stradal. Kljub temu je bilo njegovo srce polno plemenitih misli in občutkov, s katerimi je tudi odrasel. Čez mnogo let je postal ministrski predsednik Velike Britanije. Njegovo ime je bilo James Ramsey MacDonald. Plemenite misli in občutki nas dvigajo v nove, neslutene višave življenja.

UM IN PREDANOST

Sai Baba pravi, da je za današnjega človeka najlažja duhovna pot, pot predanosti, na kateri vsak vidik svojega življenja postopoma posvečamo Bogu, dokler se naša osebnost popolnoma ne zlije z Njim. To je notranji, mentalni proces, ki se lahko začne le v človeškem telesu in ki se konča na transcendentalni ravni. Kako poteka ta proces predajanja Bogu? Kako naj k njemu pravilno pristopimo? Kako predajanje Bogu izgleda v praksi? Kako začeti? Odgovore na podobna vprašanja o naravi uma in odnosu do uma smo poiskali v Sai literaturi, zlasti v Saijevih pogovorih s pokojnim dr. Johnom Hislopom in v Hislopovih kasnejših pogovorih z Saievimi sledniki po vsem svetu.

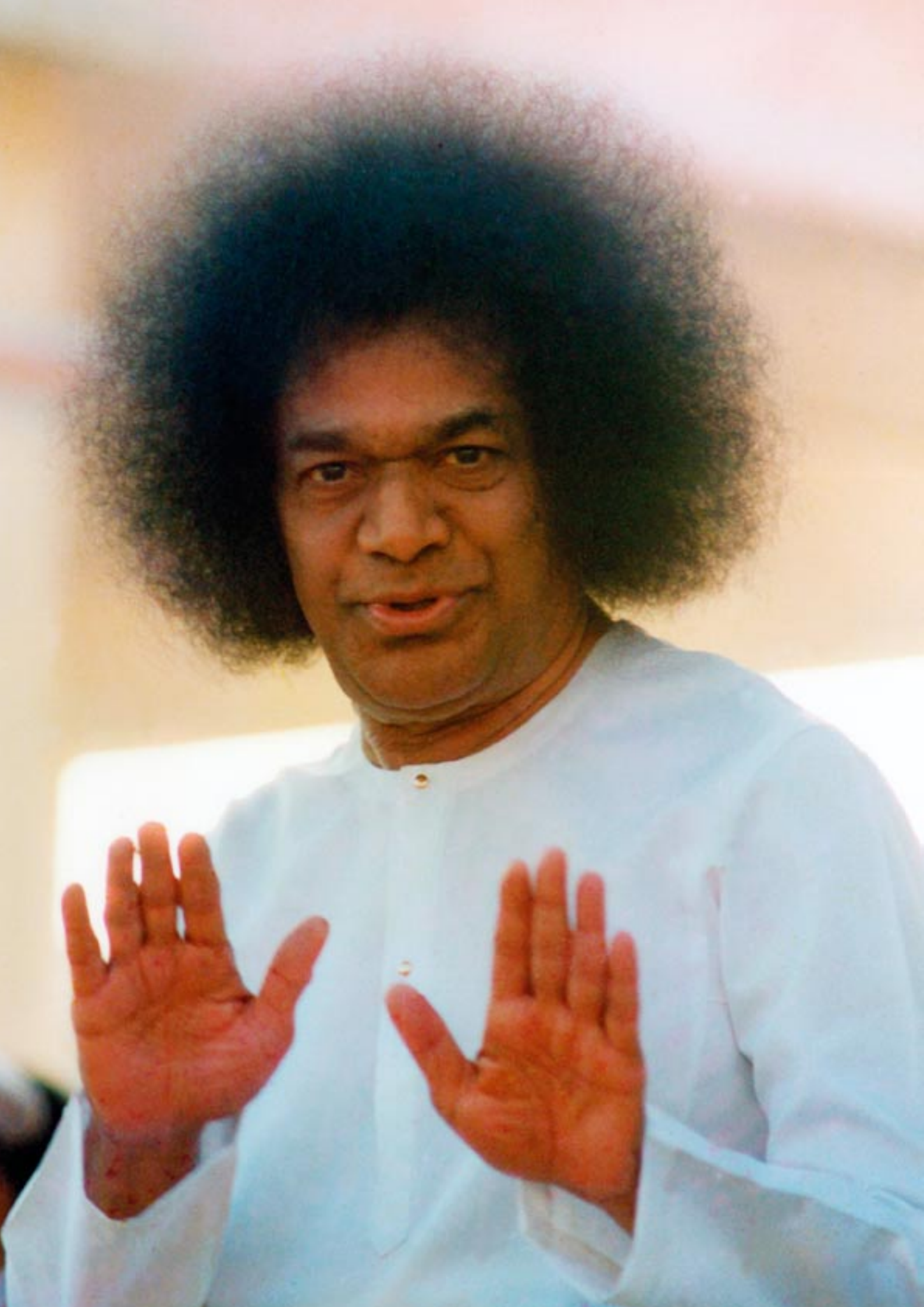
»Poslanstvo vsakega človeka je, da svojo osebnost zlije z vseprisotnim Bogom. Življenje vsakega človeka je polno božanskosti. Vsi ste utelešenja božanske biti, zavesti in blaženosti, toda tega se ne zavedate in mislite, da ste ta in ta oseba, ter, da ste omejeni na ta in ta način. Ta zaslepljenost mora izginiti, če želite začeti z božanskim življenjem.

Božanstvo je tisto, ki navdihuje, giblje, ter vodi in izpolnjuje življenje vsakega bitja, ne glede na to, kakšna je njegova fizična struktura. Vsako bitje, od atoma do univerzuma, se pomika proti pritoku, kjer se zlija z morjem blaženosti.«

- Sathya Sai Baba

Kako naj predamo svoje življenje Babi in kaj je pravzaprav predaja, kaj to pomeni? Baba sprašuje: »Pravite, da se mi predajate. Kako boste predali nekaj, kar ni vaše in česar ne morete niti nadzorovati?« Baba v pogovorih s sledniki na različne načine poudarja, da nas telo in čutila ne ubogajo, da čustva valujejo ne oziraje se na našo voljo, da nismo sposobni ohranjati

mirnega uma, ki skače sem in tja kakor opica. Od inteligence in spomina zahtevamo brezhibno delovanje, a celo ta dva nas pogosto pustita na cedilu. Te sposobnosti, ki jih imamo običajno za »jaz«, po vsem videzu niso »jaz«, zato je izjava »jaz se predajam« nesmiselna. S tem Baba noče reči, da nismo sposobni predati svojega življenja Božanskemu, pač pa, da se moramo ob začetnem vzgibu poglobiti in se resno, iskreno izprašati o pomenu »jaza« in »predaje«. Pomen besed »predaja Božanskemu« je osvetlil samouresničeni svetnik Sri Ramana Maharši, govoreč na temelju neposrednega spoznanja. »Predaja je isto kot obvladanje samega sebe. Ego se preda le, če prepozna višjo moč. Takšno prepoznanje je predaja. Ne izdajajmo se za delujočega, marveč se prepustimo vodeči sili.« Sri Ramana Maharši pravi, da ni ničesar, kar bi lahko predali. »Predaja Bogu« je pravzaprav prepoznanje višje moči. Toda prepoznanje višje moči ni predstava, ki bi jo bilo mogoče vtakati v načrt delovanja. Kaj je s tem mišljeno lahko izvemo šele tedaj, ko se ta »prepoznavna« v resnici dogodi.



LASTNIK IN NAJEMNIK

Sai: Vera je tista, ki šteje. Vera je izredno pomembna. Bog bi moral biti navzoč v vsaki misli in dejanju. Recimo, da nekdo poseduje hišo. Odda jo najemniku in ta leto za letom plačuje najemnino. Nazadnje, po mnogih letih plačevanja najemnine, postane najemnik lastnik hiše.

JH: *Kako to?*

Sai: Lastnik utegne reči: »Hiša je moja.« Toda najemnik bo odvrnil: »Ne. Hiša je zdaj moja.« Takšen je zakon.

JH: *Ali velja takšen zakon tudi za Božjo navzočnost?*

Sai: Da. Z Gospodom je enako. On je »najemnik«. Vaše telo in um sta »hiša«. Ko Gospoda pripeljete v hišo in se naseli v njej, sčasoma on postane »lastnik«. Hiša ne pripada več »vam«, zdaj je prebivališče Boga. On jo ima povsem »v lasti«.

JH: *Svami! To je čudovito! Tako dosežemo točko »predaje Gospodu«. Če imamo Babo v srcu in mislih, postopno in naravno nastopi predaja.*

Sai: Da, zgodi se povsem naravno. Vendar tega ni vsakdo sposoben. Ljubezen do Boga in vera morata biti zelo močni.

JH: *Toda ali ne more vsakdo vsaj začeti?*

Sai: Da, gotovo, mogoče je začeti.

Nekaj nam mora biti povsem jasno. Baba pravi, da bo naš um še vedno deloval tako kot do zdaj, če bomo v prihodnosti še vedno živeli po starem. Prečiščenje uma je temeljna preobrazba. Da bi v življenju dosegli svoj vnaprej določeni cilj, tako kot se roža razcveti ob določenem času ali kot sadež dozori v pravem letnem času, se mora naša predstava o omejenem jazu predati vrojeni božanskosti čistega uma. Baba primerja ta položaj z znano družabno igro¹. V naši različici igre mora ego (naša predstava o jazu) zapustiti prestol v umu, da bi ga lahko zasedlo Božansko. Dokler ego zaseda prestol, je um tok želja in misli, ko pa ga zasede Božansko, je um čist in spokojen.

Sai pravi, ko se um preusmeri od misli in želja k Božanstvu, govor in delovanje postaneta neposreden, neoviran izraz božanske volje. Vsa dejanja potem izvirajo iz božanske zavesti namesto iz posameznikovega uma. Sai je za ponazoritev povedal zgodbo o tem, kako je kralj Džanaka predal svoj um, govor in dejanja Bogu v podobi mladega modreca Aštavakra. Kralj Džanaka je prosil modreca za tisto, kar bi mu prineslo osvoboditev. Aštavakra je odvrnil, da si v povračilo želi nekaj skrajno dragocenega. Kralj je izjavil, da je častivreden mož, da je njegova

beseda njegovo poročstvo in da bo brez vsakršnega obotavljanja modrecu dal, za kar ga bo prosil. Aštavakra je nato rekel: »O kralj, predaj mi svoj um, svoj govor in svoja dejanja.« Kralj je odgovoril: »Gospod, predajam ti svoj um, govor in dejanja,« in umolknil. Modrec je naročil kralju: »Sedi tukaj na tleh,« in odšel v gozd. Ko so dvorjani spregovorili s kraljem, jim ni uspelo izvabiti iz njega nikakršnega odgovora, zato so pripeljali kraljice iz njihovih palač, a niti one niso mogle izvabiti ene same besede iz sedečega kralja. Dvorjani so se zdaj popolnoma preplašeni raztepli po gozdu in poiskali Aštavakro. »O modrec,« so negodovali, »uročil si našega kralja.« »Ni res,« je odvrnil Aštavarka, »vrnimo se na dvor.« Kralj Džanaka je še vedno sedel na tleh, obdan z zbeganimi kraljicami. Aštavakra mu je rekel: »Vstani!« Ko je Džanaka vstal, je Aštavakra dejal: »Govori z damami!« Kralj je ubogal. Nato se je skupaj s spremstvom vrnil v mesto in še mnogo let zatem brez vsakršnega občutka za jaz vladal svojemu kraljestvu, pri čemer se je skozenj izražala božanska zavest. Tako nam Sai govori, da je um čist, če je predan Bogu in brez vsakršnih predstav o jazu. Da bi dosegli stanje čistega uma, je potrebna popolna preobrazba: »Človek, umri! Zdaj bodi Bog!« Po Saijevih besedah

se preobrazba iz zaposlenega, vznemirjenega človeškega uma v čistost božanskega uma zgodi kot nenaden preskok in ne kot postopen razvoj.

Baba pravi, da se lahko predamo Gospodu le z ljubeznijo – ne s prihodnjo, marveč z današnjo. Ne da bi še kaj razglabljali o tem, lahko prav v tem trenutku začnemo predajati svoje življenje božanskemu vodstvu. Nobena zunanja sila ne more preprečiti naše predaje Bogu. V tem trenutku se lahko začnemo predajati Bogu z odpovedjo svojim navezanostim na kar koli, kar nismo mi, lahko pa se odpovemo tudi navezanosti na svoje delovanje. Prav ko se lotevamo nekega dejanja, ga lahko predamo Bogu. V tem smo svobodni, kdo bi nam lahko to preprečil? Baba je rekel, da bo On, se pravi vsevedna božanska modrost in božanska energija, sprejel naša dejanja in prevzel nase njihove posledice. Potem so tu stanja, ki jih imamo za »svoja«: moja jeza, moja zavist, moja žalost ... Takoj ko zaznamo takšne misli in vzgibe, se lahko brez zadržkov obrnemo na Boga, ljubljenega našega srca in rečemo: »Vzemi jih, o Gospod, niso dobrodošli, niso moji in mi ne pripadajo, nisem več navezan nanje.« Baba je nekoč Hislopu dejal: »Tako je prav! Dajte jih meni.«

¹ V izvirniku musical chairs – igra, pri kateri udeleženci ob glasbeni spremljavi hodijo okoli praznih stolov, katerih število je vedno za eno manjše od števila udeležencev. Ko glasba utihne, pohitijo k najbližjemu praznemu stolu in ga skušajo zasesti. V vsakem krogu je izločen udeleženec, ki je ostal brez stola.

POMEN VERE IN REDNE VADBE

Sai: Vera je kot ognjena gora. Je kot ledena gora. Tu ni ničesar drugega. Tu ni dvoma.

JH: Kaj je dvom?

Sai: Dvom je zmeda. Človek bere razne knjige; en pisec pravi nekaj, medtem ko drugi pisec pravi nekaj drugega. Vzemite neko idejo za svojo in ji sledite. Rama je imel eno voljo, eno puščico, en um. Puščica je inteligenca.

JH: Kakšna je potem vloga sposobnosti razločevanja?

Sai: Razločevati pomeni poslušati vest.

JH: Ko se človek odloča, kateri poti bo sledil, ali naj se ne bi odločil med možnostmi z uporabo logike?

Sai: Ne. Ne z idejami. Z vestjo, s samozavestjo. Ne sledite drugemu. Sledite sebi. Slediti drugemu pomeni biti suženj. Kdo si ti? »Jaz nisem telo, niti um, celo duša ne.« »Jaz sem duša,« namreč izraža dvojnost, tu sta »jaz« in »duša«. Neti, neti, neti – ne to, ne to, ne to – to je pot Ved. Svami je v vašem srcu. Mislite Nanj, ki je v vašem srcu.

JH: Baba pravi, da je edina moč, moč duše. Zakaj je potem ne vidim kot dušo, ki prav v tem trenutku deluje skozi sistem uma in inteligence?

Sai: Čista duša se bo pokazala, ko boš z duhovno vadbo odstranil vse motnje jasnega videnja. Resnična duhovna vadba ni samo sedenje v meditaciji. Meditacija je neprestano notranje prečiščevanje na temo, kdo sem »jaz«, kaj je ljubezen, kaj je odbojnost. Meditacija je razmišljanje o duhovnih vrednotah, iskanje načinov, da udejaniš tisto, kar uči Baba itd.

PRAKTIČNI VIDIK PREDAJANJA BOGU

JH: Svami v svojih govorih pravi, da bi morali pri svojem delovanju vedno priznavati Bogu vlogo delujočega in da si ne bi smeli te vloge lastiti zase. Svami tudi pravi, naj namesto delovanja z omejeno človeško močjo prosimo za Božjo moč. Ali sta ti dve navodili namenjeni vsakomur, glede na to, da ju Svami vključuje v svoje govore?

Sai: Zavzemite stališče, da Bog deluje po vas.

JH: Kaj to pomeni, Svami? Kako naj to udejanjimo v konkretnem vsakdanjem dogajanju?

Sai: Vi mislite, da delujete, vendar to počne vaše telo ali vaš um ali inteligenca. Toda po njih deluje Bog. Duša v vas je edini vir delovanja. Duša je Bog.

JH: Torej, namesto da mislim, da jaz delujem, bi si moral reči – in upoštevati – da je »jaz« samo beseda in da vse to delovanje in gibanje ne izvira »iz Hislopa«, marveč v resnici deluje Bog sam. Je tako?

Sai: Bog uporablja tvojo inteligenco, um in telo kot orodja, s katerimi opravi določeno delo. S peresom pišeš in s škarjami režeš papir, vendar ta orodja ne opravijo dela. Ti jih uporabljaš in z njimi opraviš delo. Podobno tudi Bog za svoj namen uporablja orodja, ki jih imenuješ »jaz« – inteligenco, um in telo.

JH: Je mogoče to s pridom početi ves dan, si govoriti, da Bog prav vsake trenutek uporablja moj um in telo kot svoje orodje? Je to smiselno v vsakdanjem življenju in delovanju?

Sai: Tako je, in to je povsem izvedljivo.

Kako posvetimo svoja dejanja Babi ali določenemu imenu in obliki Božanskega, ki sta nam najbližja? Kar nameravate storiti je osebno, intimno dejanje. Vera je predpogoj; toda če ne bi imeli vere, niti ne bi razmišljali o tem. V luči vere zdaj pride na vrsto praksa. Vsako jutro nagovorimo Babo (ali svojo najljubšo obliko Božanskega) in ga prosimo, naj sprejme posledice našega delovanja v tem dnevu. Nato posvetimo Babi še vsako dejanje posebej. Na primer, pridete na delo in se v mislih obrnete na Babo: »Gospod, moja usoda je biti dejaven in zdaj bom opravil svojo dolžnost, toda

Ti, božanska zavest znotraj mene, si tisti, ki deluje. Prosim prevzemi sadove mojega delovanja.« Gospodinja, na primer, lahko reče Babi: »Gospod, pometam tla tega doma, da bodo čista in dišeča zate, ki si moj stalni spremljevalec in ki mi stojiš ob strani, ko opravljam to delo.« Posvetiti sadove delovanja Bogu, ki je nedostopen našim očem in dotiku, je za nas nekaj novega. Vendar nam to ne bo nemogoče, saj smo že izkusili odpoved sadovom delovanja in vemo, kako to storiti. Dvomim, da je med nami kdo, ki še ni deloval v dobro drugega človeka, ki ni posvetil sadov delovanja nekemu drugemu. Na primer,

matere delajo dan in noč – ne v svoje dobro, ampak v dobro svoje družine. In marsikaj smo storili v dobro pravih prijateljev, nekateri so zanje žrtvovali celo življenje. In ker sledniki zares zelo ljubijo Babo, jim ne bo težko v ljubezni do Njega posvetiti vseh dejanj Njemu. Baba nam zagotavlja, če se zanesemo na Boga, ki je v celoti izražen v obliki Saija in resnično prebiva v naših srcih, bo sprejel naša dejanja in njihove posledice. Od tega trenutka naprej smo lahko brezskrbni in srečni. To je neprecenljivo razodetje o človeškem življenju, ki nam ga je posredoval božanski Baba.

PRAVILO ZDRAVEGA RAZUMA

Vprašanje: *Kako lahko vem, katera misel je pravilna?*

Sai: Tukaj, v ašramu, lahko vprašate Svamija. V Ameriki prosi za odgovor, nato se izpraša na neoseben način in v pol ure boš imel odgovor. Če veš, kaj je pravilno, ne sprašuj, temveč deluj. To je samozaupanje. Božja moč. Pozabi na vse vezi.

JH: *Svami pravi, naj um držimo na razdalji. Kaj to pomeni?*

Sai: To pomeni, da ne smete dovoliti, da bi vas vodil um.

JH: *Katere so sprejemljive funkcije uma?*

Sai: Prvič, najprej ugotovite, kaj je pravilno in kaj napačno. Če je to, kar vam daje zadovoljstvo, pravilno, potem to storite. Če niste prepričani, ne naredite ničesar, dokler se ne prepričate.

Svami pravi, da bi morali v vsaki situaciji, ki se v življenju pojavi, upoštevati pravilo zdravega razuma. Poglejte situacijo v celoti in kaj se v njenem primeru kaže kot razumno, nato pa izprašajte še svojo vest. Svami pravi, da je vest Bog v vsakem človeku. Bog v vsakem človeku prebiva kot njegova vest. Torej, če se pojavi neka situacija in vam zdrav razum narekuje, da nekaj storite, potem to odločitev predajte svoji vesti. Če potem, ko ste se po nasvet obrnili na Boga v obliki svoje vesti, začutite, da je to, kar morate narediti pravilno, s tem nadaljujte. Če ste naredili napako, sprejmite posledice. Tako ali tako neprestano sprejemamo posledice svojih napak. Če pa imate določeno željo, potem bi morali to željo preveriti tako, kot to svetuje Svami. Namreč, če začutite željo, se najprej vprašajte: »Ali bo ta želja koga prizadela?« Nato pa še: »Ali bo ta želja prizadela mene?« Če ugotovimo, da bo želja dejansko prizadela ne samo čustva, temveč bo resnično prizadela nekoga drugega ali nas same, potem jo je potrebno popolnoma izkoreniniti. Če pa je odgovor ne, torej ne bo prizadela niti drugega niti mene, potem si željo lahko brez skrbi izpolnite.

Saijevi sledniki so dr. Hislopu nekoč zastavili naslednje vprašanje: »Kako naj bomo prepričani, da je notranji glas, ki ga slišimo, glas Boga in ne našega uma?« Hislop jim je odgovoril: »Kako naj vemo, da je notranji glas, vest, glas Boga in ne naš glas? Zelo preprosto ga boste prepoznali, če boste pri tem uporabili pravilo »zdravega razuma«. Svami pravi, da mora

človek v svojem življenju najprej uporabiti zdrav razum in šele nato duhovni razum. Svamiju sem enkrat rekel: »Svami, reči, da je vest Bog in da je tisto, kar nam vest govori pravilno, se mi enostavno ne zdi čisto res. Kaj pa križarji in pogani?« Saj veste, da so v zgodovini križarji začeli vojno z muslimani in jih vsepovsod pobijali; zato so seveda tudi sami utrpeli podobno smrt. Zato sem rekel: »Svami, križarji so nevernike pobijali zato, ker jim je njihova vest narekovala, da je tako pravilno.« Svami je odgovoril: »Ne, ne Hislop. To je popolnoma napačno. Ti ljudje niso naredili nič drugega, kot posvojili zamisli drugih, tisto za kar so drugi trdili, da je pravilno. Rečeno jim je bilo, da je pobijati nevernike pravilno. Vendar, če bi se katerikoli od teh križarjev za trenutek ustavil in odvrnil vse svoje predsodke o nevernikih ter neposredno vprašal Boga, svojo vest, ali je prav, da pobija nevernike, bi mu Bog odgovoril z »ne«. Ta križar ne bi sodeloval v pobijanju.« Zato, če izprašate svojo vest in dobite odgovor, v katerega niste čisto prepričani, potem uporabite zdrav razum. Ali je moje dejanje razumsko? Ali bodo posledice dobre? Ali me bo prizadelo? Ali bo prizadelo koga drugega? Če ne bo prizadelo ne mene, ne koga drugega, potem je možno, da nam Bog na osnovi zdravega razuma pravi, naj to storimo.«

»Ko svoje delo posvetimo Bogu, kako smo potem lahko prepričani, da to ni zgolj del naše domišljije?« Hislop odgovarja: »Sprašujete, kako veste, da je res Bog tisti, ki deluje in ne vi, ko se odločite nekaj storiti, in ali ni vse skupaj zgolj vaša



izmišljotina? Res je, da je to vaša misel. Gre za pravilno uporabo vaših misli. Poglejte, ujeti smo v ta svet dvojnosti. Zato moramo v tej dvojnosti uporabiti vsa orodja, ki so nam na voljo. Na primer, sanjate, da ste lačni. Kaj bo v tem primeru potešilo vašo lakoto? Seveda, obrok v sanjah. Recimo, da sanjate, da ste bolni. Tisto, kar vam bo pomagalo je zdravnik v istih sanjah. Na podoben način ste v življenju tako vi kot jaz nevedni in v zablodi, zato nas mora osvoboditi duhovni učitelj iz istih sanj – Svami. Osvoboditi me mora nekdo, ki je iz istega sveta kot jaz. Nekoč sem vprašal Svamija: »O budnem stanju govoriš kot o naših sanjah, toda Ti ne sanjaš, ne spiš, zakaj torej prihajaš v te sanje? Opazujem te, kako vsak dan v teh budnih sanjah trdo delaš. Zakaj pa?« Odgovoril je: »V sanje prihajam zato, da bi ti pomagal, da se zbudiš.« Zato svoj um v tem svetu dvojnosti uporabite na omenjen način.«

PRAVILNA NARAVNANOST UMA

JH: Na zabodu um visoko cenijo. Smatrajo, da v kolikor človek ne razvije svojih umskih sposobnosti, ne bo uspel v življenju. Na primer, jaz sem moral razviti umske sposobnosti, da bi se izšolal in zaslužil denar ter odpotoval in videl Babo.

Sai: Prišel si k Babi na obisk zaradi srca in ne zaradi uma, ali ne? Um je koristen do določene stopnje, za univerzo, znanost itd. Toda potem znanost odpade in v ospredje stopi filozofija. Takrat namesto uma uporabljaj srce. Pred kratkim je nekdo uporabil prisposodbo ogledala. Bolj, ko se človek oddaljuje, bolj postaja lik vse manjši in manjši, čeprav se lik v resnici sploh ni spremenil. Prav tako je s svetom. Bolj, ko se človek z ljubeznijo obrača k Bogu, bolj se svet oddaljuje in manjša, dokler ne postane komaj viden. V resnici obstaja samo srce.

JH: Svami, težava je v tem, da je vsakdanje življenje neprekinjen niz drobnih izbir, mi pa izbiramo možnosti, ki prinašajo največ zadovoljstva ali udobja. Tako je vse naše življenje usmerjeno k udobju in užitku, to pa nas ne more pripeljati do osvoboditve. Kaj naj storimo?

Sai: Svami pravi, imejte radi, kar morate početi in ne počnite tega, kar imate radi. Vsako dejanje bi moralo biti storjeno za Svamija, posvečeno Svamiju. Potem bi vas pri vaših dejanjih vodil čut za dolžnost, disciplino in predano ljubezen. Dokler enačite telo s samim seboj, boste delovali za udobje in užitek. Spoznajte, da niste telo in se osvobodite potrebe po užitku in udobju.

JH: Um ima lastnost, da načrtuje vnaprej. Ali ni to napačno delovanje?

Sai: V vsakdanjem življenju dela človek načrte in jih izvršuje. Tako je tudi prav, vendar nameni morajo biti čisti in ne smete škoditi drugim. Sčasoma boste spontano razvili trajno božansko razmišljanje brez načrtovanja.

OBVLADOVANJE NEMIRNEGA UMA

Vprašanje: Kako naj človek ravna s slabimi mislimi, ki nastajajo iz zavisti, sovraštva, lenobe?

Sai: Nič ne bomo dosegli, če se misli branimo in se z njimi borimo. Če jih potlačimo, se bodo v trenutkih slabosti iznenada zopet pojavile, kot se kača izvije iz košare. Če se pokrov zrahlja ali pade vstran, se ven priplazi kača. Slabe misli in navade lahko obvladaš s premišljevanjem o tem, kako služiti Bogu, s pogovori z modrimi ljudmi in z dobrimi dejanji in besedami. Teža dobrih dejanj in misli spremeni semena slabih dejanj in misli. Dobre in slabe misli in navade so podobne semenu v umu. Če je zakopano preglgloboko v zemljo, seme strohni. Dobre misli in dejanja tlačijo slabo seme tako globoko, da strohni in propade brez možnosti, da bi ponovno vzkliklo.

JH: Svami, kadar me moje misli vznemirjajo, si rečem: »To je tvoj um, Svami, to ni moje,« in miselni tok se ustavi.

Sai: Tako je prav. V tistem trenutku ni več ega. To je preprost način.

JH: Kadar koli moj um preneha z običajnim vsakdanjim delom, ga opomnim in zapolnim s ponavljanjem: »Sai Ram, Sai Ram.« Ali je to pravilno?

Sai: Povsem pravilno.

Vprašanje: Kaj pa naj storimo z negativnimi mislimi in željami?

Sai: Človeške misli in želje. Če mislite, jaz sem človek, potem se bodo človeške poteze, recimo jeza in ljubosumje, odzrcalile nazaj k vam. Toda vi niste človeški. Božanski ste. Vi ste Bog. Mislite in čutite: »Jaz sem božanski.« Potem boste mislili in doživljali samo ljubezen, kajti Bog je Ljubezen. Vse je Ljubezen, samo Ljubezen.

Vprašanje: Delam tudi napake. Vedno iste. Ali jih lahko predam Babi?

Sai: Seveda. Vedno sem pripravljen. Predajte mi svoje življenje. Bodite moj inštrument. Jaz delujem po vas.

Vprašanje: Potemtakem tudi negativne misli in dejanja izvirajo iz Babe?

Sai: To so človeške misli in dejanja. Bog je samo ljubezen. Vi ste božanski. Bodite Ljubezen. Delujte v Ljubezni.

Vprašanje: Ampak, Svami, napake, ki jih delam. Čeprav vem, kaj je prav, delam iste napake. Ali Ti lahko predam svoje ponavljajoče se napake?

Sai: Isto napako morda enkrat, dvakrat ali trikrat, toda nenehno ponavljanje ni več napaka. To je navada!

JH: Svami, bi človek lahko umiril um, če bi v sebi sledil misli do njenega izvora in ga opazoval? V posvetnih dejavnostih je razmišljanje nujno potrebno in praktično. Toda, tudi kadar ni potrebe za razmišljanje, um nadaljuje z vsemi vrstami nekoristnih misli, medtem ko bi bil človek veliko bolj umirjen, če bi um miroval.

Sai: To je povsem napačen pristop k stvari. Um je po svoji naravi nemiren, tako kot je v naravi miške, da stalno nekaj grize ali kot je v kačji naravi, da piči. V naravi uma je, da stalno deluje. Celó ko miruje, nenehno trepetá kot pavja peresa. Kot listi topola, ki trepetajo in se gibljejo celó v povsem mirnem jutru, tako je tudi v naravi uma, da se ukvarja s stvarmi. Z umom bi pravilno ravnali, če bi usmerili njegovo aktivnost v dobra dejanja, dobre misli, ponavljanje Božjega imena, in mu ne bi dovolili, da odtava k škodljivim stvarim, škodljivim mislim in dejanjem. Na ta način mu boste omogočili, da deluje skladno s svojo naravo, hkrati pa mu boste preprečili, da škoduje. Naslednja pomembna stvar pri odvrčanju uma od škodljivih dejavnosti je delo. Človek je ustvarjen za trdo delo in če bo na ta ali drug način trdo delal za Boga, um ne bo imel časa, da se ukvarja z nepomembnimi in slučajnimi mislimi. Če ni zunanjega dela, se je potrebno posvetiti duhovni vadbi, kot je meditacija, ponavljanje Božjega

imena, branje dobrih knjig, pogovori z dobrimi ljudmi in podobno. Človek misli, da se je težko predati Bogu, toda vsak človek se predaja času in čas je Bog. Dan za dnem se življenje izteka in človek predaja svoje življenje času; čas zmaguje nad človekovim življenjem, ta čas pa predstavlja Boga. Zato, najprej delo, potem modrost, potem ljubezen, potem pa bo v človekovem življenju nastopil čas, ko bo samo ljubezen, oziroma, ko bo samo Bog.

KAKO ČASTIMO BOGA V LASTNEM SRCU?

JH: *Kako naj preidemo od češčenja utelešenega Boga k češčenju brezobličnega Boga?*

Sai: S popolnoma predanim češčenjem utelešenega Boga. Sčasoma bomo ljubljene lik videli v vsakem človeku, spoznali bomo, da je Bog vsepovsod in naša ljubezen do drugih bo nekaj povsem naravnega in preprostega.

JH: *Kadar je Svami prisoten, ga enostavno opazujemo in ga lahko častimo, ko pa Svami ni fizično prisoten, ali si je potrebno mentalno ustvariti Njegovo podobo, da ga lahko še naprej opazujemo?*

Sai: Da. Človek bi si moral pred oči priklicati mentalno sliko Božjega obličja in v to obličje prečiti svoj um. Kadar Božjo podobo vidimo zunaj nas, je to dualizem. Kadar pa jo vidimo v svojem umu, je to monizem. Kadar je slika zlita z dušo, je to nedualizem. Oba predhodna koraka nista ločeni stanji, temveč sta del nedualizma, tako kot sta maslo in sirotka del mleka. Božje obličje, ki ga vidimo zunaj nas, se mora nahajati v našem umu in nato v naši duši.

JH: *Kaj je najboljši način za oblikovanje mentalne slike Boga?*

Sai: Če želite, si lahko obliko, ki jo opazujete, predstavljate kot sliko ali fotografijo.

JH: *Če si izberemo Svamijevo fotografijo ali Svamijev lik, ki smo ga neposredno videli, potem bi se morali povsem osredotočiti na izbrano podobo?*

Sai: Um mora biti povsem osredotočen na izbrano podobo Boga. Um se mora vlti v kalup Božjega obličja, tako da postane Božja oblika.

JH: *Razumem. Toda Svami, raje smo v Svamijevi fizični bližini...*

Sai: Poistovetil si se s svojo fizično obliko in zato vidiš oblike drugih. Ko boš manj navezan na fizično obliko, boš zadovoljen tudi takrat, ko ne boš v Svamijevi bližini.

JH: *Glede ponavljanja Božjega imena, kakšen je odnos med imeni Sai Baba, Sai Ram, Soham? In katero obliko je potrebno vizualizirati ob vsakem od njih?*

Sai: Sai Baba je fizična oblika. Sai Baba prav tako pomeni božanski oče in mati. Zlog »Sa« pomeni božanski. Zlog »ai« pomeni mati. Baba pa je beseda za očeta. Sai Baba torej pomeni »Božanska mati in oče«. Sai Ram predstavlja isto obliko kot Sai Baba. Soham nima oblike. Pomeni »Jaz sem Bog«. To je tako, kot bi imela ista oseba več imen. Ponavljanje Božjega imena z obliko je začetek. Kasneje častiš vseprisotnega transcendentalnega Boga. Če nekdo vidi Boga kot bit vsake osebe, ki jo sreča, potem je prav tako primerno, da stalno misli na Sai Ram, ker se bodo tako različne oblike stopile v obliko Sai Ram. Božje ime mora biti vtakano v vaš dih, da ga lahko ponavljate ves dan. »Soham – On sem jaz«; »On« z vdihom in »jaz« z izdihom. Ali Sai Ram. Ali ime po vaši lastni izbiri, izgovorjeno v ritmu vašega dihanja. Dihanje je oblika, ime in oblika pa gresta skupaj. Dihanje je življenje. Življenje je Bog. Božje ime je Božja oblika. Dihajte Boga. Glejte Boga. Jejte Boga. Ljubite Boga. Božje ime bo osvetlilo vsak korak vašega življenja in vas pripeljalo k Njemu. Ime mora biti izgovorjeno z ljubeznijo, potem bo življenje ljubezen. Ni večje moči od ljubezni. Če je Božje ime, katerokoli Božje ime – Ram, Sai Ram, Krišna, Jezus, Soham - izgovorjeno z ljubeznijo, bo to majhno ime razkrilo in razsvetlilo celo življenje. Človeku, ki želi spoznati Boga, zadostuje že Božje ime. Ocean je ogromen, toda, da bi pluli po njem ne potrebujete velike ladje. Že avtomobilska guma bo človeku pomagala, da se obdrži na gladini.

Dragi moji! Človek, ki se želi končno povsem predati Gospodu, najbolj potrebuje zavest o popolni varnosti pod okriljem zaščitniške milosti najvišjega Gospoda. Te zavesti ne morete nikdar izgubiti, če ves čas mislite nanj. Misel na Boga je resnično sama po sebi daršan. Ponavljanje Božjega imena mora voditi do predaje vseh dejanj Njemu. Misel na Boga bo z vami celo med vsakršno intelektualno in telesno dejavnostjo, če opravljate te dejavnosti v imenu in zavoljo Gospoda. V prostem času ne pozabite usmerjati svojega uma v premišljevanje o Bogu in hkrati meditirati o resnici, da imajo vse vaše telesne in duševne moči svoj vir in navdih v kozmični energiji Božanskega.

Z blagoslovi,
Baba

Viri:

J. Hislop: Moj Baba in jaz

J. Hislop: Seeking Divinity

J. Hislop: Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

Sathya Sai Speaks

Pripravil: Severin

UM, ČUTILA IN »STROP NAD ŽELJAMI«

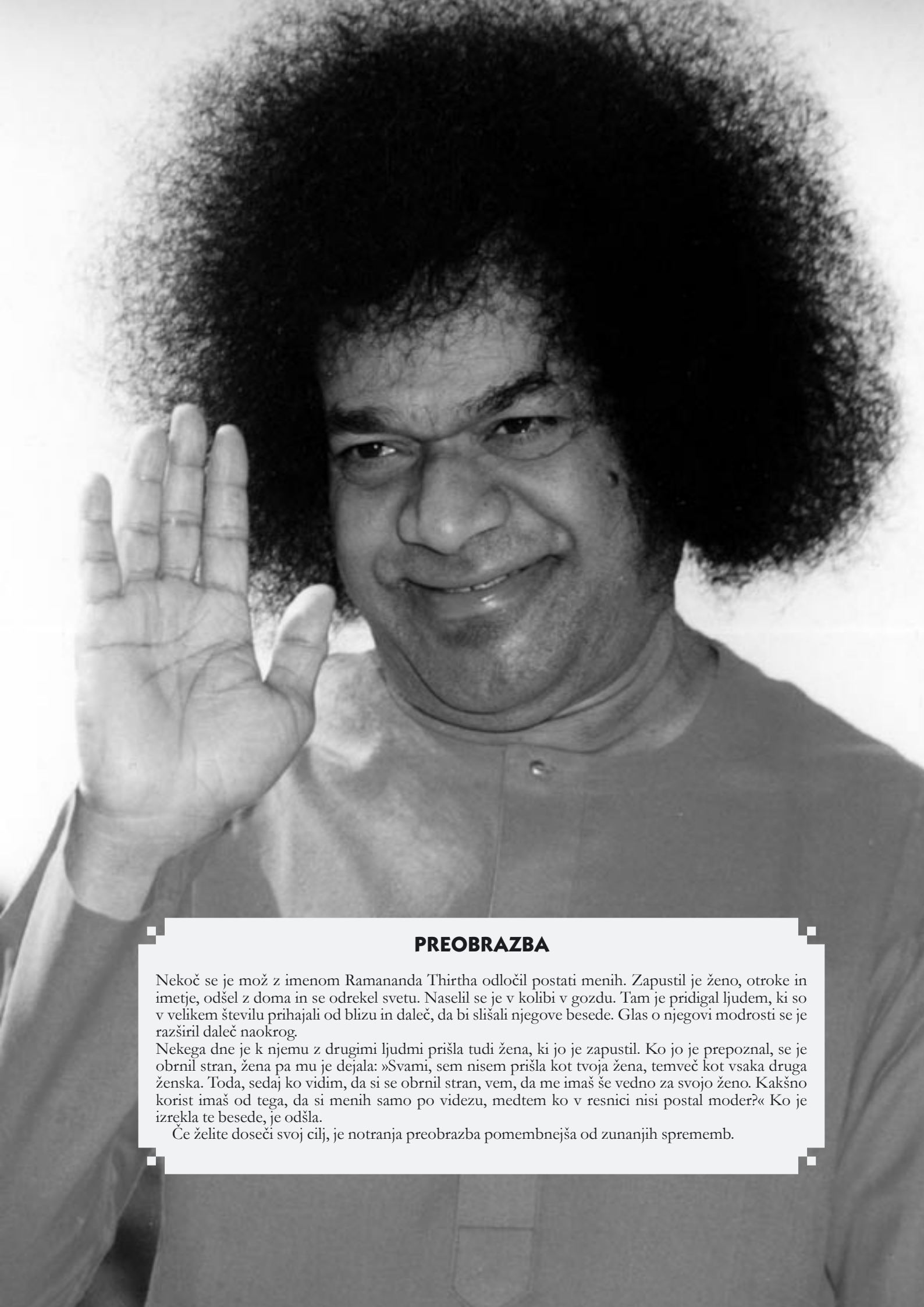
»...Omejite svoje želje v okviru lastnih zmožnosti in celo v tem primeru obdržite le tiste, ki vam bodo prinesle trajno srečo.«

»Um je orodje. Čutila so prav tako orodje, njihov namen pa je vzpostavljanje stika z naravo in zbiranje informacij o predmetih. Um je vseobsegajoče orodje. Nad njim je razum. Ta analizira in uredi vtise, ki jih s pomočjo čutil zbere um. Razum je podrejen zavedanju, egu oziroma občutku za »jaz«, ki je osnova vsakega posameznika. Um se mora podrediti razumu, vendar je pri večini ljudi suženj čutil, ki bi v resnici morali biti njegovi služabniki. Zato um vodi človeka v navezanost. Vendar pa je nad umom, nad razumom in nad egom, še Božanska duša, to je naša resničnost, kozmični »jaz« ali Bog.«

Sathya Sai Baba

Da bi dosegli stanje popolnosti, moramo najprej obvladati um. Sai Baba večkrat poudarja: »Obvladajte svoj um in postanite njegov gospodar!« Vsak izmed nas ima v večji ali manjši meri težave z nemirnim umom. Vendar, kolikokrat se zares vprašamo, kakšna je naloga uma in zakaj je pravzaprav nemiren? Ali si sploh predstavljamo, kako bi bilo, če bi bil naš um čist in spokojen kot gladina morja brez valov, če bi prevladovala le ena in edina misel, misel o Bogu, ki je niti enkrat ne bi premotil naš »opičji« um s še eno novo, posvetno mislijo? Ali ne bi to potemtakem pomenilo, da bi svet enostavno prenehal obstajati? Iz česa je sestavljen posameznikov miselni svet?

Dr. John Hislop v svoji knjigi *Moj Baba in jaz* takole pojasnjuje miselni svet vsakega posameznika: »V življenju dan za dnem, leto za letom ustvarjamo zase poseben svet, ki temelji na zadovoljevanju želja. Toda Baba nam govori, da obstaja način življenja, svet izkušenj, umetnost življenja, ki se povsem razlikujejo od sveta čutnih zadovoljstev. Tega si ustvarjamo in ga tudi ohranjamo z zadovoljevanjem želja. Baba nas vabi, naj izstopimo iz sveta želja in njihovega zadovoljevanja v povsem drugačen svet, za katerega je značilna odpoved hrepenenju in katerega resničnost je prostost od trpljenja in vezi, ki nas omejujejo tako dolgo, dokler se oprijemamo želja in njihovega zadovoljevanja.« To je povabilo v stanje nenavezanosti, ki ga lahko dosežemo tudi s pomočjo programa »Strop nad željami«. Tega je osnoval sam Sathya Sai Baba in je neposredno in zelo konkretno povezan z našim vsakdanjim življenjem. S tem pa nam hkrati ponuja možnost, da vsak trenutek živimo duhovno življenje. Večina ljudi duhovno življenje še vedno povezuje z življenjem človeka, ki se je odpovedal posvetnemu življenju in se odmaknil v samoto gora, kjer ob pomoči učitelja v meditaciji išče lastno resnico. To je sicer res. Ni pa res, da običajni ljudje, ki se ukvarjamo s posvetnimi stvarmi



PREOBRAZBA

Nekoč se je mož z imenom Ramananda Thirtha odločil postati menih. Zapustil je ženo, otroke in imetje, odšel z doma in se odrekel svetu. Naselil se je v kolibi v gozdu. Tam je pridigal ljudem, ki so v velikem številu prihajali od blizu in daleč, da bi slišali njegove besede. Glas o njegovi modrosti se je razširil daleč naokrog.

Nekega dne je k njemu z drugimi ljudmi prišla tudi žena, ki jo je zapustil. Ko jo je prepoznal, se je obrnil stran, žena pa mu je dejala: »Svami, sem nisem prišla kot tvoja žena, temveč kot vsaka druga ženska. Toda, sedaj ko vidim, da si se obrnil stran, vem, da me imaš še vedno za svojo ženo. Kakšno korist imaš od tega, da si menih samo po videzu, medtem ko v resnici nisi postal moder?« Ko je izrekla te besede, je odšla.

Če želite doseči svoj cilj, je notranja preobrazba pomembnejša od zunanjih sprememb.

in nismo pripravljeni na tovrstno samotarsko življenje, ne moremo doseči osvoboditve.

Baba pravi, »bodite v svetu, vendar ne bodite od sveta.« Kaj to pomeni? Kaj in kako lahko to storimo? Hislop nas s temi besedami popelje bliže rešitvi: »Če smo se namenili slediti Babovemu nasvetu, lahko začnemo tako, da vzljubimo Boga, ki je vedno nov vir sreče in blaženosti, in da se rešimo vzorca hrepenenja, tako da prenehamo ohranjati naš zasebni svet, ki temelji na izpolnjevanju želja. Kot vse, kar nam je novo, tudi ta korak zahteva nekaj prakse preden obvladamo položaj; v nas so moč in vse potrebne sposobnosti. Če dvomimo o tem, nas bo Bog oskrbel s svojo močjo, če ga le pokličemo. Ko se želja v obliki misli pojavi v naši zavesti, jo opazujemo: »Tako, ta želja je zdaj tu in zavedam se je.« To je vse. Opazujemo to željo v obliki misli, vendar ji ne sledimo v delovanje. To je Babov nasvet. Ne sledite želji v delovanje. Namesto tega usmerite željo k Bogu, v zavesti, da je on sreča, ki si jo v resnici želite.«

Naš zasebni svet je torej tesno povezan z našim umom, mislimi, ki vanj vstopajo in izstopajo ter željami, ki se iz misli porodijo. Pri tem pa glavno vlogo igrajo naša čutila. O vlogi uma in čutil ter njihovem pravilnem in napačnem medsebojnem odnosu bomo spregovorili v nadaljevanju, saj je to nujno potrebno, če želimo razumeti in udeležati Sai Babov program »Strop nad željami«, ter v vrtincu posvetnega zaživetih duhovno življenje.

Velikokrat slišimo, da je um zelo nevaren, da je vir vseh težav s katerimi se v življenju srečujemo. Vendar pa Sai Baba pravi, da za težave v življenju ne gre kriviti uma:

»Um lahko osvoboditi ali zaslužiti. Um je kot kača z dolgimi, strupenimi zobmi. Če iz zoba odstraniš strup, tudi nevarnosti ni več. Ko izgine želja, tudi um ni več nevaren ... Um ne škoduje in ne povzroča težav vse dokler se ne poveže s telesnimi čutili. Na primer: um pomisli na gledališče. S tem še ne povzroči škode.

Toda, če um prevzame telo in ga odvede v gledališče, kjer se veže s slikami, ljudmi, občutki in vzorci, je mir izgubljen. Um se ne bi smel predajati telesnim čutilom. Telesna čutila (pet spoznavnih čutil: čutilo vida, sluha, voha, okusa in tipa) naj služijo potrebam telesa. Um naj bo povezan s petimi duševnimi čutili, ki so resnica, osredotočenost, mir, ljubezen in blaženost. Vse dokler je um tako naravnani, boste srečni in mirni. Fizični predmeti so podvrženi temperaturnim spremembam. Če je dihanje hitro, se telesna temperatura poveča. Če gorljive predmete damo na ogenj, se bo ogenj še bolj razplamtel. Kar se spreminja pod vplivom temperature, se lahko združi med seboj. Um nima temperature. Prav tako je tudi Bog nima. Zato se um in Bog lahko združita.«

V svoji knjigi *Taming Our Monkey Mind* Phyllis Krystal podrobneje pojasnjuje program »Strop nad željami«, kjer zelo natančno med drugim opiše, kako se um preko telesnih čutil naveže na pojavi svet, kar pa je po Sai Babovih besedah vzrok, da zapravljamo preko vseh sprejemljivih meja. To še posebej velja za zahod: »Baba pravi, da um najbolje opišemo, če ga primerjamo z opico. Celo bolj raztresen je od opice, saj preskakuje iz veje na vejo, ki so si med seboj oddaljena več tisoč kilometrov in več stoletij. Vse to stori v delčku sekunde. Na ta način um skače od ene želje do druge in nas zaplete v svoje mreže.«

Baba pravi, da so um in pet telesnih čutil (pet spoznavnih čutil: oči, ušesa, nos, jezik in koža; njihove funkcije so: vid, sluh, okus, voh in tip; ti delujejo skupaj s petimi čutili delovanja: rokami, nogami, govorom in organoma izločanja) samo orodje katerih skupna naloga je zbiranje informacij iz zunanjega sveta. Um je v tem pogledu vodilno orodje, ki mora obvladovati in usmerjati čutila. Namesto tega, pa je um običajno v službi čutil, čeprav so praviloma čutila njegovih služabniki. Ta zamenjava vlog pa nas vodi v navezanost.

Baba pravi: »Značilnost uma je, da se skozi okna čutil poda v zunanji svet, kjer v svetu barv, zvoka, okusa,

vonja in dotika brezglavo bega sem ter tja. Zlahka dovoli čutilom, da ga vodijo v navezanost na zunanje predmete, kar posledično porodi hrepenenje za temi predmeti. Vendar pa vse želje izvirajo iz telesa, medtem ko resnični jaz tam le začasno prebiva. Kakorkoli že, um je mogoče ukrotiti in ga usmeriti k višjemu jazu, ki je njegov gospodar in vodnik.« Baba pravi, da smo našo resnično bit prekrili z mrežo lastnih misli, čvrsto pritrjenih na naše želje.

Čutila imajo vsa živa bitja. So koristno orodje, ki nam omogoča, da vzpostavimo stik z okolico in jo tudi ocenimo. Pomembno vlogo igrajo pri opozarjanju pred nevarnostjo, ki preti našemu fizičnemu telesu. Njihova naloga je, da nas zavarujejo v okolju, kjer se nahajamo. Pomagajo nam, da se okolju prilagodimo in se izognemo morebitnim nevarnostim, ki nas lahko doletijo. Vse dokler smo v vlogi njihovega gospodarja in jih nadzorujemo, so zelo pozorni služabniki. Če jih sprejmemo na ta način, so nam lahko zelo dragoceni. Težave nastanejo, če jim pričnemo slepo slediti in se navežemo na vse na kar se sami vežejo. Ko razmišljamo o tem, kako jih obvladati, moramo najprej ugotoviti, kam so nas zapeljala in brez česa po našem občutku ne bi mogli shajati. Vprašati se moramo, brez česa bi nam bilo najtežje živeti. Odgovori se razlikujejo od posameznika do posameznika, glede na njegov okus. Morali bi opazovati, kako reagiramo na stvari, ki nam jih predstavijo naša čutila, kaj nas privlači in kaj odbija.

To ne pomeni, da bi se morali prikrajšati za vse bistvene stvari, ki so lahko koristne ali pa se ob njih počutimo prijetno. Pri tem gre bolj za pozorno opazovanje z namenom, da se na določene predmete ne navezujemo tako močno, da bi le-ti zavladali nad nami in vplivali na naše obnašanje. Mi sami moramo prevzeti vajeti. Nikomur ali ničemur jih ne smemo predati, saj lahko v nasprotnem primeru postanemo sužnji vsega na kar smo navezani. Prav tako je pomembno da v našem življenju uporabimo sposobnost



razločevanja in presodimo katere stvari v našem življenju so koristne ali primerne in katere so površinske in nam škodujejo.

Baba pravi: »Če želi človek doseči trajni mir in srečo, mora opustiti težnjo za čutnimi užitki. Materialno bogastvo s seboj ne prinaša samo radosti, temveč tudi žalost. Kopičenje bogastva in s tem vse večje število želja vas izmenično vodi iz obdobja sreče do obdobja žalosti. Navezanost je vzrok obeh, sreče in žalosti; nenavezanost je odrešenik. Milijonar s solzami v očeh plača davek, ravnatelj šole pa z veseljem zapusti svojo pisarno, ko ga premestijo drugam. Zakaj? Zato, ker se ravnatelj zaveda, da je le skrbnik in ne lastnik. Na predmete v šoli ni navezan; zaveda se, da so last države. Tudi vi na enak način razvijte občutek, da so vaša družina, hiša, polja in avto Božja lastnina, vi pa ste njen skrbnik. Bodite pripravljene, da se jim brez pritoževanja v vsakem trenutku odrečete.

Sveti spisi... ponujajo zdravilo za navezanost in poudarjajo, kako

pomembna je moč, s katero se lahko ozdravimo. Zdravila, ki jih lahko kupite drugje, so morda prijetnejša, vendar z njimi zapravljate čas in denar, pri tem pa se bolečina prav nič ne zmanjša. Odrekanje ne pomeni, da stvari ne cenite. Lahko jih cenite. Lahko jih vzdržujete, vendar to počnete z zavedanjem, da so minljive in da je radost, ki vam jo podarjajo, začasna in minljiva. Zato jim ne pripisujte prevelikega pomena...

V življenju je težko udejanjati celo resnico v katero razumsko verjamemo. S tem vam želim povedati, da ni koristno tisto, kar slišite, temveč samo tisto kar v življenju udejanjate. Razvijte odnos nenavezanosti do lastnih potreb in želja. Vsako od njih preučite na osnovi pomembnosti. Ko v stanovanju kopičite stvari, ga s tem zgolj zatemnjujete in na njih se nabira prah. Enako tudi svojega uma ne prenatrpajte z najrazličnejšimi stvarmi. Potujite z malo prtljage. Imejte ravno toliko, kolikor zares potrebujete za življenje in zdravje. Jed mora biti

slana ravno toliko, da je okusna; če jo presolite, jo boste pokvarili. Življenje postane zapleteno, če ga obremenite s preveč želja. Omejite svoje želje v okviru lastnih zmožnosti in celo v tem primeru obdržite le tiste, ki vam bodo prinesle trajno srečo.

Ne sledite trenutnim trendom in ne iščite odobravanja drugih, saj boste na ta način svoje moči izčrpali do skrajnosti. Sledite lastnemu občutku za pravičnost (dharma) in upoštevajte pravila družbe v kateri živite.«

Vsak izmed nas se je ob prebiranju Sai Babove literature zagotovo vsaj že enkrat srečal z besedami, ki so podane na teh straneh, pa vendar se lahko o njihovi dragocenosti prepričamo le, če jih udejanjamo, ali kot pravi John Hislop: »Če smo zares odločeni spoznati resnico o svojem življenju, moramo poglobljeno razmisliti o Babovih besedah, se potopiti v njihov pomen in potem uporabiti vsako trohico moči in energije, da bi nauke udejanjili v vsakdanjem življenju.«

PROGRAM »Strop nad željami«

Sai Baba je program »Strop nad željami« podrobneje pojasnil med pogovorom z večjim številom slednikov. Med njimi je bila tudi Phyllis Krystal. Kasneje ji je dal nalogo, naj na to temo napiše knjigo z naslovom Taming Our Monkey Mind. Sai Baba je nastanek knjige začinil s svojo Božansko igro, saj je posebej za Phyllis ustvaril nalivno pero (Phyllis namreč svoje knjige najprej napiše na roko) in ji rekel: »Knjiga je že v peresu.« Phyllis ni imela druge izbire, kot da jo »izpiše«. Naslednji odlomek je povzetek iz te knjige in se nanaša na program »Strop nad željami.«

»Sai Baba nam je podal metodo, s katero lahko z majhnimi koraki postopoma zmanjšamo svoje želje, vse dokler te naše »odvečne prtljage«, kakor jo On imenuje, popolnoma ne odvržemo. Pravi: »Želje so kot prtljaga. Z manj prtljage je potovanje udobnejše.« Neprestano nam govori, kako naj ravnamo z denarjem, hrano, časom in energijo, saj so to štiri življenjska področja, okoli katerih se neprestano sučejo naše želje. Poudarja, da ljudje pretirano upravljamo, zato bi morali lastno porabo omejiti le na najnujnejše. Izjema so le najrevnejši, ki si upravljanja ne morejo privoščiti. Sai Baba pravi, da vsak potrebuje določeno količino denarja in hrane za preživetje, vendar je tistih, ki lastni proračun zares omejijo na najnujnejše, izredno malo. Program »Strop nad željami« je namenjen tako posameznikom kot družinam, da bi z njegovo pomočjo zaživel srečnejše in bolj izpolnjeno življenje.

Baba večkrat ponavlja: »Dal vam bom vse kar si želite v upanju, da me boste prosili za tisto, kar sem vam prišel podariti.« Lahko sicer trdimo, da si želimo osvoboditev, vendar, da bi to stanje dosegli, se moramo odpovedati navezanosti na ego in njegove želje. Baba tudi pravi: »Glavni razlog, da se nekateri odvrnejo od mene, ni v tem, da me ne ljubijo več. Prestrašeni so, ker se bojijo, da se jim njihove posvetne želje in pričakovanja

ne bodo izpolnila, če ostanejo z menoj. Zato odidejo.« Vendar pa tovrstni strah, kot večina drugih oblik strahu, ni osnovan. Pogosto si kar mi sami postavljamo meje in določamo, kaj nam bo Baba podaril, pa naj gre za vztrajanje pri tem, da dobimo nekaj, kar si močno želimo ali pa za zavračanje nečesa, česar ne maramo. Pri vsem tem pa se neštetokrat izkaže, da ne razumemo, da to, kar si močno želimo, ni nujno dobro ali prijetno za nas. Podobno je z vsem, kar zavračamo, kasneje pa presenečeni ugotovimo, da nam koristi in ugaja. Naš osebni pogled na to, kaj je za nas dobro in kaj ni, je izredno ozek. Ko si vztrajno prizadevamo, da bi si izpolnili željo, ali pa se nečemu izogibamo, ker mislimo, da ni dobro za nas, se s tem zelo verjetno izogibamo tistim izkušnjam, ki jih nujno potrebujemo, da bi se nekaj naučili.

Sai Baba vsakogar izmed nas sprašuje, če po nepotrebem upravljamo na kateremkoli ali kar na vseh od navedenih področij: denar, hrana, čas in energija. Ali ravnamo preudarno, tako v lastno korist kot tudi v korist cele družine? Še več, sprašuje nas, če resnično namenimo dovolj denarja, časa, energije in hrane služenju in s tem pomagamo drugim, ki ne živijo v tako srečnih okoliščinah kot mi sami. To so vprašanja, ki si jih mora zastaviti vsak izmed nas, če se želi imenovati človeško bitje.

Ne glede na to, da je program enostaven, pa se lahko mnogim še vedno zdi prezahteven in tako vse skupaj enostavno prezrejo. Vendar bomo z zavestnim ali nezavestnim odlašanjem sočasno prelagali tudi lastno osvoboditev. Ne glede na to, kako močno hrepenimo po osvoboditvi, se moramo zavedati, da gremo v napačno smer, če dovolimo, da nas vodita pojavni svet in navezanost na telo.

Odnos, ki ga moramo pri tem vzpostaviti, se glasi: »Naj se zgodi Tvoja volja, ne moja!« Pri tem pa je nujno potrebno naše zaupanje, da Bog zares ve, kaj je za nas dobro, kaj zares potrebujemo in česa ne. Vse to pa je veliko bolj kot s posvetnim uspehom povezano z našim duhovnim razvojem.

ZAPRAVLJANJE DENARJA

Zdi se, da imajo ljudje, ki stopajo po duhovni poti, napačno predstavo o vlogi denarja v njihovem življenju. Denar sam po sebi ni ne pozitiven ne negativen. Denar je nevtralen, njegovi učinki pa so odvisni od tega, kako z njim upravljamo. Če želimo, da na naše življenje pozitivno vpliva, potem se moramo naučiti biti nenavezani nanj, še posebej, če nam predstavlja simbol varnosti. Le tako bomo svobodno zaživel. Če denarju dovolimo, da nas obvladuje in usmerja naše obnašanje, potem nas lahko vodi v sebičnost in celo zločin, v tem primeru pa je njegova vloga negativna. Odločitev je popolnoma v naših rokah, zato denarja ne moremo ne kriviti, ne poveličevati.

V vsakdanjem življenju nas nenehno obkrožajo nešteti predmeti, poleg tega nas mediji stalno silijo, naj kupimo stvari, za katere tudi sami menimo, da bodo nemudoma potešile naše posvetne želje in nas tako za vedno osrečile. Zato se moramo ponovno spomniti, da želje pripadajo telesu in so hkrati vzrok našega napačnega istovetenja z njim, zaradi česar nas čutila neprestano vodijo v skušnjave. Baba pravi: »V vsakdanjem življenju vsak potrebuje denar. Z njim je podobno kot s čevlji, ki jih nosite. Če so preveliki, hoja ni udobna. Če so pretesni, se prav tako ne počutite dobro. Če imate denarja preveč, se znajdete v težavah. Če ga imate premalo, ste prav tako v težkem položaju. Človek pogosto postane suženj denarja takrat, ko poskuša zaslužiti več kot potrebuje... Denarju morate določiti svoje mesto in pomen. Porabljeni ga morate na najboljši možen način. Kajti, če stvari ki so vam na voljo ne izkoristite na najboljši možni način, potem niti ne morete razmeti, čemu so namenjene. Na primer, moč razuma bi morali izkoristiti za to, da bi se izognili zlorabljanju denarja.«

Ko razmišljamo in ugotavljamo, kako bi prenehali upravljati denar, moramo najprej ugotoviti, kako

ga pravzaprav sploh uporabljamo, saj eno izmed glavnih ovir pri tem predstavlja prav pomanjkanje zavedanja, kje zapravimo največ denarja.. Najprej moramo sestaviti seznam stroškov, da si z njim pridobimo jasnejšo predstavo o tem, kam gre največ denarja. Na seznam najprej vpišite običajne, osnovne stroške, kot so na primer najemnina, zavarovanje, davki, storitve, stanovanjski stroški, obleka, izobraževanje, zdravstvene storitve, itd. Seznam se razlikuje od posameznika do posameznika. Nanj vpliva več različnih dejavnikov, kot so na primer starost, zaposlitev, dolžnosti, zakonski stan, število otrok, družbeni status, družinsko ozadje in še veliko drugih. Ko je seznam osnovnih stroškov sestavljen, se bo pojavil tudi jasen vzorec, ki nam bo podal jasnejšo sliko o tem, kje največ zapravljamo. Če se želimo ravnati po programu »Strop nad željami«, moramo najprej prepoznati vlogo čutil, saj so čutila tista, ki spodbujajo naš um, da se naveže na vse kar jih privlači. Ugotoviti moramo, na kakšen način pet čutil spodbuja naš opičji um, da se naveže na številne zvoke, prizore, vonj, okus, skratka na vse, kar ga ob lastnem izpostavljanju premami.

Čutilo vida in denar

Vid je eno najrazvitejših človekovih čutil, kar pa pomeni, da se um z njegovo pomočjo najlažje zaplete v navezanost. Metode, ki spodbujajo tovrstno navezanost so različne, najmočnejša med njimi pa je oglaševanje. Tu gre za točno določen način predstavljanja izdelkov v časopisih in revijah s plakati, na internetu in televiziji, itn. Temelji na metodi prepričevanja. Izdelek je vedno predstavljen tako, da je očem privlačen, končni rezultat pa lahko vodi v brezglavo nakupovanje izdelkov, ki jih morda sploh ne potrebujemo, vendar smo prepričani, da jih moramo imeti. Današnje generacije otrok so temu še posebej izpostavljene, saj so že od samega začetka navajene, da morajo dobiti prav vse, kar vidijo. To navado pa je v odrasli dobi izredno težko premagati. Tudi v nakupovalnih centrih imajo oči

obilno možnosti, da nas zavedejo v pretirano nakupovanje stvari, ki jih ne potrebujemo. Izdelki na policah so neverjetno privlačni, izbira je izredna in kaj kmalu smo prepričani, da moramo nekaj od tega imeti tudi doma. V skušnjava nas lahko zavedejo tudi razprodaje. Tej obliki zapravljanja denarja so še posebej podvrženi ljudje, ki so zasvojeni z nakupovanjem. Prepričani so, da bodo denar privarčevali, če bodo blago kupili po znižani ceni, pri tem pa spregledajo dejstvo, da lahko privarčujejo celoten znesek, če blaga sploh ne kupijo.

Čutilo sluha in zapravljanje denarja

Phyllis poudarja prepričevalno moč govora, še posebej, če prihaja iz ust nadarjenega govornika. V televizijskih reklamah nas govornik na primer prepričuje o uporabnosti in vsestranskosti izdelka. Temu prištejmo še »obljube« o nepogrešljivosti izdelka. Kmalu nas lahko prepriča, da ga preprosto moramo imeti. Tudi običajni pogovor je lahko razlog za zapravljanje denarja. Nekdo razlaga svojemu znanцу o svojem novem avtomobilu in v prijatelju se prebudi želja, da bi tudi sam zamenjal svoj stari avto za novega. Pa če je to potrebno ali ne.

Čutilo voha in denar

V skušnjava lahko pridemo vedno, ko zavohamo nekaj prijetnega, sladkega, svežega. Sem spada na primer določena vrsta hrane, parfumi, tobak, kava, skratka vsi izdelki, ki lepo in prijetno dišijo. Znano je, da določenim vrstam kruha dodajajo kemične snovi, zaradi katerih še lepše zadiši in na ta način spodbudijo kupce, da se odločijo za njihov izdelek, saj vendar diši bolje od ostalih. Tudi s parfumi lahko gremo predaleč in zapravimo preveč denarja za nove dišave, ki dišijo »drugače«, pa čeprav imamo podobno že doma.



Čutilo okusa in zapravljanje denarja

Znano je dejstvo, da ljudem, ki so izgubili sposobnost voha, upade tudi prej močna želja po hrani. To je povezano s slinavko, ki spodbuja prebavo, ta pa se prične že v ustni votlini. Spomnimo se, kako se nam v ustih nabere slina, ko zavohamo pravkar pečen kruh ali pa mogoče kavo. V tistem trenutku začne delovati čutilo okusa, oziroma pojavi se želja, da bi hrano tudi zares »okusili«, jo pojedli, zato jo kupimo, čeprav jo imamo že doma. Samo... ne to vrsto, ta ima vendar drugačen okus!

Čutilo okusa pa ni vezano zgolj na hrano in pijačo, temveč o njem govorimo tudi kadar omenjamo obleko, zabavo. Nekdo ima recimo dober okus za oblačenje, ima stil. Lahko ima okus za notranjo opremo, nakit, literaturo. Vse to pa nas lahko kaj hitro pripravi k zapravljanju.

Čutilo tipa in zapravljanje denarja

Čutilo tipa je neposredno povezano s kožo, saj prekriva celo človekovo telo in je zato človekov največji organ. S kožo so povezani občutki ugodja ali nelagodja, ki se pojavijo kjerkoli na telesu. Odzove se na toploto, mraz, na vlago ali sušnost, skratka na najrazličnejše klimatske spremembe. Odziva se tudi na najrazličnejše materiale. Obleka se nam lahko zdi mehka, gladka, svilnata, groba, itn. Tako kot pri vseh prej naštetih čutilih, moramo tudi tukaj upoštevati isto pravilo: Samo kadar čutilo prevzame nadzor nad umom, nas lahko pripravi k zapravljanju denarja. To se zgodi takrat, ko kupimo nekaj, kar je prijetno na dotik, četudi si tega ne moremo privoščiti ali pa iz istega razloga plačamo neverjetno visoko ceno, ki si jo sicer lahko privoščimo, vendar izdelka v resnici ne potrebujemo.

Najbrž nam je sedaj že malce bolj jasno, kako nas čutila pripravijo k zapravljanju. Nakazane so samo nekatere izmed možnosti, vsak posameznik pa mora sam pri sebi ugotoviti, kako se pri njem kaže odnos med čutili in umom. Podobno se bomo lotili ostalih treh področij našega življenja.

RAZMETAVANJE S HRANO

Hrana v najširšem pomenu besede pomeni vse, kar sprejmemo iz okolice. Sai Baba pravi: »Kalorije, ki jih oseba zaužije skozi usta, so le delček vsega, kar človek sprejme vase. Hrana, ki gradi posameznika je vse, kar vstopi skozi njegova čutila. Zvoki, ki jih sliši, vse kar vidi, občutki, ki so se pojavili ob trpljenju, zrak, ki ga vdihava, okolica, ki zahteva, da ji nameni pozornost, ji izkaže odobravanje in jo sprejme, vse to je hrana, ki močno vpliva na posameznikov značaj in njegov nadaljnji razvoj. Jejete, da boste živeli in nikar ne bodite prepričani, da živite zato, da jeste.«

Phyllis opozarja na nevarnosti hitre prehrane, po kateri sodobni človek zaradi svojega natrpanega urnika še kako rad seže. Nekaj minut in hrana je nared. Vendar, ali je to prava rešitev? Na zahodu se v zadnjem času pojavlja problem podhranjenosti in to kljub obilju hrane, ki jo imamo na voljo. Za tovrstni način prehranjevanja pa je značilna tudi debelost, ki je čedalje bolj razširjeno obolenje. Vzrok je hrana brez življenjske energije, oziroma prej omenjeni fast food.

Poleg tega pa nam Sai Baba svetuje, naj bo hrana, ki jo jemo čim bolj surova, saj si bomo le s takšno hrano povrnili energijo, ki jo potrošimo čez dan. Baba v svojih govorih velikokrat omenja, da moramo biti pozorni, kdo nam hrano pripravlja, saj kuhar v stiku s hrano vanjo vnaša tudi svoje značajske poteze. Če je jezen, bomo s hrano zaužili tudi njegovo jezo... Zato je najbolje, da hrano pripravljamo sami in z občutkom.

Čutilo vida in hrana

Prvo skušnjava predstavlja privlačnost. Privlačnost na pogled. Če samo en pogled na privlačno pripravljeno hrano bo zadostoval, da sežemo po njej. Pogled nam lahko spodbudi apetit. Vse je v redu, dokler se v nas ne prebudi prekomerno poželjenje po hrani. Spomnimo se starega pregovora, ki se glasi: »Njegove oči so večje

od želodca.« Baba pravi: »Hrana je cepivo za lakoto in pijača zdravilo za žejo.« To pomeni, da je vse, kar presega osnovne potrebe, že pretiravanje. Prej omenjeni načini oglaševanja še dodatno spodbujajo naš apetit. Recimo slastno pripravljene sladice v reklamnih oglasih, čokoladni bonboni, iz katerih se, ko vanje ugriznemo, izlije okusna krema...Torej, bodimo pazljivi!

Čutilo sluha in hrana

Če smo zasvojeni z določeno vrsto hrane, ki je škodljiva za naše zdravje in smo se trdno odločili, da to odvisnost premagamo, bomo pri tem zelo težko vztrajali, če bomo slišali izurjenega govornika, kako z umetelnimi besedami opisuje in povečuje prav hrano, ki se ji želimo odpovedati. To se posebej rado zgodi tistim, ki imajo že tako ali tako težave s prekomerno težo. Ti bi morali biti še posebej pozorni na čutilo sluha.

Čutilo voha in okusa ter hrana

Čutilo voha in okusa nas največkrat kar skupaj zapeljeta v skušnjava in s tem v prekomerno uživanje hrane. Največkrat sta ravno ti dve čutili vzrok, da sežemo po hrani tudi takrat, kadar smo popolnoma siti. Okusi posameznikov se med seboj zelo razlikujejo. Nekomu zelo diši kava, nekateri pa je ne marajo. Enako je s cigareti, cigarami, pipo ali vinom. Zato mora vsak sam ugotoviti, kje ga čutila izkoriščajo za lastni užitek.

Čutilo tipa in hrana

Hrano lahko opišemo kot hrustljivo, kašasto, tekočo, lahko se topi v ustih... Vse to je povezano z njeno sestavo. Temu pa dodamo še ostale občutke, ki nam jih zbuja ob zaužitju: rečemo, da je mrzla, vroča, pekoča, grenka, sladka, slana...Če se preveč navežemo na omenjene občutke, ki se v nas pojavijo ob zaužitju hrane, nas čutilo okusa kaj hitro vodi v požrešnost.



ZAPRAVLJANJE ČASA

Sai Baba večkrat poudari dejstvo, ki se ga še premalo zavedamo. Vsi, brez izjeme, imamo na voljo enako količino časa. Vsi imamo ima na voljo 24 ur dneva, ki jih lahko izpolnimo z lastnimi aktivnostmi. Opozarja nas tudi, da smo k zapravljanju časa še posebej nagnjeni, pa se tega velikokrat niti ne zavedamo. Zato moramo na samem začetku najprej ugotoviti, čemu namenimo svoj čas. Tako bomo lažje ugotovili kje ga zapravljamo. Večina ljudi največ časa preživi v službi, saj na ta način preživljamo sebe in svojo družino. Vendar pa se lahko zgodi, da tudi takrat zapravljamo čas. Dejstvo je, da največ časa zapravimo, če opravljamo delo, ki nima strogo določenega delovnega časa. To je na primer delo gospodinje in matere, pisatelja ali umetnika oziroma pri vseh ostalih poklicih, kjer si delo organiziramo sami. Če nimamo nadrejenih, potem moramo biti sami sebi zelo dober nadzornik. Zato je zelo dobro, da si v takšnem primeru organiziramo svoj čas s pomočjo urnika vseh zadolžitvev, ki jih moramo čez dan opraviti, ki pa ga nato tudi upoštevamo. Če se znamo dobro organizirati, nam bo ostalo več prostega časa.

Sai Baba med drugim opozarja, da čas zapravljamo tudi s prekomernim spanjem, še posebej, če ga uporabljamo za beg pred težavami, s katerimi se nočemo soočiti, ali pa če nečesa nočemo opraviti, ker nam je dolgočasno. Z delom, s težavnimi odnosi in ostalimi problemi v življenju se je potrebno soočiti in jih razrešiti, namesto, da se jim izogibamo s prekomernim spanjem. Spanja ne sme biti niti preveč in niti premalo. Potrebe posameznikov so različne, veliko je odvisno od posameznikovega metabolizma, zato mora vsak poskrbeti za toliko počitka, kolikor ga njegovo telo potrebuje, da se osveži.

Sai Baba venomer omenja, da ljudje vse preveč časa namenjajo nepomembnim dejavnostim, hkrati pa govorijo, da nimajo časa za služenje, meditacijo ali druge koristne aktivnosti. Zelo

pomembno je, da vzpostavimo ravnovesje na področju dela, prehrane, bogoslužja in rekreacije ter na ta način ohranimo zdravje telesa, uma in duha.

Večina se ne zaveda, da poleg tega, da upravljamo svoj čas, lahko upravljamo tudi čas drugih oseb. Kako? Vsakokrat, ko zamudimo na sestanek, bodisi v službi, s prijatelji, pri zobozdravniku, skratka vedno, ko dopustimo, da nas nekdo čaka. Poleg tega pa jim zaradi tega povzročamo tudi stres, v skrajnem primeru morajo zaradi nas čakati še vsi ostali, ki so naslednji na vrsti, bodisi pri zdravniku, na razgovoru za službo... To je zgolj eden od načinov, kako krademo čas drugim. Omenim naj še neskončno razglabljanje o lastnih težavah bodisi po telefonu ali osebno v pogovoru z drugo osebo. Govoriti o težavah z namenom, da bi našli rešitev, nam sicer lahko pomaga, če pa gre zgolj za navado, da neprestano govorimo o enem in istem problemu brez kakršnegakoli razloga, pa pomeni, da tratimo tako svoj čas, kot tudi čas poslušalca.

Tudi sanjarjenje lahko predstavlja nekoristno aktivnost, če zanjo porabimo preveč časa. Vsak potrebuje nekaj časa za sprostitve, da si povrne moči. Pomembno je, da smo vedno v stiku s svojo resničnostjo, ki nas bo usmerjala v prave aktivnosti, zaradi katerih ne bomo izgubljali časa.

Čutilo vida in čas

Eden izmed glavnih načinov upravljanja časa je gledanje televizije, videa, filmov... Ugotoviti moramo, ali je korist, ki jo imamo od gledanja določene oddaje ali filma sorazmerna s časom, ki ga v to vložimo. To je bistvenega pomena. Veliko tako imenovanih zabavnih oddaj lahko zelo negativno vpliva na gledalca, saj je v tovrstnih oddajah tematika začinjena z opolzkostjo in nasiljem. To je negativna hrana, ki v nas prebuja negativne občutke in nas vznemirja. Tudi prekomerno branje lahko vodi v upravljanje časa, pa naj gre za branje knjig ali pa revij in časopisov. Tudi tu lahko »zaužijemo« veliko negativnega, kar kasneje vpliva na naše vedenje.

Negativno na nas vpliva tudi, kadar se z branjem izogibamo svojim vsakodnevnim dolžnostim.

Čutilo sluha in čas

Na tem mestu je treba ponovno omeniti vpliv televizije, radia, udeleževanja in poslušanja nekoristnih seminarjev. Omenimo naj še razvado upravljanja, bodisi, da v njej sodelujemo kot govornik ali pa poslušalec. Tudi razni moteči zvoki iz okolice nam lahko tratijo čas, če nam odvrnejo pozornost od dela, ki ga upravljamo. Na primer: preglasna glasba, kričanje, neobičajno glasno govorjenje... Tudi tovrstna onesnaženost povzroča stres, ki poleg vsega troši tudi našo energijo.

Čutilo voha in okusa ter čas

Priprava hrane je lahko pogosto vzrok za upravljanje časa. Zapelje nas lahko vonj ali pa okus hrane, za pripravo katere lahko porabimo ogromno časa. Tovrstno obliko upravljanja časa najboljše opišejo naslednje besede: gurmanski užitek. To pa seveda ne pomeni, da se moramo zateči v skrajnost in hrano pripraviti in jo jesti na hitro, v naglici, ali pa zraven prebirati časopis. Zdrav razum nam bo zagotovo namignil, da je oboje pretiravanje in nas usmeril k pravilnemu delovanju.

Čutilo tipa in čas

Za boljše predstavo je tukaj potrebno omeniti tri gune ali lastnosti (tamas, radžas, satva), ki prežemajo vse stvarstvo, in njihov vpliv na človeka. Tamas pomeni lenost, letargičnost, nevednost; radžas, je aktivnost in satva je umirjenost, jasnost, pozornost. Sai Baba svetuje, naj po najboljših močeh ohranjamo satvično razpoloženje in preprečimo opičjemu umu, da bi se navezal na preostali dve lastnosti. Če nas čutilo tipa obvlada in postanemo odvisni od stvari, ob katerih se počutimo prijetno, se lahko kaj hitro zgodi, da pričnemo upravljati čas. Zaradi drog, alkohola, spolnosti in ostalih stimulantov lahko upravljamo veliko svojega časa, hkrati pa vplivajo tudi na vsa ostala področja našega življenja, saj nam jemljejo

moč in pripravljenost za delo. Če smo preveč stimulirani, ne moremo obvladovati svojih misli, občutkov ali besed. Tudi v primeru omamljenosti naše reakcije niso pravočasne ali pravilne. Samo kadar smo zares sproščeni, vendar ne leni in kadar smo pozorni, vendar ne vznemirjeni, smo lahko v stiku s svojo vestjo. Prizadevati bi si morali za zmernost in harmonijo na vseh področjih življenja. Prav tako lahko v upravljanje časa vodi vsakršna aktivnost, ob kateri se sicer počutimo prijetno, vendar ji namenimo vse več in več časa na račun drugih obveznosti, ki so prav tako pomembne. Na primer tečaj aerobike, fitnes, golf, pretirano sončenje, skratka vse aktivnosti, ki sčasoma lahko vodijo v odvisnost ali obsedenost.

ZAPRAVLJANJE ENERGIJE

V nasprotju s časom, ki ga ima vsak od nas na voljo enako količino, pa to ne velja za energijo. Zato bi se moral vsak od nas potruditi, da ne glede na to, s koliko energije je blagoslovljen, le-to izkoristi po svojih najboljši močeh. Eden izmed najboljših načinov ohranjanja energije je obvladovanje stresa. Stres je eden glavnih povzročiteljev srčne kapi, rane na želodcu, živčnega zloma, samomorov in še mnogih drugih resnih obolenj današnjega časa. Stres je neizogibno povezan s težnjo po obvladovanju okoliščin, drugih ljudi, lastnega življenja, itn. Prvi korak k premagovanju stresa je zavedanje, da ni potrebno, da smo najboljši ali popolni. Ne samo, da nam ta nepotrebni napor jemlje veliko energije, temveč v nas tudi ustvarja napetost, ki obremeni naš živčni sistem, zaradi česar nam ostane tako malo energije, da smo komajda še sposobni opraviti najenostavnejše naloge.

Če se prenehamo siliti in pretiravati z delom in dovolimo Bogu, da deluje skozi nas, bomo ugotovili, da je napetost izginila, mi pa smo sposobni opraviti prav vse, česar se lotimo, pri tem pa nam ostane

še veliko energije, ki jo lahko usmerimo v meditacijo, služenje, šport...

Poleg varčevanja z lastno energijo pa moramo biti pozorni tudi na to, kako ravnamo z drugimi viri energije, z elektriko, vodo, plinom... Na ta način prispevamo k ohranjanju našega planeta in njegovih energetskih virov. Pozorni moramo biti tudi na količino papirja in lesa, ki ga porabljamo, saj s tem pomagamo k ohranjanju deževnega gozda, ki z neverjetno hitrostjo izginja z zemeljske površine.

Čutilo vida in energija

Oči so najbolj občutljiv del telesa, mi pa jih pogosto preveč obremenimo, ne da bi se zmenili za njihove potrebe in meje. Če oči preveč napenjamo in jih s tem obremenimo, izgubljammo neverjetno količino energije, saj so neposredno povezane z živčnim sistemom v telesu. Če so oči prenapete ali preutrujene, se počutimo popolnoma izžete. Prepričani smo, da nam lahko neomejeno služijo in beremo droben tekst ob neprimerni razsvetljavi. Pričakujemo, da bodo dolge ure brez počitka zrlje v monitor ali gledale televizijo. Da bi se temu izognili, moramo poskrbeti za očesne mišice. Pri tem nam je lahko v veliko pomoč telesna aktivnost. Odmor očem privoščimo tako, da se lotimo aktivnosti, ki očesnih mišic ne obremenjujejo toliko in jim tako omogočimo, da se odpočijejo. Če smo delali v zaprtem prostoru, jih lahko razbremenimo tako, da se lotimo dela, ki zahteva, da so naše oči uprte v daljavo. Čutilo vida pa nas lahko zavede, če se navežemo na željo po nečem, kar so videle. To nas spodbudi, da porabimo veliko energije, da bi to stvar dobili, četudi je ne potrebujemo. Ali pa se razjezimo, ker te stvari ne moremo imeti in zaradi jeze, žalosti ali obžalovanja porabimo ogromne količine energije. Z obžalovanjem porabimo veliko več energije, kot bi jo pri športu, saj obžalovanje spodjeda naše duševno ravnovesje.

Čutilo sluha in energija

Za vsa čutila velja enako. Če jih prekomerno obremenimo, smo zaradi tega izčrpani. Pri tem sluh ni nobena izjema. Če smo dalj časa izpostavljeni glasnim, motečim zvokom, nas to utruja in izčrpa. Vse, kar stimulira in obremenjuje naš živčni sistem, povzroča stres, ta pa troši našo energijo. S poskusi na rastlinah so nazorno pokazali, kako močan je vpliv zvoka na naše telo. Ugotovili so, da melodična glasba spodbuja rast in rastline postanejo močne in zdrave. Če pa so izpostavljene težkim, neharmoničnim zvokom, na primer rock glasbi, se njihova rast upočasni, postanejo bolne in nekatere celo umrejo. Kakšen vpliv ima torej zvok šele na človeka, če se že rastline tako močno odzivajo nanj.

Tudi glasno govorjenje, vpitje, kričanje, torej kakršenkoli napad na naša ušesa, ki ubija tišino, povzroči stres in s tem izgubo energije. Vsi potrebujemo obdobja tišine, da se naš živčni sistem in ušesa umirijo, to pa je še posebej pomembno in nujno za vse, ki so zaradi narave svojega dela izpostavljeni hrupu.

Čutili okusa in voaha ter energija

Glavni vir energije predstavlja hrana, ki jo zaužijemo. Poskrbeti moramo, da hrana vsebuje optimalno količino energije, ki jo potrebujemo za vsakdanja opravila. Sladkor je eno izmed živil, ki povzroča močno nihanje energije in s tem v telesu povzroča šok. Še posebej bi morali paziti vsi, ki trpijo zaradi hipoglikemije, nizkega krvnega sladkorja, diabetiki... Veliko ljudi je zasvojenih z energijo, ki ga za kratek čas zagotovi sladkor. Ravno nasprotno pa je pri diabetikih, ki sladkorja ne smejo uživati, saj padeč insulina lahko povzroči komo. Presenetljivo pri tem je, da je rešitev za vse enaka: omejiti uživanje sladkorja v kakršnikoli obliki. Poleg tega Sai Baba opozarja, da uživanje belega sladkorja lahko povzroči raka. Odločitev je naša, pri tem pa nam bo mogoče v pomoč, če se zavedamo, da okus traja le nekaj

minut v nasprotju z uničujočimi posledicami, ki so trajnejše in tudi resnejše.

Čutilo tipa in energija

Tudi tukaj moramo biti zmerni. Preveč ali pa premalo nečesa nam vedno povzroča težave. Če bolj pozorno opazujemo raven energije v telesu, lahko hitro ugotovimo, kako in kdaj se le-ta spremeni. Na primer: veliko ljudi uživa pri masaži, vendar, če je prepogosta, lahko vodi v odvisnost, ki nam krade ne le energijo, temveč tudi denar. Enako je z rekreacijo: prava mera gibanja dviguje energijo, s pretiravanjem pa dosežemo ravno nasprotni učinek. To se zgodi tudi pri sončenju. Lahko je prijetno, vse dokler ne začnemo pretiravati in naša energija drastično upade, postanemo leni in otopeli. Tudi za kopel velja enako. Njen namen je, da nas sprosti, vendar lahko predolge, vroče kopeli človeka popolnoma izčrpajo.

Meditacija kot način udejanjanja programa »Strop nad željami«

S spodaj opisano meditacijo nam Phyllis podaja način za udejanjanje programa »Strop nad željami«. Vanjo so vključena vsa štiri omenjena področja našega življenja: denar, hrana, čas in energija. Ker je področje denarja prvo po zaporedju, je meditacija podrobno predstavljena le za to področje, vendar enako načelo velja tudi za ostala. Pri nekaterih področjih so navedene še dodatne oblike pomoči in opozorila.

Meditacija za področje denarja

Eden izmed najboljših načinov, da se osvobodimo najrazličnejših simbolov varnosti, ki se jih v življenju tako trdno oklepamo je, da si vzamemo čas, sedemo v tišini in prosimo Sai Babo za pomoč pri udejanjanju programa. Sai Baba pravi, naj se najprej osredotočimo na njegovo obličje in ponavljamo njegovo ime. Na ta način bomo najlažje začutili njegovo prisotnost. Nato pa se z njim pogovorimo,

čisto enostavno, kot da je zares z nami. Povejmo mu vse svoje želje, odvisnosti, slabosti in ga prosimo naj nam pomaga, da jih bomo premagali, saj bomo le tako zares sposobni udeležati program »Strop nad željami«. Zelo nam je lahko v pomoč, če si rečemo: »V tvoje varstvo predajam sebe in svoje življenje skupaj z vsemi željami. Zaupam ti, da mi boš podaril samo tisto, kar zares potrebujem za svojo duhovno rast in vse to, karkoli že je, tudi sprejemam.« Predaja, zaupanje in sprejemanje nam lahko pomagajo, da se osvobodimo tega in prosimo Njega, da živi skozi nas. Nato ga prosimo, naj nam pokaže, na katerem področju moramo omejiti zapravljanje denarja. Lahko boste zelo presenečeni nad tem, kar vam bo pokazal. Veliko slednikov pravi, da so dobili nasvet, na katerega sami ne bi nikoli pomisli. To pa preprosto zato, ker se tega do takrat niso zavedali.

Izberite si le eno stvar in se nekaj časa ukvarjajte samo z njo, saj boste le tako ustvarili nove navade. To lahko traja en dan, teden, mesec, odvisno od tega, kaj vse je potrebno narediti. Če se boste začeli ukvarjati s preveč stvarmi naenkrat, vas bo to pretirano obremenilo in na koncu ne boste dosegli ničesar.

Sai Babo nato iz srca prosite, naj vam pomaga vztrajati pri odločitvi, da boste prenehali zapravljati denar na tistem področju vašega življenja, ki vam ga je pokazal. Pri tem potrebujemo njegovo pomoč, saj je naloga pretežka in preobsežna, da bi jo lahko opravili sami. Če pa to poskušamo, se lahko na rezultate navežemo, s tem pa le napihujemo naš ego in ponos.

Nazadnje Sai Babo prosite, naj vam pokaže, kako lahko na ta način pridobljene prihranke uporabite za služenje.

Meditacija za področje hrane

Ponovite postopek, opisan za področje denarja. Če ste odvisni od določene vrste hrane, vam je lahko v pomoč, če si predstavljate, kako to hrano izročate Sai Babi s prošnjo, naj vam jo vzame iz rok in vam pomaga zbrati moči, da je

ne boste več vzeli nazaj. To boste morda morali ponoviti večkrat, še posebej, če gre za zelo staro razvado.

Meditacija za področje časa

Postopek je enak, le da lahko metodo uporabljamo skozi cel dan tako, da smo ves čas v stiku z Babo. Včasih moramo opraviti toliko stvari naenkrat, da se zelo težko odločimo, kateri naj damo prednost. Če ste se že navadili, da Sai Babo takoj zaprosite za pomoč, vam bo zagotovo poslal pravo misel ali pa boste ugotovili, da ste se spontano lotili dela in tako pretrgali hromečo neodločnost.

Meditacija za področje energije

Ponovite postopek in se zavedajte, da je vse, kar počnete najbolje izročiti Njemu, in ga prosite, naj deluje skozi vas. Opazili boste, da stres in napetost izginjata, vi pa ste na koncu dneva zadovoljni, sproščeni in polni energije.

* * *

Baba pravi: »Jaz sem Bog, vendar tudi vi ste Bog, le da se tega še ne zavedate!« Postati moramo mojstri v obvladovanju svojih čutil in uma, ter se na ta način osvoboditi vloge sužnja, ki jo že predolgo igramo. Sai Baba nas venomer opominja, da je človeško rojstvo sveto, saj se Bog skozi človeško telo izraža kar v osemdesetih odstotkih, medtem ko se pri živali izraža le v petnajstih odstotkih. Edino človeku je podarjena možnost, da spozna Boga. Namesto tega pa se včasih obnaša slabše od živali, saj svoje sposobnosti in moč zapravlja za minljive in nesmiselne užitke in na ta način ostaja ujet v telo, ne da bi izkoristil to enkratno priložnost, ki mu je bila podarjena. Priložnost, da se zlije z večno, neminljivo blaženostjo.

Program »Strop nad željami« lahko na kratko povzamemo s Sai Babovimi besedami: »Bodi dober, vidi samo dobro in delaj samo dobro.« V teh besedah se skriva neprecenljiv zaklad. Če jih upoštevamo, v stiku z zunanjim svetom s pomočjo sposobnosti

razločevanja sami odločamo, ali je neka misel oziroma želja, ki se iz nje razvije, dobra in koristna tako za nas, kot za vse ostale. Iz vsake situacije moramo iztisniti le najboljše in pri tem ne smemo dopustiti, da bi nas premagale slabe misli. Na ta način se razvija dober značaj, katerega pomen Sai Baba poudarja skorajda v vsakem govoru, saj s pomočjo dobrega značaja napredujemo po poti do najvišjega cilja, do zlitja z Bogom, kajti dobre misli in dobra dejanja, ki so posvečena Bogu vedno najdejo pot k Njemu. Na iskrenost, ki jo pri tem nujno potrebujemo, če zares želimo napredovati, opozarja tudi J. Hislop:»...Sai Baba pravi, naj misel oziroma željo preučimo, preden ji sledimo z delovanjem. Če nam inteligenca, čut za razločevanje in vest povedo, da želja ni škodljiva niti za nas, niti za koga drugega, se lotite dela. Seveda morata biti inteligenca in čut za razločevanje bistra in iskrena, sicer bomo zavajali sami sebe in še naprej ohranjali omejitve zasebnega sveta, ki temelji na zadovoljevanju želja. To je smisel ideje »strop nad željami«, v tem se razlikuje od potiskanja želja.«

Za konec pa še Sai Babov nasvet: »Nihče vas ne more osvoboditi, saj vas nihče ni zaslužnil. Vi sami spletate mrežo posvetnega zadovoljstva in jočete od bolečine. Jastreba vrane preganjajo tako dolgo, dokler v kljunu drži ribo. Ko se skuša napadom vran izogniti, se pri tem prevrača v zraku, na koncu pa jo izmučen izpusti kar sam. V tistem trenutku se osvobodijo tudi vrane. Tudi vi na enak način opustite svoje čutne navezanosti. Takrat vas žalost in skrb ne bosta več vznemirjala. Jastreb sedi na veji, si s kljunom čisti krila in uživa v svoji sreči. Tudi vi ste lahko tako srečni, če izpustite ribo, ki jo držite v kljunu.«

Viri:
Sathya Sai speaks IV, VII
Phyllis Krystal; Taming our Monkey Mind
Phyllis Krystal; Suggestions for Study Groups and Individual Use of the Ceiling on Desires Program
Hislop J., Moj Baba in jaz
Hislop J., Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

Pripravila: Tina

DELOVANJE UMA IN MEDITACIJA NA SVETLOBO



Ljudje se redko lotimo proučevanja uma, z njim rajši raziskujemo stvari okoli nas. Če smo dovolj vztrajni, nas raziskovanje vedno privede do točke, ki je sam um ne more preseči. Tam metodo znanstvenega raziskovanja zamenjajo intuitivni uvidi, vse dokler ne spoznamo bistva bivanja, nesebične ljubezni. Za resnično razumevanje sveta in nas samih moramo torej pod drobnogled vzeti samo orodje raziskovanja, um.



V pričujočem besedilu se bomo osredotočili na različne vidike uma in njihovo delovanje ter predstavili nekaj tehnik, kako lahko ljudem današnjega sveta približamo obstoj neke druge resničnosti, ki lahko v vsakdanjem življenju predstavlja mesto sprostitve, navdiha ali iskanja poti do samega sebe.

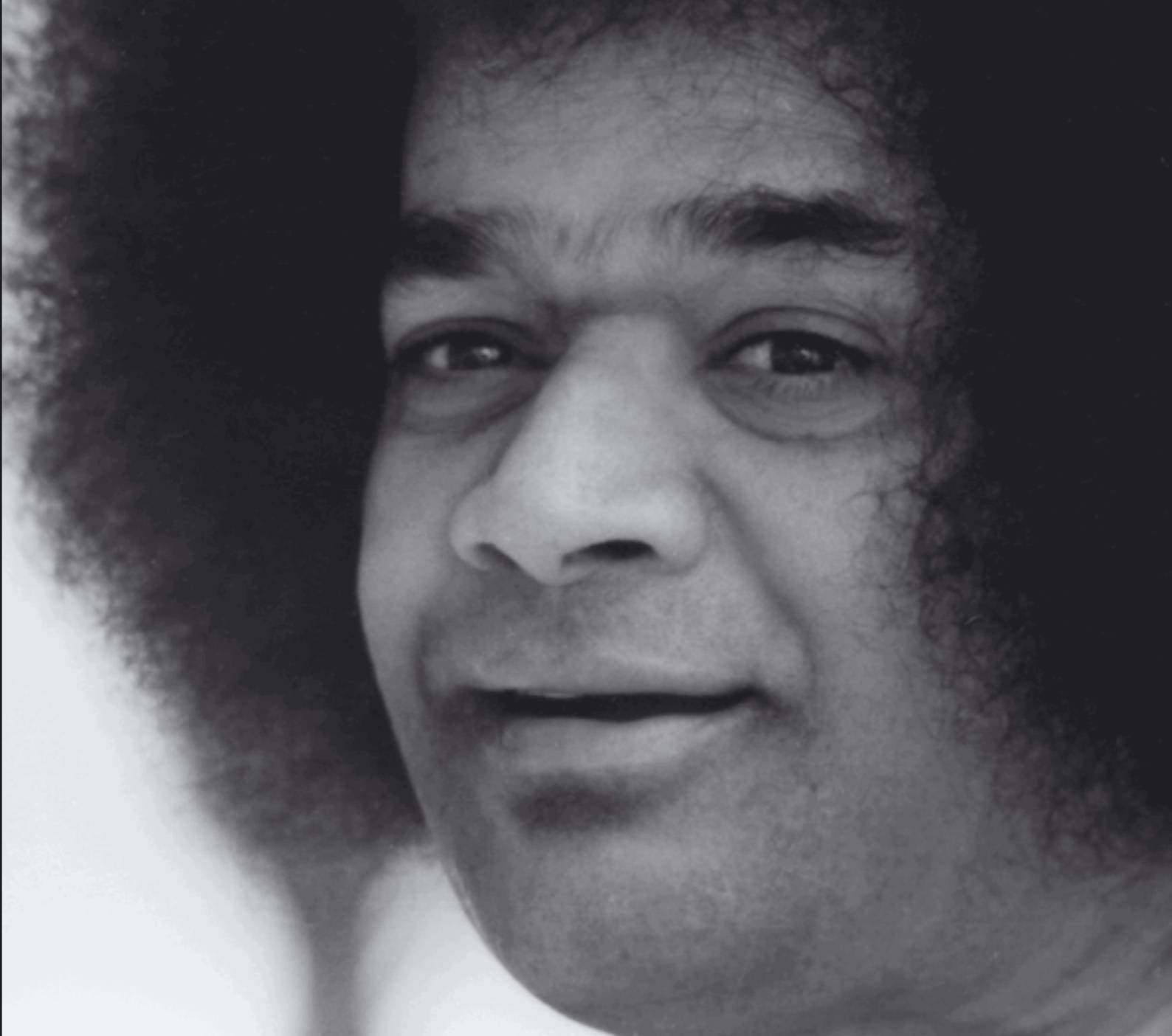
Kako se učimo

Ljudje lahko informacije osvojimo na tri različne načine, odvisno od instrumenta, ki ga pri tem uporabljamo. Tako govorimo o instinktivnem znanju, znanju pridobljenem z umskim odločanjem ter o notranjem uvidu. Instinktivno znanje deluje v ozkem področju čutil in čutnih izkušenj ter je bistveno za preživetje in nadaljevanje vrste. V naravi čutil je, da jih privlačijo zunanji objekti. Delujejo kot nekakšna povezava med zunanjim in notranjim

svetom. Ko postanejo čutila na nekaj pozorna, se na to navežejo in nas z navezanostjo zasužnjujejo. Kot človeška bitja moramo preseči ta živalski del v nas. To ne pomeni, da moramo čustva zanikati ali potlačiti, temveč jih moramo preseči.

Um je pomemben za življenje v svetu duhovnega razvoja, vendar samo do neke mere. Na določeni točki lahko postane zapreka delovanju višje zavesti v nas. Um nam povzroča težave, kadar se podredi čutilom. Sai Baba pravi, da je um kakor ključ, ki odklepa ali zaklepa, odločitev pa je naša. Temelji na načelu reakcije, refleksije in dvojnosti ter je sestavljen iz štirih vidikov: uma, razuma, spomina in ega. Zadnji trije so njegovi subtilni aspekti.

Resnični jaz (intuicija, vest) je zmožnost občutenja absolutne dobrote stvarstva in odločitve, da smo v harmoniji z njo, tudi če moramo za to žrtvovati naše nižje



IZGUBA ČASA

Nekoč sta živela dva brata. Eden izmed njiju je postal jogi, se odrekel svetu in se umaknil v divjino. Po dvanajstih letih je obiskal svojo domačo vas in brata. Brat ga je vprašal: »Kaj si počel vsa ta leta?« Jogi mu je pojasnil, da si je s skrajnim asketizmom in pokoro pridobil čudežno moč. Brat ga je vprašal: »Kakšno pa?« Jogi mu je dejal: »Pojdi z menoj k reki in pokazal ti bom.« Odpravila sta se k reki. S pomočjo svojih jogijskih sposobnosti je jogi prečkal naraslo reko, tako da je čez njo zakoračil kar po vodni gladini. Pričakoval je, da bo brat osupel nad njegovimi sposobnostmi, toda nič ni bilo videti, da bi nanj naredile kakšen poseben vtis. Nekoliko nejevoljen ga je jogi vprašal: »No, ali nisi videl, kaj sem storil?« Brat mu je odvrnil: »Videl sem te hoditi po vodi.« Jogi ga je nato zmagoslavno pobaral: »Ali ni neverjetno?« Brat pa mu je dejal: »Ne, to se mi ne zdi nič neverjetnega. Zdi se mi, da si zapravil ogromno časa. Vse, česar si se v dvanajstih letih naučil, je hoditi po vodi. To ni bilo vredno tvojega truda in časa. Že za en sam novič te brodar prepelje na drugi breg, torej lahko to stori prav vsak, ne da bi se za to trudil dvanajst let.«

zavest o razsežnostih, ki presegajo telo in um. Pravi jaz ve vse, je naš notranji učitelj, vir navdiha in intuicija. Resnična ljubezen presega besede in koncepte.

V vsakem izmed nas je že začrtana pot, želja po razvoju. S pomočjo intelekta smo sicer zmožni slišati glas resničnega Jaza, a kakor dolgo obstaja um, ne moremo vstopiti v polje višje zavesti. Intuicija je naša notranja kreativna in transformacijska energija, ki je odvisna od tega, kako čist je um. Ni nujno najvišje Znanje, lahko je tudi rešitev specifičnega problema, ko v trenutkih tišine prejmemo odgovor (kot v primeru številnih velikih znanstvenikov). Lahko bi rekli, da je intuicija pot do vesti, mesta popolne zavesti v človeku. Vest se lahko izraža skozi našo osebnost, a v nasprotju z egom ni dominantni temveč tihi glas, ki pušča svobodo odločanja popolnoma v naših rokah.

Različni vidiki uma

Sai Baba pravi: »Kadar nam misli begajo, govorimo o umu. Kadar je um zaposlen s procesom razločevanja med tem, kaj je prav in kaj narobe, govorimo o razumu ali intelektu. Kadar igra vlogo shrambe spominov, govorimo o spominu. Kadar se istoveti s fizičnim telesom in verjame, da je posameznik gibalno različnih dejanj, ga imenujemo ego. Čeprav se morda zdi, da je um enoten, ima različne oblike, odvisno od tega, katero vlogo igra.«

V prav vsakem trenutku sprejemamo impulze in informacije. V naravi uma je dvojno dojetje sveta. Realnosti daje različna imena in oblike, jo primerja, ločuje, kategorizira, išče koncepte, argumentira... Baba pravi, da je um zgolj klobčič želja, ki težijo k temu, da jih uresničimo. Misli se pojavijo skladno z našimi navezanostmi in dejanji. Kadar um začne ločevati med pravnimi in nepravilnimi idejami, mu pravimo razum.

Večina odločitev iz vsakdanjega življenja je po svoji naravi diskriminativna, ko poskušamo naše instinktivne vzgibe uskladiti z višjimi težnjami ali celo s hrepenenjem po neskončnosti.

Lahko jih razdelimo v odločitve nižjega ali višjega nivoja. Na primer, če smo navezani na telo, bo razum presojal, kaj je dobro oziroma slabo za naše telo, če se trudimo delovati pravilno pa bo razum presojal v mejah tega, kar je dobro oziroma slabo za večino. Toda, kot smo že povedali, razum ne more dokončno soditi o stvareh. Kar se nam zdi pravilno danes, je lahko že jutri napačno v luči ene same dodatne informacije. Razum lahko deluje le v mejah čutil. Ocenjuje lahko le dejstva, ki jih je zmožen preizkušati in raziskovati s čutili.

Nekoč je živel mož, ki je znal izvrstno računati. Njegova družina je bila zelo revna, zato so ga že kot majhnega dečka dali za pastirja. Bal se je, da bi izgubil kakšno ovco, zato jih je venomer prešteval. Čez nekaj let je lahko vse ovce preštel z enim samim pogledom. Ker se je dolgočasil, je začel preštovati drevesa, liste, ptiče, muhe... in postal zelo dober in hiter računar. Gospodar je kmalu izvedel za njegovo nadarjenost in ga nastavljal za svojega svetovalca in nadzornika. Veliko let mu je vdano služil, nato pa se je odločil, da bo šel na romanje. Na poti je srečal prijatelja in skupaj sta se odpravila naprej. Nekega dne sta naletela na bogatega moža, ki je ves v krvi ležal ob cesti, ker so ga napadli roparji. Za vsak hleb kruha, ki bi ga delila z njim, jima je obljubil zlatnik. Mož, ki je računal je imel pet hlebcev, njegov prijatelj pa tri. Tako so vse do mesta potovali skupaj, tam pa je bogataš želel izpolniti svojo obljubo. Rekel je: »Tebi, mož ki računaš, dam pet zlatnikov in tvojemu prijatelju tri.« Toda mož, ki je računal, s tem izračunom ni bil zadovoljen. Z vsem spoštovanjem je veljaku dejal: »Ne bodite jezni, gospod, toda vaš preprost račun matematično ni pravilen. Jaz sem z vami delil pet hlebcev, zato mi morate dati sedem zlatnikov, mojemu prijatelju, ki je z vami delil tri hlebce pa pripada en sam zlatnik.« Presenečen in malce ogorčen je pomembnejš zahteval takojšnjo razlago za tako sebično željo. Z vsem dostojanstvom je mož, ki je računal pojasnil: »Ko smo bili na poti lačni, sem iz malhe vzela hlebec in ga razdelil na tri

dele in vsak od nas je pojedel eno tretjino. Prispeval sem pet hlebcev, kar pomeni petnajst kosov. Moj prijatelj je prispeval tri hlebce, kar je devet tretjin. Vsega skupaj je tako bilo štiriindvajset tretjin, kar pomeni, da je vsak izmed nas pojedel osem kosov. Ker sem jih jaz prispeval petnajst in jih pojedel osem, pomeni, da sem jih sedem delil z vami. Moj prijatelj jih je prispeval devet, jih od tega osem pojedel sam in tako z vami delil eno tretjino. Sedem in ena je osem in vi gospod ste pojedli osem kosov. Bogataš je začel peti hvalo računarjevemu logičnemu izračunu in takoj razdelil denar tako, kot je predlagal. Toda mož, ki je računal spet ni bil zadovoljen. Vsi so ga že grdo gledali, češ kaj spet hoče, on pa je ponižno rekel: »Ta delitev je sicer matematično pravilna, vendar ni pravična.« Vzel je denar in ga razdelil na dva enaka dela. Prijatelju je dal štiri zlatnike in sam obdržal preostale štiri.

Kakor v zgodbi, tako tudi v vsakdanjem življenju obstajajo trije izračuni: navaden, natančen in popoln. Obstajajo dejstva, resnica in Absolutna resnica.

Spomin predstavlja vse naše navade, običaje, jezik in družinske odnose. Ti vzorci nato vplivajo na naše vedenje. Vsak posameznik v sebi nosi enkratno, neponovljiv zemljevid sveta ali sistem verovanja. Resničnost, kakor jo vidimo z lastnimi očmi je le predstava, odvisna od shranjenih preteklih informacij. Dogodki v našem življenju brez naše interpretacije nimajo pomena. Situacij ne moremo vedno obvladovati, lahko pa obvladujemo, nadzorujemo naš odgovor, odziv (ne reakcijo) nanje. Mi sami smo vir vseh izkušenj. Ali drugače: smo, kar mislimo. Če mislimo, da zmoremo ali če mislimo, da ne zmoremo, imamo v obeh primerih prav. Torej se je potrebno zavedati, kaj mislimo, čutimo, kako reagiramo ter poznati posledice, ki sledijo našemu delovanju.

Baba pravi: »V resnici obstajata dva jaza. Prvi je ego, ki samega sebe poimenuje jaz, drugi Jaz pa je neskončna priča.« Ego ni resnični jaz. Je vzrok vsem željam, ki se

porajajo v nas in s tem tudi vsemu trpljenju. Rad se primerja z drugimi ter se bojuje z našim notranjim vodstvom. Za nekaj piškavih trenutkov užitka, ki nam jih lahko dajo naša čutila, pozabimo slediti našemu resničnemu cilju. Preplavijo nas želje in navezanosti in nismo več pripravljeni slišati nežnega glasu, ki nas potrpežljivo opominja. Vse informacije, ki jih prejmemo skozi čutila, so zgolj energija. Zakaj se potem razburimo zaradi njih? Samo naša interpretacija naredi nekatere informacije sprejemljive in druge nesprejemljive. Ko nas nekdo graja, v naše uho vstopi zvok. Ali sam zvok nosi v sebi kaj slabega? Ko ta zvok, ki je energija, zadene naš ego, se razburimo. Ko se bomo znebili ega, zvok graje na nas ne bo več vplival in ostali bomo mirni.

Narava uma

Nezavedni um nosi v sebi pozabljene spomine, čustva, pozitivne in negativne izkušnje... Vedno znova se poskušamo izogniti neprijetnim situacijam, oziroma se navežemo na nekaj, kar nas je strah izgubiti oziroma se bojimo, da ne bomo dobili. Toda ugajanje in neugajanje sta le posledici navad. Večinoma se svojih navad, vedenja, nagnjenosti in nezanesljivosti ne zavedamo. Reagiramo na nekaj iz preteklosti pomeni, da nismo svobodni, da ne živimo v sedanosti. Želje se porodijo zaradi navezanosti, mi pa se nato identificiramo z našimi mislimi, jim verjamemo, smo z njimi preplavljeni, na njih čustveno odreagiramo, jih zanikamo, zavračamo, potlačimo...

Odnos do sveta in misli moramo spremeniti iz navezanosti v nenavezanost, iz nezavedanja v zavedanje. To ne pomeni, da se je potrebno odreči denarju, lastnini, odnosom, osebnemu uspehu. Odreči se moramo samo namišljeni varnosti, za katero mislimo, da nam jo prinašajo. Kadar se odpovedujemo navezanostim, se s tem odpovedujemo znanemu in osebni kontroli, tega pa nihče izmed nas ne mara preveč. Pripravljeni moramo biti, da se odpovemo temu, za kar mi mislimo,

da potrebujemo, da bi lahko sprejeli tisto, kar v resnici potrebujemo. Baba pravi: »Ko ne boš počel tega, kar želiš početi, boš lahko počel to, kar rad počneš.« Vsi iščemo srečo, a sreča in nesreča sta kot dve krili iste ptice. Prve ne moremo spoznati brez druge in obratno. Izogibati bi se morali skrajnostim in v življenju iskati srednjo pot, saj nas vse, kar je neskladno, prikuje nase. V tem svetu ima vsak izmed nas določeno nalogo. Naša dolžnost je opravljati to nalogo po najboljših močeh, a hkrati ostati ravnodušen do sadov svojih dejanj. Morda bodo dejanja ostala nespremenjena, spremenil se bo le naš namen, ki dejanja zaznamuje. Živeti moramo v svetu, a ni potrebno, da smo od sveta. Svamijev dolgoletni slednik v svoji knjigi *Spirit and the Mind* pravi: »Bodi ravnodušen, potem te vprašanje, ali nekaj storiti ali ne, uspeh ali neuspeh, ne bodo skrbeli. Ravnovesje bo ostalo neokrnjeno. Naj valovi spominov, nevihte želja in ogenj čustev preidejo, ne da bi ti porušili ravnotežje. Bodi le njihova priča.«

Ni čarobnega recepta, po katerem bi v vsaki situaciji vedeli, kaj je prav in kaj narobe. Edino, na kar se lahko vedno zanesemo, je ljubezen. Kadar se za pomoč obrnemo k našemu notranjemu vodniku, avtomatično zavzamemo nenavezan odnos do stvari, ljudi in mišljenja, na katere smo se zanašali v preteklosti. Kakor vsaka nova stvar, tudi to zahteva vztrajno vadbo opazovanja in zavedanja starih navad, ki smo jih že prerasli in na katere čakamo, da dokončno odzvenijo. Kot ventilator, ki se vrti še nekaj časa potem, ko smo ga že izključili, dokler se dokončno ne ustavi. Navadimo se zanašati na naš nadzavestni um, na naš pravi Jaz. Odgovori bodo večkrat popolnoma drugačni od pričakovanih. Phillys Krystal pravi: »Predaj, zaupaj, sprejmi.« Predaj odločitev višjemu jazu, da bo on našel odgovor, ki bo za vse najboljši, zaupaj, da bo odgovor prišel ob pravem času in ga sprejmi z zavestjo, da je to najboljše zate. Kar počnemo brez ljubezni je izguba časa in energije. Ljubezen je življenjska smer, ki prežema vsako posameznikovo dejanje v odnosu

do sveta kot celote. Samo ljubezen je dovolj močna, da reši probleme človeške družbe. Premaga vse težave. Trpljenje in vznesenost, vzponi in padci življenja se je ne dotaknejo. Vse spremembe mirno prenaša, ne razlikuje, vse spoštuje, je ves čas pozorna, ter daje brez želje po povračilu. Potovanje v lastno notranost je lahko grozljivo in samotno. Od nas zahteva, da se odpremo in soočimo z lastnimi strahovi. Toda skupaj s samozavedanjem raste tudi zaupanje v Jaz in pogum, da se soočimo z nevednostjo. Z vsakim korakom poglobljamo našo ljubezen in tema se razblinja, vse dokler ne spoznamo svoje najvišje resničnosti, nesebične ljubezni.

Poti do našega resničnega jaza

Vsi si želimo mir, a ga iščemo na napačnih mestih. Pravimo: »Jaz si želim miru!« Če želimo mir resnično najti, se moramo najprej znebiti dveh besed: jaz, ki predstavlja ego, in želim, ki ponazarja želje in misli. Vsak posameznik ima svoj način duhovne vadbe, svojo najljubšo tehniko, a če se nismo sposobni osredotočiti in umiriti um, potem so vse tehnike le izguba časa. Nekaj minut dnevno, preživetih v tišini, lahko primerjamo s staro uro, ki jo eno minuto navijamo, da lahko teče še naslednjih štiriindvajset ur. Toda samo tiho sedenje je premalo. Tiho smo lahko tudi z umom polnim misli. Da bi lahko zmanjšali število misli, moramo biti odločni, da bomo to storili vsem zaprekam navkljub, zavedati se moramo notranjega procesa, ki v nas poteka, in to zavedanje uporabiti za čiščenje misli. Ne moremo prevzeti odgovornosti za vedenje nekoga drugega in prav tako ne moremo pričakovati, da bodo iz sveta izginile vse njegove slabe plati, smo pa svobodni v naši odločitvi, kako se bomo odzvali na situacije, ki nam bodo prišle naproti. Pri tem nam je lahko v veliko pomoč meditacija. Glede na predmet koncentracije ločimo dve glavni obliki meditacije in sicer osredotočanje na svetlobo in osredotočanje na dihanje. Lažje se je osredotočiti na nekaj konkretnega kot abstraktnega,

na nekaj, kar je vsem ljudem znano. Sathya Sai Baba priporoča meditacijo na svetlobo vsem, ne glede na leta, predšolskim otrokom in starejšim, le da je pri mlajših čas koncentracije krajši in zato mora biti vodena meditacija temu primerna. Luč je univerzalen simbol, ki simbolizira čistost in dobroto. Kjer je luč, tam se tema ne more obdržati. Svetloba je tudi sinonim za ljubezen. Opazovanje svetlobe in vizualiziranje njene poti po različnih delih telesa pripravi um do tega, da se ukvarja s pozitivnimi mislimi. Pošiljanje pozitivnih misli celotnemu stvarstvu pa preprečuje nastajanje ega.

Udobno se namestimo in pozabimo na vse težave današnjega dne. Hrbtenica naj bo zravnana in glava pokonci. Globoko vdihnimo in izdihnimo. Če se pojavijo misli, jim ne posvečajmo pozornosti. Preprosto jih opazujemo kot oblake, ki pridejo in gredo. Vso pozornost usmerimo na mesto med očmi. Sredi čela si predstavljajmo žarek svetlobe. Zavedajmo se, da se tam, kjer je svetloba, tema ne more obdržati. Predstavljajmo si, kako to svetlobo poneseemo v notranjost našega telesa. Svetloba presvetli naš um in prečisti naše miselne vzorce. Misli so mirne in jasne. Ni prostora za negativne misli. Svetloba napolni tudi oči. Zdaj vidimo jasno. Ne premamita nas videz in privid. Na svet okoli sebe gledamo z ljubeznijo. Svetloba sega tudi v ušesa. Ne slišimo več trdih besed ampak samo, kar je dobro. Dovolimo, da svetloba napolni tudi naša usta. Svetloba prečisti vse, kar smo slabega izrekli v preteklosti. Pomaga nam, da govorimo samo potrebno in prijazno resnico. Dovolimo, da se svetloba počasi spusti navzdol, v sredino prsnega koša, vse do področja duhovnega srca. V središču srca si predstavljajmo nežno vrtnico. Ko se je svetloba dotakne, se začne cvet počasi odpirati, list za listom. Ta svetloba odstranjuje vse trpljenje, vse težave, ki nas spremljajo v vsakdanjem življenju. Svetloba prežema tudi naše roke. Te zdaj ne služijo samo nam, ampak vsem, ki so potrebni pomoči. Svetloba sega vse do naših stopal. Hodimo po

poti svetlobe. Svetloba žari na vse strani, preplavi vsako celico našega telesa in jo presvetli, sprošča, zdravi in napolni z energijo ljubezni. Celotelo se kopa v svetlobi.

Predstavljajmo si, kako svetloba skozi srce potuje nazaj proti glavi. V mislih jo ponesimo vse do temena naše glave. Postaja vse močnejša, vse svetlejša. Nič ne more preprečiti svetlobi, da bi sijala. Širi se vse dlje in dlje. Sega izven našega telesa in doseže naše najbližje, starše, otroke, brate in sestre, prijatelje, sodelavce, vse ki jih imamo radi. Dovolj jo je tudi za tiste, za katere menimo, da jih ne moremo ljubiti. Če so nas prizadeli jim oprostimo in dovolimo, da jih svetloba objame. Svetloba doseže tudi vse bolne in lačne, vse osamljene, vse otroke na svetu, vse ljudi v stiski. Svetloba sije na vse enako. Nikogar ne pušča v temi. Doseže vse dežele na Zemlji, objame vse živali, vse rastline, vsa bitja na Zemlji. Obkroži celo Zemljo in se širi v vesolje. Zavemo se, da je svetloba v nas in zunaj nas eno, da je vse Eno. Vsi smo prežeti in obdani s svetlobo. V srcu prisluhnemo glasu, ki pravi: »Sem luč, ki vse razume. Sem svetloba, ki vse prežema. Sem ljubezen, ki vse povezuje v Eno.« Zaželim si, da bi to svetlobo in ljubezen obdržali v srcih tudi v vsakdanjem življenju, da bi ju lahko delili z vsakim, ki nam pride nasproti. Počasi se z mislimi povrnimo v prostor, kjer se nahajamo. Obrnimo glavo, premaknimo roke in noge, se po mačje pretegnemo in počasi, v svojem ritmu odprimo oči.

Miselni proces lahko upočasnimo tudi z osredotočanjem na dihanje. Da bi zaposlili um, lahko ponavljamo tudi dvozložno besedo. Nekateri uporabljajo Božje ime, drugi preprosto štejejo ali pa ponavljajo kaj tretjega. Ko nam ta način umirjanja preide v navado, ga lahko uporabimo povsod. In kar naenkrat bomo imeli dovolj časa, da se pred odločitvijo o nekem dejanju ali odgovoru posvetujemo s svojim notranjim vodnikom, ki je vedno z nami, samo prisluhniti mu moramo.

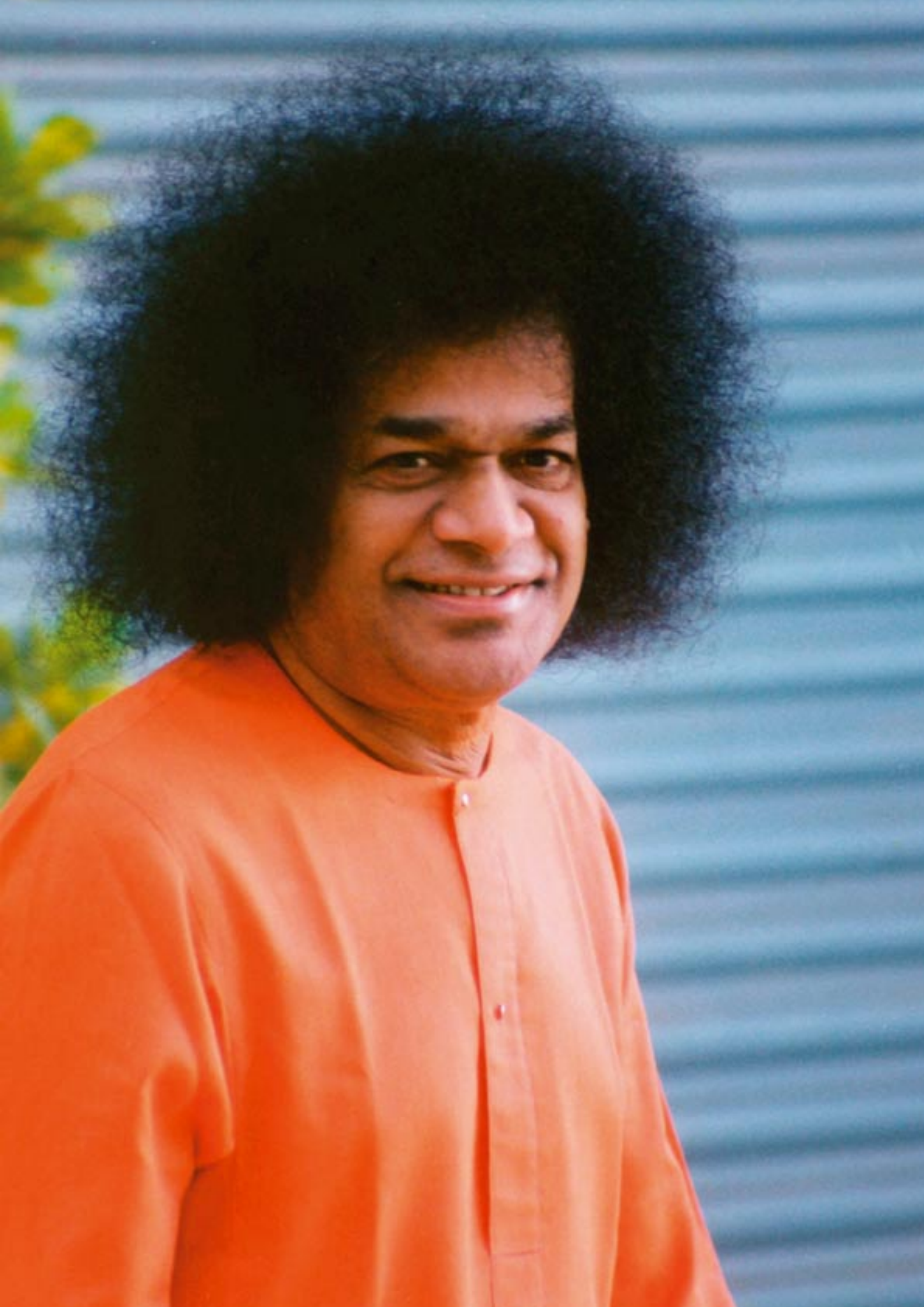
Andreja

VSAK VIDI SVOJE

Po očetovi smrti je Vivekananda živel s svojo materjo. Nekega dne mu je mati naročila, naj z vaškega sejma domov prinese nekaj gospodinjskih potrebščin. Odšel je na semenj in nakupil, kar mu je bilo naročeno. Na poti domov pa je doživel hud naliv. Dež je padal in padal in ni bilo videti, da se bo kmalu zjasnilo. Zato si je poiskal zavetje pod nadstreškom neke cvetličarne. Čez nekaj časa sta se tja zatekli tudi dve prodajalki rib, vsaka s svojo košaro rib. Padel je mrak in Vivekananda je še vedno sedel v kotu z nakupljenimi stvarmi. Ženi sta odložili svoji košari in poskušali zadremati, Vivekananda pa ju je tiho opazoval. Čez nekaj časa je ena žena rekla drugi: »Od vonja po rožah ne morem zaspati.« Druga ji je svetovala, naj si pod glavo dene košaro rib namesto blazine. Žena je upoštevala njen nasvet in kmalu trdno zaspala.

Naslednjega dne se je Vivekananda odpravil domov. Na poti je naletel na moža, ki je nezavesten ležal na tleh. Obstal je in ga opazoval. Nenadoma je slišal dva roparja: »Tale se je pa utrudil, ko je celo noč kradel!« Drugi mimoidoči je pripomnil: »Kako žalostno, tako kot jaz tudi on trpi zaradi epileptičnih napadov in sedaj nezavesten leži na tleh.« Čez nekaj trenutkov je mimo prišel menih, zagledal moža in si rekel: »Kakšno srečo ima ta mož! Verjetno je velik svetnik in sedaj uživa v blaženosti. Kakšen blagoslov, da mu lahko služim.« Menih je pričel masirati moževa stopala in to počel toliko časa, da se je mož prebudil.

Po vsem tem je Vivekananda pomislil: »Dobri in slabi občutki izvirajo iz uma in ne iz okolice. Okolica je sama po sebi dobra.«



OBVLADOVANJE UMA IN HRANA

Za telesno in duševno dejavnost potrebujemo energijo, ki nam jo daje hrana. Hrana pa ne daje energije samo telesu, temveč vpliva tudi na um. Zato moramo še posebej paziti, kaj, kdaj in kako jemo. Recimo, da povsem enako jed postrežemo dvema različnima osebam. Ena oseba je med jedjo dobro razpoložena, druga pa je slabe volje. S kliničnega stališča bi morali obe osebi prejeti isto količino kalorij, vitaminov... Toda to ne drži. Lahko bi dejali, da je prebava nerazpoložene osebe motena zaradi njene slabe volje in da zato iz hrane ne dobi dovolj hranilnih snovi. Čeprav je to res, pa je to samo ena plat medalje. Ni pomembno samo razpoloženje jedca, temveč tudi kuharja in pridelovalcev hrane. Razpoloženje vseh teh ljudi se »prime« hrane, zato higiensko neoporečna hrana ni nujno tudi moralno neoporečna. Vzemimo na primer meso, ki ga je mogoče pridobiti samo s klanjem živali. Žival med klanjem trpi grozovite muke in vse do zadnjega diha pretresljivo kliče na pomoč. Vsa krutost, povezana s klanjem živali, se kot subtilna snov »prime« mesa in tam ostane vse do našega krožnika. Zaužita hrana, pridobljena na tako krut način, v človeku rodi krutost. Zato se

moramo izogibati takšne hrane. Celo v primeru hrane, ki ni pridobljena s klanjem živali, ni vse čisto in preprosto. Na primer, med oranjem polja so mogoče kruto ravnali z volom, vpreženim v plug. Morda je kmet sam po sebi zloben. Skratka, kljub vsem tržnim zagotovilom in certifikatom, nimamo nobenega zagotovila, da je hrana, ki jo zaužijemo, moralno neoporečna. Vendar pa obstaja rešitev. Svami pravi: »Misli so prežete z energijo in življenjem. Lahko so močnejše od najmočnejše snovi. Misлити začnemo že ob samem rojstvu. Snov, ki tvori vaše misli, je izredno subtilna in izvira iz zaužite hrane. Zato uživajte samo posvečeno hrano in vaše misli bodo posvečene. Če pa uživaste slabo hrano, bodo vaši občutki, dejanja in misli slabi.« Torej ne smemo jesti kar vsega po vrsti. Svami nas svari: »Če jeste vse po vrsti samo zato, da si potešite lakoto in ne da bi se prepričali, ali je hrana ustrezna, ne boste mogli obvladovati svoje navezanosti in občutkov.« O povezavi med hrano in umom Svami pravi: »Hrana določa, kakšen bo um. Če vas med jedjo tarejo nečiste misli, se bodo te misli naselile v hrani in vplivale na vaš um. Um se rodi iz zaužite hrane. Kakršna hrana, takšen um. Določeno količino grobega dela zaužite hrane izločimo, nekaj se

spremeni v mišično maso, subtilni del pa se spremeni v um.«

Tako kot vse v naravi, lahko tudi hrano razvrstimo v tri kategorije, satvično, radžasično in tamasično.² Nedvomno je najboljša satvična hrana, se pravi žita, polnovredni kruh, sveže sadje in zelenjava, sadni sokovi, mleko, jogurt, maslo, sir, stročnice, oreščki, semena, kalčki, med in zeliščni čaji. Torej meso ne pride v poštev. Mogoče se to mnogim zdi nepotrebno, vendar je Svami večkrat poudaril, da se duhovni iskalci ne bi smeli niti dotakniti mesa, isto pa velja za alkohol, tobak in mamila. To je jasno povedal tudi v enem od številnih pogovorov z dr. Johnom Hislopom.

Obiskovalec: ... *Hrana. Meso je pomembno. Meso je moja hrana.*

SAI: Hrana je pomembna za telo... Celo telo ni nič drugega kot hrana. To, kar ješ, določa tvoje misli. Če ješ satvično hrano, potem bodo satvične tudi tvoje misli. Sadjje in mleko – vse, kar ni pekoče, kot je na primer čebula. Meso vpliva na kri, povzroča strast in podobne lastnosti. Ribe povzročajo umazane misli. Ribe smrdijo, čeprav so nenehno v vodi.

Obiskovalec: *Kaj pa jagjetina?*

SAI: Meso je primerno za tiste, ki se posvečajo svojemu telesu in si želijo fizične moči, za duhovne

hrane. Toda čistost ni samo higieničnost, temveč je odvisna tudi od tega, kako so bili pridobljeni kuhinjski pripomočki in sestavine. Prepričati se morate, če so bili pridobljeni na pravilen način in s poštenim delom. Nato se morate prepričati o čistosti same priprave hrane, prepričati se morate, kakšne so bile misli in občutki osebe, ki je hrano pripravila. Ponavadi vam je pomembna samo čistoča posode, ne pa tudi čistost kuharja in čistost hrane. Ne veste, kaj je kuharju rojilo po glavi in kako je trgovec pridobil sestavine, ki ste jih kupili pri njem.«

Če dobro pomislimo, ne moremo nikoli zagotovo vedeti, ali je hrana, ki jo jemo, zagotovo čista. Ali naj zato stradamo? Ne. Obstaja rešitev: hrano najprej ponudimo Bogu. V starih časih so se Indijke skrbno okopale, preden so začele pripravljati obed. Ko je bila hrana pripravljena, je gospodinja vse jedi najprej postavila na oltar, kjer jih je gospodar po molitvi spoštljivo ponudil Bogu. Na ta način hrana postane posvečena in primerna, da jo zaužijemo. Od takrat se je način življenja precej spremenil, zato Svami pravi, da je dovolj, če pred jedjo sami pomolimo in ponudimo hrano Bogu. »Preden jed zaužijete, najprej pomolite in ponudite obed Bogu, da ga prečisti. Molitev pred jedjo ne koristi Bogu, temveč vam samim.. Prečistila bo hrano, saj bo nanjo priklicala Božji blagoslov. Pred molitvijo je hrana zgolj hrana. Ko pa jo ponudite Bogu, se spremeni v prasadam ali posvečeno hrano. Molitev očisti posodje in sestavine vseh napak in nečistoč ter odstrani negativne vplive, ki so zašli v hrano med kuhanjem.« Molitev pred jedjo pa ni doma samo v Indiji. Samo spomnimo se naših dedov in babic, ki so pred vsakim obrokom zmolili očenaš. Tudi mi bi lahko obnovili to staro, dobro navado, ki ne samo prečisti jed, temveč spremeni obed v poseben, topel družinski dogodek.

Potem, ko hrano posvetimo, moramo paziti, kako jo zaužijemo, saj se lahko učinek molitve kaj hitro porazgubi. Z jedjo vase vnašamo energijo, ki jo potrebujemo za preživetje in delo. Če pustimo,

iskalce pa ni primerno.

Obiskovalec: *Kaj pa beljakovine, ki jih dobimo z mesom?*

SAI: Telo bo z mesom res dobilo beljakovine, toda primanjkovalo mu bo duševnih beljakovin. Če vas zanima duhovno življenje, ne smete jesti mesa. Če pa vas zanima posvetno življenje, z mesno prehrano ni nič narobe. Upoštevati moramo še en duhovni vidik. Ko žival zakolješ, ji povzročiš trpljenje in bolečino. Bog biva v vseh živih bitjih. Torej ne smemo nikomur škodovati.

Mogoče se bo kakšen jedec mesa uprl, češ, da sam ne kolje živali, toda dejstvo je, da nobene živali ne bi bilo treba zaklati, če nihče ne bi jedel mesa. Torej vsak, ki se hrani z mesom, prispeva k okrutnemu klanju in zagotovo ne bo ušel kolesju karmičnega zakona. Svami nam jasno sporoča, da je edina primerna hrana satvična. Zakaj? »Satvična hrana je nujno potrebna za duhovni napredek. Iskalcu pomaga prepoznati vseprisotno božansko resničnost... Nenehno morate biti pozorni na to, da je hrana, ki jo zaužijete satvična, saj vam bo pomagala, da boste ostali mirni v vseh situacijah, da ne boste vznoseni, ko vas hvalijo in potrji, ko vas grajajo.«

Toda to še ne pomeni, da lahko satvično hrano uživamo v neomejenih količinah. Tako kot povsod, je tudi tu treba biti zmeren. »Nekateri mislijo, da je satvična hrana samo mleko, jogurt, slaščice in sadje. Mislijo, da bodo postali satvični, če bodo uživali velike količine takšne hrane. Vendar se motijo. Prekomerno uživanje mleka in mlečnih izdelkov v človeku prebudi radžasične in tamasične kvalitete. Prehrana, v kateri prevladujejo mleko, jogurt in maslo, ni satvična, saj v človeku prebuja strasti.«

Pomembna je tudi čistost hrane. Večina ljudi misli, da čistost pomeni higieničnost, neoporečnost, kot jo zahtevajo zdravstveni predpisi. Toda čistost je v resnici veliko več od tega. Svami pravi: »Posoda in pripomočki, ki jih uporabljamo pri kuhanju, morajo biti čisti, tako kot mora biti čista tudi sama priprava

da nam med jedjo misli tavajo, še posebej, če razmišljamo o neprimernih stvareh, bomo hrano spet onečistili. Ko hrano ponudimo Bogu, jo to očisti vse nečistoče, ki se je v njej nabrala pred molitvijo, ne prepreči pa ponovnega onesnaženja. To je odgovornost jedca. Večina ljudi se ne zaveda tega osnovnega dejstva, čeprav je več kot očitno, in med jedjo prešerno kramljajo. Vse pogosteje se dogaja, da med jedjo celo gledajo televizijo. Nadzor nad mislimi prevzame televizijski program, ki pa je pogosto nadvse neustrezen. Svami odločno nasprotuje gledanju televizije med jedjo, še posebej, če so pri mizi majhni otroci. Če med jedjo gledamo nasilne prizore, bodo naše misli vse prej kot dobre. V starih časih so med jedjo molčali in pri sebi ponavljali Božje ime. Podobno so v Indiji ravnale tudi nosečnice. Med nosečnostjo so prebirale svete spise in se družile z ljudmi, ki so pripovedovali svete zgodbe, da bi na še nerojenega otroka kar najbolj vplivale materine pozitivne misli. Uspavanke, ki jih je mati pela novorojencu, so vse govorile o Gospodu, na primer o Krišni. Gospodovo ime je mati izgovarjala ob vsaki priložnosti, ne samo, ko je otroka dala spat, temveč tudi, ko ga je kovala in hranila.

Na koncu je potrebno vedeti, da je satvična hrana pomembna, vendar ni dovolj. Svami pravi: »Dobrodejni učinek satvične hrane se bo povsem porazgubil, če poslušamo slabe stvari, govorimo slabe stvari, gledamo slabe stvari, prihajamo v stik s slabimi stvarmi in vohamo slabe stvari. Zlo tako onesnaži um in telo. Zato sama satvična hrana ne zadostuje za človekov duhovni preporod. Vsako čutilo je treba nahraniti z njegovo pravo duhovno hrano. Zato satvična hrana ne pomeni zmernega uživanja mleka, jogurta, masla in sadja, temveč jo moramo združiti z radostjo, ki nam jo dajejo plemenite misli, sveti zvoki, sveti prizori in duhovni pogovori. Naš vid mora postati satvičen in videnje duhovno. Opazovati moramo lepoto narave in svete podobe v templju. Izogibati se moramo vsem neprijetnim prizorom in zvokom.

Nikogar ne smemo škodoželjno opazovati. Satvičen značaj si pridobimo tako, da svojim očem privoščimo samo satvične prizore. Celostna in uravnovešena satvična prehrana bo tako prinesla satvični užitek vsem čutilom človeškega telesa.«

Pripravila: Ljubica

Vir: Message of the Lord as Practical Philosophy

VEGETARIJANSKI PODUK

Slavni pisatelj Lev Nikolajevič Tolstoj in njegova družina so bili zavestni vegetarijanci. Toda teta njegove žene je imela zelo rada meso. Nekega dne se je njena nečakinja odločila, da jo podučí, kaj v resnici pomeni jesti meso. Povabila jo je na večerjo in ji ponudila brezmesne jedi. Teta je z muko zaužila, kar je bilo na krožniku in na koncu pikro dejala, da pomij že ne bo jedla. Zahtevala je, da ji naslednji dan postrežejo vsaj s piščancem, če že ne znajo pripraviti poštene pečenke.

Ko je naslednjega dne napočil čas večerje, je teta čakalo presenečenje. Za njen stol ob mizi je bila privezana živa kokoš, na krožniku pa jo je čakal velik nož. »Kaj to pomeni?« je osuplo vprašala. Nečakinja jo je prijazno opomnila, kako si je prejšnjega dne zaželela pečenega piščanca. »No, in?« je revsknila teta. »Nihče od nas noče zaklati kokoši, zato smo ti prinesli vse potrebno, da lahko to storiš sama,« je dejala gospa Tolstojeva. Teta je ostala brez besed. Od tistega dne dalje se nikoli več ni dotaknila mesa.

URNIK SAI CENTRA LJUBLJANA 1/
Timetable of Sri Sathya Sai Center Ljubljana 1

Torek:	Ob 18h pevske vaje duhovnih pesmi. Ob 20h srečanje krila mladih
Tuesday:	6 pm – spiritual singing rehearsals 8 pm – youth wing
Sreda:	Ob 18.30 petje mantre gajatri in Sai tree (108-krat).
Wednesday:	6.30 pm – Gayathri mantra and Sai tree (108 repetitions)
Četrtek:	Ob 17.30 meditacija. Ob 18h študijski krožek. Ob 19h petje duhovnih pesmi.
Thursday:	5.30 pm – meditation 6 pm– study circle 7 pm– spiritual singing

SREČANJA SAI SLEDNIKOV V MARIBORU/
ACTIVITIES OF SAI DEVOTEES IN MARIBOR

Alternativni center,
Cafova 5, Maribor

Četrtek / Thursday:
Ob 18h študijski krožek
6 pm – study circle

Ob 19h petje duhovnih pesmi
7 pm – spiritual singing

Ob 20.30 meditacija
9. 30 pm - meditation

OM SAI RAM

"SAI GLASNIK" je glasilo Sri Sathya Sai organizacije Slovenije. /
'SAI HERALD' is a magazine of Sri Sathya Sai Organisation of Slovenia.

Izdajatelj/Publisher: Društvo za razvoj človeških vrednot
Sri Sathya Sai center Ljubljana 1
Gašperšičeva 8
1000 Ljubljana
Slovenija

Glavni urednik/Editor: Ljubica Klančar
Odgovorni urednik/Executive Editor: Marijan Klopčič
Tehnični urednik/Art director: Marko Prijatelj
Priprava in oblikovanje /Prepress and design: Alja& Marko Prijatelj
Jezikovni pregled/Language editing: Ljubica Klančar, Erik Majaron
Založba: prijatelj&prijatelj
Naklada/No. of copies printed: 700
Tisk /Press: DEMM d.o.o.

Glasilo je brezplačno. /Free edition.
Sai glasnik v spletu / Sai glasnik on the web:
<http://www.sathyasai-drustvo.si>

