

GEOFFREY HODSON

J O G A S V J E T L A

(REVISED EDITION)
THE THEOSOPHICAL PUBLISHING
HOUSE ADYAR, MADRAS 20,
INDIA

1959.

478

YOGA SVJETLA

Dobrovoljno utamničena kao Svjetlost u tebi je svemoćna Snaga.
Oslobodi je. Nek Svjetlost sja.

UVOD

U srcu Svemira je Jedno. To Jedno ima svoj hram i oltar u srcu svakog ljudskog bića. Čovjekovo prvo više spiritualno otkriće u svijesti je otkriće ove Božanske Prisutnosti u njemu - "Nutarnji besmrtni VLADAR sniješten u srcima svih bića" (Bhagavad Gita). Prema tome postiže se identitet s Jednim Samim, potpuno svjesno stapanje "poput vode u vodi, prostora u prostoru, svjetla u svjetlu" (Atma-Bodha, Shankaracharya) zauvijek u vječnom, samopostojećem Svemu. To je čovjekov krajnji cilj. Redovita, mudro usmjerena meditacija može ubrzati njegovo postignuće.

Prvi cilj meditacije je otkrivanje vlastitog Spiritualnog Jastva kao različitog od osobnih vehikala, fizičkog, emocionalnog i mentalnog i svijesti koja je u njima aktivna. Ljudi određenog temperamenta (drugima taj metod možda ne odgovara) počinju s vježbama odijeljivanja od osjetila, težeći da shvate razliku između Besmrtnog Egoa i njegovih smrtnih osobnih vehikala, kao i da spoznaju Spiritualno Ja. Analitičkom umu može izgledati nemoguće spoznati spoznavaoaca. Ovaj naizgled paradoksa se razrješava na razini sintetičke i intuitivne inteligencije čovjeka, na razini njegovog proročkog uma, do kojeg se u meditaciji središte svijesti namjerno - voljno - uzdiže.

Drugi cilj je spoznati da je Spiritualno Ja čovjeka vječni integralni dio Spiritualnog Ja svemira Sveorožinajućeg Uzvišenog Gospoda, Solar-nog Logosa. Čovjek je jedno s Bogom i kroz To sa svim što živi. Čovjekov Duh i Božji Duh su jedan Duh i spoznaju te istine nad istinama preobražava život.

Otkriće Božanstva u sebi i njegovog jedinstva s Božanstvom u svemu - ta dva otkrića su iskustva u svijesti i pozitivna upotreba kreativne imaginacije u meditaciji pomaže čovjeku da doživi ta iskustva. Zbog toga nakon vježbanja odijeljivanja od osjetila slijede sugestije o

jedinstvu čovjeka s Bogom. Te sugestije These affirmation mogu prednika voditi u tihu kontemplaciju i produbljeno iskustvo jedinstva sa sveprožimajućim i transcendentnim Boženstvom, bezimenim, bezličnim, Jednim Samim.

Spiritualno postignuće jednog čovjeka olakšava i približava isto postignuće svim ljudima. Uviđanje ove činjenice je dio motiva u Yogi. Budući Yogi se tako ner ustrajno usmjerava prema unutra; za njega ili nju "nema uopće drugog Puta kojim bi išli" (Shvatashvatara Upanishad, VI, 15.).

Ovu knjižicu - kao početno vodstvo (konačno svatko na e svoj vlastiti put) nudim onima koji traže sistematski postupak u svijesti s dobro prokušanom i sigurnom metodom.

METODA POJEDINAČNE I GRUPNE MEDITACIJE

GRUPNOM MEDITACIJOM VODITELJ UPRAVLJA S PRIGODNIM PAUZAMA KAKO SLIJEDE

PRIPREMA

Opuštanje tijela

Harmoniziranje osjećaja.

On je budan i nabijen voljom.

Središte svijesti je uspostavljeno u Višem Ja, Spiritualnom Biću, Besmrtnom Ego.

ODIJELJIVANJE OD OSJETILA

Mentalno ustvrdi i shvati:

Ja nisam Fizičko Tijelo.

Ja sam Spiritualno Ja.

Ja nisam Osjećaji.

Ja sam Spiritualno Ja.

Ja nisam Um.

Ja sam Spiritualno Ja.

MEDITACIJA

Ja sam Božansko Ja. (Misli na Monadu)

Besmrtan.

Vječan.

Ozračen Spiritualnim Svjetlom.

Ja sam Biće Svjetla, to Biće sam Ja.

Biće u meni, Atma, je jedno s Bićem u Svemu, Paramatmom.

Ja sam to Biće u Svemu; to Biće sam Ja.

Atma i Paramatma su jedno.

Ja sam TO. TO sam Ja.

DA ZAKLJUČIMO

Dovedi središte svijesti:

U niži um Prosvijetljen i prijemčiv za intuiciju.

U osjećaje, ozračene Spiritualnim Svjetlom.

U tijelo, osnaženo Spiritualnom Voljom, iznutra oživljeno i sviesno sebe kroz cijeli dan, osjećajući Božansku Prisutnost u srcu, Besmrtnog Unutarnjeg Vladara, koji boravi u srcima svih bića.

Opustite se i dozvolite da se oplemenjujući učinak meditacije proširi na sve dnevne aktivnosti...

Isti postupak treba primijeniti u pojedinačnoj meditaciji kojom čovjek sam upravlja.

KOMENTAR MEDITACIJE

Meditacija ima dva cilja:

I. Egoička svijest.

II. Ostvarenje jedinstva s Uzvišenim Gospodom i Životom Svemira.

Da bi se postigao potpuni uspjeh moramo postupati prema određenim zakonima.

1. Na fizičkoj razini to su:

a) Izdvojenost (izoliranost) tj. treba isključiti buku i slične smetnje.

b) Potpuno opuštanje tijela, bez kojeg se svijest ne može sasvim

odvojiti od fizičkog mozga i tijela. Zato trebate namjerno, kao redovitu vježbu i vještinu potpuno opustiti svaki živac i svaki mišić, a tijelo treba udobno počivati. Opuštanje je za meditaciju isto što i spajanje prva dva zupca na zatvaraču vjetrovke - za njegovo zatvaranje. Ako se oni ne zakače, ne može se ni zatvarač zatvoriti. Na sličan način je tjelesno opuštanje bitno za odcjepljenje (let) duše.

- c) Ritam disanja treba usporiti na trećinu ili pola normalnog. Ovo se obično automatski događa kad meditiramo.
- d) Položaj tijela za vrijeme meditacije treba omogućiti dodatnim količinama kundalinija i prane da struja iz sacruma (križa) duž kičme u mozak. Zato kičmu treba držati uspravno i, osim u istočnim Yoga pozicijama, ni noge ni ruke ne trebaju biti prekrížene. Egipatski položaj veoma je pogodan za zapadnjake. Glavobolja je upozorenje na griješku u tehnici koju treba ispraviti prije nego nastavimo meditaciju.

- 2. Astralno tijelo nature treba biti u harmoniji i mirno. Nemir, nape-
tost i GRUBI osjećaji također mogu spriječiti odcjepljenje (let)
Duše, te onetati slobodu svijesti.
- 3. Um mora biti buđan, uvijek na oprezu - mora biti prisutna volja. U
protivnom se jedna vrsta dremaljive zamišljenosti može zamijeniti
se spiritualnim iskustvom, a ona mu je suprotnost...

Na ovaj način trostruka osobna priroda dolazi u stanje u kojem je za-
točenost svijesti svedena na minimum. Ipak, ovo nije dovoljno, i svi-
jest mora sebe voljno osloboditi. Nakon pripreme nižih tijela slijedi
vježba odijeljivanja od njih i to ovako:

Središte svijesti utvrđuje uspostavlja se u Višem Ja, Spiritualnom
Biću, Besartnom Egou.

MENTALNO USTVRDI I SHVATI:

Ja nisam Fizičko Tijelo.

Ja sam Spiritualno Ja.

Ja nisam Osjećaji.

Ja sam Spiritualno Ja.

Ja nisam Um.

Ja sam Spiritualno Ja.

U ovoj točki, u kreativnoj imaginaciji središte promatranja - svijesnost, Jastvo se izvlači iz fizičkog mozga i utemeljuje u Ego. Slično tome svijesnost se povlači iz emocionalnog i mentalnog tijela i utemeljuje se u Kauzalnom Tijelu.

Ovaj postupak može kasnije postati nepotreban.

Redovito vježbanje s čvrstom namjerom i odlučnošću koja omogućava pozitivnoj imaginaciji da dođe do punog izražaja, prenijeti će čitavu koncentraciju svijesnosti i postojanja iz smrtnoga čovjeka - u besmrtnog, u Ego u Kauzalnom Tijelu.

Tu može uslijediti pokušaj uspona k Monadi, u težnji da se dosegne Atmička svijest.

VODITELJ NASTAVLJA

JA SAM BOŽANSKO JA (Manas)
BESMRTAN, (Buddhi)
VJEŠAN. (Atma)

Ovdje je cilj spoznaja Sebe kao čiste Spiritualne Volje (Atmana).
"OZRAČEN SPIRITUALNIM SVJETLOM"

Puno će pomoći ako čovjek sebe zamisli kao izvor čistog, bijelog svjetla, koje zrači kroz čitav svemir. Identificirajući se potpuno u svijesti s tim svjetlom, predanik ustvrđuje:

"JA SAM TO BIJE SVJETLA.
TO BIJE SAM JA".

Redovito vježbanje ovom metodom konačno osposobljava čovjeka da doživi ovaj prijenos svijesti od fizičke, emocionalne i mentalne razine do višeg mentalnog, intuitivnog i čisto spiritualnog stanja svijesti.

Sebe se tada ostvaruje kao zračće središte univerzalnog, spiritualnog svjetla, koncentrirano u točku gorućeg intenziteta, poput sunčanog svjetla koje se s lećom može fokusirati u točku briljantnog svjetla.

Zatim slijedi kretanje u svijesti usmjereno prema drugom cilju meditacije. To dosiže svoj vrhunac u ostvarenju jedinstva Spiritualnog Ja kao Svjetla s Jednim Svjetlom, s Najvišim, Sveprožimajućim Duhom Svemira.

Koncentracija i meditacija o Atmičkom Ja se utapa u kontempliranju jedinstva s Paramatmom, Nadilazećim i Posvudašnjim Atmičkim Ja Svega.

ZBOG TOGA VODITELJ NASTAVLJA:

"JASTVO U MENI, ATMA
JE JEDNO S JASTVOM
U SVEMU, PARAMATMOM".

Ovdje se, u skladu s temperamentom svijest usmjerava prema ostvarenju istoće Atme, Duhovnog Ja u čovjeku, s Paramatmom, Duhovnim Ja u čitavoj Prirodi. Ovdje se može zamisliti manifestirano Vrhovno Božanstvo našeg Svemira, Sunčani Logos - sa žarkom težnjom da se s Njime ostvari jednoća. Čovjek si u mašti može predočiti spiritualno srce Sunca i sebe u jedinstvu s njim.

Riječi "Atma i Paramatma su jedno" sačinjavaju na neki način mantričku frazu usprkos miješanju engleskog i sanskrita. To je riječ snage koja definira vrhunac ljudskog postignuća u svijesti koji se sastoji u punom ostvarenju jedinstva i istoće s Jednim Ja u Svemu.

Da zaključimo, konačna izreka glasi:

"JA SAM TO. TO SAM JA".

Osjećaj odvojene sebe - kukuljice konačno isčezava. Nakon svega ostaje produljeno, od misli oslobođeno ostvarenje istoće s Bogom.

Nakon uvodnih stupnjeva joge se oblikovni um utiša i nakon toga se podržava u "toj nepokretnosti u koju nikakav povjetarac ne može dopihnuti neku zemaljsku misao". Mišljenje prestaje. Tišina prožima čitavu prirodu koja se utapa u miru, pa čak iako se doživljava beskrajno rasprostiranje i dinamičnu snagu najviše, najspiritualnije razine ljudske svijesti.

Slobodno vrijeme treba utrošiti na od uma oslobođenu kontemplaciju o jedinstvu s Bogom, i kroz Njega ili TO s Duhovnim Ja u svemu što živi.

POVRATAK K FIZIČKOJ SVIJESTI:

Kad napokon trebamo završiti s meditacijom, važno je da se k mozgovnoj svijesti vratimo istim putem kojim smo išli naprijed. Jedan razlog za to jest taj što su koncentrirana naporom otvoreni kanali između nižeg

i Višeg Ja i oni će se koristiti i u uspinjanju kao i u spuštanju svijesti; jer, oni su sad i prošireni i otvoreni.

Drugi razlog za povraćanje kroz misaono i osjećajno tijelo je taj što je naročito poželjno da se puni plodovi spiritualnog iskustva privedu u osobne vehikle, koje će se na taj način prosvijetliti, pročistiti i ubrzati njihovu evoluciju. To je treći cilj u meditaciji, ubrzati evoluciju tijela uma, osjećaja i mesa sa snažnim "spuštanjem" spiritualne snage i iskustva. (Samo dijagramski "spuštanjem", jer stvarno se zbiva izronjavanje iznutra prema van)

CENTAR SVIJBSTI:

Važno je da čovjek otkrije središte svijesti i razinu na kojoj ona djeluje, te također da se osposobi staviti ju po volji u bilo koji vehikl. Ako dio rada zahtijeva djelovanje na misaonoj razini, čovjek mora biti sposoban za funkcionisanje na toj razini. Ako je potrebno nečije stvarno prisustvo na astralnom planu i u astralnom tijelu, tada čovjek mora biti u stanju da se usredotoči na tu razinu. Općenito, mi to činimo krajnje nesvjesno. Intelektualni interesi uspostavljaju središte svijesti u umu i u mozgu. Kulturna i umjetnička zanimanja kao i ona koja pružaju užitak uspostavljanju središta svijesti automatski u osjećaje i srce.

Uspjeh u meditaciji zahtijeva dobru kontrolu tog kretanja središta života i svijesti. Zbog toga se proces izvodi promišljeno i čini dio ove metode meditacije.

Nakon yoga vježbe svijest je snažno učvršćena (centrirana) u mentalnom tijelu, u koje je snažno privedeno svjetlo viših svjetova i um je otvoren za intuiciju. To je moguće zato što su misli stvari. Mi snažno ubrzavamo evoluciju naših osobnih vehikala s tim što ih zalijevamo i prožimamo s Duhovnom snagom onih razina do kojih smo se nastojali uspeti.

VODITELJ ZATIM KAŽE:

"PRIVEDI SREDIŠTE SVIJBSTI
U OBLIKOVANI UM PROSVJETLJEN
I PRILEMLJIV ZA INTUICIJU".

Nakon odgovarajuće stanke upućuje:

"U OSJEĆAJE, OZRAČENE SPIRITUALNIM SVJETLOM".

Sa snažnim naporom volje privodi se odozgo dolje zraka čiste, bijele atmičke vatre, i poput koplja probada astralno tijelo. Takva spirituralizacija astralnog tijela uzrokuje izbacivanje grube tvari i nepoželjnih osjećajnih stanja sa snažnijim, spiritualnim snagama. To je dio značenja takvih kipova kao na pr. Sveti Juraj ubija zmaja sa svojim kopljem a Sri Krishna savladava Kaliyu, crnu zmiyu - kao i svih drugih pobjeda Spasitelja i heroja nad gnazovima u drugim Svjetskim Svetim spisima. Te priče djelomično predstavljaju dramatizirane i slikovito opisane faze joge.

I konačno, svijest je usmjerena u fizičko tijelo. To treba učiniti sasvim promišljeno snajestajući središte svijesti u sredinu glave, gdje ona obično prebiva. Snage trostrukog Sebe se tada privode u tijelo. Voditelj govori:

"U TIJELO, OSNAŽENO
SPIRITUALNOM VOLJOM".

Vatra Atme je na ovaj način utemeljena u tijelu kao jedna neodoljiva Snaga Volje, upotrebljiva u budnoj svijesti.

"IZNUTRA VITALIZIRANO"

Kod ovih riječi Budički život, Jedan život, spiritualna Prana se vizualizira kako preplavljuje i ispunjava čitavo fizičko tijelo, koje se može zamisliti kao da je natovareno sa zlatnim životom i svijetlom, plamteći živo, često s puno koristi za zdravlje.

Viši Um tada stiže kontrolu nad nižim umom, osjećajima i tijelom.

To je:

"SEBE SVJESTAN Kroz DAN"

znači spokojan, uravnotežen, pažljiv, ukorijenjen u Vječnom. To pojašnjavaju zaključne riječi:

"SJEĆAJUĆI SE BOŽANSKE PRISUTNOSTI U
SRCU, UNUTRAŠNJEG BESMRTOG
VLADARA, SMJEŠTENOG U SRCI MA SVIJU BIĆA".

Te prisutnost je Monadni Ego, Spiritualno Ja, prisutno u srcu ne samo jednog, već svih bića. Sama po sebi, ta vježba osvješćivanja samoga sebe je upravo mironosna; ona drži svijest usredištenu u unutrašnjoj stvarnosti tako da se nikad ne može potpuno apsorbirati u vanjskom, prolaznom svijetu.

Čovjek ne smije iznenada prekinuti meditaciju, jer bi to bio šok za nervni sistem, i brzo bacanje pogleda u stranu i djelomično gubljenje unutrašnjeg iskustva. To treba uvijek izbjeći, i čovjek se nakon meditacije treba postupno uključiti u obavljanje svakodnevnih dužnosti. U njihovom ispunjavanju, dnevni će se život, koliko god je to moguće, prilagoditi prihvaćenim spiritualnim idealima.

- - - - -