

Priredio **Swami Brahmajñanananda**  
samo za internu upotrebu

Snovi kao prolaz u više svjetove:

## 1. poglavlje: **Rad na snovima u drevnom Egiptu**

Drevni Egipat = *Ta-Netjer* (Zemlja bogova),  
*Ta-Mery* (Voljena-omiljena-obožavana zemlja),  
Zemlja Punta (*Punt = Pwenet = Pwene*),  
*Kemet* (crno-crvena, odnosi se na boju tla)...

Priroda (*prakriti*) se sastoji od svih postojanja (svih bića, ideja, pojava, stvari, entiteta, materije...) i nepostojanja/praznine. Prirodu/**prakriti** sačinjavaju mentalni prostor i sadržaji uma (verbalne misli, suptilni zvuci, snoviđenja...), emocije (osjećaji sviđanja i nesviđanja), tjelesni osjeti/senzacije i druge fizičke percepcije/opažanja. Ti si sveprisutni duh nezavisan od prirode. Ti si vječna **puruša**/duša neovisna od tijela i uma.

Okovi ili lanci prirode su omeđenja masom, energijom, prostorom, vremenom i kombinacijama tih elemenata prirode u različita druga imena-i-forme. Fizički svijet je sačinjen od projekcije uma kroz mozak i pet osjetila te ga doživljavamo kao kombinacije mirisa, okusa, opipa/dodira, slika, zvukova i drugih osjetilnih senzacija.

Tri svijeta ili tri *loke* su niži svijet (fizičko-materijalni), suptilni svijet (srednji svijet ili međusvijetovi između nižeg i višeg svijeta, počevši od niže astralne razine) i viši svijet koji je u nekim tekstovima klasificiran na sedam rajskih nebesa, a predstavlja predvorje samadhija (sveprožimajuće-svudaprisutne-svenadilazeće svijesti, nerascjepkane totalne svijesti, nedualne apsolutne sve-svijesti, svijesti neposredno svjesne svijesti).

Tri glavna stanja svijesti su tjelesna **budnost** (poistovjećenost s grubotvornim tijelom), **sanjanje** (poistovjećenost sa suptilnim tijelom) i besani san (duboki **san bez snova**). Savršeni yogi ulazi u tzv. Turiya-čaturiya-čaturtha-četvrto stanje svijesti koje je istovjetno s Turiyatita stanjem svijesti (stanjem čiste svijesti koje nadilazi okove prirode).

Pored toga postoji i niz sporednih stanja svijesti, kao što je **yoga-nidra** (svjesno sanjanje, budno sanjanje, lucidno sanjanje) i tzv. paraliza sna. Paraliza sna je stanje u kojoj je tijelo automatski ukočeno (nemogućnost pomicanja tijela na početku sna ili nakon buđenja), a pojedinac na granici između fizičke budnosti i spavanja (i često ima upečatljive halucinacije).

Paraliza sna (kao paraliziranost normalna za REM sanjanje) i lucidni snovi mogu poslužiti kao odskočna daska za svjesnu astralnu projekciju (izvantjelesno iskustvo) ili putovanja suptilnim tijelom. Mantra-japom i meditacijom se može postići stanje bezgranične čiste svijesti koja nadilazi i fizičko tijelo i suptilno/astralno tijelo i kauzalno/uzročno tijelo.

Kroz rad na osvješćivanju snova postaju nam dostupna postmortalna stanja svijesti. Egipatsku Knjigu mrtvih vrlo je teško razumjeti. Napisana je prije otprilike pet tisuća godina i u međuvremenu se jako udaljila od originala. Čak i prije nego što se završila vladavina posljednjeg egipatskog kralja Faruka, pogrebna procedura koja se koristila u Egiptu bila je daleki eho izvorne/originalne egipatske Knjige mrtvih.

U početku, trebalo je cijeli tekst čitati preminulom svakodnevno tijekom pedeset dana i to je bilo dosta skupo. Egipatsku Knjigu mrtvih umrlima su čitali specijalizirani svećenici iz Nubije, koji su bili stručnjaci za vođenje ljudi kroz posmrtna iskustva. Ova knjiga je tijekom niza tisućljeća postepeno propadala dok na kraju u svojoj iskrivljenoj verziji jednostavno nije bacana u grob zajedno sa preminulim.

Evo jednog odlomka iz egipatske Knjige mrtvih:

"Raov put i put svih dobrih duhova na njihovom putu u svjetlost ili iz noći u dan zakrčilo je nekoliko čudovišnih zmija ili guja. Glavna među njima zvala se Apep (u knjizi je prikazan hijeroglif koji označava zmiju). Ovo poglavlje sadrži čini koje, ako ih umrli ispravno izgovori, onemogućavaju zmiju da blokira napredak umrlog i omogućavaju mu da iskoristi zmijino tijelo kao put kojim može stići do svog cilja."

Otprilike 3102. godine prije Krista je Menes/Narmer ujedinio Gornji i Donji Egipat. Nekada se većinom vjerovalo da je Narmer bio Menesov slijednik, a sad se uglavnom smatra da je riječ o istom pojedincu. Faraon Menes je prvi kralj-faraon Egipta; s njim je počela Prva dinastija drevnog Egipta. Menes je bio u stanju premostiti jaz između stanja snova i fizičke budnosti. Ovaj faraon je isto tako bio svećenik, izvanredan inženjer i vješt vođa, uspješan u povezivanju s ljudima. U to vrijeme, on je uspostavio egipatsku religiju. Osnovao je hramove za trening i podučavao, pored drugih tehnika, i posebnu tehniku rada na snovima koju ćemo objasniti na ovom seminaru.

Kandidat za svećenstvo koji je živio u hramu i bio obučavan, dobio bi privatnu sobu sa zidovima od debelog blata, debljim nego što je to bilo potrebno iz konstrukcijskih razloga. Razlog za to bio je održati sobu sasvim tihom, tako da je osoba mogla čvrsto utonuti u san. Vrata su bila teška, zatvorena i zaključana iznutra prečagom, tako da se osoba koja se nalazila unutra mogla opustiti, a da ne brine o blagostanju svog tijela ili o tome da netko može provaliti unutra. Ovim kandidatima za svećenstvo bilo je dozvoljeno da spavaju onoliko dugo koliko su željeli. Vanjska buka ih ne bi uznemiravala.

Kada bi jednom takav kandidat utvrdio svoje uobičajeno vrijeme buđenja, svakoga dana dolazio bi mu u to vrijeme pisar, da za njega zapiše ono čega bi se kandidat sjetio iz svojih snova. Pisanje bi obavljao pisar tako da kandidat ne bi naglo izašao iz stanja sanjanja. Kandidat bi jednostavno iznio/ispričao sve čega bi se mogao sjetiti iz svojih snova. *Vama danas ne treba pisar jer možete ispričati sadržaj svojih snova snimajući pritom svoj govor na diktafon. Ili možete, dok se još niste posve razbudili, u svoj dnevnik sanjanja zabilježiti sažete opise snova (ključne*

*ideje te simbole i prevladavajuće emocije) pomoću kemijske olovke uz blagu lokalnu rasvjetu koja može biti dio same olovke.*

Kasnije popodne (obično u 15 sati), kandidatov glavni svećenik, svećenik koji bi ga obučavao/trenirao, svećenik Uhnewmusa, što znači svećenik duha, zajedno bi s kandidatom prešao preko bilješki koje je pisar napravio. Zajedno bi raspravljali o tome što se događalo u snu. Ova praksa bi se nastavljala u periodu od šest do dvanaest godina. Ovo je dugačak period i obično bi započeo kad je svećeničkom kandidatu (kandidatu za svećenika) bilo između osam i šesnaest godina. Postojali su, naravno, i drugi treninzi u hramu koji su se obavljali, ali ovo je bio rad na snovima kojeg su prakticirali.

U ovom treningu bilo je vrlo malo naglaska na interpretiranju snova, iako bi svećenik ponekad ukazao kandidatu na nešto, ili na izbjegavanje nečega, na primjer. Bilo je neke analize, ali ona nije bila dominantna. Primarna svrha sešina/sesije bila je da osposobi kandidata da izrazi svoja iskustva sanjanja, da netko drugi ta iskustva primi i shvati; shvati ne u smislu interpretiranja, već u smislu samog primanja komunikacije i potvrđivanja činjenice iskustva. Iz ove interakcije svećenik-kandidat napravio bi svoje vlastite uvide, veze i interpretacije. Također, kandidat bi mogao da napravi subjektivnu odvojenost između stanja bića i toga tko je zapravo on. Kako bi mjeseci i godine prolazile, ovaj trening bi moćno ubrzao kandidatov spiritualni razvoj.

Egipćani su koristili predivnu analogiju da opišu svijet snova i njegov odnos s budnim stanjem. Koristili su analogiju vodenog ljiljana, lotosa koji pluta na površini vode. Lotos ima dugačku stabljiku koja doseže dolje u mulj, a korijenje ide još dublje u mulj. Egipćani su usporedili tzv. budan život s korijenjem duboko dolje u mulju, a stanje sanjanja s lotosovim cvijetom na vrhu, izloženim Sunčevom svjetlu. Duga stabljika je most svjesnosti koji čovjek mora izgraditi da bi spojio ova dva svijeta, tako da oni mogu biti od koristi jedan drugom. Ovo je predivna poredba i, uz malo intuicije, mnogo toga se može shvatiti iz toga. Na seminaru o radu na snovima dajem vam detaljniju tehničku prezentaciju toga što je uključeno u ova dva svijeta i što je uključeno u premošćivanje jaza između njih.

Egipatski kandidati za svećenike držali su se svojeg rada na snovima iz godine u godinu, i jedan mali postotak njih uspio je postići ono što su oni nazivali Krilima Duha. Oni su postigli majstorstvo nad svojim svijetom snova i fenomenima sna. Drugi, koji nisu postigli to majstorstvo, postali su pisari ili slikari, ili su preuzeli druge vještine. Svatko je velik na svom vlastitom mjestu, a dužnost jednog razlikuje se od dužnosti drugog. Ljudi u nižem stanju bića ne mogu prepoznati one u najvišem stanju bića. Država koja podržava samo prosječne i ispodprosječne ljude, a ne i najbolje pojedince koji žive u toj državi, nije država koja podržava najuzvišenije ideale čovječanstva.

Što se zbivalo u drevnom Egiptu poslije duhovnog vrhunca ostvarenog tijekom Menesove vladavine? Kako je vrijeme prolazilo, pojavio se politički pritisak na svećenike i sve više i više svećenici su izabirani iz političkih razloga umjesto zbog svojih svećeničkih umijeća i postignuća. Postepeno,

kako su prolazile dinastije, tehnologija i standard svećenika degradirali su se sve do početka Četvrte dinastije (oko 2613. prije Krista) kada su svi visoki svećenici birani političkim odlukama. U to vrijeme visoki svećenici nisu više bili u stanju da potpuno razviju svoje sposobnosti niti da razumiju tehnike rada na snovima koje su im bile prenijete i koje su sadržavali njihovi svici papirusa. Oni nisu mogli postići istinsko razumijevanje jer nisu postigli stupanj/nivo svjesnosti neophodan da ovladaju carstvima snova. Oni nisu imali posvećenosti ili vremena jer su morali voditi računa o svojim svjetovnim potrebama i zahtjevima.

U isto vrijeme, otkrili su da ako jedu određene gljive mogu imati iskustva koja su vrlo srodna iskustvima koja su imali prvosvećenici nakon niza godina rada na snovima. Stoga su svećenici žvakali sve više i više tih gljiva, a tradicionalna sveta učenja i metode bili su napušteni. Svećenstvo se svelo ni na što, i ovaj nedostatak stvarne suštine i autoriteta rezultirao je degeneracijom egipatskog načina života u razdoblju od Četvrte do Devete dinastije i najvećim dijelom Desete. Konačno, u Jedanaestoj dinastiji, pojavilo se par ljudi koji su iskopali tradicionalne svitke i shvatili što se desilo. Organizirali su pobunu protiv vlade i njenog svećenstva, i zbacili ih s vlasti. Trajali su jednu dinastiju od oko 160 godina, a onda su bili zbačeni s vlasti od strane svećenika Ahmana. I od tada nadalje Egipat se kao civilizacija nepovratno degenerirao.

Svjetovi sna su isto što i postmortalna stanja. Rad na vođenju ljudi kroz svijet snova, odnosno posmrtni svijet, naposljetku se sveo na to da je vrlo pažljivo napisana knjiga s predivnim hijeroglifima koja je na tehnički prikladan način detaljno opisivala korake koji su uključeni u praksu ovladavanja nadfizičkim svjetovima. Ta je knjiga također objašnjavala kako trenirati ljude u ovom radu i kako srediti stvari koje su krenule loše u napretku iniciranog. Ova knjiga se zove Knjiga mrtvih. Ona je pored ostalog opisivala duhovnu inicijaciju, dugogodišnju posvećenost Najuzvišenijem, spiritualnu tehnologiju i posvemašnju predanost Svevišnjem.

Kako su prolazila stoljeća, Knjiga mrtvih je uvijek iznova umnožavana i uređivana. Pošto je razumijevanje te knjige degeneriralo tijekom Četvrte dinastije, sve više i više dijelova bilo je izostavljeno. Izostavljeni dijelovi su bili oni koji objašnjavaju teške prakse treninga, godine predanosti koje su bile neophodne, pročišćavanje gladovanjem i visoke nivoe posvećenja. Na kraju su svi dijelovi koji su objašnjavali kako bi osoba mogla razviti spiritualne sposobnosti bili odstranjeni. Onda su umjetnici došli do Knjige mrtvih i dodali divne crteže. Međutim, srž i srce Knjige nestali su zajedno s njezinom dubokom/visokom praktičnom vrijednošću.

Kako je vrijeme prolazilo umjetnici su dodavali suvišne ukrase na rubovima svake stranice, i tekst je postajao još manji. Na kraju, crteži i ukrasi zauzeli su najveći dio svake stranice, sa samo nekoliko redova teksta kao natpisom za sliku. Ovaj proces trajao je oko 2200 godina, Konačno, faraoni su zbačeni s prijestolja i stigao je Aleksandar Veliki, praćen Grcima, Rimljanima, i na kraju Arapima. I sve to dok su Egipćani još uvijek prakticirali svoju osnovnu religijsku praksu pomaganja umrlom

tijekom posmrtnih iskustava. Konačno, kad je kralj Faruk zbačen s vlasti od strane suvremenih revolucionara, Egipćani su još uvijek primjerice bacali komadiće papira u grobove svojih umrlih, ali nisu imali pojma zašto to čine. To je ono što je postalo od Egipta, u kojem se nekoć živjela najveličanstvenija ikad prakticirana religija.

Obratimo pažnju na dvije važne pouke koje bismo trebali usvojiti iz povijesti Egipta. Prva je da nikad ne smijemo osviještene i sposobne pojedince na ključnim pozicijama zamijeniti onima postavljenim iz političkih motiva. Kada sposobne individue zamijenimo politički namještenim/postavljenim osobama, društvo će se postepeno srozati. Egipatska religija postala je iskrivljena i slaba kad su političari postali vođe naroda. Nadalje, Egipćani su svoje susjede smatrali masnim dugokosim bezvrijednim Babiloncima nezainteresiranim za duhovni razvoj. Stoga nisu svoju religiju proširili na susjedne zemlje, a Egipat se degenerirao u zemlju u kojoj je dominirala politika. Druga poruka na koju ovdje ukazujemo jest da vaša religija mora obuhvatiti susjede. Ako druge ljude smatrate bezvrijednim i neproduhovljenim, separirate se od njih na skućeni otočić subjektivne svjesnosti. Istinski produhovljena osoba svojim duhom grli cijeli svemir. Da vas smatram nezainteresiranim za yogu, ne bih ovo pisao za vas.

Mezopotamci su gradili piramide zvane ziguratima. Vjeruje se da je biblijska Babilonska kula zapravo babilonska piramida (zigurat). Prvobitne grobnice koje su građene u doba prve tri faraonske dinastije drevnog Egipta nazivaju se mastabe. **Mastabe** su pravokutne grobnice koje su se sastojale od podzemnog i od nadzemnog dijela. U nadzemnom dijelu, koji je imao nagnute vanjske strane, bila je kapela – mala prostorija u kojoj su vršeni vjerski obredi, koja je sadržavala reljefe, slike i natpise s vjerskim i magičnim formulama (mantrama) koje su olakšavale pokojniku dugo putovanje ka svjetovima preminulih, gdje ga je čekao tzv. Posljednji Sud. Pored kapele, tu je bila i jedna ili više prostorija u kojima su čuvane dragocjenosti i kip preminuloga. Ove prostorije nazivale su se serdabi. Slike i skulpture u grobnicama imale su više magijske nego estetske ciljeve.

Kada bi kip bio završen, u njega bi magijskim ritualom bio udahnut životni dah i on je postajao vidljivi i opipljivi izraz božanstva koje je njime bilo predstavljeno. Drevni Egipćani nisu obožavali same kipove nego su prizvali određena božanstva odnosno aspekte/vidove Svevišnjeg Boga da u suptilno-eteričnom vidu dođu i zaposjednu određeni kip na kojeg bi se tada sabrali i vršili puđu (**puja** = bogoslužjenje, bogoslužje). Oni su s tim kipom postupali kao s nekim živim bićem, zato što je nad njim izveden obred prilikom kojeg je *prana* (životna sila) zapravo prenijeta u taj kip. Nisu drevni egipatski svećenici proizvoljno uzeli bilo kakav kip i pokušavali ga napuniti pranom. Prva stvar koju su učinili kada bi željeli udahnuti pranu u materiju bilo je pročišćavanje materije od nepoželjnih entiteta (*bhuta šuddhi*). Religija je bila kolektivna *dharma* drevnog Egipta; drevni

Egipat je imao najrazvijeniju religiju u povijesti čovječanstva.

Podzemni dio mastabe činila je grobna komora u kojoj se u kovčegu/sarkofagu čuvalo mumificirano tijelo pokojnika. Ona se nalazila do 30 metara ispod nivoa tla, a s nadzemnim dijelom bila je povezana vertikalnim kanalom. Mastabe su obično bile orijentirane u pravcu sjever–jug po dužoj strani. Na sjevernoj strani mastabe bila su lažna vrata, koja su služila za izlazak duše umrlog, dok je ulaz u kapelu bio s južne strane. Mastabe su najčešće pravljenе od nepečenih glinenih opeka odnosno od cigala sačinjenih od blata pečenog na suncu; vrlo rijetko mastabe su oblagane kamenom i opekom. Najstarija mastaba je mastaba faraona Menesa koji je ujedinio Gornji i Donji Egipat. Ova mastaba nema podzemnog dijela, a nadzemni dio se sastoji od pet prostorija. U srednjoj prostoriji bio je sarkofag s mumijom, a ostale četiri su bile kapela i serdabi. Vanjski zidovi su nagnuti i ukrašeni vertikalnim užljebima, koji podsjećaju na umjetnost Mezopotamije i ukazuju na povezanost mezopotamskog i egipatskog umijeća. Iz mastaba su se razvile stepenaste piramide. Najstarija i najpoznatija stepenasta piramida je piramida faraona Zosera u Sakari kod Memfisa, djelo arhitekta Imhotepa.

Svatko sanja.

Znanje stečeno snovima vodi ka jedinstvu s Bogom.

U skoro svim slučajevima, jedina osoba koja je kvalificirana da interpretira vaše snove ste vi.

Postoje četiri faze sna:

Faza 1 – čovjek polako tone u san i pritom može imati (hipnagogičke) vizije;

Faza 2 – čovjek je zaspao i sve dublje i dublje ulazi u besani san (duboki san bez snova);

Faza 3 – fiziologija tijela je vrlo aktivna na specifičan način i čovjek sanja (makar se toga ujutro možda neće prisjetiti); i

Faza 4 – čovjek je u najdubljem stadiju sna zaborava (zaboravio je i svijet i um).

Postoji šest vrsta snova:

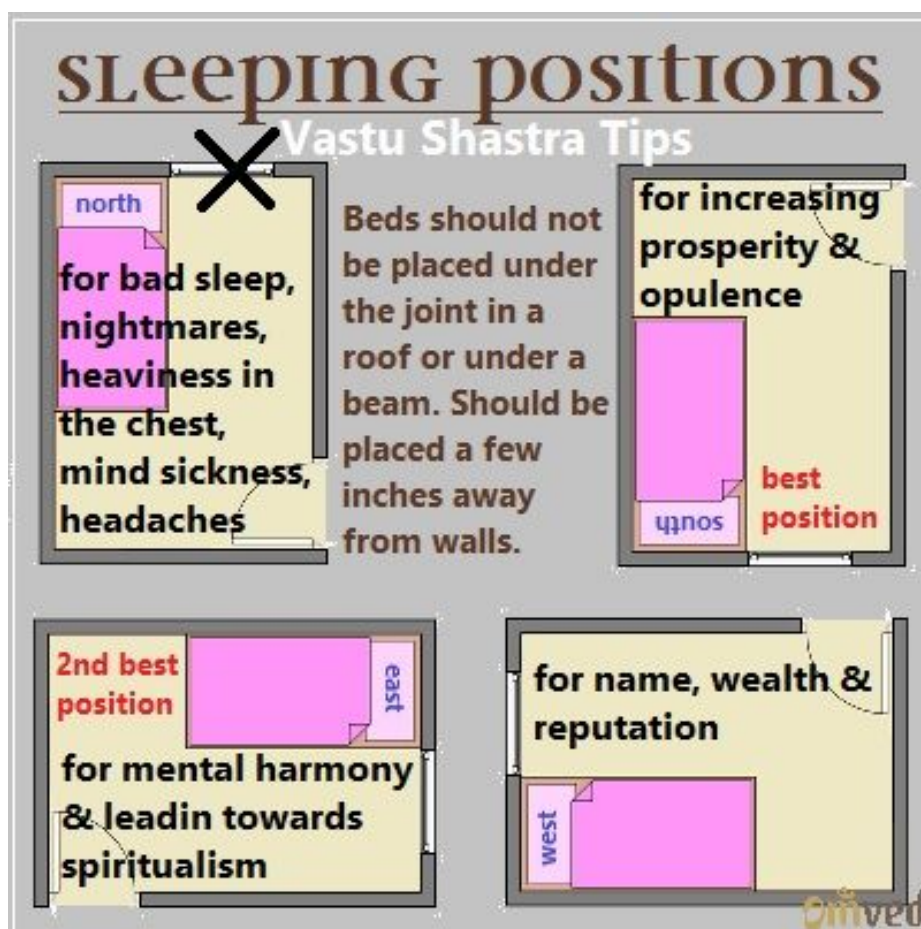
1. Košmari ili noćne more su uzrokovane (bio)kemijski ili dijetetski neuravnoteženim tijelom.
2. Moždani snovi se sastoje od neprobavljenih iskustava dana koja su uskladištena primarno u mozgu.
3. Obični snovi se sastoje od neriješenih mentalnih konflikata koji su uskladišteni u umu.
4. Snovi utisaka-želja su snovi dobre karme koji omogućuju ispunjenje želja koje netko ima u budnom životu.
5. Istinski snovi uključuju stvarni kontakt i interakciju između vas i drugih pojedinaca na tzv. Astralnom planu.
6. Božanski snovi su interakcija između vas i Boga; to su stanja svijesti u kojima vas Bog pokušava podučiti nešto o vašem egu i vašim slabostima.

Rad na snovima vam/nam omogućava prelazak u viša stanja bića, sjećanja na prošle živote te stvarne interakcije čak i s nekim tko je fizički mrtav već godinama. **Način da se izvuče najviše znanja i koristi iz snova je da za vrijeme sanjanja budete svjesni da sanjate i da dopustite snu da se spontano odvije.**

Vi ste vječni pojedinac koji je u stanju da bude u beskonačnom broju stanja bića. Svjesni ste i možete biti svjesni da ste svjesni.

**Planovi života (nivoi postojanja)** su različite harmonike odnosa jednog pojedinca (nefizičke individue) s drugim i ima ih pet:

1. Fizička razina života postoji za vas kada odlučite da budete otvoreni prema svim drugim pojedincima;
2. Emocionalni plan (Astralna razina) života sastoji se od stanja sviđanja ili nesviđanja prema nečemu;
3. Nebeska razina (Eterični plan) života nastaje kroz razmišljanje da je nešto takvo-i-takvo;
4. Plan supramentalnih odluka (kauzalni nivo, viša mentalna razina) za individuu nastaje kada odluči dopustiti Bogu/istini da bude; premda je Bog postojao i prije nego što Ga je pojedinac otkrio;
5. Prosvjetljenje (samadhi) nastaje kroz vaše stanje priznavanja da sve što jest, jest Bog. Bog o kojem ovdje govorimo je neograničena svijest. Vi ste svjesni i možete se pretopiti s bezgraničnim prostorom svijesti, ako si to dopustite.



## Snovi kao prolaz u više svjetove:

### 2. poglavlje: **Tehnika rada na snovima za spiritualni razvoj**

Evo osnovne tehnike pomoću koje možete najbrže evoluirati kroz rad na snovima. Imajte diktafon (snimač zvuka-glasa-govora) pri ruci uz vašu postelju. Ili pri ruci uz vašu postelju imajte bilježnicu i olovku s blagom/prigušenom rasvjetom. Ako ste odrastao čovjek i niste bolesni, ne treba vam više od pet sati spavanja na dan. Legnite na spavanje ubrzo nakon zalaska Sunca i ustanite najkasnije u tri sata ujutro. Kad legnete na spavanje odlučite (*sankalpa*) da ćete se spontano probuditi u određeno vrijeme. Recimo: "Sutra ujutro u 3 sata probudit ću se osvježen i odmoran, lak i zadovoljan. Sjetit ću se svih nadahnjujućih snova." Nemojte odustati ako se ne uspijete isprve probuditi u izabrano vrijeme.

Nemojte pokušavati zaspati na silu, nego jednostavno opuštenu mirujte. Soba za spavanje treba biti tamna (s ugašenim svjetlima, i zamračena), tiha (izolirana od buke, koliko je to moguće) i mirna (bez vibracija, podrhtavanja i sl.). Nikada nemojte ležati/spavati s glavom na sjevernoj strani postelje i nogama na južnoj strani. Spavajte s glavom prema jugu a nogama na sjeveru, ili s glavom prema istoku a nogama na zapadu. Možete u spavaću sobu postaviti simbole božanske ljubavi-istine-savršenstva. Mogli biste postaviti snolovku (*dreamcatcher*, hvatač snova) iznad svoje postelje.

U spavaćoj sobi pored uzglavlja možete držati platnenu kesicu s mješavinama ljekovitog bilja. Također možete na papirnatu maramicu – ili na komadić pamučne vate ili zgužvanog papirnato ručnika – nakapati par kapi nekog esencijalnog/eteričnog ulja ili mješavine eteričnih ulja. Možete koristiti eterično ulje tamjana (*Boswellia carterii*), mire (*Commiphora myrrha*), elemija (*Canarium luzonicum*), cejlonskog cimeta (*Cinnamomum verum*), lavande, jasmína i mnoga druga esencijalna ulja.

Najbolje je da legnete na spavanje prije 22 sata po zimskom računanju vremena. Kad se naspavate, čim osjetite da se fizički budite, obraćajući pažnju na svoje snove odmah polako ustanite iz postelje. Zatim biste mogli ponavljati guru-mantru ili meditirati koliko god dugo možete i želite. Nakon toga možete leći na leđa (u položaj zvan *śavasana*) i opuštenu mirovati pola sata ili dulje. Egipćani su nekoć koristili posvećene stalke za glavu koji su djelovali kao talisman za poboljšanje kakvoće snova.

Pratirajte svjesno jedenje i uvijek jedite umjereno. Preskočite večeru ili večerajte rano (prije zalaska sunca); nemojte ići na spavanje pretrpanog želuca. Nemojte večerati obilno i nemojte jesti teško probavljivu hranu za večeru. Ja sam godinama običavao navečer piti nekofeinske biljne čajeve (ponekad, kada bih osjetio pravu glad, uz nekoliko zalogaja krute hrane) i to je bilo sve što sam konzumirao za večeru.

Mogli biste večerati primjerice gustu juhu od povrća ili toplo/zagrijano prijesno kravlje mlijeko. Navečer nikada nemojte jesti jogurt, kiselo mlijeko, kefir, kiselo vrhnje, sireve ni bilo koje druge fermentirane mliječne proizvode (jer bi to dovelo do začepjenja određenih kanala ili



šrota). U hladnoj okolini nemojte za večeru konzumirati rashlađujuću hranu kao što su hladni napici i svježije tropsko voće. Međutim, kada imate potrebu da rashladite organizam pregrijan vrućim Kundalini strujama, onda u bilo koje doba dana pijte hladne napitke i priuštite si hladne kupke.

Akumulirajte seksualnu energiju uzdržavajući se od seksualnih aktivnosti i želja onoliko koliko to trenutačno možete. Kad se oslobodite seksualnih želja u budnom stanju, one će još neko vrijeme ustrajavati u nižerazrednim snovima (koje kreira vaš podsvjesni um). Nikada nemojte priželjkivati erotske snove (snove ispunjenja seksualnih želja), ali se nemojte sekirati u vezi njih ako vam se spontano dese. Da biste prevenirali erotske snove uzmite čašu hladne vode prije spavanja s odlukom da ćete ih prepoznati i zaustaviti (staviti pod kontrolu).

Steknite naviku ranog ustajanja iz postelje. Ustanite barem 96 minuta prije izlaska Sunca i meditirajte. Spavajte ležeći na leđima, ili na boku. Dopustite tijelu da se opusti i miruje. Kada ležite na leđima jastuk vam nije potreban, ali možete ispod vrata i potiljka staviti primjerice pamučni ručnik. Kad spavate na lijevom ili na desnom boku, vodite računa da vam jastuk nije ni previsok ni prenizak. Suptilno tijelo utječe na fizičko tijelo, a fizičko tijelo ima povratni utjecaj na suptilno tijelo i njegove živce/*nadije*. Nikada nemojte spavati potrbuške jer spavajući na trbuhu blokirate glavne nadije ([http://www.yogacentar.hr/rjecnik\\_03.html](http://www.yogacentar.hr/rjecnik_03.html)).

Kad legnete na spavanje prvo možete napraviti sedam ili više dubokih respiracija kroz nos. To je integralno yoga-disanje koje sam ukratko opisao ovdje: <http://www.yogacentar.hr/disanje.html> Nakon toga se opustite na način koji je opisan u poglavljima o relaksaciji u knjizi *Andre Van Lysebeth - Učim yogu.pdf*. Totalna psihofizička relaksacija će vam poboljšati kakvoću spavanja i smanjiti potrebu za spavanjem. Posve opušteni, donesite bezuvjetnu odluku da ćete se probuditi sjećajući se svojih snova i da ćete prepoznati svoje snove već za vrijeme sanjanja.

Svaki put kad legnete na spavanje, namjerno mislite: "Zapamtit ću svoje snove, i u svojim snovima shvatit ću da sanjam, i učinit ću sve što je neophodno da ponese sa sobom svoje snove u budno stanje."

Dopustite sebi da zaspate (da vam tijelo utone u san) s idejom svjesnosti u snovima te u svojim snovima učinite najbolje što možete da shvatite da sanjate. Kada po prvi put shvatite da sanjate vjerojatno ćete se probuditi od uzbuđenja što ste to primijetili/opazili, no to će proći obično nakon nekoliko noći. Već i samo prepoznavanje/zapažanje da sanjate, veliki je napredak u radu na snovima. Kada ste konačno tijekom sanjanja svjesni da sanjate, tada možete početi raditi sa svojim snovima dok još uvijek sanjate. Možete se predati umjesto da se borite sa situacijom.

Da biste premostili jaz između viših i nižih stanja bića, dok prelazite iz jednog stanja u drugo, sve više i više se približavajući fizičkoj budnosti, ono što morate učiniti je da nastavite prenositi san na sljedeću/susjednu razinu. Kako postajete bliži fizičkoj budnosti, morate se sjetiti sna koji ste imali u malo višem stanju bića (dubljem stanju sna) u kojem ste

neposredno prije toga bili. I kako postajete još bliži tjelesnoj budnosti i spuštate se u još niže/prizemnije stanje bića, trebate zapamtiti san koji ste imali na prethodnom nivou/razini. Onda imate san tik uz razinu grubotvarne tjelesne svjesnosti (odmah do nivoa fizičke budnosti) i možete ga cijelog ponijeti sa sobom prizemljujući se na razinu grubomaterijalnog tijela.

Većina ljudi može premostiti jaz između različitih razina/nivoa postupno, korak po korak. Kada to radite dok sanjate, možete ponijeti sa sobom na ovozemaljsku razinu obilje vrijednih podataka i detalja, i vi ćete premostiti jaz između različitih nivoa postojanja (izgradit ćete most koji povezuje niži svijet s višim svjetovima). Na ovaj način nanizat ćete sve svjetove (*loke*) na dugačku stabljiku lotosa svepostojeće svijesti. Tako će nadfizičko carstvo Svevišnjeg Boga obogatiti vaš ovozemaljski život. A sve to počinje tako da postanete svjesni da sanjate dok sanjate.

Kada iskustva sanjanja zapisujete u dnevnik snova ili ih snimate govoreći u diktafon, pravite zabilješke o snovima kao skice (sažete podatke) i navedite što je moguće više različitih snova. Odličan način da pokrenete svoje prisjećanje je da zapazite najznačajniji predmet u snu. Na primjer: "Sanjao sam o crvenoj planini, plavoj piramidi, svemirskom brodu, zabavi s anđelima... Susret s (pokojom) Elizabetom na Otoku mrtvih..." Nešto slično ovome bit će dovoljno da idućeg dana vrati cijeli san natrag u sjećanje. Stoga uočite najznačajniji objekt u snu i zabilježite ga da biste poslije lako mogli osvijestiti taj san. Zapažanje što većeg broja snova je važno jer to povećava trajanje vaše svjesnosti u snu.

Nakon što ste zapisali sve ove objekte snova, nemojte ništa više raditi s tim. Pokupite to sljedećeg popodneva, idealno između 14 i 15 sati, i sjetite se što je moguće više detalja svakog pojedinog sna. Nema potrebe da to zapisujete, ali možete ako želite. U svakom slučaju, nakon što ste se prisjetili sna najbolje što ste mogli, promislite o tome što on znači. Napravite svoju vlastitu interpretaciju (tumačenje) uzevši u obzir svoju prvu asocijaciju na taj san. Neki snovi su obično smeće (trebate ih otpustiti), dok vam drugi snovi donose vrlo vrijedne poruke.

Pitajte se: "Postoji li nešto vrijedno ovdje? Što to znači za mene?" Također se pitajte: "Kakve su to vrste snova bile?" i "Koje sam nivoe postojanja (planove nadfizičkog života) kontaktirao?" Zatim, kao finalni korak, zapitajte se: "Što je to što mogu učiniti u skladu s ovim, ako uopće išta trebam poduzeti na temelju toga?" Često puta neće biti ničega što biste trebali napraviti u vezi s tim. Ali ako osjećate da vam san poručuje da morate nešto učiniti u vašem budnom stanju, razmotrite mogućnost da to napravite. Ako namjeravate da to učinite, budite dharmični (savjesni, etični, pošteni, ispravni...). Također budite i ostanite nevezani. Vaše istinsko biće nadilazi i tijelo i um (ego ili osjećaj "ja" je samo djelić uma).

Ponavljajte opisani protokol iz dana u dan. To vam treba postati ustaljena navika, rutina. Također je dobra ideja reći nekome o svojim iskustvima kada dođete do značajnog otkrića. Ako saznate-nađete-otkrijete nešto o sebi, o životu, o snovima ili o bilo čemu drugom – idite i

recite to nekom tko će to primiti a da vas ne osuđuje na posljedice. U protivnom, sve što ste rekli osobi koja ne može ili ne želi razumjeti to što joj pokušavate prenijeti (nego je osuđivački nastrojena, tj. ima neodobravajući kritizerski stav) imat će tendenciju zakočiti vaš daljnji duhovni razvoj. Neisporučene komunikacije će blokirati/spriječiti vaš daljnji napredak jer će vaše poruke ostati zaglavljene u vašem umu umjesto da ih isporučite i nastavite sa spiritualnim napretkom. Umjesto da nešto zadržite zatočeno u podrumima vašeg uma, komunicirajte to drugom ljudskom biću koje vas prihvaća i razumije. Ovakvo povezivanje s drugom individuumom je način da nešto stupi u vašu upućenost/znatost, tako da to možete otpustiti i nastaviti svoj let prema apsolutnoj slobodi.

Ako ste u mogućnosti-prilici-situaciji u kojoj možete formirati klub za proučavanje snova, to bi bilo jako dobro. Članovi *Dreamtime* kluba trebali bi se okupiti svaki dan u 15 sati. Rasporedite članove kluba sanjača u grupice od 5 do 6 ljudi. U svakoj grupi su aspiranti koji rade na osvještavanju snova i dijele svoje snove jedni s drugima. Istaknite pravilo da nitko ne smije interpretirati bilo čiji san u bilo kojem trenutku. U redu je da upitate osobu koja je imala san: "Što ti taj san znači?" Međutim, ni pod kojim okolnostima ne bi smjelo biti tumačenja snova drugih ljudi.

Prednost ovakvih grupa sanjača je podrška grupe u naporu koji pojedinac ulaže u rad na osvještavanju svjetova snova. Grupni rad vam pomaže da nastavite s individualnim nastojanjima, tj. drži vas u radu na snovima. Možete iskomunicirati svoja iskustva članovima vaše grupe i nastaviti dalje sa svojom yogom svjesnog sanjanja. Redovito održavanje susreta u poslijepodnevnim satima je od velike pomoći jer je to najbudnije doba dana; nasuprotno je doba noći u kojem dominira duboko sanjanje. Komunicirajući svoje snove u to vrijeme, unosite ih pravo u najdominantnije doba fizičkog plana.

Nakon što se grupa nekoliko tjedana sastajala svakog poslijepodneva, članovi grupe počat će se susretati i u istinskim snovima. Počet će se povezivati na nadfizičkim nivoima i razrješavati stvari. Ovdje treba slijediti iduće pravilo: Nemojte pokušavati učiniti da vaši snovi odgovaraju snovima drugih, niti ih tumačiti zajedno. Stoga, ako netko kaže: "Pa, Ivane, bio sam s tobom sinoć na astralnom planu i govorili smo o tome kako prenijeti škrinju punu zlatnog nakita", onda nemojte reći "Oh, da, sjećam se" ako se toga ne sjećate. Budite poštteni, budite iskreni prema članovima grupe koja vas podržava. Mogli biste reći: "Pa, sjećam se da sam bio s tobom, ali razgovarali smo o tome da trebamo nahraniti krave sijenom." Dakle, jedan od vas je pokušavao prenijeti blago (dragocjenosti izrađene od zlata) u jednom snu, a drugi je pokušavao nahraniti blago (donijeti sijeno kravama) u drugom snu. Znači, pozadinske slike mogu biti kod jednog na ovaj način a kod drugog na onaj način. Svatko od vas je bio takoreći začahuren u svom balonu maštanja, u svom privatnom "filmu". Nemojte pokušavati naštimati da se vaši snovi slažu sa snovima drugih, nego jednostavno budite iskreni o tome.

Kada u vašem budnom stanju postoji ispunjenje zbog otkrića koja ste napravili u stanjima snova, bit ćete u stanju (sposobni, kadri) da brže i lakše napredujete u obje domene-oblasti-regije. Prepreke u vašem duhovnom razvoju brzo će se rastvoriti. Barijere u vašem spiritualnom razvoju rapidno će nestajati. Zahvaljujući nadahnuću/inspiraciji koja vam dolazi kroz uzvišene snove te otkrivenjima (uzvišenim otkrićima) do kojih dolazite kroz rad na snovima, možete obogatiti/ispuniti sve aspekte vašeg života. Rad na snovima trebate povezati sa svim drugim aspektima vaše sadhane (spiritualne prakse, duhovnih nastojanja).

Ako od samog početka (od ovog trena) ustrajete u radu na snovima, postupno ćete se prirodno (bez teškoća) sjećati svojih snova i bez napora ih povezati s drugim sadhanama. Bilo da naizgled djeluje (ili da prividno djeluje tako što se uzdržava od djelovanja), ego nije taj koji radi iako mu se tako pričinjava; ti nisi činitelj makar ti se tako pričinjava. Ono što je u početku vašem umu djelovalo naporno (jer ste u prvom stadiju morali ulagati kontinuirani ispravan napor), odvijat će s lakoćom i "vaša" tobože egom (iluzornim "ja") prakticirana yoga će evoluirati u bogom-dirigiranu spontanu yogu (sahaja sannyasa yoga). Tako i treba biti.

U pripremi ove lekcije o svjesnom sanjanju koristio sam svoja vlastita iskustva i uvide, odlomke iz nekih lekcija Yogešwara Munija i predaje drevnih mudraca. Konačno uobičajeno ovog djela nastalo je tijekom mojeg svjesnog sanjanja. S ego-motrišta, mogu reći da sam uložio puno truda da priredim ovaj mini-priručnik za svjesno sanjanje. Mogli bismo reći da sam priređivač, ili autor. Je li pojedinac uistinu kreator, ili sukreator? Kada otvorite oči i ugledate fizički svijet, vi ga niste stvorili nego ste ga samo postali svjesni. Isto vrijedi i za nadfizičke svjetove. Vi niste stvoritelj; niste djelatnik/činitelj. Vi niste ni promatrano ni promatrač. Vi niste ego, nego čista svijest koja prožima i nadilazi ego.

### Jednostavne (sitne) stvari koje grade veličanstvena postignuća

Umjereni prehrana je vrlo važan faktor/čimbenik vašeg duhovnog razvoja. Večeru možete preskočiti ili večerajte barem tri sata prije lijeganja na spavanje. Ručajte između 10 i 14 sati, dok je Sunce visoko na nebu. Večerajte prije zalaska Sunca, a do 22 sata legnite na spavanje. Raspoređivanje vremena u vašem danu (i noći) je jedna od ključnih stvari za vaše zdravlje i uspjeh u životu.

**Vaš organizam će se najefikasnije obnoviti i okrijepiti ako spavate u intervalu između 22 sata i 2 sata ujutro.** Za večeru pojedite lako probavljivu hranu s tim da hranom i pićem/vodom ispunite samo polovinu zapremine želuca. Ako ste prije odlaska na spavanje jako gladni, popijte čašu nekofeinskog biljnog čaja sa sirovim pčelinjim medom i svježe iscijeđenim sokom zrelog limuna.

Ili prije lijeganja na spavanje pojedite čašu svježe pomuzenog prijesnog/sirovog punomasnog (integralnog) kravljeg mlijeka. To treba biti mlijeko od zdrave krave koja ide na ispašu (a zimi je prirodno hranjena sijenom). Krave se otele jednom godišnje i to svaka u različito doba

godine, tako da na seoskim obiteljskim farmama uvijek ima krava čija su telad već prešla na krutu hranu pa mlijeko tih krava može biti na raspolaganju ljudima. [https://youtu.be/nc7F\\_qv3el8](https://youtu.be/nc7F_qv3el8)

Ako ste vegan, pazite da u vašoj prehrani bude dovoljno vitamina A, vitamina B-12 i pojedinih esencijalnih aminokiselina. Vegani mogu patiti zbog manjka vitamina A zbog toga što se provitamin A (karotenoidi iz biljne hrane) u ljudskom organizmu prilično sporo pretvara u vitamin A (retinol). Vegani i vegetarijanci koji su kronično iscrpljeni te imaju suhu kožu i druge zdravstvene tegobe trebali bi posumnjati na manjak vitamina A i nekih vitamina B-kompleksa.

Jedna moja studentica yoge (studirala je nutricionizam i bila vegetarijanka) počela se prirodno prisjećati živopisnih snova (u koloru) tek kad je poslušala moj savjet da u svoju prehranu doda suplement vitamina grupe B koji uključuje prirodni vitamin B-12 (cijanokobalamin) bakterijskog porijekla. Vitamini B skupine ne bi se smjeli uzimati pojedinačno dulje vrijeme jer mogu dovesti u disbalans ostale vitamine B skupine u tijelu. Preporuča ih se uzimati zajedno, i to uz obrok.

Bakterije probavnog trakta proizvode obilje vitamina B-12 koji se malo ili nimalo apsorbira iz debelog crijeva. Biljni izvori za koje se navodi da su izvor B-12 zapravo sadržavaju analoge B-12 (tzv. kobamide), a tu su tvari koje blokiraju unos pravog B-12 i povećavaju potrebu organizma za njim. Uporaba antibiotika ili prehrana bogata rafiniranim ugljikohidratima dovode do prekomjernog množenja bakterija u tankom crijevu koje stvaraju analoge vitamina B-12.

Navodno mnogi multivitaminski proizvodi sadrže lažne ili čak opasne analoge B-12 koji valjda nastaju kada kristalni B-12 reagira s ostalim nutrijentima u multivitaminskim proizvodima. Jaja sadrže vit. B-12, no sadrže i tvari koje blokiraju njegovu apsorpciju. Stoga, lakto-ovo-vegetarijancima preostaje jedino nekuhano-prijesno-sirovo mlijeko (i proizvodi od prijesnog mlijeka, kao što je svježi kravliji sir) kao dobar prirodni izvor iz kojeg naše tijelo lako apsorbira vitamin B-12. Kao vegan mogli biste apsorbirati vitamin B-12 iz cijanobakterija (modrozelenih algi) konzumirajući recimo AFA algu kao suplement (dodatak prehrani).

Klamatske alge (AFA alge, tj. *Aphanizomenon flos-aqua*) visoke kakvoće su one koje ne sadrže veće količine hepatotoksičnog (škodljivog za jetru) mikrocistina. U tom kontekstu, vrijeme berbe/sakupljanja AFA algi je vrlo važno. Za razliku od vitamina iz spiruline, vitamin B-12 u AFA algama u cijelosti je iskoristiv. AFA alge su najbogatiji biljni izvor i vitamina B skupine i bjelančevina/proteina. One sadrže aminokiseline koje se lako apsorbiraju, prelaze krvno-moždanu barijeru te izgrađuju neurotransmitere u mozgu. Osim vrijednih proteina, minerala, vitamina – AFA alge sadrže i niz drugih hranjivih sastojaka, uključujući i omega-3 i omega-6 masne kiseline.

Podizanje nivoa svoje seksualne snage i njezina sublimacija u mentalnu moć (**ojas šakti**) je ključ za proboj u najviša stanja svijesti. Vašu vitalnu/životnu energiju i ojas možete povećati napitkom od deset

oguljenih badema i čaše cjelovitog organskog kravljeg mlijeka. Ostavite bademe preko noći u običnoj vodi pa ćete im ujutro lako moći skinuti pokožicu. Ako bademima odmah morate skinuti pokožicu, pofurite ih vrelom vodom. Ako ste vegan, zamijenite životinjsko mlijeko bademovim mlijekom ili kokosovim mlijekom ili mlijekom od basmati riže.

Oguljene bademe i kravlje mlijeko stavite u mikser. U to dodajte četvrtinu čajne žličice (ili prstohvat) kardamoma u prahu, prstohvat cimeta u prahu, mali prstohvat papra (ili mali prstohvat đumbira) i neobavezno maleni prstohvat začinskog šafrana, čajnu žličicu samljevenog maka i žličicu meda ili/i dvije datulje. Miješajte spomenute sastojke pet minuta velikom brzinom; posvetite taj napitak i počnite ga pijuckati.

U napitak od mlijeka i oljuštenih badema se po želji može dodati i kurkuma (radi bolje apsorpcije kurkume obavezno je pomiješajte s malo crnog papra), ašwagandha (za muškarce), šatawari (za žene) i pola žličice ghija (pročišćenog masla) ili ekstra djevičanskog kokosovog ulja proizvedenog na tradicionalni način. Umjesto običnog ghija možete u mlijeko dodati ghi s brahmijem (*Brahmi ghritam*). Med i ghi se u istom obroku ne smiju jesti u omjeru jedan naprama jedan. Turmeric golden milk recipe: <http://faulkfarmstead.com/2014/01/golden-milk-nectar-gods/>

Mlijeko je odlična hrana za naš mozak. Mlijeko uvijek konzumirajte toplo; zagrijte ga neposredno prije konzumiranja. Mlijeko postaje nezdravo ako se kombinira s bananama (ovo je jako loša kombinacija), sojom, crnom lećom, ribom, mesom, rotkvom, bijelim lukom (češnjakom), lubenicama, dinjom, kiselim voćem (limun, naranča, limeta, mandarine, bergamot, grejp, višnje, trešnje, ribizli...), kiselim mlijekom (uključujući jogurt, kefir, acidofil i druge proizvode dobivene iz mlijeka zahvaljujući mikroorganizmima) i kruhom koji sadrži kvasac.

Mlijeko i žganci su dobra kombinacija jer u žgancima nema kvasca. Žganci s mlijekom ili/i maslom (ghi) tradicionalno se u našim selima često jedu za doručak. Kozje mlijeko je također dobra hrana za yogije. Zdravi žganci mogu se skuhati od dobro osušenog i na žrvnju samljevenog zrnja zdravih sorti pšenice (recimo, od integralnog brašna pira) i nekih drugih genetički zdravih organski-ekološki-biološki uzgojenih žitarica. Izbjegavajte genetički unakaženu/malformiranu hranu.

Akumuliranje seksualne energije i njeno usmjeravanje prema višim psihoenergetskim centrima (kroz *sadhanu*) je ključan faktor vašeg spiritualnog razvoja. Umjesto da se poistovjećujete s materijalnim tijelom i robujete osjetilima, trebate se vinuti prema čistoj svijesti koja ne podliježe ograničenjima ni razgraničenjima. O tome puno možete pročitati u kompilaciji **Book on Yoga-Celibacy** (prvi tom): <http://en.caya.hr/book-on-yoga-celibacy/>

Imajte na umu da je djeci potrebno više sati svakodnevnog spavanja nego odraslim ljudima. Ja sam već u tinejdžerskoj dobi godinama redovito prakticirao duboku relaksaciju (**yoga-nidra**) 30 do 60 minuta prije ručka. Na taj način prevenirao sam pojavu psihičkog zamora i fizičke iscrpljenosti i uvijek sam se osjećao pun životne energije premda sam spavao maksimalno pet sati svake noći. Duboko psihofizičko opuštanje prakticirao

sam i kad bih legao na spavanje. Nakon relaksacije prakticirao sam tehniku za induciranje izvantjelesnih iskustava koju sam opisao u knjizi ***YOGA BUDNOG SANJANJA i astralna projekcija***.

Relaksaciju sam postizao tako da bih se munjevito pretopio s neograničenim mirom i prebivao kao blaženi smiraj. Međutim, više od pola sata duboke relaksacije u komadu stvara u praktikantu tendenciju da se definitivno povuče od tzv. vanjskoga svijeta. A ako mu pažnja nije na stvarima ovoga svijeta, onda neće biti uspješan u ovome svijetu (novac, slava, i slično); osim ako mu to spontano dođe kao rezultat prethodnih karmičkih zasluga. Kada svakodnevno meditirate sklopljenih očnih kapaka barem dvaput dnevno po najmanje sat vremena u komadu – ubrzo se osposobljavate da povučete pažnju od ovog svijeta (iluzije) i prebivate u svijetu istine-savršenstva-božanske ljubavi. Ako biste prakticirali više od dva sata prirodne meditacije dnevno, razvili biste tendenciju da se općenito povučete od vanjskog svijeta (svijeta iluzije).

Oni koji žele brz spiritualni razvoj trebali bi meditirati sklopljenih očnih kapaka barem dvaput dnevno po najmanje sat vremena u komadu, i to sa sklopljenim očnim kapcima. Ovakva praksa vremenom će ih spontano uvesti u stanja svjesnog sanjanja te u svjesno spavanje bez snova. Pozitivni rezultati meditacije se mogu pojačati ako pola sata nakon meditacije ostanete opušteno sjediti ili ležati na leđima (*śavasana*). Dajem vam upute od neprocjenjive vrijednosti, no neki ljudi možda nemaju ustrajnosti ni da sve ovo pročitaju do kraja (a kamo li da to ustrajno primjenjuju u praksi). Takvi ljudi ne dopuštaju ovim dragocjenim stvarima da ih nagrade.

### Višekratno spavanje

Leonardo da Vinci, Napoleon Bonaparte, Thomas Jefferson, Buckminster Fuller i Nikola Tesla bili su, između ostalog, poznati i po tome da su vrlo malo vremena odvajali za spavanje. Takav obrazac spavanja bio je jedan od znakova njihove genijalnosti i sposobnosti da se posve relaksiraju i duboko zarone u čvrst okrepljujući san. Leonardo da Vinci spavao je po pola sata svakih tri i pol sati, Napoleon je obično spavao od ponoći do 2 sata ujutro, zatim od 5 do 7 sati. Čini se da nije znao da spavanje prije ponoći ima u obnavljanju organizma posebnu važnost. Thomas Jefferson navodno nikad nije spavao dulje od dva sata u komadu. Poznati američki arhitekt i izumitelj Buckminster Fuller spavao je po 30 minuta svakih šest sati. Nakon što je nekoliko godina spavao na ovaj način, liječnici su ga pregledali te su ga proglasili savršeno zdravim. Ovakva višekratna spavanja se većini modernih ljudi ne doimaju praktično, ali neke njihove varijante možete privremeno primjenjivati u specifičnim situacijama (npr. dok se kao student pripremate za polaganje ispita).

**Dvokratno spavanje** i obični ljudi mogu prakticirati dugoročno: Primjerice, odspavajte 90 do 180 minuta u intervalu između zalaska Sunca i ponoći (to je oko 00:00 sati po zimskom vremenu), potom ostanite budni 90 do 180 minuta, a zatim si priuštite drugo poluvrijeme spavanja (u kojem ćete imati više sanjanja).



Kad iste noći ponovo legnete na spavanje, neposredno prije nego što se prepustite dubokom snu bez snova, odlučite: "**Sljedeća scena bit će svjestan san... Svaki moj san bit će lucidan!**" Nastavljajući s tom praksom iz noći u noć, iz tjedna u tjedan, pojavit će se divni rezultati vaše postojane prakse. Praksa osvještavanja sanjanja će vas pored ostalog osposobiti za svjesna izvantjelesna putovanja u posmrtna stanja.

Brbljiva papiga zatvorena je u kavezu,  
dok druge ptice lete slobodno

Drugi ljudi koji ne njeguju spiritualne težnje i nemaju uzvišena duhovna iskustva neće vas moći razumjeti ako im pričate o vašim duhovnim iskustvima. Oni vas mogu precjenjivati ili podcjenjivati. Ni jedno ni drugo nije dobro ni za vas ni za njih. Izbjegavajte loše društvo; družite se s ljudima koji su se posvetili praktičnim spiritualnim nastojanjima. Napredni spiritualni aspirant preferira osamu i komunicira sa svojim spiritualnim učiteljem na nadfizičkim nivoima. Za početnike dulja razdoblja osame nisu preporučljiva.

Povezujte se s ljudima koji žive čist, svet i jednostavan život. Ako takve ljude ne možete naći u svojoj okolini, zazovite unutarnje vodstvo i zamolite Višu Silu da vam pošalje istinskog duhovnog učitelja. Nemojte očekivati da će da on svojim izgledom i ponašanjem odgovarati vašim predrasudama (unaprijed stvorenim idejama) o guruima. Najsigurnije je da o rezultatima vaše spiritualne prakse razgovarajte samo s vašim duhovnim učiteljem. Raspravljanje s budalama je kao partija šaha s golubom; što god da kažete, oni će se posrati na šahovsku ploču i kočoperiti se kao da su pobijedili.

Dugo vremena sam pravio zabilješke o snovima u potpunom mraku, i one su izgledale prilično neuredno. Postoje kemijske olovke koje stvaraju blagu crvenu rasvjetu prilikom pisanja, tj. LED Pen (Light Pen) koje svijetle prigušenim svjetlom samo tijekom pisanja. Noćas sam u snovima sat vremena slušao nepoznatu devocionalnu glazbu; bila mi je dana divna muzika koja još nije izvođena na fizičkom planu. Samo posljednju od tih pjesama snimio sam na diktafon, ostale ću vjerojatno zaboraviti.

Pretpostavimo da u budućnosti netko drugi kanalizira na ovozemaljski plan tu istu glazbu i ja je ponovo čujem, ovaj put fizičkim ušima. Možda se ne bih odmah prisjetio da sam tu glazbu već čuo u snovima, ali bi mi sigurno djelovala vrlo poznato (*déjà entendu*). Ako ste nekoć neko nepoznato mjesto posjetili u snovima pa to zaboravili, kad poslije nekog vremena to isto mjesto po prvi put posjetite na fizičkom planu, mogli biste doživjeti *déjà-vu* (osjećaj već viđenog).

Duboko disanje i duboka relaksacija će  
podržati vaš uzlet u visoka stanja svijesti

Relaksacija će vas osposobiti da poboljšate svoje psihofizičko zdravlje (pa i funkcije hipofize i epifize) i s lakoćom zaboravite na tijelo (iluziju) te otkrijete nadfizičku stvarnost. Melatonin je hormon epifize koji osigurava



čvrst zdrav san kada ga tijelo samo stvara. Nipošto nemojte kao dodatak prehrani uzimati sintetski melatonin jer ćete trpjeti nepoželjne posljedice. Umjesto toga, zdravim stilom življenja pomognite svojem organizmu da stvara endogeni melatonin i endogeni DMT (neurotransmitter dimetiltriptamin).

Tjelesnu razinu melatonina moguće je prirodno podići i konzumiranjem mnogih vrsta voća: višnje sorte Montmorency, ananas, naranče, banane... Prirodni melatonin nalazi se u sjemenkama bijele i crne gorušice (gorušica sadrži znate količine melatonina), povrtiću (*Tanacetum parthenium*), kantarionu (*Hypericum perforatum*, gospina trava), bademima, sjemenkama suncokreta...

Sir, jogurt i ostale fermentirane/kisele mliječne proizvode nemojte jesti poslije zalaska Sunca. Banane rashlađuju pa ih nemojte jesti tijekom hladnih zimskih noći. Nemojte banane kombinirati s mlijekom (time biste potaknuli stvaranje štetne sluzi u organizmu) niti s kukuruzom (uključujući kukuruzne pahuljice i sl.) niti s kiselim voćem (kao što su citrusi).

### Crveno nasuprot plavom

Prakticiranje yoge poboljšava endogenu proizvodnju melatonina, usklađuje neuroendokrini sustav te otvara razne psihoenergetske centre, uključujući tzv. Treće oko (svevideće oko). Barem sat vremena prije spavanja nemojte gledati televiziju ni koristiti kompjutor-tablet-smartfon. Bijelo, plavo i zeleno svjetlo snažno ometaju lučenje melatonina, dok žuto, narančasto i crveno manje potiskuju melatonin. Ako imate sat ili displej nekog uređaja u svojoj spavaćoj sobi, neka ima crvene ili žute LED-ove.

Plavo svjetlo koje je komponenta ekrana digitalnih uređaja doprinosi disfunkciji sna pa vam ne preporučujem gledanje u ekran smartphonea i surfanje po internetu navečer prije lijevanja na spavanje. Plavo svjetlo ometa kakvoću sna jer uzrokuje probleme duboko u našem mozgu koji koristi svjetlo kako bi regulirao naš unutarnji sat. Jača svjetlost efikasnije koči lučenje/sekreciju melatonina iz epifize.

U skladu s ciklusima Sunca i Mjeseca (izmjenama dana i noći) ljudi su prilagodili svoj bioritam, fiziološke potrebe, način prehrane, proizvodnju hormona, reproduktivne cikluse, potrebu za snom, itd. Cirkadijski ritam je bioritam od 24 sata usklađen s pojavom dana i noći, i on lako može biti poremećen umjetnim svjetlom. Dugotrajno narušavanje jednodnevnog ritma dovodi do povećane sklonosti nesanici, kroničnom umoru vezanom uz lošiju kakvoću sna, kardiovaskularnim bolestima, poremećajima mozga, dijabetesu, prekomjernoj težini, depresiji i drugim psihofizičkim tegobama.

Najveće poremećaje cirkadijskog ritma izaziva naša izloženost plavom svjetlu čiji izvor mogu biti računala, ekrani mobilnih uređaja i žarulja temperature svjetla iznad 3500 K. Žarulje sa punim spektrom dnevne svjetlosti imaju i komponentu plavog svjetla. Bđenje do kasno u noć, a osobito bđenje uz takvu razbuđujuću rasvjetu, škodi ljudskom zdravlju. Žarulje sa znatnim udjelom

plavog svjetla (visokotlačne živine žarulje, štedne žarulje, metal halidne, LED) oko pet puta snažnije suzbijaju lučenje melatonina.

**Nemojte spavati s mobitelom u spavaćoj sobi**, a ako to već "morate" onda mobitel držite što dalje od glave (i neka noću bude uključen na zrakoplovni način, jer tada manje zrači). **Nema potrebe da se budite pomoću budilice** (bilo električne digitalne bilo onih mehaničkih budilica na navijanje) s obzirom da se za par dana možete naučiti buditi u željeno vrijeme pukom mentalnom odlukom da ćete se spontano probuditi u izabrano vrijeme.

Aktualnim bežičnim tehnologijama – kao što su mobilni telefoni, *Bluetooth*, dlanovnici (*PDA*), bežični internet, *WiFi* (wireless umrežavanje, koje omogućuje pristup internetu na aerodromima, u hotelima, u kavanama, u školama itd.) – za prijenos su potrebni moćni odašiljači mikrovalnog zračenja. To bežično elektromagnetsko zagađenje (putem emitiranja posebnog spektra elektromagnetskog zračenja) ima niz štetnih učinaka na žive sustave. Poseban zdravstveni problem je stalno zračenje *Internet of Things* (IoT) tehnologije; poštedite se toga barem u spavaćoj sobi te u prostoru za meditaciju.

### Apneja u snu

Apneja ili prekid disanja u snu može biti uzrok tome da za vrijeme spavanja glasno hrčete i da se osjećate umorno i iscrpljeno čak i nakon pune naspavanosti. Tzv. opstruktivna apneja javlja se dok čovjek spava ležeći na leđima. Hrkanje se pojavljuje kada mekano nepce i resica/uvula djelomično blokiraju dišne puteve za vrijeme spavanja. Začepljen nos također može izazvati hrkanje.

Duhovno se uzdižemo kad se prestajemo identificirati s grubom materijom i poistovjećujemo se sa sve profinjenijim/suptilnijim i finijim stanjima bića. Prohodnost obje nosnice je jako bitna za uzdizanje u viša stanja bića-postojanja-svijesti. Naizmjenično nosno disanje (*Anuloma-Viloma pranayama*) dovodi do bolje povezanosti lijeve i desne hemisfere mozga i uravnotežava rad lijeve i desne polutke mozga.

Nos može biti začepljen zbog upale nosnih prolaza (zbog alergijskog rinitisa, nealergijskog rinitisa, sinusitisa...), polipa u nosu, devijacije septuma (iskrivljenja nosne pregrade) i raznih drugih razloga. Primjerice, u dječjoj dobi uzrok hrkanja često su adenoidi (male žlijezde na stražnjem dijelu nosa koje obično nestaju u odrasloj dobi) jer njihovo proširenje može uzrokovati probleme s disanjem kroz nos pa je dijete prisiljeno disati na usta, što dovodi do hrkanja. Hrkanje se javlja kada se meko nepce, resica (uvula), jezik, krajnici ili/i mišići koji se nalaze na stražnjem dijelu grla trljaju jedno o drugo i tako proizvode vibrirajući zvuk za vrijeme spavanja.

Sindrom zvan apneja u spavanju ili opstruktivni apnejički sindrom je češći kod osoba koje imaju prekomjernu tjelesnu težinu, konzumiraju alkohol, puše cigarete, uzimaju sedative (i neke druge droge) i imaju velike krajnike (u odnosu na ždrijelo). Znatno rjeđa je tzv. centralna apneja u kojoj mozak ne šalje signale/podražaje u respiratorne mišiće (ovo se može desiti kao posljedica zatajenja srca, moždanog krvarenja, tumora mozga...).

Ovdje nemam namjeru detaljno pisati o uzrocima i liječenju *obstructive sleep apnea (OSA)*; spomenut ću samo ayurvedski pristup tom zdravstvenom problemu. Prema ayurvedi, **prekid disanja u snu se javlja kad tarpaka kapha (hranjivi životni fluid) blokira prana vatu (vitalni dah nervnog faktora)**, a terapija je usmjerena na stvaranje ravnoteže *kapha doše* (hranjivog faktora). Kako smanjiti *kapha došu* (gradivni faktor) možete pročitati u gotovo svakoj knjizi o ayurvedi, kojih kod nas već ima puno. *Kapha doša* sastoji se od pet *subdoša* (podfaktora), a jedna od njih je *tarpaka kapha*.

*Tarpaka kapha* (čimbenik moždanog božanskog nektara) je smještena u glavi, sinusima i cerebrosposinalnom fluidu; hrani osjetila i organe za akciju, te daje smiraj, radost i stabilnost. Za uravnoteženje *tarpaka subdoše* odlična je meditacija, *hatha-yoga asane* i vruća voda (topli nekofeinski biljni čajevi). Što su to **doše** (faktori čije je uravnoteženost važna za dobro zdravlje) i kako ih uravnotežiti možete pročitati i na internetu, u praktičnom priručniku kojeg sam nazvao **Poboljšajte zdravlje**: [http://www.yogacentar.hr/download/Poboljsajte\\_zdravlje.pdf](http://www.yogacentar.hr/download/Poboljsajte_zdravlje.pdf)

Jedan ayurvedski recept protiv apneje u snu je sljedeći:

Ujutro i uvečer uzmite na prazan želudac četvrtinu žličice pippalija (dugozrnati papar), žličicu meda i žličicu ghija. Umjesto pippalija možete uzeti trikatu čurnu. *Čurna* znači prašak, a *trikatu* znači tri oštra/žestoka. Trikatu čurna je mješavina jednakih dijelova tri ljuta začina – pippalija (*Piper longum*), crnog papra i đumbira. Pippali možete kupiti u dućanima koji prodaju začine. Ghi (maslo, dehidrirani pročišćeni maslac) si možete kupiti u trgovinama zdrave hrane iako je puno jeftinije da si ga napravite sami prema receptu na [http://www.yogacentar.hr/ozdravljenje\\_04.html](http://www.yogacentar.hr/ozdravljenje_04.html)

Smetnje povezane s *tarpaka kaphom* se obično očituju u glavobolji, alergijama, gubitku psihičke stabilnosti, neotpornosti na stres i bolovima živčanog sustava. Neravnotežu stvara pretjerani seks, nedostatak masnoće visoke kakvoće, pretjerano gladovanje i pretjerani mentalni napor. Ravnotežu stvaraju meditacija (i mentalna relaksacija), počinak (duboko opuštanje, kvalitetan san, odmor u okolini lišenoj stresa...), yoga-asane, redovita abhyanga (masaža tijela toplim kvalitetnim uljem prije tuširanja), hrana koja sadrži masnoće visoke kakvoće (kao što je ghi) i vruća voda (npr. topli biljni čajevi).

### Osnovna tehnika osvještavanja snova

**a.** Imajte uz svoj ležaj/krevet nešto da zabilježite svoje snove, bilo pisanjem bilo snimanjem svog glasa (diktafon). Smatrajte svoje snove važnima za svoj život i odlučite da ćete sanjati dragocjene snove i upamtiti ih. Kada snovima date važniju ulogu u svom životu i posvetite više vremena radu na snovima, lakše i češće će vam dolaziti snovi od velikog značaja za vas.

**b.** Prije nego što zaspate, opustite se i hotimično mislite: "Zapamtit ću svoje snove, i u svojim snovima shvatit ću da sanjam, i učinit ću sve što je neophodno da ponesem svoje snove sa sobom u budno stanje."

- c. Počnite zapisivati snove još u polusnu, čim osjetite da se budite. Tijekom razbuđivanja nemojte raditi nagle pokrete jer bi vas to brzo prizemljilo. Kada zapisujete ili snimate svoje snove, zabilježite samo najznačajnije objekte. Svoje snove počnite zapisivati već prije nego što otvorite fizičke oči. Moglo bi vam pomoći da svoje snove zapisujete u sadašnjem vremenu, kao da ih upravo proživljavate. Zabilježite što više snova možete, tijekom noći i nakon buđenja.
- d. Nemojte ništa raditi sa snovima sve do sljedećeg popodneva, a tada se – koristeći/pregledavajući bilješke ili audio-zapis – prisjetite što je moguće više iz svakog sna.
- e. Tijekom popodneva razmislite što svaki sinoćnji san znači. Pitajte se:
- 1.) "Što ovaj san znači za mene?"
  - 2.) "Koje su vrste (ili kojih vrsta) ovi snovi bili?"
  - 3.) "Koji sam nivo ili nivo-e-razine-planove života kontaktirao?"
- f. Zatim se pitajte:
- 4) "Što mogu učiniti iz ovog sna, ako bilo što mogu?" Razmotrite mogućnost izvođenja akcije. Ako je izvodite, budite dharmični.
- g. Iskomunicirajte sve važne uvide koje ste imali nekome tko će to primiti bez procjenjivanja ili interpretacije.
- h. Ponavljajte korake **a-g** kao svakodnevnu rutinu. Što ih više cijenite i koristite, vaši snovi postajat će sve važniji za vaš budni život. Kreativnim sanjanjem možete razviti vještinu rješavanja problema. Uspješno rješavajući probleme u snu, sve uspješnije ćete ih rješavati i na javi. Uvježbavajući vještine u vašim lucidnim snovima vi postajete vještiji i na javi. Moglo bi vam pomoći ako ispričate svoje snove svojim prijateljima:

#### Grupna tehnika rada na snovima

- a. Imajte grupu od 5-6 ljudi koja se sastaje svakog dana u isto vrijeme, najbolje popodne. Ako ima više ljudi, imajte odvojene grupe od najmanje tri osobe u grupi. Grupe ne bi trebale imati više od 6 ljudi. Nema potrebe za vođom.
- b. Svaki član grupe prakticira osnovnu Tehniku osvješćivanja snova.
- c. Za vrijeme sastanka, svaki član ima pet minuta da podijeli svoje snove iz protekle noći, plus bilo koje uvide ili interpretacije koje ima u vezi tih snova. Drugi u grupi slušaju bez reagiranja/komentiranja i potvrđuju onoga koji govori rekavši: "Hvala ti", ili bilo kojim drugim riječima koje potvrđuju prijem komunikacije.
- d. Nikome nije dozvoljeno da interpretira snove drugih, bilo kada, za vrijeme ili izvan sastanka.
- e. Članovi grupe mogu pitati osobu koja komunicira: "Što taj san znači za tebe?" Odgovor osobe treba biti primljen bez evaluacije/procjenjivanja, a zatim potvrđen.
- f. Članovi grupe mogu reći: "Objasni \_\_\_\_\_" ako nešto što je rečeno ne razumiju.
- g. Članovi grupe trebali bi nastojati biti poštteni u vezi svojih iskustava.

Zastrašujuće scene iz snova potječu iz vaših vlastitih misli. Prepoznavajući da su scene iz sna vaše vlastite misaone forme postat ćete svjesni da sanjate i bit ćete neustrašivi. Nadići ćete svoje privatne snove i osvijestit ćete kolektivni san. Nastavljajući s duhovnim razvojem, prozret ćete kroz kolektivni san i proniknut ćete u Božji san. Bog nikad ne spava.

### Za domaću zadaću

Barem šest tjedana vodite dnevnik snova slijedeći ovu proceduru:

1. Slijedite svaki korak osnovne/elementarne Tehnike snova.
2. Zapišite u svoj dnevnik sve svoje snove.
3. Zapišite u svoj dnevnik svoje interpretacije i uvide u vezi snova koje ste imali/osvijestili.
4. Napišite koja je vrsta sna po vašem osjećaju bio svaki od snova, i koji plan ili planove života osjećate da ste doživjeli u svakom snu.
5. Zapišite sve akcije koje namjeravate sprovesti u budnom životu kao rezultat svakog sna, ako ih ima.

Kad istekne 6 tjedana predajte svoj dnevnik snova vašem instrukturu tečaja.

Car je legao u krevet u svojoj palači, i sa svih strana ga je čuvala straža. Čak ni muha nije mogla uletjeti da uznemiri cara. Spavaća soba bila je opremljena svim udobnostima koje su omogućavale vladaru da uživa u blaženstvu dubokog sna. Ubrzo nakon što je legao, sanjao je da je šakal nekako ušao u palaču, napao ga i ugrizao za palac lijeve noge. Uto je primio vijest da su neprijatelji ušli u njegovo carstvo i zaposjeli ga. U strahu je pobjegao; ali je pritom osjećao veliku bol u lijevom nožnom palcu. Otišao je po medicinsku pomoć, no makar je bio kralj liječnik ga je odbio tretirati jer nije imao novaca da mu za to plati na licu mjesta.

Izgubivši carstvo i postavši prosjak, car je otišao u šumu u kojoj se nalazio sadguruov ašram (kuća duhovnog učitelja). Tamo mu je duhovni učitelj iscijelio ranu. Zahvalnost prema sadguruu pojavila se u carevom srcu; tada se probudio. Čim je san nestao, otkrio je da još uvijek leži na svom zlatnom krevetu u palači u koju čak ni muha nije mogla ući. Shvatio je da ne postoji ni šakal ni rana ni šuma. Međutim, milost sadgurua ostala je u njegovom duhu, i on je zauvijek zadržao sjećanje na svetog učitelja čija ga je iscjeljujuća usluga nadahnula.

Slično tome, živo biće prekriveno velom neznanja sanja da je ograničeno i pati. U tom snu ga ugriza šakal egoizma i neprijatelji zvani osjetilna iskušenja ga nadvladavaju. Doživljava bol i bijedu i juri amo-tamo tražeći sreću. Zgrožen sebičnošću svjetovnih ljudi i njihovim načinom življenja, povlači se iz svijeta u svetu šumu u kojoj prebiva sadguru. Sat-guru ozdravlja njegove rane i budi u njemu svijest o duši.

Probuđena duša doživljava sve što se dogodilo kao ništa drugo nego dugi san. Upute i milost sat-gurua izliječile su ljudsko biće od strašne patnje rađanja i smrti. Zahvaljujući sat-guruu, probuđena duša osjeća da joj se nikada ništa nije desilo, da njeno veličanstvo nije podleglo ni neznanju ni egoizmu, da je oduvijek vrhovni monarh svemira, i da je iz vječnosti u vječnost sama po sebi sveopći smiraj-milina-besmrtnost.

## Snovi kao prolaz u više svjetove:

### 3. poglavlje: **Turiya meditacija i Turiya relaksacija**

#### **Turiya meditacija, početni stupnjevi**

Sada ću sažeto opisati jednu od svojih inačica Tehnike Svjedoka. Ovo je jedna od meditativnih tehnika koje vas mogu osposobiti da prepoznate iluziju i uzdignete se u više stanje bića.

Napravite 7 ili više dubokih respiracija kroz nos i postupite ovako:

**A) Uvodni dio (*možete ga preskočiti*):**

Prvo sasvim osjeti cijelo tijelo (i fizičku okolinu) i mentalno si reci *NETI* ("Ja nisam to!") uz punu svijest da Ti nisi ni tijelo ni ono što okružuje Tvoje tijelo. Zatim u cijelosti osjeti svoje emocije i mentalno si reci *NETI* ("Ja nisam to!") uz punu svijest da Ti nisi osjećaji.

**B) Meditativni dio (*prvi stupanj*):**

Zatim promatraj sadržaje svog uma (mentalne slike, verbalne ideje, želje...) i prazninu između njih. Kad god Ti se pojavi neka misao ponovi mentalno *NETI* ("Ne to!", "Nisam to!") uz punu svijest da Ti nisi Tvoje misli. Na taj način nastojiš spriječiti da utoneš u sanjarenje, tj. da Te lanac misli povuče za sobom pa zaboraviš da si Ti onkraj svega toga. Nemoj se ograničavati na promatrača ili točku motrišta. Budi Svjedok koji prožima i obuhvaća sve. Normalno je da u početku doživljavaš stvari iz određenog motrišta (zbog navike da budeš ego-svjedok), ali ipak nastoj osjetiti da si Ti Svjedok koji je neograničeni "prostor" svijesti. Osjećajući da si beskrajna nepromjenjiva svjedočeća svijest, osjećaš neovisnost i od promatranog i od promatrača.

**C) Meditativni dio (*drugi stupanj*):**

Radi isto što i na prethodnom stupnju, ali bez ponavljanja *NETI-NETI*. Detalji ove meditativne tehnike opisani su u Vivekanandinoj knjizi "Raja yoga" u šestom poglavlju (koje ima naziv "Pratyahara i dharana"): [https://en.wikisource.org/wiki/The\\_Complete\\_Works\\_of\\_Swami\\_Vivekananda/Volume\\_1/Raja-Yoga/Pratyahara\\_And\\_Dharana](https://en.wikisource.org/wiki/The_Complete_Works_of_Swami_Vivekananda/Volume_1/Raja-Yoga/Pratyahara_And_Dharana)

Knjiga Sw. Vivekananda – *Raja yoga.pdf*:

<https://www.dropbox.com/s/ronphvnm2alxbv/Sw.Vivekananda%20-%20Raja%20Yoga.pdf?dl=0>

Većina verzija knjige *Raja yoga* (čiji je autor Swami Vivekananda) koje se mogu skinuti s interneta nisu potpune jer su nažalost izostavljene *Yoga sutre* (*Aforizmi o yogi*) i Vivekanandini komentari na *Yoga sutre*.

Dok prakticirate *Turiya meditaciju*, sagledajte i osjetite da se sva imena i forme sastoje od praznine, od sna. Sveukupnu masu, energiju, vrijeme i prostor vidite i osjetite kao san sačinjen od čiste svijesti. Vidite i osjetite cjelokupno postojanje i nepostojanje kao san koji nije sačinjen ni od kakve supstance (nego samo od svijesti).

Osjetite da je promatrač san i da je ono što okružuje promatrača taj isti san, tj. prividno uobličena praznina koja je (jedna te ista) bezoblična svijest. Osjetite da je promatrano san, da je promatrač san i da je ono što razgraničava promatrača i promatrano također san, koji je imaginacija

formirala od čiste svijesti. Prepoznavajući sve svoje dnevne misli kao iluziju, lako ćete prepoznati sve svoje noćne snove kao snove/iluziju.

**Budite nepomućeni svjedok svih svojih misli u budnom stanju pa ćete u snovima prirodno biti svjesni da sanjate.** Prije ili kasnije, otkrit ćete da je promatrano sâm promatrač!

Jedna od najnaprednijih formi *Turiya meditacije* Swamija Brahmajñananande svodi se na svijest neposredno svjesnu svijesti, i u pravilu je sastavni dio posebnih *Intenziva svjesnosti*:

<http://caya.hr/intenziv-svjesnosti/>

Svrha meditativnih nastojanja je realizacija apsolutne svijesti, nedualne totalne svijesti, svijesti bez podjela i omeđenja. Možete je nazvati sveprožimajućim i svenadilazećim vječnim vrhovnim aspektom Svevišnjeg Boga.

### **Turiya relaksacija, početnički nivo**

**1.** Legnite u *śavasana* (*śavāsana*)... Sklopite očne kapke i usmjerite pažnju na kapke... i na vaše oči. (...) Obratite pažnju na svaki očni mišić koji bi mogao biti napet. (...) Dopustite očnim kopcima da se opuste... Dozvolite svim mišićima očnih kapaka da se posve opuste. (...) Opušteno mirujući, osjetite cijelo tijelo... Skenirajte tijelo od vrha glave do vrhova nožnih prstiju... te od tabana do tjemena...

**2.** Usmjerite pozornost na tjeme... Obratite pažnju na svaki mišić koji bi mogao biti napet. Osjetite i male mišiće na rubu tjemena... Opustite kožu na glavi dopustivši svakom mišiću vašeg tjemena da se sasvim opusti... Osjetite kao da vam se svod lubanje širi za vrijeme svakog udaha i skuplja tijekom spontanizdisaja...

**3.** Vaše čelo je ugodno svježe... Um vam postaje bistar, i tone u smiraj... Usmjerite pažnju na lice... Obratite pažnju na mišiće koji bi mogli biti napeti... Dopustite mišićima lica da se skroz opuste... Postanite svjesni mišića koji upravljaju vilicom... Dopustite im da se sasvim opuste; tako da vam vilica bude skroz opuštena... Dopustite vašem jeziku da se odmori... Sada nema potrebe za govorom čak ni u mislima... Vaš um je tih, i vedar...

**4.** Usmjerite pažnju na vrat... Postanite svjesni mišića koji upravljaju vratom... i dopustite im opuštanje... Osjetite kako se u svakom mišiću stražnjeg i prednjeg dijela vrata događa opuštanje... Svaki živac vašeg vrata se sada spontano opušta. Svaka stanica vašeg vrata sada uživa u relaksaciji. Dozvolite vratu da se skroz opusti... Organi za govor sada uživaju sve veći mir i opuštanje... Sve misli se rastvaraju u tišini... a vi uživate u mentalnoj šutnji...

**5.** Usmjerite pažnju na ramena i ruke... Postanite svjesni mnogih malih mišića i kostiju vaših ramena i ruku... Dopustite rukama da budu mlitave i labave kao udovi marionete kojoj su iznenada prerezani konci... Dozvolite svojim rukama da se opuste; da budu poput ručica djeteta u besanom snu. Neka i vaše šake budu pasivne, kao šape duboko usnule mačke. Neka svaki mišić, svaki živac, svaka stanica vaših ruku iskusi duboku relaksaciju...

**6.** Usmjerite svoju pozornost na prsa; grudi koje sadrže mišiće, organe, žlijezde i živce... Dopustite opuštanje svakom mišiću, svakom organu, svakoj žlijezdi, svakom živčanom vlaknu... Dozvolite svakoj stanici da funkcionira na optimalno ritmičan način... Dozvolite svojim prsima da se skroz opuste... Neka vaše srce kuca mirno, snažno i ravnomjerno... Unutar vaših grudi, srce kuca sasvim mirno, snažno i jednolično... U vašim grudima, srce kuca mirno, snažno, ritmično...

**7.** Usmjerite pažnju na trbuh, područje koje sadrži mišiće, organe, žlijezde i živce... Dopustite opuštanje svakom trbušnom mišiću, svakom organu, svakoj žlijezdi i svakom živčanom vlaknu... Dozvolite svakoj stanici da radi na optimalno ritmičan način. Neka se vaš trbuh skroz opusti... Osjetite da vam je solarni plexus strujno topao... Osjetite kako sa svakim spontanom udahom udišete ugodnu toplinu kroz plexus solaris (sunčev splet)... Tijekom usporenih izdisaja, ugodna toplina se iz solarnog plexusa širi vašim trbuhom...

**8.** Usmjerite pažnju na noge... Obratite pažnju na svaki mišić koji bi mogao biti napet... Dopustite nogama da se sasvim opuste... Usmjerite pažnju na stopala; područje s mnogo malih mišića i kostiju... Osjetite stopala dozvolivši im da se posve opuste...

Na trenutak se pretvarajte kao da se centar vaše svjesnosti spustio u stopala... Sada osjetite da je centar vaše svjesnosti u donjem dijelu grudne kosti, na onom mjestu na koje spontano uprete prstom kad identificirate sebe osjećajući svoj "JA"... To mjesto je JA-točka... Uronite u tu točku... Mirujte u JA-točki... Bivajući u toj točki, osjetite odakle izvire osjećaj sebe... Osjetite otkuda se pojavljuje osjećaj JA...

**9.** Divan je osjećaj opuštenosti; to je prirodno i zdravo stanje. Svaki put kad se odlučite vratiti u ovo stanje relaksacije, dovoljno je da 6–7 puta svjesno i namjerno duboko udahnute i usporeno izdahnute pomislivši pritom na mir i opuštanje...

Kroz obje nosnice dah vam struji tiho, polako, spontano, slobodno, glatko, lako... Disanje je tiho, polagano, spontano, slobodno, glatko, lagano... Osjetite kako Viša Sila optimalnim disanjem energizira cijelo tijelo... Svaki vaš udah napaja cijelo tijelo životnom silinom...

Izdišete nepotrebnu tenziju/napetost... i udišete mir... Izdišete brige... i udišete vedrinu... Sa svakim vašim izdahom otpuštate sve brige i nečistoće na kozmičko smetlište, u reciklažni centar Svevišnjeg...

Izdišete prljavi dim, a udišete božansku svjetlost... Izdišete tugu i žalost, a udišete čistu radost... Izdišete patnju i potištenost, a udišete beskrajnu radost... Izdišete slabosti, a udišete snagu i moć... Izdišete slabost, a udišete silinu, vrlinu i milinu...

**10.** Ostajući opušteno nepomični, skenirajte sve tjelesne osjete (dodir kože s odjećom, težinu i lakoću, toplinu i hladnoću, ugodu i nelagodu, itd.) sasvim osjećajući svoje tijelo od vrhova nožnih prstiju do vrha glave, i prihvatite ih takvima kakve jesu... Pritom steknite utisak da je vaše tijelo san sačinjen od svijesti koja je suptilnija od praznine.

Ostajući opušteno nepokretni, bez imalo ikakvog opiranja osjetite sve tjelesne senzacije (dodir tijela s podlogom na kojoj leži, ugodu i neugodu, napetost i opuštenost, itd.) klizeći svojom pažnjom od prstiju ruku do



vašeg tjemena.... Dok skenirate tijelo svojom pozornošću, imajte dojam da je vaše tijelo san sačinjen od čiste svijesti (non-supstancijalne svijesti, svijesti koje nema supstance).

Sada neko vrijeme budite svjesni spontanog disanja – ili namjerno/hotimično dišite kroz nos – s tim da vam pozornost pritom klizi od vrhova prstiju nogu/ruku uvis prema krunskom centru dok udišete i od krunskog centra prema naniže prema dlanovima i tabanima dok izdišete:

Tijekom svakog udisaja neka vaša pažnja i životna energija struje od vrhova prstiju nogu i ruku kroz cijelo tijelo do vrha glave. Pritom sve čega ste svjesni (sve ideje, mentalne slike, emocije i tjelesne senzacije) smatrajte-osjećajte-doživljavajte kao san koji se sastoji od nesupstancijalne svijesti.

Tijekom svakog izdisaja neka vaša pažnja i životna energija struje od tjemena kroz cijelo tijelo prema vrhovima prstiju ekstremiteta. Pritom imajte mentalni stav da je sve što doživljavate (svi tjelesni osjeti, svi osjećaji i svi sadržaji uma) san koji je uobličen od čiste svijesti.

Zatim zanemarite disanje... Kao za igru, bez napora (ležerno) pogledajte na (tobože vaše) tijelo iz ptičje perspektive... Pa se opet poistovjetite s tijelom, ovaj put svjesno i namjerno.

**11.** Osjetite blagoslov(e) Svevišnjeg Boga..., i zahvalite Vašem duhovnom učitelju što vam pomaže da osvijestite božansku prisutnost... Otpjevajte mentalno mantru *OM* triput, osjećajući njene vibracije tijekom svakog intoniranja... Ako poslije ovakvog psihofizičkog opuštanja želite (lucidno) sanjati i spavati, **dopustite tijelu da zaspi, a vi ostanite svjesni.** Neka fizičko tijelo utone u san, a vi tad budite nadfizički budni.

**12.** Ako se nakon ovog/ovakvog opuštanja želite posvetiti fizičkim aktivnostima, postanite svjesni svog tijela i zamislite ga kako leži na podu... Još uvijek zatvorenih očiju, zamislite prostoriju unutar koje vaše tijelo leži na podu... Svjesno i namjerno, duboko udahnite i protegnite se... Polako pomaknite i ispružite prste na ekstremitetima...

**13.** Ustanite i sjednite držeći kičmu ležerno uspravnom... Otpjevajte triput mantru *OM* naglas, osjećajući njene vibracije tijekom svakog intoniranja... Protrljajte dlanove i njima zagrijte očne kapke i mišićice lica... S ljubavlju i zahvalnošću, sklopite ruke (priljubite dlanove jedan uz drugi) i poklonite se božanskom Jastvu. To znači da se božansko u vama predaje božanskom izvan vas...



## Snovi kao prolaz u više svjetove:

### 4. poglavlje: **Upute za vođenje preminulog kroz posmrtna stanja**

1. Najbolje je da umrlog/u kroz postmortalna stanja vodi bliski prijatelj/ica ili rođak jer će on(a) lakše uspostaviti kontakt s preminulim/preminulom. Kada si ti taj koji vodi umrlog pojedinca kroz posmrtna stanja, imaj na umu savjete koji slijede. Pritom iduće savjete/upute nastoj izraziti terminologijom na koju je preminula osoba navikla (riječima koje su joj bliske i razumljive).

2. Preminuloj osobi obrati se kao da se ona upravo sada pred tobom nalazi fizički. Preminula osoba je zainteresirana da sazna što da radi sada kada je fizički mrtva ali joj je pažnja nestabilna (pozornost joj vrluda kao u snovima) pa je u intervalima ponovo i opet i nanovo prizovi govoreći naglas nešto poput: "Hej mama (*naravno, u ovom primjeru se podrazumijeva da vam je umrla majka*), Anđelka (ili koje je već njeno ime), Anđela (nadimak na kojeg se odazivala tijekom fizičkog tjelesnog života), slušaj me pažljivo što ću Ti sada reći... Ti si mrtva...!"

3. Znači, preminulu osobu treba obavijestiti da je mrtva. Preminuloj osobi se to može i dokazati ukazavši joj da ni na podnevnom suncu njeno tijelo ne baca sjenu i da u zrcalu neće vidjeti svoj odraz ako se pogleda u ogledalo. Plakanje za preminulim (naricanje i tome slično) samo će ga zabrinuti i zbuniti. Preminuloj individui treba se obratiti s osjećajem mira u duši.

4. Da bi se lakše uspostavio kontakt s dušom pokojnika, najbolje joj je upute za snalaženje u posmrtnom stanju davati uz/pored njezinog mrtvog tijela. Kada se tijelo spali, obično je najlakše kontaktirati preminulu osobu ležeći na njezinom krevetu ili sjedeći na njezinom omiljenom mjestu u prostoru u kojem je najčešće boravila ili provodila najviše vremena.

5. S obzirom da joj kapacitet shvaćanja nije više ograničen mozgom, preminula osoba će upute koje joj dajemo razumjeti puno bolje nego kad je bila fizički-tjelesno živa. Ipak, upute treba prilagoditi kulturi u kojoj je odrasla i nastojati ih izraziti njezinim jezikom odnosno terminologijom koja joj je bliska. Treba paziti da se u ime umrle osobe sudionicima pogrebne ceremonije i drugim ljudima ne nude jela od mesa zaklanih životinja ni išta slično, jer bi vibracije nasilja uznemirile pokojnu osobu. Preminuloj osobi treba upućivati (samo) plemenite misli i osjećaje.

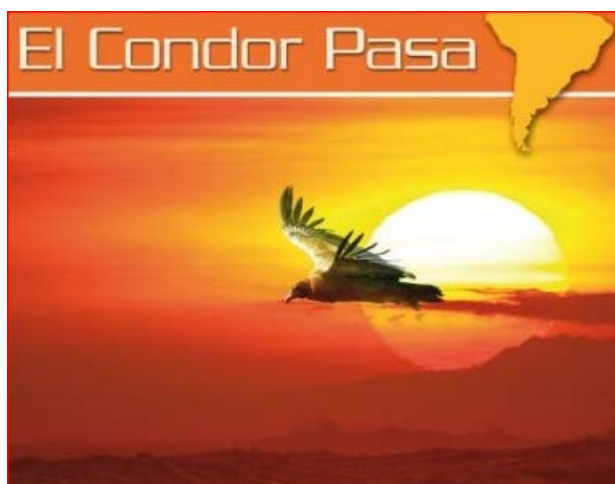
6. Reinkarniranje je iluzija kao što je i ovaj život iluzija. Međutim, to ipak ne znači da patnje/boli života i posmrtnih stanja (premda su to "samo" snovi, samo privid, samo relativna i prolazna postojanja) ne bismo trebali nastojati ublažiti. Bolje divan san nego iluzija ružne stvarnosti.

Unutar 49 dana preminula osoba/pojedinac će se utjeloviti u novom tijelu, a to se obično naziva reinkarnacijom. To znači da će se u skladu s njezinim prevladavajućim željama oblikovati novo ljudsko tijelo (ili životinjsko tijelo, ako su kod nje dominirale i dominiraju niže sklonosti) ili će se formirati tijelo u kojem će neko vrijeme živjeti u "paralelnim" svjetovima kao što je svijet anđela (*deva loka*), svijet *gandharva* (nebeski

vilenjaci muzičari), svijet *asura*/titana i drugi svjetovi.

U trenucima smrti i u postmortalnim stanjima duh osobe bit će zaokupljen sličnim stvarima kojima je ona poklanjala najveću pažnju odnosno najviše pozornosti tijekom života. Njene najjače zaživotne želje-sklonosti-težnje su odlučujuće/presudne jer iz njih (u okvirima sveukupnih karmičkih zasluga) proizlaze njena postmortalna iskustva i njeno buduće utjelovljenje. Kada čovjek umre, do nove **ljudske** inkarnacije može proći neograničeno dugo vremena jer se preminulo ljudsko biće u međuvremenu može više puta ponovo utjeloviti u ne-ljudskim tijelima.

7. Iduće upute možete preminuloj duši davati svakodnevno bez obzira u kojem je ona trenutačno stadiju postmortalnih iskustava. Recimo, ukoliko je u nižem stanju (kada ima paklena iskustva) primjena uputa koje slijede će je trenutno uzdići u svjesnija i uzvišenija stanja bića.



# Hej, (*ime ili nadimak na koji se preminula osoba odazivala tijekom života*), hej (*kako smo već oslovljavali tu osobu za života*), slušaj me pažljivo! Ti si umrla/umro i nemaš više fizičko/materijalno tijelo. Otpusti sve svoje želje koje Te vežu uz materijalni svijet. Oslobodi sebe svih veza s fizičkim životom/egzistencijom. Tvoji rođaci, prijatelji i drugi utjelovljeni ljudi Te ne mogu ni čuti ni vidjeti (premda Ti njih lako možeš biti svjesna). Ne pokušavaj sada razgovarati s njima (s tim da je u redu ako im mentalno uputiš završnu misao-poruku). Ne budi im privržena. Budi nevezana, ostani slobodna. Nemoj pokušavati ponovo ući u svoje umrlo tijelo.

# Sve što sada doživljavaš je Tvoj san, mašta, imaginacija, projekcija/proizvod Tvog vlastitog uma. Ti ne stvaraš stvarnu supstancu/postojanje, nego samo iluziju imena i formi (mase i energije, vremena i prostora). Prividno si odvojena od univerzalne duše (nerazgraničene i neograničene svijesti) pa u međuigri s njom (nediferenciranom totalnom sviješću, vječnom istinom) neke dijelove poričeš/negiraš, a druge dijelove prihvaćaš kao postojeće. Prestani se zavaravati i prepoznaj da nema ničeg što nije Tvoje vlastito "ja".

Vjerojatno imaš utisak da su Tvoja iskustva vrlo realna/stvarna, no Ti im daješ tu stvarnost sve dok ih hraniš svojom pažnjom. Stalno budi svjesna da je sve čega si svjesna Tvoja mentalna tvorevina/kreacija. Međutim,

sama svijest – koja je u "pozadini" svega – nije nešto što ego/um stvara. Svijest je nestvorena; ona je bezoblični Bog (jedan, bez drugoga) koji tobože poprima raznorazna imena i oblića, a da se zapravo uopće ne mijenja). Imena i forme su božanska iluzija (svjetovi su Božja mađioničarska predstava), a bezoblična svijest je čista realnost.

# Sve što doživljavaš su samo Tvoji promjenjivi "filmovi" na "ekranu" nepomućene sveopće "duše" (nepromjenjive svijesti, apsolutne realnosti). Tvoj um se djelomično opire apsolutnoj istini (*tako nastaju karmičke impresije*), a drugim dijelom se otvara vječnoj istini (sveprisutnom "duhu"). Opiranjem i forsiranjem ti prividno/naizgled stvaraš svjetove. Stvaranje je subjektivna iluzija; kreacija je egocentrična percepcija čiste svijesti (koja je jedina istinska realnost). Što god sad doživljavaš (kakvu god dramu upravo proživljavaš), prepoznaj to ili kao projekciju vlastitog uma ili kao Božju imaginaciju.

U svijesti nema ničeg odvojenog od Tebe, koja si čista svijest. Nemoj se zaigrati s bićima koja susrećeš jer su ona samo Tvoja snoviđenja/fantazije (ili drugi aspekti Tebe same). Tijelo koje sada imaš ne može biti povrijeđeno/ugroženo jer je ono samo Tvoj san. Tvoje tijelo nije materijalno (nije od krvi i mesa, nema supstance) pa lako može letjeti, prolaziti kroz zidove i činiti sve što Ti zamisliš/naumiš. U skladu s Tvojom odlukom, trenutno se možeš pojaviti bilo gdje. Slobodna si od fizikalnih zakona jer ti zakoni ne vrijede u višim svjetovima.

*Napomena:*

Nikada ništa nije stvoreno (pa ni ego); nema nikakvog čina stvaranja; stvaranje je iluzija. Sada, onda i svagda, postoji jedino apsolutna istina. Međutim, poricanje iskustva da ste se uboli trnom neće vam ublažiti bol. Tako, san patnje/bolesti liječimo snom ozdravljenja. Međutim, ono što ne postoji na početku ni na kraju, ne postoji ni u međuvremenu. Ono što ne postoji svugdje i svagda, zapravo ne postoji ni ovdje i sada.

Ako je preminuli u praksi bio kršćanin, usmjeravajte ga na uzvišene vrijednosti njegove religije; ako je u praksi bio budist, usmjeravajte ga prema budističkim idealima, itd. Ako je preminuli imao muško tijelo i poistovjećivao sebe s muškarcem, lakše ćete ga kontaktirati obraćajući mu se u skladu s tim. Dajte mu više raznih uputa, tako da si izabere one u skladu sa svojom sposobnošću i afinitetom/sklonostima.

# Stalno imaj na umu i osjećaj:

***Ovo je san. Prepoznajem ga. U snu znam da sanjam. U snu mi je sve moguće.*** Ponavljanje ovih izjava/afirmacija Ti može biti podsjetnik da sve što doživljavaš smatraš snom. Tretirajući sve čega si svjestan sa (psihičkim) stavom da je to "samo" san olakšavaš sebi da bez opiranja prihvatiš sve što (za Tebe sada) postoji. Tako, ako se pojavi bilo šta što Te smeta – osjeti da je to san. Kada Te zabljesne intenzivna/jaka svjetlost – prihvati je kao san. Ako se pojave bića koja Te muče ili smetaju – shvati da je to san, prepusti se mučenju (prestani pružati otpor) i mučenje će odmah prestati. Čista svijest ništa ne stvara; mučitelj je samo utvara.

# Budi svjestan da si svjestan. Tvoje tijelo nema supstance. Ti si svijest svjesna svijesti. Ako Tvoje suptilno tijelo stoji na Sunčevom svjetlu, nećeš vidjeti svoju sjenu. Ako se pokušaš ogledati u zrcalu, nećeš ugledati svoj lik (doduše, mogao bi zamisliti odraz tijela u zrcalu). Ako si bio star i imao bolesno tijelo, sada Tvoje tijelo spontano izgleda mladoliko i savršeno. Ako si bio slijep, gluh, nijem i hrom – sada možeš savršeno vidjeti, čuti, govoriti i hodati. Uzmi to kao dokaz da tijelo koje imaš nije fizičko/materijalno pa ne može biti ugroženo. Tvoje tijelo nema supstance i ne može biti povrijeđeno, spaljeno ni oštećeno na bilo koji način. Tijelo je san. Brahman (*bezoblični Bog, nedjeljiva čista svijest*) ništa ne stvara, ali ničeg ne bi bilo bez brahmana (*nediferencirane sveopće svijesti*).

# Sve što postoji je san. Sva postojanja su san. Sve stvari, bića i pojave prihvati (iskusi, doživi) kao san. *Prozri/pronikni je li to san ega ili san Svevišnjeg Boga*. Sve imena i forme smatraj za san. Sve zvuke i oblike tretiraj kao san. Stalno drži na umu da je sve san. Da bi zadržao takav mentalni stav, možeš ga uobličiti u riječi (verbalizirati u sebi) ponavljajući sam sebi: **Ovo je san. Prepoznajem ga. U snu znam da sanjam (znam da je san san). U svim svojim snovima svjestan sam da sanjam.**

# Univerzum imena-i-formi je Božja imaginacija, a Tvoje "ja" (ego) svojim željama i mislima mijenja samo svoj način doživljavanja svemira. Svemir je kolektivni san (su-kreacija) nefizičkih individua (koje su Bog, Elohim). Ti kao božansko biće si sukreator. Usmjeri svu svoju pažnju na najuzvišeniju želju koji si ikada imao ili bi je mogao imati/poželjeti.

Još je bolje da budeš bez ikakvih osobnih želja iпустиš da se snovi odvijaju/događaju sâmi od sebe, po Božjoj Volji, sâmi po sebi. Nemoj koristiti svoju volju i postići ćeš Oslobođenje! Vidi svoj "ja" svugdje ili ga nemoj vidjeti nigdje (sasvim zaboravi na zasebno "ja"). **Nastoj biti bez ikakvih misli.** Neka Ti um bude bezmisaon, spokojan, miran, tih... Tada ćeš prepoznati iluziju i osloboditi se. *Bog ne sanja, ali nema snova bez Boga.*

# Ako ne uspiješ biti bez misli i želja, onda misli o najuzvišenijoj osobi koju znaš (misli na najbolju individuu koju si ikad upoznao fizički ili u mašti). To bi mogao biti neki svetac kojeg si poznao, Isus Krist ili bilo koje drugo utjelovljenje božanstvenosti. Jednostavno usmjeri svu pažnju prema nekoj bogoosobi ili prema božanstvu koje obožavaš. Pritom mentalno vibriraj mantru koja zaziva taj aspekt Boga, primjerice *OM ISUS*. Ili vibriraj zvuk *OOMMM...* ili *RAMMM...* Ili *OMMM RAMMM...*

Uopće ne morate čekati smrt fizičkog tijela da biste upoznali život poslije ovozemaljskog života. Možete odraditi/iscrpiti dio vaše karme bivajući svjesni u nižim snovima (snovima pretežno loše karme i snovima dominantno dobre karme) i probiti se onkraj uma, u carstvo slobode-miline-smiraja. Vaš svjesni ulazak u istinske i božanske snove (kroz prakticanje meditativnih tehnika i rad na lucidnom sanjanju) je isto što i vaš zaživotni ulazak u postmortalna stanja bića. **Upute koje sam ovdje dao za vođenje umrlog kroz posmrtna stanja možete primijeniti na sebi sâmom tijekom lucidnog/svjesnog sanjanja.**

Sveti Benedikt iz Nursije je jedan od spiritualnih aspiranata koji su kontemplirajući u tami ubrzali svoj spiritualni napredak i razvili sposobnost lucidnog sanjanja (i razne psihičke moći, poput vidovitosti). I vi možete postići veliku duhovnu snagu (i otvoriti tzv. Treće oko) slijedivši tijekom **darkroom/darkness retreata** upute slične uputama za vođenje pojedinca kroz stanja postojanja nakon fizičke smrti. Da bismo otkrili duhovno svjetlo, nije nužno da se povlačimo u fizičku tamu; potrebno je samo isključiti tjelesna osjetila i otvoriti se za Ono što nadilazi ograničenja fizičke percepcije.

Puno uputa iz ovog poglavlja možete primjenjivati kako poslije smrti tako i za života. Uz određene prilagodbe, ovakve upute pojedinac može primijeniti i dok je pod utjecajem svetog i magijskog bilja (recimo, enteogena kao što je primjerice ayahuasca). Mnogi avanturisti umjesto bogorealiziranog duhovnog učitelja preferiraju šamane koji koriste psihoaktivne droge. Neznalačka upotreba intoksikanata (bilo legalnih bilo nelegalnih) može čovjeku naškoditi. Međutim, nemojte suditi nikome. (Svatko će sâm sebi presuditi, uključujući suce.) Također, nemojte se upuštati u jalove rasprave; kad se milost Svevišnjega spusti svatko će razumjeti svoje pogreške.

Naglo skrenuti jureći vlak iz njegovog kolosijeka dovelo bi do nesreće. Stoga duhovni učitelj u početku ide učenikovim vlastitim putem, a onda ga postupno preusmjerava na Božji put. Veličanstveni duhovni div Ramakrišna Paramahansa rekao je da svetac (*sadhu*) koji distribuira i koristi opojna sredstva (narkotike) nije pravi svetac i da bismo trebali izbjegavati društvo takvih ljudi. S druge strane, postoje mnogi biljni pripravci koji (kada odgovaraju vašoj psihofizičkoj konstituciji i trenutačnim potrebama, te kada ih koristite kako treba) mogu poboljšati vaše zdravlje i pospješiti spiritualnu praksu olakšavajući vam ulazak u viša stanja svijesti. Primjerice *Brahmi rasayana*, *Brahmi ghritam*, *Saraswatarištam*, *Saraswata ghritam*, *MahaKalyanaka ghrita(m)*, *MahaPanćaGavya ghritam*...



## Žena koju je proganjalo strašno čudovište

U vašim običnim snovima mašta može svašta. U vašim snovima ne ograničavaju vas nikakvi društveni zakoni, moralni imperativi, socijalne konvencije... Um slobodnije funkcionira u snu pa iz snova možete izvući više zadovoljstva nego iz budnog stanja. U privatnim snovima ne trebate brinuti o ugovorima, dogovorima ni zakonima fizike.

Međutim, neugodne emocije također u snovima možete osjetiti jače nego u budnom stanju. To je zbog toga što se vaša pažnja uvelike povukla od fizičkog tijela koje bi inače prigušilo intenzitet/jačinu tih osjećaja. Dok sanjate, dopustite sebi negativne osjećaje, ali si dozvolite i pozitivan ishod. U snovima je sve moguće...

Stara priča govori o jednoj ženi koja je skoro svake noći sanjala da je u velikoj ukletoj kući progoni grozno čudovište. Iz noći u noć, to odvratno čudovište juri za njom i ona osjeća njegov jetki dah na svojoj šiji (stražnjem dijelu vrata). Sve se čini tako stvarnim...

Jedne noći počinje nova varijacija istog sna, ali ovaj put gnjusno čudovište satjera prestravljenju ženu u ćošak. U trenutku kad ju je čudovište pokušalo rastrgati, žena vrisne: "Što si ti! Zašto me uporno proganjaš? Što ćeš mi učiniti?"

Nato čudovište zastane, uspravi se, stavi ruke na bokove i zbunjenog/smetenog izraza lica kaže: "Zar ja to trebam znati? Kako da znam? To je tvoj san." Tada je prepoznala san i pretvorila se u svjetlosnu loptu koja se zarila u srce čudovišta i usisala/progutala ga. Nakon toga, toj ženi se inačice tog užasnog sna nisu više ponavljale.

Umjesto da samu sebe nesvjesno muči iz noći u noć, spomenuta žena mogla je pošetjeti sebe dugotrajnih neugodnosti na idući način: Pri lijeganju na spavanje mogla je programirati svoj um dajući si u mislima zapovijed/komandu poput:

"U svojim snovima rado ću se suočiti sa svakim mogućim negativnim iskustvom, i s lakoćom ću ga preobraziti u poželjno iskustvo. Ako u snu budem napadnuta, suprotstaviti ću se napadaču i pobijediti ga; s užitkom ću ga preobratiti u prijatelja i zatražiti od njega vrijedan dar (koristan poklon)."

### Tko sanja sanjača?

Kad je čovjek fizički budan, on obično zabludno vjeruje da su fizičko tijelo i fizički svijet realni. Kad čovjek sanja, on u pravilu vjeruje da su snovi i tanano/fino tijelo realnost, a fizički svijet ne samo da ne smatra stvarnim nego taj svijet za njega ni ne postoji. Kad se čovjek probudi, drugi ljudi ga mogu uvjeravati da su oni i taj svijet postojali i dok je on spavao. Međutim, kad taj čovjek opet uđe u svjetove snova, bića koja susreće u snovima također ga mogu uvjeravati da su ona postojala i dok ih nije doživljavao.

Stara indijska priča veli da u početku nije bilo ničeg osim Brahme (Stvoritelja). Stvoritelju je bilo jako dosadno pa je odlučio zaigrati igru. Nije bilo nikoga s kim bi igrao igru pa je radi svoje zabave stvorio lijepu



božicu, Mayu. Kad joj je Stvoritelj rekao svrhu njezina postojanja, ona je odgovorila: "U redu, igravimo najljepšu igru, ali moraš učiniti ono što ti kažem." Stvoritelj se složio i slijedio Mayine upute, stvorio je cijeli svemir. Stvoritelj je stvorio čestice, planete, zvijezde, galaktike, klastere galaksija (galaktička jata), itd. Stvorio je Sunce, Mjesec, Zemlju i život na Zemlji: atmosferu, vatru, oceane, minerale, mikrobe, biljke, životinje, sve.

Maya je rekla: "Kako je lijep ovaj svijet iluzije koju si stvorio. Sada želim da stvoriš neku vrstu živog bića koje je toliko inteligentno i svjesno da može cijeliti tvoju kreaciju." Naposljetku, Stvoritelj je stvorio ljude i zamolio Mayu da započnu igru. "Odmah ćemo početi", rekla je ona. Uzela je Stvoritelja i izrezala ga u tisuće sićušnih komadića. Stavila je po jedan majušni komadić u svako ljudsko biće i rekla:

"Sada počinje igra! Ja ću učiniti da zaboraviš na ono što uistinu jesi, a ti ćeš pokušati pronaći svoju istinsku prirodu!" Maya je stvorila san, a Stvoritelj se i dan-danas pokušava sjetiti tko je on. Brahma/Stvoritelj je u nefizičkom Tebi (onome koji Ga traži), a *maya* (iluzija, moć zamajavanja) te sprječava da prepoznaš tko si i otkriješ što si.

#### Maya zamajava Subodhu

Subodha je rođen u kasti *brāhmaṇa* (bogoosoba), u pobožnoj obitelji svećenika u drevnom gradu Indraprastha. Vodio je bezgrešan, čist i jednostavan život. Imao je svaku vrlinu koja bi se mogla poželjeti. Bio je vrlo učen, suosjećajan, milosrdan i čedan. Jednog lijepog dana Subodha se osvježio kupkom i pojeo ukusan obrok. Bilo je jako sparno ljetno podne. Subodha je osjetio malaksalost/iscrpljenost i naslonio se na niski kauč. Osjećao se pospano i ubrzo je utonuo u san.

U svom snu postao je dvanaestogodišnji sin kralja Kašija (Kāśī = Vārānasī = Banāras). Njegov otac, kralj Kašija, poučavao ga je svim znanjima prikladnim za princa. Princ se zvao Priyadarši i uskoro je naučio sve vještine koje su se u to vrijeme smatrale neophodnim za političkog lidera. Kralj-otac pravovremeno je oženio sina i postavio ga na prijestolje. Potom se stari kralj povukao u osamu radi intenzivne spiritualne prakse. Novi je kralj, Priyadarši, pravedno i mudro vladao zemljom.

Jednog dana kralj Priyadarši otišao je sa svojom pratnjom u lov. Nakon lova imao je vrlo dobar ulov, ali je izuzetno umoran. Povukao se daleko od svoje pratnje i privezao konja za stablo. Otišao je do obližnje kolibe da zatraži vodu za piće. Domaćica koja mu je donijela čašu vode bila je nalik na nimfu, polubožansku prelijepu mladu djevojku. Kralj je bio opčinjen njenom ljepotom i poželio ju je oženiti. Njezin otac se složio pod uvjetom da i on ostane s njima te da mu kralj zauzvrat dade polovicu svog bogatstva. Priyadarši je pristao i na to.

Kralj se odmah vjenčao s tom djevojkom i odveo je u svoje kraljevstvo. Ubrzo se pokazalo da je ta žena pokvarena. Uživala je u zlostavljanju ljudi i navodila je kralja da se služi lošim sredstvima i radi grešne stvari na koje nije bio navikao. Kralj je počeo voditi poročan, raskalašen život. Nije više brinuo za dobrobit naroda i narod mu je postao nenaklonjen. Bio je vrlo nepopularan u svojoj zemlji. Danonoćno je bio u društvu zle/opake nove



kraljice i zajedno s njom vodio nečastan život. Imali su mnogo sinova i kćeri.

Nakon jednog dugog dana raskalašenih senzualnih užitaka kralj Priyadarši se povukao na počinak u svoju spavaću sobu. Legao je na krevet i utonuo u čvrst san. Sanjao je da je umro i da ljudi nose njegov leš na spaljivanje. Potom se našao ponovno rođenim u kući trgovca alkoholnim pićima. Preuzeo je trgovački posao i vodio život prodavača alkohola. Jedne večeri popio je puno vina i omamljen alkoholom usnio san u kojem je bio sluga (*śudra*) čija je zadaća bila briga o konjima. Kao iscrpljeni konjušar, zaspao je i sanjao da je rođen kao *ćandala* (u klasi "nedodirljivih") čiji je zadatak zbrinjavanje leševa. Jednog je dana otišao u šumu da sakupi drva za ogrjev. Uto ga je napao tigar... Kriknuo je i probudio se kao Subodha, bogoosoba (*brāhmaṇa*) naslonjena na kauč.

Subodha je u jednom snu doživio svoja utjelovljenja počevši od vladajuće klase preko trgovačkog staleža do sluge i izopćenika kojeg je društvo smatralo nižim bićem. I vi ste poput usnulog Subodhe. Jeste li uvučeni u mrežu *māyā* i *tamasa* (neznalačke inercije). Jeste li lijeni i tromi? Upropaštavate li svoju mladost u lošem društvu? Jeste li podlegli zabludnom vjerovanju da ćete slijedivši bezbrojne želje svog nečistog uma postati sretni? Nailazite li na siromaštvo, bolesti, starost i druge vrste nevolja? Jeste li prezaposleni i uznemireni? Vidite li oko sebe sebičnost i nepoštenje, ratove i zagađenje? Napadaju li vas divlje zvijeri svjetovnog života dovoljno zastrašujuće da biste se probudili? Proživljavate li bolnu agoniju ovakvog vašeg života?

Jeste li primili dovoljno udaraca iz vanjskog svijeta da biste odlučili da ste spremni primiti nadfizičku svjetlost-radost-mir? Budite ljubazni, dobrodušni i jednostavni. Vodite čist, svet i jednostavan život. Postanite yogi i nadiđite ograničenja tijela i uma. Otkrijte da nemate veze s patnjom. Sada je *brāhma-muhūrta*, zora koja vas poziva na buđenje iz ovog svijeta iluzije. Pobrinite se za sadašnjost i dopustite da se budućnost pobrine sama za sebe. Ono što se traži je snaga i naporan rad. Uspjeh će doći. Ustani! Probudi se!! I nemoj stati dok Cilj nije postignut!!! Probudite se za vječnu istinu!! Prepoznajte svoje istinsko Ja! Vinite se iznad mašte i otkrijte svoju besmrtnu prirodu... Probudite se iz snova života-i-smrti pomoću mantra-jape, raja-yoge i atma-vičara meditacije.

### San kralja Janake

Kralj Janaka (Ḍanaka) bio je u stanju nadići svjesnost tijela, stoga je postao mudar. Jednog popodneva poslije ručka, Janaka je bio jako umoran, opustio se i zaspao. Kraljica se pobrinula da nitko ne uznemiri kralja tijekom sna, pokrila ga je dekom i zamračila prostoriju. Ubrzo poslije tog kratkog sna, kralj Janaka je iznenada otvorio oči i uspravio se te s nevjericom pogledao okolinu kao da je po prvi put vidi. Sve dok je bio u snu, nije ni pomislio da je san iluzija. A sada se počeo pitati koje je od ta dva stanja stvarno: "Je li ovo stvarno, ili je ono stvarno? Je li san realan, ili je ova fizička budnost realna?"

Vidjevši Janakinu konfuziju, kraljica se zabrinula pa je popričala s njim nastojeći ga razumjeti; no kralj se samo pitao: "Je li ono istina, ili je ovo istina?" S obzirom da nije mogla shvatiti kralja pa je i sama bila zbunjena kraljevom zbunjenošću, kraljica je pozvala ministre, savjetnike i druge važne državne dužnosnike. Svi su se okupili i započeli ispitivati kralja: "Veličanstveni kralju, kakve su tvoje sumnje? Što to točno preispituješ?" Kralj im nije odgovarao pa su naposljetku pozvali velikog duhovnog učitelja (sadguru). Sat-guru (istinski guru) je upitao kralja: "Što se to pitaš? Što te muči/zabrinjava?" Kralj je opet odgovorio na sva pitanja istim upitom: "Je li to realnost ili je ono realnost?"

Sadguru je zatvorio oči i meditirao neko vrijeme da bi otkrio uzrok kraljevog neobičnog ponašanja. Sadguru je shvatio da se kralj odjednom probudio iz živopisnog sna u kojem je izgubio svoje kraljevstvo i lutao izgubljen, osamljen i očajan u divljini ogromne šume. Kralj Janaka bio je jako gladan, i vrlo umoran, i osjećao se od svih napušten. Molio je za hranu uzvikujući da je gladan. Tako je taj vrlo bogati kralj sanjao da je siromašni prosjak. Dok je lutao kroz tu šumu, na obližnjem proplanku neki razbojnici/pljačkaši upravo su objedovali svoj obrok s tanjura napravljenih od lišća. Iz sažaljenja prema Janaki, ponudili su mu dio svog obroka. Upravo u tom trenutku na njih je nabasao tigar pa su se svi dali u bijeg spašavajući svoje živote.

Tigar se poslužio hranom koju su iza sebe ostavili. A Janaka je nastavio hodati kroz šumu vičući da umire od gladi. Kad se probudio, Janaka je otkrio da je cijelo vrijeme bio na udobnom ležaju pored kraljice. Ležao je sit pored srebrnog pladnja ispunjenog luksuznom hranom te mnoštvom poslastica na obližnjem stolu. Počeo se pitati je li on onaj izgladnjeli napušten jadnik koji je prosio hranu od razbojnika u jezivoj šumi ili je on bogat kralj koji živi u raskošnoj palači okružen svim mogućim luksuzom. Pitao se što je od toga dvojeg istinska realnost.

Prepoznavši kraljevu konfuziju, sadguru mu je rekao: "Kralju Janaka, ni ovo ni ono nije stvarno. Otkrij stanje koje nadilazi i ono i ovo. Ni prosjak ni kralj nisu realni; jedina istina si ti kao čista svijest koja je tvoja prava priroda. Ti si kao čista svijest bio prisutan u snovima igrajući ulogu prosjaka, a sada si kao čista svijest prisutan u tzv. budnom stanju igrajući ulogu kralja. Kada si budan, svijet snova ne postoji; a kada sanjaš, svijet osjetila ne postoji. Stoga, nijedno od tih stanja nije stvarno. Tvoja prava priroda je vanvremenski i vanprostorni svjedok koji ostaje isti tijekom svih promjenjivih stanja – i tzv. budnosti i sanjanja i besanog sna.

San je samo poremećaj dubokog besanog spavanja. Život tijekom dana je dnevni san, a život tijekom noći je noćni san. I jedno i drugo je iluzija, jer je promjenjivo i ne postoji samo od sebe (samo po sebi) nego sjaji posuđenom svjetlošću. Ni promatrano ni promatrač nisu apsolutna realnost. Niti besani san niti sanjanje niti fizička budnost nisu apsolutna istina. Samo ono što ne podliježe nikakvim promjenama je vječna istina. Pravo JAstvo nikada se ne budi, ne sanja i ne spava. Ti nisi onaj koji spava, ni onaj koji sanja ni onaj/ovaj koji se probudio. Tvoje istinsko JAstvo je slobodno od spavanja, sanjanja i budnog stanja.

## Literatura

### za daljnje proučavanje rada na snovima

1. Ako želite inducirati božanske snove, vrijedne upute naći ćete u mom djelu *NA KRILIMA YOGE BOŽANSKIH SNOVA*:

[http://solarnayoga.info/biblioteka/Na\\_krilima\\_Yoge\\_bozanskih\\_snova\\_by\\_Sw.\\_B.pdf](http://solarnayoga.info/biblioteka/Na_krilima_Yoge_bozanskih_snova_by_Sw._B.pdf)

2. Odlično poglavlje o radu na snovima nalazi se u mojoj knjizi **BITI YOGI** u poglavlju "Stanja postojanja (loke) i Rad na snovima":

<http://caya.hr/wp-content/uploads/2018/01/Biti-Yogi-552-580.pdf>

3. Najopsežnije sam o radu na snovima i izvantjelesnim iskustvima pisao u knjizi *YOGA BUDNOG SANJANJA i astralna projekcija*:

[http://www.yogacentar.hr/download/Yoga\\_budnog\\_sanjanja\\_i\\_astralna\\_projekcija.pdf](http://www.yogacentar.hr/download/Yoga_budnog_sanjanja_i_astralna_projekcija.pdf)

4. Ponešto o bilju koje pročišćava auru, nadije ("živce" suptilnog tijela) i astralno tijelo naći ćete u knjizi "Skin divine is not dividing line" počevši od stranice 94: [http://solarnayoga.info/biblioteka/Savjeti-za-zdravlje-i-ljepotu-koze\\_SKIN-DIVINE-is-not-dividing-line.pdf](http://solarnayoga.info/biblioteka/Savjeti-za-zdravlje-i-ljepotu-koze_SKIN-DIVINE-is-not-dividing-line.pdf)

5. André Van Lysebeth napisao je knjigu *UČIM YOGU* iz koje možete naučiti kako se pravilno diše u svakodnevnom životu (integralno yoga disanje) i kako si dopustiti relaksaciju:

<https://www.dropbox.com/s/tbt9tcw888ixgqk/Andre-Van-Lysebeth-U%C4%8Dim-yogu.pdf?dl=0>

6. Moja djela "Ulja i hrana za svjesno sanjanje i izvantjelesna iskustva.doc" i "Intenziv budnog sanjanja i astralne projekcije 2010.doc" vam mogu poslati ako me zatražite pišući mi na adresu Swami Brahmajnanananda <[svijestsvjesnasvijesti@gmail.com](mailto:svijestsvjesnasvijesti@gmail.com)>

Prva strofa/kitica pjesme "Ludi dan", koju je napisao Gustav Krklec:

*Pijetao mi jutros reče:  
– Kume dragi, dobro večer!  
– **Je li ovo san il' java?**  
S miševima mačka spava.  
Krezub jarac puši lulu,  
siv magarac svira frulu,  
za rep liju guska vuče,  
šaran leti iznad kuće...  
S punom torbom majmun stran  
čestita mi – ludi dan!*