

DUHOVNE VADBE, KI JIH PRIPOROČA SAI BABA

Atma, Bog, božanska blaženost, ni naša trajna izkušnja, saj jo zasenčijo dejavnosti uma, kot so hrepenenje, zavist, ljubosumje, sovraštvo, potrnost, dvom, navezanost na stvari in ljudi, pa tudi nepoznavanje sebe, Boga ter sveta. /.../ Da bi pregnali ta nevarna in škodljiva nagnjenja iz svojega življenja, moramo začeti z duhovno vadbo. Cilj vseh vrst duhovne vadbe je prečiščenje uma in srca. Zato bi moral človek delati dobro, videti dobro in biti dober.

Danes se človek boji narediti karkoli. Celó na letalo ne more brez strahu. (V tem trenutku je v skupino šolarjev v občinstvu nenadoma pritekla miš. Vsi so začeli kričati in ženske v občinstvu so začele vstajati. Svami je nekaj časa opazoval njihovo vznemirjenost). Če vas že majhna miš lahko ustrašuje, kako se boste soočali z drugimi življenjskimi dogodki? Ne bojte se. Strah vas pelje v zablodo. Ljudje se bojijo vsega, celo sadja in zelenjave, ker so v njih kemikalije. Hrana, ki jo uživamo, voda in zrak, vse je onesnaženo. Kako naj živimo zdravo v tako onesnaženem okolju? Zato moramo svoje življenje očistiti nesnage. Vse moramo pripraviti sami. Ne smemo jesti hitro hrane samo zavoljo čutila okusa in si s tem poslabšati zdravje. Ko boste pravilno skrbeli za svoje zdravje, bodo zdravi tudi vaši otroci.

Vedno povejte resnico. Karkoli ljudje rečejo, ostanite zbrani in umirjeni. V starodavnih časih so se ljudje zaobljubljali molku. Tišina pomaga pri vseh duhovnih vadbah. Ko ste umirjeni in bivate v tišini, se v vas nabira čista ljubezen. Kdo je vaš sovražnik? Ni ga. Potrudite se, da boste živeli življenje izpolnjeno z ljubeznijo.

RAZSODNO DELOVANJE

Preden se lotite kakršnegakoli dela počakajte, vzemite si čas, premislite in pretehtajte to, kar nameravate storiti. Naj se vam nikoli ne mudi. Zapomnite si, da naglica povzroča škodo. Izogibajte se nagonskemu delovanju. Raje počakajte in premislite. Kadarkoli se v vas pojavi ideja, da nekaj naredite, si vzemite čas in se vprašajte: »Ali je to dobro ali slabo?« Zelo pomembno je, da se pravilno urite v razsodnem premišljevanju. Ne bi se smeli zatekati k osebnemu razsojanju (tistemu, ki temelji na osebni koristi). Uporabljajte »načelno razsojanje«. Načelna razsodnost pomeni, da morajo vaše aktivnosti koristiti drugim ljudem. Izognite se naglici, bodite potrpežljivi, s pomočjo načelnega razsojanja previdno prinašajte odločitve in šele potem delujte.

OBČUTENJE BOŽJE VSEPRISOTNOSTI

Vse je Bog. Bog je tisti, ki ščiti ali kaznuje. Nikar ne mislite, da vas kaznuje nekdo drug. Božja volja deluje skozi osebo. Kadar vas kdo prizadane ali vam povzroči trpljenje vedite, da je ta oseba vaš bližnji. Nikar ne gojite slabih čustev do njega ali nje.

Vsi so Eno, zato izrazite svojo naklonjenost vsakomur. Morda se razlikujemo po videzu in razmišljanju toda prirojena božanskost v vseh je ena in ista. /.../ Kamorkoli potujete bodisi v Ameriko ali na Japonsko, v Nemčijo, Pakistan ali Indijo, nad celim svetom sije samo eno sonce. Tukaj je sedaj dan, v Ameriki pa je ob tej uri noč. Ali to pomeni, da v Ameriki sonce ne obstaja? Ne. Sonce je tukaj, tam in povsod. Razsvetljuje cel svet. Ker se Zemlja vrti okoli Sonca, je ob tem času v Ameriki noč.

Podobno je tudi Bog prisoten povsod. Je vseprisoten. Ni ga potrebno iskati na nekem določenem mestu. Je prirojen. Razviti moramo občutek, da je Bog vedno z nami, v nas, nad nami in pod nami. Človek mora razviti tovrstno trdno vero in takrat bo Boga videl vsepovsod.

VIZUALIZACIJA BOŽJE PODOBE

Lahko premišljuje o Rami ali Krišni. Ob tem premišljevanju si v mislih predstavljajte podobo izbranega božanskega utelešenja in se nanj osredotočajte. Zagotovo si lahko predstavljate božansko obličje, zato ne smete imeti občutka, da je Bog pozabil na vas. Kako bi sploh obstajali na tem svetu, če bi Bog pozabil na vas? Bog in vi ste eno. /.../

Nikar se ne spuščajte v premišljevanje o tem, da ste ločeni od Boga; da ste samo slednik itn. Ne mislite, da je On Bog vi pa samo Božji služabnik. Niste samo slednik, ste tudi sami Bog. Vedno se spominjajte na to: »Jaz sem Bog, jaz sem Bog, jaz sem Bog.«

Osebna imena služijo le za medsebojno prepoznavanje. Niso večna. Pravzaprav bomo morali vsa imena in oblike prej ali slej odvreči. Toda prirojena božanskost (atma) je večna in nespremenljiva.

Če odstranite ego (jaz) in posesivnost (moje) ostane le Bog. Ponavadi rečete: »*To je moje telo, moj um, moja inteligenca,*« itd. Toda niste telo, niste um, niste inteligenca. Ste ločeni od vseh teh stvari. Ste sam Bog.

PRIROJENA BOŽANSKOST

Večna resnica je, da obstaja samo ena večna blaženost, ki nikdar ne zbledi, in to je Bog. Vi ste Bog. Da bi lahko globoko zajeli vodo iz tega večno tekočega vrelca blaženosti, se morate obrniti k sebi, k božanski Atmi, ki – pa naj bo še tako prikrita – vedno biva v vašem srcu kot vzvišeno bistvo vašega bitja.

Nalijte vodo v tisoč posod in jih postavite zunaj na sonce. Sonce se bo zrcalilo v vseh tisočerihi posodah, pa vendar bo ostalo le eno samo. Prav tako kot se sonce zrcali v tisočerihi posodah, tudi eden Bog razsvetljuje celotno vesolje. Bog je eden in cilj je eden. Razviti morate občutek, da je vse – bodisi dobro ali slabo, dobitek ali izguba – le Bog.

- Sathya Sai Baba

(Iz knjig Sathya Sai Speaks in Moj Baba in jaz)

Osnovne duhovne vadbe, ki jih priporoča Sai Baba so:

- **Ponavljanje Božjega imena ob premišljevanju o podobi izbranega božanskega utelešenja ter značilnostih po katerih slovi;** (usvojimo in ponavljamo le eno božansko ime, ki nam je najbolj pri srcu; lahko vadimo tudi tako, da izbrano božansko ime izpisujemo na papir);
- **Skupinsko petje svetih pesmi,** ki so sestavljene iz različnih božanskih imen, hvalnic Bogu ali molitev; (pojemo čimveč božanskih imen iz različnih veroizpovedi);
- **Samopoizvedovanje;** (gre za meditativno raziskovanje naše duhovne identitete; analiziramo in se sprašujemo: »Kdo sem jaz? Nisem telo, nisem um, nisem čutila...itn. Vse to mi pripada toda, kdo sem jaz?«);
- **Meditacija na svetlobo;** (gre za metodo vizualizacije čiste božanske svetlobe v našem srcu, ki se postopoma širi na vse ljudi in stvari, dokler ne prežame ves svet in celo vesolje; vodilna misel je, da je vse en nedeljivi Absolut);
- **Petje mantre Gajatri;** (Gajatri, kot univerzalna molitev, blagodejno vpliva na ljudi, ki jo pojejo in tudi na okolico; pomembno je kako jo pojemo, zato se zgledujemo po načinu petja Sathya Sai Babe);
- **Vadba božanskega pogleda;** (ko si Boga predstavljamo v vsakem človeku, ki ga srečamo in tudi v vseh življenjskih okoliščinah; ko vidimo Boga kot bistvo vsega).

Skozi duhovno vadbo odpiramo srce božanskemu in si pridobimo resnično izkušnjo. Pomembno je, da premislimo, izničimo dvome, razjasnimo in utemeljimo svoje duhovno prizadevanje. Spomnimo se na Sai Babovo besedno igro W.A.T.C.H. (v angleščini: opazuj): »**Opazujte svoje besede (Words), dejanja (Actions), misli (Thoughts), značaj (Character) in srce (Heart).**«

Priporočena literatura v zvezi z duhovno vadbo:

- Moj Baba in jaz
- Sadhana The Inward Path
- Namasmarana
- Poglej vase