

BOŽJE IME JE ŽIVLJENJSKI DIH

Ko se zjutraj zbudite, ponavljajte Božje ime nekaj časa preden se lotite svojih dnevnih obveznosti. Ko si po končanih obveznostih privoščite počitek, ponovno ponavljajte Božje ime. Lahko si izberete in ponavljate katerokoli izmed različnih in številnih Božjih imen, o katerih pripovedujejo modreci vseh dežel v vseh jezikih. Sprejmite ga kot svojega spremljevalca, kot navdih. Tako nikoli ne boste zabredli v težave. Vsak trenutek boste čistejši in močnejši.

Širite ljubezen in živite v ljubezni! Da bi ljubezen v vas lahko rasla, se poglobila in bila trajna, morate neprenehoma izvajati duhovno vadbo ponavljanja Božjega imena (Namasmarana) ter razmišljati o ljubezni in milosti vseprisotnega Boga, o Njegovi veličastnosti in slavi. Po zaslugi Božjega imena lahko Boga držite za roko in stopate skupaj z njim. Neomajno in čvrsto se ga morate držati.

Skupno petje Božjega imena, prinaša sledniku resnično in popolno radost le kadar tudi sam prepeva s popolno osredotočenostjo na pomen imena. V nasprotnem primeru se ga dotakne le glasba, ne pa tudi sreča, ki izvira iz globine njegovega srca. **Božje ime se običajno nadeva božanski resnici in ta resnica ste vi sami.**

Božje ime morate ponavljati redno vsak dan. To je podobno pospravljanju in brisanju prahu v hiši. Če samo en dan zanemarimo to delo, se takoj začne nabirati prah. Oltar srca bo čist, če je disciplina redna. Vedno, kadarkoli, kjerkoli, je potrebno razmišljati o Bogu. Samo čas, ki ga preživite tako, da ponavljate Božje ime, je pravilno in dostojno izrabljen čas.

Dokler boste na ustnicah imeli Božje ime, boste tudi izgovarjali samo nežne in mile besede, ki bodo drugim prinašale zadovoljstvo. Srce in občutki morajo slediti vztrajnemu, neprestanemu toku ponavljanja imena. Karkoli že delamo, mora biti um vedno usmerjen na božansko misel, tudi v primeru, ko nas zaposluje in obremenjuje posvetno življenje in delo. Z Božjim imenom, ki je kot življenjski dih, se lahko brez strahu pred neuspehom in ponižanjem prepustimo najrazličnejšemu delu, ki ga opravljamo.

NEKAJ NAMIGOV ZA BOLJ UČINKOVITO IZVAJANJE VADBE

V duhovni vadbi ponavljanja Božjega imena se morata Božje ime in podoba zlit med seboj. Izgovarjajte ime in podoba bo pred vami. Zamislite si imenovanega in ime vam bo zaigralo na ustnicah. Tu je nekaj primerov:

Ob ponavljanju Jezusovega imena preiščujemo o strpnosti in odpuščanju, usmiljenju in velikodušnosti, ki jih je utelešal. Jezusovo ime spodbuja potrebo po ljubečem služenju šibkejšim in nemočnim. Njegovo ime, **Jezus Kristus**, prebujata sveto blaženost.

Božansko ime **Rama** vsebuje moč, da preseže tri nesreče v življenju: greh, trpljenje in neznanje. Hkrati pa odkriva božansko resnico, dobroto in lepoto. Če ponavljate Ramovo ime tako, da preiščujete o njegovem pomenu, boste hitro občutili njegovo delovanje. /.../ Rama je vzvišeni simbol privlačne (magnetne) sile. Njegovo ime je Rama zato, ker ima moč, da razveseli in zadovolji vsakoga. Rama ni le sin kralja Dasharathe temveč duhovna moč, ki prebiva v vsakem srcu (Atma-Rama). Atma je univerzalni magnet, ki vse privlači. /.../ Ime Rama predstavlja univerzalne božanske lastnosti kot so: vsevednost, vsemogočnost in večna blaženost.

Krišna ponazarja »tisto, ki najbolj privlači«, to je blaženost. Pomeni pa tudi »tistega, ki razdira in uničuje«. Krišna zato simbolizira božansko moč, ki uničuje slednikovo navezanost na fizično telo in posvetne stvari ter izraža blaženost duše, ki se nahaja v človeku.

Sedaj vam moram razložiti pomen imena **Baba. B. A. B. A.** Prvi **B** je ponazarja angleška beseda Being (bit), **A** ponazarja angleška beseda Awareness (zavest), drugi **B** pomeni Bliss (blaženost) in druga črka **A** pomeni Atman (Duša). Torej Baba pomeni bit, zavest, blaženost.

Ime **Gopala** ponazarja božansko moč ali Boga, ki varuje naša čutila; nas ščiti pred posvetnim in prinaša tisto, kar je dobro za duhovni razvoj.

Božje ime **Madhava** ščiti pred iluzijo tega sveta in prinaša spoznanje resnice.

Ime **Višnu** ponazarja »tistega, ki vse prežema, ki je vseprisoten«. Samo, ko so čutila osredotočena na Višnuja, oziroma, samo takrat, ko oči iščejo božji izraz v cvetnih listih in v zvezdah, ko ušesa slišijo božji glas v petju ptic in gromu, ko jezik okuša božjo sladkobo v vsaki hrani in ko nos vdihuje samo božjo slavo, ko čutilo dotika uporabimo za to, da kot božjemu otroku, podamo roko nemočnemu in nesrečnemu človeku – samo takrat si bo lahko slednik predstavil Višnujevo vsenavzočo veličastnost.

Šiva ponazarja najbolj blagodejno in najčistejšo zavest. Šiva je utelešenje blaženosti. Njegov simbol je kozmični ples Tandava, v katerem neznansko uživa, vesolje pa je njegov oder. Šiva je poznan tudi kot **Šankara**, »tisti, ki prinaša najvišjo blaženost«, ki z blaženostjo obdaruje svoje častilce. Je **Išvara**, »izvor sreče in napredka«, **Šambo**. Vsem, ki si pridobijo Njegovo milost, podari največje bogastvo, duhovno znanje.

IZ POGOVOROV S SAI BABO

Slednik: Glede na ponavljanje božjega imena, kakšen je odnos med imeni Sai Baba, Sai Ram, So ham? In katero obliko je potrebno vizualizirati ob vsakem od njih?

Sai: Sai Baba predstavlja fizično obliko. 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 vtkano v 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 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. Jejite 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.

TOREJ...

Božje ime je najučinkovitejše zdravilo za vse vrste bolezni. Zato se ne skrivajte za najrazličnejšimi izgovori, temveč sodelujte pri petju duhovnih pesmi. Če ste bolni vam bodo duhovne pesmi pomagale, da ozdravite. Naj vam povem, veliko bolje je umreti v času petja duhovnih pesmi, z božjim imenom na ustnicah kot v katerem koli drugem času.

Prav tako, se ne udeležujte petja kot neke zabave, novosti ali trenda ali pa kot neugodnega dela dnevnih dolžnosti, katerih se je potrebno obvezno udeleževati. Sprejmite petje kot duhovno vadbo, ki jo morate resno izvajati, da bi se s tem oslabila vaša navezanost na minljive stvari, da bi se prečistili, okrepili in osvobodili od kroga rojstva in smrti, torej, vsega trpljenja. **Lahko se vam zazdi, da duhovne pesmi niso dovolj močno zdravilo za tako hudo bolezen, pa vendar je res, da pozdravijo vse.**

Od sedaj naprej, svojega časa ne zapravljajte nepremišljeno. Naj bo vsak trenutek sveta pesem. Izogibajte se ničvrednim pogovorom. Spoznajte cilj svetih pesmi in se jim z vsem srcem posvetite. Na najboljši način izkoristite leta, ki so vam dodeljena.

- Sathya Sai Baba

(Odlomki iz knjig Sathya Sai Speaks
in Conversations With Bhagavan Sri Sathya Sai Baba)

Vprašanja za premislek:

Sai Baba govori o dveh načinih ponavljanja Božjega imena. To sta:

- individualno ponavljanje ali pisanje samo enega izbranega imena
- ter skupno petje svetih pesmi, ki slavijo in so sestavljene iz čim več različnih božanskih imen.

V čem je, po vašem mnenju, posebnost omenjene duhovne vadbe?

Kakšna povezava obstaja med meditacijo in namasmarano?