

**PRAKSA BRAHMAČARJE**

SVAMI ŠIVANANDA

PRAKSA BRAHMAČARJE

Šri Svami Šivananda

Izdalo:

Društvo božanskog života

P.O. Šivanandnagar – 249 192

Distt, Tehri-Gharwal, Uttaranachal, Himalayas, India

Cena, 206, 85Rs.

Prvo izdanje: 1934.

Drugo izdanje: 1936.

Treće izdanje: 1941.

Četvrto izdanje: 1944.

Peto izdanje: 1945.

Šesto izdanje: 1950.

Sedmo izdanje: 1965.

Osmo izdanje: 1980.

Deveto izdanje: 1988.

Deseto izdanje: 1993.

Jedanaesto izdanje: 2001.

Dvanaesto izdanje: 2006.

(2,000 kopija)

ISBN 81-7052-067-03

ES 118

Izdao Svami Vimalananda iz

Društva božanskog života i štampao u Joga-Vedanta Forest Univerzitetu,

P.O. Šivanandnagar, District, Tehri-Gharwal, Uttaranachal,

Himalaji, India

Njegova svetost ŠRI SVAMI ŠIVANANDA

Osnivač, Društvo božanskog života, Rišikeš, Himalaje,

„Služi, voli, davaj, pročisti, meditiraj, realizuj.“

„Budi dobar, radi dobro.“

OM

Posvećeno

AKHANDA BRAHMAČARINIMA

GOSPODU KRIŠNI

BISHMA-LAKŠMANA-HANUMANU

SVAMI DAJANANDA-RAMDAS-SVAMIJU

VIVEKAKANDA-SANAKA-SANANDANA

SANATSUĐATA-SANATKUMARA

ĐNANADEVA-SANKARA

I DRUGIMA

SJAJNIM NITJA BRAHMAČARINIMA.

Om

1. avgusta 1941

Slatko Jastvo,

Bez Brahmačarje ne možeš da imaš održiv duhovni napredak. Ne postoji polovičnost na duhovnoj stazi.

Najpre kontroliši telo. Onda pročisti svoje misli kroz molitvu, Ćapu, Kirtane, Vićaru i meditaciju.

Napravi ćvrstu odluku: „Biću savršeni Brahmaćari od danas.“

Neka ti Gospod da duhovnu snagu da se odupreš iskušenjima i uništiš požudu.

Om Tat Sat

Šivananda

ŠANTI SLOKA

„Hari Om. Moj govor izvire iz mog uma,

Moj um je ukorenjen u mom govoru;

Brahmane, pokaži mi se,

Tvoj um i govor mi omogućuju

da shvatim istinu koju uće sveti spisi.

Ne dozvoli da ono što sam ćuo ode od mene;

Dan i noć provodim u ućenju,

mislim o istini, govorim istinu;

neka me To štiti,

neka To štiti ućitelja,

zaštiti me, zaštiti ućitelja,

zaštiti ućitelja.

Om mir, mir, mir

#### SATGURU STOTRA

*Om Namassivaya Gaurave Satchitananda-murtaya;*

*Nishprapanchya Santaya Niralambaya Tejase.*

Moj naklon Gospodu Šivi koji je vrhovni Guru,  
koji je utelovljenje večitog života, znanja i  
blaženstva, koji je utelovljenje mira, koji je bez  
ikakve podrške, i koji je svetlo nad svetlima – sveopšti  
sjaj.

#### GAJATRI MANTRA

*Om Bhur Bhuvah Svah Tat Svaitur Varenyam*

*Bhargo Devasya Dheemahi Dhiyo Yo Nah Prachodayat.*

Meditirajmo na Išvaru i Njegov sjaj, koji je  
kreirao univerzum, koji zaslužuje da bude obožavan, i  
koji otklanja sve grehe i neznanje. Neka On  
prosvetli moj Budhi (intelekt).

## ŠIVA STOTRA

*Kalatita-kalyana-kalpantakari*

*Sada sajjanandadata purari;*

*Chidananda sandoha mohopakari,*

*Praseeda praseeda prabho manmathari.*

Nepromenjivi i večito blagosloveni Purari, onaj koji obuhvata  
zemljane cikluse, onaj koji daje stalne blagoslove pobožnima,  
znanje i veselje, otklanjaču  
zablude, pobedniku Kupida, imaj milosti, O moj Bože,  
imaj milosti.

*Hey prabho ananda-data jnana hamko deejije,*

*Shighra sare durugunomko dur hamse keejije.*

*Leejije hamko saranme ham sadachari banen,*

O moj Gospode, davaoče blaženstva, daj mi mudrost, otkloni  
sve moje loše sklonosti i kvalitete uskoro. Uzmi me pod  
okrilje, tako da mogu da postanem pun vrline i čist, zaštitnik  
vrlina i poštovalac zaveta celibata.

## MOLITVA ZA ČISTOĆU

O Bože saosećanja! Hej Prabhu! Dušo moje duše, živote mog života, ume moga uma, uvo moga uveta, svetlo svetla, Sunce sunaca! Daj svetlost i čistoću! Dozvoli da budem ustoličen u fizičkoj i mentalnoj Brahmačarji. Dozvoli da budem čist u misli, reči i delu. Daj mi snagu da kontrolišem moje Indrije i da poštujem Bramačarja Vrata. Neka sve moje Indrije budu uvek u slatkoj službi Tebi.

Iskoreni seksualne Samskare i Vasane. Odagnaj požudu iz mog uma. Učini me istinskim Brahmačarijem, Sadačarijem i Urdhvareta jogijem. Dozvoli da budem čestit u svom izgledu. Dozvoli da uvek hodam na stazi ispravnosti. Učini me čistim kao Svamija Vivekanandu, Svamija Dajanandu, Bišma Pitamaha, Hanumana i Lakšmana. Oprosti. Oprosti svim mojim Aparadhama (greškama). Ja sam Tvoj. Ja sam Tvoj. „Trahi, Trahi (zaštiti me, zaštiti). Praćodajat, Praćodajat (Prosvetli moj Budhi.)“ Vodi me. Om. Om. Om.

Svami Šivananda

## SVAMI ŠIVANANDA – SJAJNI PRIMER BRAHMAČARJE

„Brahmačarja,“ u najširem značenju termina znači „kretati se ili ponašati se kao Brahman.“ Onaj koji je postigao realizaciju Jastva, i za koga se svet različitosti utopio u okeanu nedualnosti, onaj koji vidi sve kao manifestacije jednog Brahmana i Jastva, najbolji među ljudima, je postigao najviši ideal Brahmačarje.

Šri Svami Šivanandađi Maharađ je iznenadio svet tako što je ispoljavao moć ljubavi i čistoće u ovom haotičnom svetu danas, kada izgleda da je zlo materijalizma progutalo sve duhovne vrednosti života. On je inspirisao hiljade da vode Božanski život, putem svog sjajnog primera.

Srce koje je inficirano bakterijama pohote ili požude ne može izraziti esencijalnu božansku prirodu čoveka putem toka ljubavi koji menja život. Ljubav i

požuda su toliko suprotni jedno drugome kao svetlo i tama. Usled neznanja, obični ljudi ne vide razliku između ovo dvoje. Često se požuda zamenjuje za čistu ljubav.

Ali požuda za mesom je znak životinje u čoveku. Ona je izvor svog zla. Ona je najveći đavo koji proždire ono najbolje i najuzvišenije u čoveku.

Požuda je iluzorno zadovoljstvo na vitalnom planu, dok ljubav teče iz spoznaje kosmičkog toka života koji teče na planu duha, daleko iznad čula, tela i uma.

Požuda je sila koja tera um napolje. Pokret uma prema čulnim objektima, je uzrok bezbrojnih smetnji koje umu donose plodove beskrajne boli i zablude. Uništenje ovog velikog neprijatelja, požude, je neophodno za praksu povlačenja uma od objekata i njegovu koncentraciju na Boga. Uništenje požude vodi ka povlačenju ka unutra i integraciji mentalne energije bez koje se veo neznanja ne može otkloniti.

Od bezbroj grehova, požuda je najgora, jer se ona širi kao požar divlje vatre i proždire sve dobre kvalitete glave i srca. Ona se pokazuje na različite načine. Ona vara uzimajući različite forme. Ljutnja, ljubomora, uznemirenost, vezanost, mržnja, sitničavost uma, jad, pohlepa, laž i ponos su samo različiti oblici požude.

Dok su Satja i Ahimsa (istina i nenasilje) dva krila Božje ptice, Brahmačarja je kao rep koji služi kao kormilo bez koje duša ne može da balansira krilima, niti može da preleti ka beskrajnoj ekspanziji života.

Šri Svami Šivanandađi Maharadž, je samo utelovljenje istine, nenasilja, i Brahmačarje. Ovo troje su kamen temeljac njegovog učenja. Oni su poznati kao Maha Vrata ili veliki zaveti jer nemaju klasna i vremenska ograničenja, kao ni ograničenja mestom i okolnostima. Oni su osnove svih religija i duhovnih praksi, širom sveta, za sva vremena i okolnosti.

Šri Gurudev je dao delotvorne metode za otklanjanje ovog užasnog zla čovečanstva, požude ili strasti za telom. Evo ovde dole nekoliko metoda:



## Metod Rađa joge

Suprostavite se požudi praktikujući čistoću. Pozitivno nadvladava negativno. Odrecite se strasti za telom putem negovanja jake strasti za bogoostvarenjem. Ovo je Pratipaka Bhavana, metod prilagođavanja uma pozitivnim vrlinama.

Pratapaka bhavana im tri stepena: 1. Potiskivanje, 2. Zamenu, i 3. Sublimaciju.

Kada se talas požude manifestuje na jezeru uma, trebalo bi da počnete da mislite o njenim negativnim posledicama. Imajte jasno razumevanje otrovnih i sramotnih posledica požude. Pomišljajte: „Darovan mi je ovaj ljudski život samo za postizanje bogorealizacije. Ovaj žestoki neprijatelj pokušava da me baci u vir Samsare (svetovnog procesa) kreiranjem bolnih impresija i Vasana (suptilnih želja) u umu.“ Tako razmišljajući o zlu požude, pokušajte preseći ovaj Vriti (misaoni talas) dok je još u pupoljku.

Onda bi trebalo da mislite pozitivne misli čistoće, integriteta i esencijalne božanskosti. Uvek iznova mislite ovu suprotnu misao sa osećanjem i čvrstom odlukom, „Ja sam Atman, čist, neukaljan i božanski. Ne dotiču me um i čula. Rastem svaki dan u čistoći. Čistoća je istina, a požuda je laž.“

Kada je zli Vriti zaustavljen, on dodaje svoju snagu volji; tako, osoba može zaustaviti drugi loš Vriti. Kreće se od pobeđe do pobeđe.

Patandali Mahariši kaže u Rađa jogi, „*Brahmacharya Partishthayam Veerya Labhah*“ (Kada je upostavljena Brahmačarja, osoba postiže Virja ili energiju).

Brahmačarja daje ogromnu fizičku, mentalnu, moralnu i duhovnu energiju, koju kada Sadhaka poseduje, može praktikovati intenzivnu meditaciju na Atman i razbiti čvorove u srcu: neznanje (Avidja), želju (Kama) i delovanje (Karma).

„*Nayamatma Blaheenena Labhyah*“ Katoupanišada objavljuje da Atman ne može realizovati onaj koji nema snagu. Brahmačarja zaista obdaruje osobu sa izobiljem unutrašnje duhovne snage.

## **Metod Bhakte**

Nema boljeg pročišćenja od izgovaranja imena Šri Rame ili bilo kojeg drugog Božjeg imena. Stalno ponavljanje Gospodnjeg imena sa osećanjem i značenjem uništava sve nečistoće srca.

Predavanje unutrašnjem stanovniku je najlakši metod uništenja požude, najvećeg neprijatelja Atmana i postizanja samorealizacije. Život treba živeti u duhu stalne molitve, obožavanja i samopredavanja. Sve misli, akcije i osećanja, svaki dah i pokret moraju biti natopljeni duhom predanosti Gospodu, koji je život života, i um uma, i koji je ustoličen u nutrini srca kao svetlo svetla.

Zapamtite tri N:

1. *Narajana Bhava*: sve ovo je samo Gospod Narajana. Služim samom Narajani u svima.
2. *Nimita Bhava*: ja sam samo puki instrument u rukama Gospodnjim. On samo, prosvetljuje moj intelekt, kretnje mojih Prana i čula i čini da ovo telo obavlja razne aktivnosti.
3. *Narajanarpanamastu*: predajem se Gospodu Narajani koji je ustoličen u mom srcu. Što god da uradi um, govor i telo, posvećujem Narajani ili samom Bogu.

## **Metod Vedantiste**

?Budi obdaren sa četiri vrline: Viveka (rasuđivanje), Vairagja (nepristranost), Šad-smapt (šestostruke vrline: Sama (smirenje), Dama (samokontrola), Uparati

(odricanje), Titikša (istrajnost), Šrada (vera) i Samadna (mir)) i Mumukšutva (goruća strast za bogorealizacijom).

Meditirajte na ovu formulu:

„Ništa ne postoji, ništa ne pripada meni.“

„Ništa ne postoji“ je namenjeno uništenju Vasana (suptilnih želja) sveta. Ovaj svet je samo Brahman, baš kao što iluzorna zmija nije ništa drugo nego konopac.

„Ništa ne pripada meni,“ je alatka kojom se iskorenjuje vezanost za objekte.

Meditacija na ovu mantru uzdiže um i omogućuje mu da ode u visine duhovne realizacije.

Osoba bi često trebala da se pita „Ko sam ja?“ i tako izdići Atman iz pet omotača. Meditirajući na bespolni, čisti i blaženi Atman, ona pobeđuje sve bazične želje, požude i strasti.

### **Metod Hata joge**

Praksom Sirašasne, Sarvangasane, Matsjasane, Pasćimotasane, Krija, Mudra, Pranajame, i meditativnih poza kao što je Padmasana, Sidasana, itd., osoba može povući seksualnu energiju na gore i preobraziti je u Ođas Šakti.

Kombinovana praksa raznih metoda je potrebna da bi se izborili sa ovim užasnim neprijateljem. Ishrana mora biti Satvična. Društvo mora biti Satvično. Sva dela, misli i osećanja moraju biti Satvični ili pročišćeni postepenim, nemilosrdnim i istrajnim samonaporom.

Držite um na uzvišenim delima koja mogu inspirisati um i proširiti srce.

Prazan um ili zaposeda Tamas ili ga ometaju imaginacije i strasti Rađasa. Harmonija Satve daje radost umu, kad god je zaokupljen pojačanim duhovnim aktivnostima.

Gore navedena uputstva Šri Gurudeva lepo se opisuju u detalje na narednim stranicama ove knjige. Zbog autoriteta i postignuća svetog autora, ova knjiga predstavlja neprocenjivo blago za sve Sadake koji- žele napredovati i postići cilj života, a to je bogorealizacija.

Neka njegova svetost Šri Svami Šivandađi Maharađ blagoslovi sve nas sa kristalnom čistoćom kako bi realizovali Atman i postigli besmrtnost!

- Svami Đjorirmajananda

## UVOD

Svet nije ništa drugo nego seks i ego. Ego je vodeća stvar. On je osnova. Seks je zakačen za ego. Ako se ego uništi Vićarom ili ispitivanjem „Ko sam ja?“, ideja o seksu se takođe napušta. Čovek — majstor svoje sudbine—je izgubio svoju božansku slavu i postao rob, igračka u rukama seksa i ega radi neznanja. Seks i ego su proizvod Avidje ili neznanja. Rađanje znanja o Jastvu uništava ova dva neprijatelja Atmana, dva razbojnika koji pljačkaju bespomoćno, malo, u neznanju, pogrešnog Đivu, ili iluzorno „ja.“

Tek poslednjih godina nauka je počela obraćati pažnju na prirodu i evoluciju seksulanog impulsa u čoveku. Psiholozi i klinički studenti su napravili pažljiva ispitivanja fenomena normalnog i abnormalnog seksualnog života kod civilizovanih ljudi današnjice.

Bliska povezanost teme seksa i religije, i u društvenoj evoluciji i u individualnoj psihologiji pridaje proučavanju čestitosti veoma značajno poglavlje u prošlosti i

budućnosti sociologije rase. Čulnost je protivrečna mudrosti i svetosti. Veliki posao u životu je izbeći nečistoću.

Čak i među elektronima postoje samci elektroni i oženjeni elektroni. Oženjeni elektroni se manifestuju u parovima. Samci elektroni postoje sami. Jedino ovi samci elektroni kreiraju elektro – magnetnu silu. Moć Brahmačarje je vidi čak i u elektronima takođe. Prijatelji! Zar nećete naučiti nešto od ovih elektrona? Molim vas praktikujte Brahmačarju i razvijte moć i duhovnu snagu. Priroda je vaš najbolji učitelj i duhovni vodič.

Praksa celibata ne povlači za sobom nikakvu opasnost ili bolest ili nekakav neželjeni efekat kao što su to razni “kompleksi” koje su psiholozi sa Zapada pogrešno pripisali celibatu. Oni nemaju praktičnog znanja o subjektu o kojem pričaju. Imaju pogrešnu i bolesnu maštu da nezadovoljena seksualna energija preuzima razne oblike “kompleksa” pod maskom, kao što je fobija na dodir, itd.. Taj kompleks ima neke druge uzroke. To je morbidno stanje uma zbog velike ljubomore, ljutnje, brige i depresije koju uzrokuju razni uzroci.

Sasvim suprotno, čak i sa malo samoobuzdavanja ili malo prakse apstinencije se postiže idealno “uzdizanje.” Ono daje unutrašnju snagu i mir uma. Oživljava um i nerve. Pomaže u očuvanju fizičke i mentalne energije. Povećava memoriju, snagu volje i moć mozga. Daje ogromnu snagu, životnost i vitalnost. Obnavlja sistem ili konstituciju, ponovo gradi ćelije i tkiva, enegizuje probavu i daje snagu da se suočite sa svakodnevnim bitkama u životu. Savršeni u celibatu može pokrenuti svet, zaustaviti okeanske talase kao Isus, razoriti planine, upravljati prirodom i sa pet elementa kao što je to činio Đnanadev. Ne postoji ništa u tri sveta što on ne može postići. Svi Sidhiji i Ridhiji su pod njegovim nogama.

Varna – Ašrama Darma su praktično istrebljene danas. Svako je Vaisja ili Banija sa pohlepom za zgrtanjem novca, putem mamca ili prevare, prošenja, posuđivanja ili krađe. Gotovo svi Brahmini i Kšatrije su samo Banije ili Vaisje. Nema stvarnog Brahmina ili Kšatrije danas. Oni žele novac na bilo koji mogući način. Oni ne čine

napor da praktikuju Dharmu njihovog reda života. Ovo je osnovni uzrok pada čoveka. Ako kućedomaćin obavlja striktno dužnosti ovog stepena života, ako je idealni Grihasti, nema potrebe da uzima Sanjasu. Povećavanje broja Sanjasina u sadašnje vreme je zbog pada kućedomaćina u obavljanju svojih dužnosti. Život idealnog kućedomaćina je podjednako težak i strog kao i onaj idealnog Sanjasina. Pravriti Marga ili staza Karma joge je podjednako teška i stroga kao i staza Nivriti Marga ili staza odricanja.

Nema mnogo razlika u polu između muškaraca (dečaka) i žena (devojčica) kada su veoma mladi. Kada uđu u pubertet, nastaje drastična promena. Osećanja, geste, telo, hod, govor, izgled, pokreti, glas, kvalitete i ponašanje se potpuno promene. Iako dama izgleda da je nežna i meka, ona postaje gruba, sirova i izrazito muškobanjasta kada postane ljuta. Ženska gracioznost nestaje kada je pod uticajem besa, ljutnje i ogorčenja. Da li ste ikada videli žene kako se tuku na ulici? Žene su ljubomornije od muškaraca. One imaju više Mohe i strasti takođe. Žene imaju veću moć izdržljivosti. One su emotivnije. Muškarci su racionalniji. Iako su žene strastvenije, one ipak imaju veću moć obuzdavanja od muškaraca. Nakon što se uznemire, one uđu u tišinu. Stvarni krivac je samo muškarac. On je agresivan. On je onaj koji prvi okusi "zabranjeno voće." "Zabranjeno voće" je stvarno znanje dobrog i lošeg, ispravnog i neispravnog. Žene mogu imati Daršan Boga samo ako okrenu svoje umove na duhovnu stazu jer je element ljubavi dominantan u njima. Sneha Vriti je razvijeniji u njima.

Budući da kralj nije kralj bez bogatstva, podanika i vojske, kao što cvet nije cvet bez mirisa, kao što reka nije reka bez vode, isto tako čovek nije čovek bez Brahmačarje. Glad, strast, strah i san su zajedničke čoveku i životinji. Ono što razlikuje čoveka i životinju je Ďnana i Vićara (razlučivanje). Oni mogu da se obezbede samo čuvanjem Virje. Ako čovek nema ove kvalitete, trebalo bi ga posmatrati kao pravu životinju. Čak i životinje imaju više samokontrole od čoveka. To je takozvani čovek koji je mnogo unazadio sebe zadovoljavanjem. Onaj čovek u kome je ideja o seksu duboko

ukorenjena nikada ne može sanjati o razumevanju Vedante i realizaciji Brahmana, čak ni nakon stotinu krugova rođenja.

Stvarna kultura je uspostavljanje savršene fizičke i mentalne Brahmačarje. Stvarna kultura je realizacija jednakosti između individualne duše i vrhovne duše kroz direktno iskustvo. Za strastvenog, svetovno usredsređenog čoveka, termini kao što su “samorealizacija,” “Bog,” “Jastvo,” “Vairagja,” “odricanje,” “smrt,” “mesto sahranjivanja,” veoma su odvratni i užasavajući jer je vezan za objekte. Termini kao što su “pevanje,” “plesanje,” “razgovor sa ženama” su veoma zadovoljavajući.

Privlačnost prema objektima će postepeno nestati ako osoba počne ozbiljno razmišljati o nestvarnoj prirodi sveta. Ljudi bivaju spaljeni sa vatrom požude. Svi načini koji su predstavljeni, a putem kojih se iskorenjuje ova teška bolest, trebalo bi naširoko primeniti. Sve ljude bi trebalo potpuno upoznati sa raznim metodama koje će im pomoći u iskorenjivanju ovog teškog neprijatelja -- požude. Ako padnu na jedan način, mogu probati na drugi način. Požuda je životinjski instinkt u nepreobraženom čoveku. Trebalo bi da se osoba stidi što uvek iznova ponavlja seksualni čin kada je potpuno svesna da je cilj života samorealizacija putem postizanja čistoće i prakse stalne meditacije. Onaj koji je protiv bi mogao reći da o ovim stvarima ne treba otvoreno razgovarati i da o njima treba pričati tajno. Ovo je pogrešno. Kakva je korist od skrivanja stvari? Skrivanje je greh.

Putem Brahmačarje savladajte jade svetovnog života i postignite zdravlje, snagu, mir uma, istrajnost, viteštvo, materijalni napredak, psihološki napredak, jasnoću viđenja, ogromnu moć volje, odvažno razumevanje, dobro pamćenje, izobilnu energiju, snagu da se suočiš sa poteškoćama u svakodnevnom životu, i besmrtnost. Onaj ko ima savršenu kontrolu nad seksualnom energijom postiže moći koje se inače ne mogu postići ni na koji drugi način.

Ljudi pričaju o “Brahmačarji”, ali praktični ljudi su zaista retki. Život u apstinenciji je doista pun poteškoća. Međutim, staza postaje glatka za čoveka koji ima čeličnu odlučnost, strpljenje i istrajnost. Želimo istinske, praktične ljude na stazi koji

su u praksi Brahmačariji, koji mogu zadiviti ljude snažnom psihom, idealnim životima, uzvišenim karakterom i duhovnom snagom. Sam razgovor nije ni od kakve koristi. Imali smo dovoljno dokonih besednika na terenu i na pozornicama. Neka praktični ljudi izađu napred i povedu mlade putem njihovih primerenih života i duhovne aure. Dozvolite da vas podsetim još jednom: **Primer je bolji od podučavanja.**

Srednje starosno smrtno razdoblje počinje sa četrdeset godina nasuprot razdoblju od sto godina. Svaki dobronamerni čovek mora veoma pažljivo razmisliti o ovom sramotnom stanju i primeniti pravo rešenje na vreme. Budućnost i dobrobit zemlje potpuno zavisi o mladim ljudima. Dužnost je Sanjasina, svetaca, učitelja, profesora i roditelja da ponovo uvedu život u celibatu.

Ti si veoma drag meni, O Krišna, jer ideš stazom istine. Ti se iskreno boriš. Ti takođe ideš stazom samorealizacije. Stoga, dao sam ovaj savet tebi. Ti si Nitja, Sudha, Budha, Mukta, Atman (večito, čisto, savršeno, svemudro, slobodno Jastvo). O slatka, draga Ananda! Oseti ovo. Oseti ovo pravo koje si stekao rođenjem. Zatraži ovo rođenjem stečeno pravo među raznovrsnim delima. Ovo je bolje od života u pećini. Ovo je dinamička, integralna Joga Šive. Ovo je takođe bila joga Šankare i Bude.

Draga moja braćo! Setite se, vi niste ovo prolazno telo od mesa i kostiju. Vi ste besmrtna, sveprožimajuća Sat-Ātman Ananda Atman. Vi ste Atman. Vi ste živeća istina. Vi ste Brahman. Vi ste Atman. Vi ste apsolutna svest. Možete dostići ovo vrhovno stanje samo ako vodite život istinskog Brahmačarija.

Na kraju, vatreno se molim, sa skupljenim rukama, da se svi vi iskreno izborite sa kontrolom strasti – neprijateljem mira i napretka – putem Sadane. Istinski Brahmačari je moćan kralj ovoga sveta. Moje tiho poštovanje svim Brahmačarijima! Slava im! Molim se da sve obrazovane vlasti, učitelji, profesori i stariji obrate posebnu pažnju na ovu vitalnu temu Brahmačarje za uzdizanje budućih generacija.

Neka božanski sjaj sija na vašim licima!

Neka božanski plamen izraste u sve sjajniji u svima vama!



Neka božanska moć i mir zauvek borave u vama!

Om Šanti! Šanti! Šanti!

Svami Šivananda

SADRŽAJ

Idavačka beleška

Šanti sloka

Satguru stotra

Gajatri mantra

Šiva stotra

Molitva za čistoću

Svami Šivananda – Sjani primer brahmačarje

Uvod

**Poglavlje prvo**

**BRAHMAČARJA**

Šta je brahmačarja?

Osam anđela brahmačarje

Virja – životna tečnost

Zavet Brahmačarje

**Poglavlje drugo**

## **SLAVA BRAHMAČARJE**

Brahmačarja – *Sine qua non*

Važnost Brahmačarje

Tajna zdravlja i dugovečnosti

Slava Brahmačarje

Brahmačarja – sveznačajni faktor

## **Poglavlje treće**

### **BRAHMAČARJA ZA DUGOVEČNOST**

Tajna dugovečnosti

Brahmačarja u aktivnom životu

Brahmačarja – osnova zdravlja

## **Poglavlje četvrto**

### **BRAHMAČARJA I OBRAZOVANJE**

Moderno obrazovanje

Dužnost učitelja i roditelja

## **Poglavlje peto**

### **BRAHMAČARJA I URDHVARETA JOGI**

Ko je Brahmačari?

Akanda Brahmačari

Urdvareta jogi

Termometer Brahmačarje

## **Poglavlje šesto**

### **POŽUDA I STRAST**

Iskorenjenje požude

Moć požude

Efekti lošeg društva

“Strastveni snovi (eng. = ‘wet dreams’)” i spermatorreja

Zlo nemoralnog života

Zle misli

Bavi se dobrim mislima

Moda – užasno prokletstvo

Strast

Samokontrola

## **Poglavlje sedmo**

### **BRAMAČARJA I SADANA**

Um, Prana i Virja

Uništi Vasane

Vairagja ili nepristranost

Dijetalna disciplina

Satvička hrana

Zabranjena hrana

Mitahara

Post i Brahmačarja

Kako odžati Brahmačarju

Promena Drišti (ugla sagledavanja)

Slava Satsange

Kako preusmeriti seksualno opijanje

Posebna uputstva

Pravila za Brahmačarije

Onima u celibatu

Dužnosti Brahmačarija

## **Poglavlje osmo**

### **METODE HATA JOGE**

Sidasana

Siršasana

Sarvangasana

Matsjasana

Padanguštasana

Uputstva za praksu Asana

Mula Banda

Đalandara Banda

Udijana Banda

Nauli Krija

Maha Mudra

Joga Mudra

Laka i udobna Pranajama

Bastrika Pranajama

Saveti za Pranajama praksu

Druge metode

Potvrđivanje i meditacije

Hladno tuširanje kukova

## **Poglavlje deveto**

### **BRAHMAČARJA ZA ŽENE**

Brahmačarine – drevne i moderne

Neobuzdan život nije sloboda

Da li je Brahmačarja neophodna za žene?

Poruka za žene

Poziv duhovnog života

## **Poglavlje deseto**

### **BRAHMAČARJA ZA KUĆEDOMAĆINE**

Šta je Brahmačarja u životu oženjenih?

Kada supruga postane majka

Življenje života u duhovnom partnerstvu

Uputstva kućedomaćinima

Kontrolisanje trudnoće

Apstinencija nije štetna

Samoobuzdavanje i problem prenaseljenosti

## **Poglavlje jedanaesto**

### **NEKI IDEALNI BRAMČARINI**

Šri Hanuman

Šri Lakšmana

Bišmin zavet na doživotni celibat

## **Poglavlje dvanaesto**

### **PRIČE I PRIPOVETKE**

Đaimini Riši

Sukadev

Rađa Jajti

Sokrat i njegovi učenici

Priča o duhu

Čisti i nečisti um

## **PRILOZI**

Pesma Brahmačarija

Recepti za Brahmačariju

Venac Brahmačarije I

Venac Brahmačarije II

Kraljev prsten – drug utešitelj

Dvadeset izreka o celibatu

**PRAKSA BRAHMAČARJE**

## Poglavlje prvo

### BRAHMAČARJA

Šta je Brahmačarja?

Brahmačarja je čistoća u mislima, rečima i delima. Brahmačarja je celibat i uzdržavanje. Brahmačarja uključuje ne samo kontrolu seksa i reproduktivnih Indrija (organa), nego i svih drugih Indrija. Ovo je definicija Brahmačarje u širem smislu tog termina. Brahmačarja označava ideju Veda i Boga. Brahmačarja uključuje građenje karaktera ili ispravno oblikovanje karaktera. Brahmačarja je *sine-qua-non* (najvažnija). Ona je velika desideratum (najželjenija stvar). Ona je od presudne važnosti. Kaže se :“Znanje je moć.” Ali ja tvrdim hrabro, sa velikom sigurnošću i praktičnim iskustvom: “Karakter je moć.” i taj karakter je daleko viši i od samog znanja.

Jama je prvi korak u Rađa jogi. To je praksa Ahimse, Satje, Asteje, Brahmačarje i Apragrahe (neubijanja, istinitosti, nekrađe, celibata i neprimanja poklona). Među ovima, Brahmačarja je najvažnija. U Đnana jogi, Dama (samokontrola) je osnova za studenta. U Mahabharati (Santi Parva) ćete pronaći: “Mnogi ogranci su Darma; ali Dama je osnova svih njih.” Brahmačarja je važna tema za one koji žele uspeh u materijalnom ili duhovnom životu. Bez nje je čovek apsolutno nespreman za svetovne aktivnosti ili duhovne prakse.

Brahmačarja je zavet na celibat u mislima, rečima i delima putem koje osoba postiže samorealizaciju ili dostiže Brahmana. Termin ‘celibat’ dolazi od latinske reči ‘celebs,’što znači neoženjen, samac, i označava stanje života kao ‘neoženjenog.’

Brahmačarja je božanska reč. Ona je ukupnost i deo joge. Putem Avidje, ovo je zaboravljeno. Ovo je vrhovna joga koju Gospod Krišna naglašava ponavljajući to u svojoj “Besmrtnoj pesmi” (Bagavad Giti). U poglavlju VI, sloka (nap. prevodioca, Hindi Sloka = srpski stih) 14, veoma jasno se kaže da je zavet



Brahmačarje neophodan za meditaciju (*Brahmacharivrate sthitah*). U poglavlju XVII, sloka 14, On kaže da je Brahmačarja jedan od preduslova za isposništvo tela (Sarira Tapas). Sada, imamo drugu izjavu koja je data u poglavlju VIII, sloka 11, da jogiji praktikuju Brahmačarju da bi dostigli cilj o kojem pričaju poznavaoци Veda. Ovo se, takođe, može pronaći u Katopanišadu, poglavlje I-ii-15.

Bog je Rasa. *Raso Vai Sah* – Rasa je Virja (životna tečnost ili semen). Možete da dobijete večito blaženstvo samo postizanjem Rase ili Virje – *Rasohyevayam labdhva anandi bhavati*. Brahmačarja znači kontrolu semena, studiranje Veda i kontemplaciju na Boga. Kao što je definisao Jađnavalkja:

*Kayena manasa vacha sarvavasthasu sarvada,*

*Sarvatra maithunatyago brahmacharyam prachakshate.*

“Brahmačarja je uzdržavanje od Maitune (svih seksualnih užitaka) zauvek, u svim mestima, pod svim uslovima, bilo fizički, mentalno ili na rečima.”

Virja se postiže samo kada si ukorenjen u Brahmačarji i obrnuto. Brahmačarja je Ačara (ponašanje) putem kojeg se postiže ili dostiže Brahman (Bog, postojanje) i zato se kaže: *Acharah Pratham Dharmah* -- prva i najviša dužnost Brahmačarija je postizanje Ačare.

Brahmačarja je dvostruka, tj. fizička i mentalna. Fizička Brahmačarja je kontrola tela. Mentalna Brahmačarja je kontrola loših misli. U mentalnoj Brahmačarji, ni jedna loša misao neće ući u um. Mentalna je malo teža od fizičke, ali putem iskrenog napora, bićete dobro ustoličeni u mentalnoj Brahmačarji. Morate uvek ispred sebe imati ideju o mentalnoj Brahmačarji. Onda ćete je uskoro realizovati. Nema sumnje u to.

Brahmačarja ne znači samo kontrolu reproduktivnih Indrija, nego i kontrolu svih čula u mislima, rečima i delima. Vrata za Nirvanu ili savršenstvo je potpuna Brahmačarja. Potpuni celibat je glavni ključ koji otvara područje jelisejskog blaženstva. Put prema boravištu vrhovnog mira počinje od Brahmačarje ili čistoće.

Zadovoljavanje svake svetovne želje je grešno, telo bi trebalo biti ponizni rob duhu, sa usmerenjem na nezemaljske stvari. Čovek je kreiran za život u duhovnom zajedništvu sa Bogom, ali je podlegao iskušenju zlih demona koji su iskoristili čulnu stranu prirode da bi ga odveli od kontemplacije božanskog i odveli ga u zemaljski život. Moralna dobrota se, stoga, sastoji od odricanja od svih čulnih zadovoljstava, u odvajanju od sveta (mentalno) putem razlučivanja i nepristranosti, u življenju samo po duhu, u odražavanju savršenstva i čistoće Boga.

Brahmačarja je prolećni cvet koji izdiše besmrtnost iz svojih latica. Posebne vrline istrajnosti i hrabrosti su intimno povezane sa negovanjem čestitosti. Tehničko značenje Brahmačarje je samoobuzdavanje, naročito majstorstvo ili savršena kontrola nad seksulanim organom ili sloboda od požude u mislima, rečima i delima. Strogo uzdržavanje ne znači samo od seksulnog čina, već i od samoerotičnih manifestacija, od masturbacije, od homoseksualnih činova i svih perverzih seksualnih praksi. Nadalje, ona mora uključiti trajno uzdržavanje i od erotske imaginacije i požudnog sanjarenja.

Brahmačarja je osnova za postizanje Kaja Sidija (savršenstva tela). Potpuni celibat se mora poštovati. Ovo je od ogromne važnosti. Praksom joge, semen se preobražava u Ođas Šakti. Jogi će imati savršeno telo. Postojeće šarm i sklad u njegovim pokretima. Može živeti koliko dugo hoće (Ića Mritju). To je razlog zašto Gospod Krišna kaže Arđuni: "*Tasmat yogee bhavarjuna – Stoga, postani jogi, O Arđuna.*"

Brahmačarja je sloboda od seksualnih misli i želja. To je kontrola svih Indrija u mislima, rečima i delima. To je podjednako za žene kao i za muškarce. Bišma, Hanuman, Lakšmana, Mirabai, Sulaba i Gargi su sve Brahmačariji. Šankara kaže: “Brahmačarja ili neuprljana čestitost je najbolje isposništvo. Takav celibat je zaista Bog!”

Brahmačarja je osnova za postizanje besmrtnosti. Brahmačarja donosi materijalni napredak i fizički razvoj. To je moćno oružje za borbu protiv unutrašnjih Asura (demoni), tj. Kame (požude), Krodhe (ljutnje), Lobhe (pohlepe), itd.. Ona daje večitu radost – neprekidno i neraspadnuto blaženstvo. Ona daje ogromnu energiju, jasnoću viđenja, ogromnu snagu volje, oštro razumevanje, pamćenje i dobru Vičara Šakti. Samo kroz Brahmačarju možete imati fizički, mentalni i duhovni napredak u životu.

Svako od vas bi trebao uložiti maksimalan trud da na vašem nivou ispravno oblikuje takav karakter. Ceo vaš život i uspeh u životu potpuno ovisi o oblikovanju vašeg karaktera. Sve velike osobe u ovom svetu su postigle svoju veličinu jedino putem karaktera. Brilljantni svetionici sveta su nosili svoje lovorike slave, ugleda i časti samo putem karaktera.

### **Osam Anga Brahmačarje**

Slede osam Anga (udova) Brahmačarje. Postoji osam načina kršenja Brahmačarje, takoreći, u toku Akanda Brahmačarja prakse (prakse trajnog celibata). Morate izbegavati osam smetnji sa velikom brigom, iskrenim naporom i budnom obazrivošću:

1. Daršan – gledanje suprotnog pola.
2. Sparšan – želja za dodirivanjem, grljenjem ili da se bude blizu osobe suprotnog pola.
3. Keli – ljubavna igra (igranje sa njim ili njom).

4. Kirtan – slavljenje njegovih ili njezinih kvaliteta svojim prijateljima.
5. Guja Bašana – pričanje sa njim ili njom u privatnosti.
6. Sankalpa – požudna misao o muškarcu ili ženi.
7. Adđavasajam – snažna odlučnost da se poseduje telesno znanje o muškarcu ili ženi.
8. Krija Nivriti – seksualno zadovoljstvo.

Samo onaj ko je bez ovoga gore, može se zvati istinski Brahmačari. Stvarni Brahmačari bi trebao nemilosrdno izbegavati ovih osam kršenja Brahmačarje. Kršenje po svakoj ovoj stavci zaveta će prekršiti Brahmačarju. Ovo bi trebalo da se duboko usadi u um.

Manu kaže: “Studenti, dokle god su uključeni u školski život, moraju stvoriti naviku da kontrolišu svoje čulne organe tako što neće koristiti piće, meso, mirise, cvetne vence, alkohol, suprotni pol, vruće stvari i sve činove nasilja, ulja, Anđanam (paste za oči), cipele, kišobrane, kocke, ogovaranja, laži, gledanje u suprotni pol, udaranje jedno drugog i spavanje sa drugom osobom. Student ne bi trebao, čak ni u snovima, pustiti svoju Virju. Ako to uradi voljno i u znanju, pao je u svojoj dužnosti. To je smrt za njega. To je greh. On je žrtva koja je propala. Ispravnom Sadanom, on bi trebao pokušati da sačuva svu Virju. Samo putem Brahmačarje, možete imati fizički, mentalni i duhovni napredak u životu.”

### **Virja – životna tečnost**

*Rasad raktam tto mamsam mamsanmedah prajayate, medasosthi tatomajja, majja shukrasya sambhavah* – od hrane dolazi sok ili hilus; od hilusa krv; od krvi meso; od mesa masnoće; od masnoća kosti; od kostiju koštana srž; i na kraju od koštane srži, semen.

Virja dolazi od same koštane srži koja je unutar kostiju. Ona se nalazi u suptilnom stanju u svim ćelijama tela. Od hrane se proizvodi hilus. Od hilusa nastaje krv. Od krvi nastaje meso. Od mesa nastaju masnoće. Od masnoća nastaju kosti. Od

kostiju nastaje koštana srž (Mađa). Od koštane srži nastaje semen. Ovo su Sapta Datus koji podržavaju život i telo. Vidite kako je dragocen semen! To je poslednja esencija. To je esencija esencije.

Semen je esencija hrane ili krvi. Jedna kap semena se proizvodi od 40 kapi krvi prema modernoj medicinskoj nauci. Prema Ajurvedi, potrebno je 80 kapi krvi. Kao što šećer prožima svu šećenu trsku, a maslac mleko, tako isto semen prožima celo telo. Baš kao što je maslac -- mleko tanko nakon što se maslac obere, tako je isto semen istanjen njegovim gubitkom. Što se više gubi semen, veća je nemoć. U Joga Šastrama se kaže: *“Maranam bindu-patant jeevanam bindurakshanaat”* -- gubljenje semena donosi smrt; čuvanje semena daje život. Semen je stvarna vitalnost u čoveku. To je skriveno blago za čoveka. On daje Brahma Teđas licu i snagu intelektu.

Dva testisa ili semena koja su locirana u skrotalnoj kesici se zovu žlezde sa izlučivanjem. Ove ćelije testisa su obdarene sa posebnom funkcijom lučenja semena iz krvi. Baš kao što pčele sakupljaju med u saće kap po kap, tako isto, ćelije testisa, sakupljaju semen iz krvi, kap po kap. Ova tečnost se prenosi sa dva odvoda ili tube do *vesiculae seminalis*. Kada je osoba uzbuđena, on se izbacuje posebnim kanalima koji se zovu kanali za ejakulaciju, u uretru, gde se mešaju sa sokom prostate. (Za detaljni opis i funkcije svih ovih untrašnjih seksualnih organa, vidite knjigu anatomije.) Ovo znanje je neophodno. Ja ću vam preneti najznačajniji deo – Sadanu ili praktične metode da sačuvate ovu vitalnu tečnost.

Prema Ajurvedi, semen je poslednja Datu koja se stvara od Mađe ili koštane srži. Od krvi, formira se hilus (Rasa). Od hilusa nastaje krv (Rakta); od krvi nastaje meso; od mesa nastaju masnoće; od masnoća koštana srž; od koštane srži nastaje semen. Ovo je sedam Datua. Postoje tri dela svake Datue. Semen hrani fizičko telo, srce i intelekt. Samo čovek koji koristi fizičko telo, srce i intelekt može imati savršenu Brahmačarju. Pahalvan ili rvač koji koristi samo svoje fizičko telo, a drži intelekt i srce nerazvijenim, ne može očekivati da ima potpunu Brahmačarju. On može imati samo Brahmačarju tela, ali ne uma i srca. Semen koji pripada srcu i umu će zasigurno

isticati. Ako tragalac radi samo Ćapu i meditaciju, ako ne razvije srce i ne praktikuje fizičke veŹbe, on će imati samo mentalnu Brahmačarju. Onaj deo semena koji hrani srce i telo će isticati. Ali napredni jogi koji uranja duboko u meditaciju će imati punu Brahmačarju čak i ako ne radi fizičke veŹbe.

Drvo dobija esenciju (Rasa) od zemlje. Ona cirkuliše kroz drvo, njegove grančice, grane, lišće, cveće i plodove. Sjajna boja i život u lišću, cveću, itd. je zbog ove Rase. Slično tome, Virja koju stvaraju ćelije testisa od krvi daje boju i vitalnost telu i raznim organima.

Jedan od studenata Danvantarija je prišao svom učitelju nakon što je završio celokupni kurs Ajurvede i upitao ga: "O Bhagvan! Ljubazno mi reci koja je tajna zdravlja! Davantari je odgovorio: "Ova Virja (semena energija) je istinski Atman. Tajna zdravlja je u očuvanju ove vitalne sile. Onaj ko traći ovu energiju ne može imati fizički, mentalni, moralni i duhovni razvoj."

Ako se lučenje sperme nastavlja, ona se mora izbaciti ili ponovo apsorbovati. Kao rezultat kod većine pacijenata kao i trajnih naučnih istraživanja, kad god su seminalne izlučevine konzervisane i ponovo apsorbovane u sistem, one obogaćuju krv i snaŹe mozak. Dr. Dio Luis je smatrao da je konzervacija ovog elementa esencijalna za snagu tela, energiju uma i oštrinu intelekta. Drugi pisac, Dr. E. P. Miler piše: "Sav gubitak sperme, bilo da je voljan ili nevoljan, je direktno gubljenje životne sile. Gotovo je opšte prepoznato da najelementarniji deo krvi ulazi u sekreciju sperme. Ako su ovi zaključci ispravni, onda iz toga sledi da je čestiti život čoveka esencijalan za čovekovo dobrostanje."

Za zaštitu semena, vaŹno je da se uvek nosi komad (tamno crvene) tkanine preko privatnog dela; jer neće biti noćnih praŹnjenja ili rasta testisa. Dobro je za celibat da se uvek nose drvene sandale jer će semen biti zaštićen, oči će imati koristi, život će se produŹiti i svetost i sjaj će se povećati.

Kada se Virja jednom izgubi, ona se ne može povratiti u vašem životu uzimanjem bilo koje količine Badama (badema), tonika za umirenje živaca, mleka, putera, sira, Čjavanaprašā ili Makaradvađa. Ova tečnost, kada se brižno čuva, služi kao glavni ključ kojim se otvaraju vrata kraljevstva Božjeg ili Atmana ili jelisijskog blaženstva i za sve vrste viših postignuća u životu.

### **Zavet Brahmačarje**

Zavet celibata će vam dati sigurnu zaštitu od iskušenja. To je moćno oružje protiv požude. Ako ne uzmeš zavet celibata, um će te staviti pred iskušenje u bilo kom trenutku. Nećeš imati snage da se odupreš tome i postaćeš sigurna žrtva. Onaj ko je slab i feminiziran, boji se uzimanja zaveta. On navodi razne izgovore: "Zašto bi bio ograničen zavetom? Moja volja je jaka i moćna. Mogu se odupreti bilo kojoj vrsti iskušenja. Radim Upasanu (meditaciju na Boga). Negujem volju." Takva osoba može zažaliti dugoročno. Ona nema kontrole nad čulima. Samo onaj čovek u čijem umu vrebaju suptilna želja ili objekat kojeg treba da se odrekne, pravi takve izgovore. Moraš ispravno razumeti i posedovati rasuđivanje i nepristranost. Samo onda će tvoje odricanje biti stalno i trajno. Ako odricanje nije posledica rasuđivanja i nepristranosti, um će jednostavno čekati šansu da se vrati objektu kojega se odrekao.

Ako ste slabi, uzmite zavet na celibat na mesec dana, a onda ga produžite na tri meseca. Dobićete malo snage. Moći ćete ga produžiti na period od šest meseci. Postepeno ćete moći produžiti zavet na jednu ili dve ili tri godine. Spavajte odvojeno i radite energičnu Ğapu, Kirtane i meditaciju svakodnevno. Onda ćete omrznuti požudu. Osetićete slobodu i neopisivu radost. Vaš partner u životu bi takođe trebao da radi Ğapu, meditaciju i Kirtane svakodnevno.

### **Poglavlje drugo**

## SLAVA BRAHMAČARJE

Brahmačarja – *Sine Qua Non*

Čovek se uveliko unizio tako što je postao lutka na koncu strasti. Avaj, on je postao mašina za imitiranje. Izgubio je svu moć razlučivanja. Potonuo je u najgori oblik ropstva. Kako je žalosno to stanje! Ako bude hteo povratiti svoje izgubljeno božansko stanje i brahmičku slavu, njegovo celo biće se mora transformisati, njegova seksualna želja se mora preobraziti, putem uzvišenih, božanskih misli i redovne prakse meditacije. Promena seksualne želje je veoma moćan, delotvoran i zadovoljavajući način za realizaciju večitog blaženstva.

Brahmačarja je sama osnova joge. Baš kao što će kuća koja je izgrađena na truloj osnovi, zasigurno pasti, tako ćete i vi iskliznuti iz vaše meditacije ako niste ispravno položili temelje, tj. postigli savršenu Brahmačarju. Morate meditirati dvaneast godina, i još uvek nećete imati uspeha u Samadiju -- ako niste uništili suptilnu požudu ili seme žudnje koje se povlači u najdublje odaje vašeg srca. Moraćete pažljivo istrebiti ovog teškog neprijatelja, požudu, koja je skrivena u raznim delovima uma. Možete primetiti njeno prisustvo samo ako ste oprezni. Intenzivno samoispitivanje je veoma neophodno. Baš kao što se moćni neprijatelji mogu pobediti samo ako ih napadnete sa svih strana, tako isto, možete držati moćna čula pod kontrolom ako ih zaustavite sa svih strana, iznutra i spolja, odozgo i odozdo.

Ne smete boraviti u zabludi da ste iskorenili požudu u potpunosti tako što ste malo promenili dijetu, praktikujete Pranajamu, i radite malo Ćape, i onda mislite da nemate ništa više raditi. Iskušenje ili Mara može vas obuzeti bilo koji trenutak. Većita opreznost i stroga Sadana su esencijalni. Ne možete postići savršenu Brahmačarju ograničenim naporom. Baš kao što je mitraljez neophodan da se ubije moćni neprijatelj, tako je isto stalna, energična, moćna Sadana neophodna da se uništi ovaj moćni neprijatelj – požuda.



Ne smete imati lažno zadovoljstvo sa svojim malim uspehom u Brahmačarji. Ne smete postati naduveni ponosom zbog svog malog uspeha u celibatu. Ako vas se stavi na test, beznadno ćete pasti na njemu. Morate uvek biti svesni vaših mana i stalno težiti da ih se oslobodite. Najveći napor je neophodan. Samo onda ćete da imati potpuni uspeh u ovome.

Lako je ukrotiti tigra ili lava ili slona. Lako se igrati sa kobrom. Lako je hodati po vatri i piti vodu iz okeana. Lako je iščupati Himalaje. Lako je izvojevati pobjedu na bojnom polju. Ali je teško iskoreniti požudu. Međutim, ne trebate ni malo očajavati. Imajte vere u Boga, u Njegovo ime i milost. Požuda se ne može potpuno iskoreniti iz uma osim milošću Božjom. Vi ćete zasigurno uspeti ako imate vere u Njega. Sada možete uništiti požudu u tren oka. Gospod čini da nem progovori, i da se bogalj popne uz strmo brdo. Puki ljudski napor neće biti dovoljan. Božanska milost je potrebna. Bog pomaže onima koji pomažu sebi. Ako se potpuno predate, sama majka Prakriti radi Sadanu.

Čula su veoma nemirna. Lekari napadaju moćan virus sifilisa sa svih strana putem raznih izuma kao što je mazanje ulja ili lokalno trljanje, injekcijama, mešavinom, puderom, itd., isto tako se čula moraju kontrolisati raznim metodama kao što je post, ograničenje u ishrani, Pranajama, Ćapa, Kirtan, meditacija, Vičara ili ispitivanje "Ko sam ja?", Pratjahara ili odvajanje, Dama ili samoobuzdavanje, Asane, Bandhe, Mudre (Hatha jogičke vežbe), kontrolom misli, uništenjem Vasana, itd..

Proždrljivac nikada ne može ni sanjati da postane Brahmačari. Kontrola jezika je sine qua non ako želite poštovati zavet Brahmačarje. Postoji bliska veza između jezika i polnog organa. Jezik je organ znanja. On potiče iz Satvičkog dela vode -- Tanmatre. Organ za razmnožavanje je organ akcije. On potiče od Rađastičkog dela vode --Tanmatre. Oni su sestrinski organi jer je izvor jedan. Ako se jezik stimuliše Rađastičkom hranom, u isto vreme organ za razmnožavanje postaje uzbuđen. Trebalo bi da postoji izbor i ograničenje u ishrani. Hrana Brahmačarija mora biti jednostavna, blaga, nezačinjena, neiritirajuća i nestimulativna. Umerenost u ishrani je neophodna.

Pretrpavanje stomaka je veoma štetno. Voće je veoma korisno. Trebali biste uzimati hranu samo onda kada ste zaista gladni. Možete imati lažnu glad. Kada sednete da jedete, nećete imati apetita i nećete uživati. Ograničenja u jelu i post su veoma korisna pomoćna sredstva u kontroli telesnog uma i u postignuću Brahmačarje. Ne biste trebali da ih zanemarujete ili da ih omalovažavate ni pod koju cenu.

### **Važnost Brahmačarje**

Sruti objavljuju: *“Na-ayam atma balaheenena labhyah”* (Ovoga Atmana ne može postići slab čovek.). U Giti (VIII-11) ćete pronaći: *“Yadichhanto brahmacharyam charanti”* (ta želja sa kojom se Brahmačarja obavlja); *“Trividham narakasyedam dvaram nasanamatmanah; Kamah krodhah-tatha lobhah-tasmand- etad trayam tyajet – O Arđuna! Trostruka je kapija u pakao koja uništava Jastvo – požuda, gnev i pohlepa; stoga, neka se ljudi odreknu ovo troje”* (XVI-21). *“Jahi shatrum mahabaho kamarupam durasadam”* -- Uništi ovog moćnog neprijatelja, strast, pridržavanjem Brahmačarje (III-43).

Bez sumnje, u joga filozofiji veliki naglasak se stavlja na važnost Brahmačarje. Obratite pažnju na to šta Šiva Samita kaže: *“Maranam bindupatena jivanam bindu dharanat.”* Smrt se požuruje izbacivanjem sperme iz tela; život se čuva i produžava čuvanjem sperme u telu. Stoga se semen mora brižno čuvati.

*“Jaayate mriyate loke binduna natra samsayah. Etat jnatva sada yogee bindudharanam acharet.”* Nema sumnje da su ljudi rođeni da žive zdrave živote čuvanjem semena i da umiru prerano zbog nedostatka semena tako što ga puštaju iz tela; znajući ovo, jogi bi uvek trebao čuvati semen i živeti u strogom celibatu.

Poznati evropski medicinar takođe podržava izjave jogina u Indiji. Dr. Luis kaže: *“Svi priznati psiholozi se slažu da najdragoceniji atomi krvi ulaze u sastav sperme.”* Dr. Nikol kaže, *“To je medicinska i fiziološka činjenica da najbolja krv u telu ulazi u sastav elementa za razmnožavanje u oba pola. U čistom i sređenom životu, supstanca se*

ponovo apsorbuje. Ona ponovo odlazi u cirkulatorni sistem, spremna da formira najfiniji mozak, nerve i mišićna tkiva. Ova životna tečnost koja se vraća nazad i raznosi kroz njegov sistem čini čoveka muškobanjastim, jakim, hrabrim i herojem. Ako se troši, čini ga ženskastim, slabim, fizički zaostalim i podložnim seksualnoj iritaciji i poremećenom funkcionisanju, uništenog nervnog sistema, epileptičnim i drugim bolestima, kao i smrti. Prestankom korišćenja reproduktivnih organa, postiže se vidljiva telesna, mentalna i duhovna snaga." Dr. Luis govori o idealnom karakteru Sv. Pavla i gospodina Isaka Njutona: "Zaostajanje intelekta, naročito funkcije memorije, karakteristika je mentalnog otuđenja razvratnih."

"Život u celibatu do dvadeset četvrte godine, trideset šeste i četrdeset osme godine se naziva inferiornom, srednjom i vrhovnom Brahmačarjom." Prema Vedama, "*Purushabhavah chaturvimshati varshani*," što znači da bi do dvadeset četvrte godine život u celibatu trebalo da se poštuje.

Život kućedomaćina (Grihasta) je do pedeset pete i šezdesete godine, "*Panchashad vanam vrajet*" što znači da bi posle pedesete godine, Arijanci trebalo da idu u Tapovan da traže Boga. Život u odricanju radi traženja Boga ili istine do sedamdeset pete godine se zove Vanaprasta. Bikšu život prosjaka se živi do smrti.

Danas se deca venčavaju. Rani brakovi su doneli fizičku degeneraciju i rani gubitak semena. Čovek sa svojim razmetnim intelektom mora naučiti lekciju od ptica i životinja, lavova, slonova i drugih moćnih životinje koje imaju bolju samokontrolu od čoveka. Lavovi se pare samo jednom godišnje. Nakon začeća, ženke životinje nikad neće dozvoliti mužjacima da im se približe dok mladi sisaju i dok one same ne postanu zdrave i jake. Čovek samo narušava zakone prirode i posledično pati od brojnih bolesti. U ovom smislu, on se spustio na daleko niži nivo od životinja.

Ahara, Nidra, Baja, i Mituna (hrana, spavanje, strah i upražnjavanje seksa) su zajedničke životinjama i čoveku. Ono što razlikuje čoveka od životinje je Darma (ispravnost), Viveka (razlučivanje) i Vičara Šakti (moć razmišljanja). Ako ne poseduje ove više veštine, on je takođe životinja na dve noge.

Značajni doktori sa Zapada kažu da različite vrste bolesti nastaju zbog gubitka semena, naročito u mlađem dobu. Postoje čirevi na telu, akne i erupcije na licu, plave linije oko očiju, odsustvo brade, udubljene oči, blede lice od anemije (slaba krv), gubitak pamćenja, gubitak vida, kratkovidost, izacivanje semena sa urinom, povećanje testisa, bol u testisima, oslabljenost, uspavanost, lenjost, sumornost, podrhtavanje srca, disponeja ili teškoće u disanju, petitis, bol u leđima, preponama, glavi i zglobovima, itd., slabi bubrezi, mokrenje u snu, nestalnost uma, nedostatak moći razmišljenja, loši snovi, seksualni snovi, nemiran um, itd..

Buduća dobrobit Indije se potpuno zasniva na Brahmačarji i samo Brahmačarji. Dužnost je Sanjasina i jogija da treniraju studente u Brahmačarji, da podučavaju Asanama i Pranajami i šire znanje o Atmanu, naširoko i naveliko. Oni mogu mnogo uraditi da poprave situaciju jer su svezremenski ljudi. Oni bi trebali da izađu iz svojih pećina i Kutira za Loka Sangarahu. Trebalo bi malo da otresu svoju Maja Vada. Ovo je *“Sarvam khalvidam brahma”* Sve ovo je Brahman, sada za njih.

Dužnost roditelja, čuvara, učitelja i profesora je, stoga, da sami vode život u celibatu i da takođe obučavaju mlađe u Brahmačarji. Obučavanje mlađih znači izgradnju nacije.

Važnost Brahmačarje su naglašavali naši veliki Rišiji. Gospod Krišna stoga kaže da bi onaj na stazi joge trebao biti mirnog srca, bez straha i čvrst u zavetu Brahmačarje (Gita VI-14). Ponovo, On kaže sa saosećanjem da svi oni koji žele postići cilj bi trebalo da praktikuju Brahmačarju (Gita VIII-11). Nije moguće ući na duhovnu stazu koja vodi ka jedinstvu sa Bogom ako i sve dok ne kontrolišete požudu i ne postanete učvršćeni u Brahmačarji. Ako se naša mala zemlja želi uzdići na lestvici nacija, njena deca, i muška i ženska, trebaju proučavati važnu temu Brahmačarje u svim njenim značajkama, shvatiti njen vrhovni značaj i poštovati ovaj veliki Vrata (zavet).

Bilo koji sistem obrazovanja koji se ne zasniva na principima Brahmačarje i koji u sebi ne saždrži obavezno studiranje sanskriptske literature, neće biti dobar za

Hindusa. On će propasti! Oni koji su odgovorni za pravljenje ispravnog sistema obrazovanja su u neznanju o ovoj važnoj temi; i odatle proizlaze brojni nesrećni eksperimenti u obrazovanju.

Bez savršene Brahmačarje ne možete imati značajan duhovni napredak. Ne postoji polovičnost na duhovnoj stazi.

Najpre kontroliši telo. Onda pročisti misli putem molitve, Đape, Kirtana, Vićare, i meditacije.

Donesi čvrstu odluku: "Biću savršeni Brahmačari od danas."

Neka vam Bog da duhovnu snagu da se oduprete iskušenju i uništite požudu!

### **Tajna zdravlja i dugovečnosti**

Čisti vazduh, čista voda, zdrava hrana, fizičke vežbe, igre na otvorenom, hodanje žustrim koracima, kajak, plivanje, lake igre (kao što su tenis, itd.), sve doprinosi održavanju dobrog zdravlja, snage i visokog standarda vitalnosti. Zaista postoje mnogi načini da se dobije zdravlje i snaga. Ovi načini su, bez sumnje, nezamenjivi uslovi. Ali Brahmačarja je najvažnija od svih. Bez Brahmačarje sve tvoje vežbe nemaju značaja. Brahmačarja je glavni ključ koji otvara područja zdravlja i sreće. To je kamen temeljac od građevine blaženstva i neuprljane sreće. To je jedina specifična stvar koja održava istinsku čovečnost.

Vitalna energija, Virja, koja podržava tvoj život, koja je Prana Prane, koja sija u tvojim svetlucavim očima, koja sjaji na tvojim sjajnim obrazima, to je veliko bogatstvo za tebe. Dobro zapamti ovo. Potpuno shvati važnost i vrednost ove vitalne esencije života. Virja je svesnaga. Virja je sav novac. Virja je Bog. Virja je Božji Vibuti. Gospod Krišna kaže u Giti: "*Paurusham nrishu*" (Ja sam seme ili polna zrelost u čoveku.). Virja je esencija života, misli, inteligencije i svesti.

Praksa celibata mnogostruko povećava mentalnu energiju i mentalnu snagu. Mentalna snaga je daleko superiornija od fizičke snage. Pogledajte Mahatmu Gandija! Fizički je bio slab. Ali je njegova ogromna mentalna energija proizlazila od Brahmačarje.

Uzdržavanje ili celibat je kamen temeljac ili osnova na kojem stoji postolje Mokše. Ako osnova nije veoma jaka, nadgradnja će pasti usled jakih kiša. Čak i tada, ako niste učvršćeni u Brahmačarji, ako vam je um uznemiren lošim mislima, pašćete. Ne možete dosegnuti vrh stepenica joge ili najviši Nirvikalpa Samadi.

Onaj ko ima bar malo Brahmačarje će veoma lako prebroditi krize bilo koje bolesti. Ako običnom čoveku treba mesec dana da se oporavi, ovaj čovek će se potpuno oporaviti za nedelju dana.

Uspostavljanjem uzdržavanja, dobija se energija. Jogi dobija Sidi (savršenstvo) postizanjem savršene mentalne i fizičke Brahmačarje. Ona mu pomaže da zadobije božansko znanje i druge Sidije. Gde postoji čistoća, ne rasipaju se zraci uma. Fokusiranje uma postaje lako. Koncentracija i čistoća idu zajedno. Iako mudrac progovori samo nekoliko reči, duboka impresija se stvara u umovima slušalaca. Ovo je zbog njegove Ođas Šakti koja je konzervirana očuvanjem semena i njegovim preobražajem.

Praksa Brahmačarje daje snagu (unutrašnju), dobro zdravlje, mir uma i dug život. Ona energizuje um i nerve. Pomaže u konzervisanju fizičke i mentalne energije. Povećava snagu, energiju i vitalnost. Daje moć da se prevaziđu poteškoće u svakodnevnoj borbi života. Savršeni Brahmačari može pokrenuti svet i može zapovedati prirodi i pet elemenata kao Đnana Deva.

Da li ste shvatili, dragi moji prijatelji, važnost Brahmačarje? Da li ste prepoznali, draga braćo, istinsku važnost i slavu Brahmačarje? Kako možete očekivati da ćete biti snažni i zdravi ako se energija koja je sakupljena na razne načine sa velikim poteškoćama i po visokoj ceni, gubi svakodnevno? Nemoguće je biti snažan i zdrav

ukoliko žene i muškarci i dečaci i devojčice ne pokušaju najbolje što mogu, da održe Brahmačarju ili zavet celibata.

### **Celibat u raznim religijama**

Kroz vekove, najveći naglasak se stavljao na Brahmačarju ili seksualno uzdržavanje u svakoj religiji. Kroz folklor se proteže ideja da su drugi vid i vizija natprirodnog posebno, ako ne i isključivo, privilegija celibata. Vestermak zagovara objašnjenje da "Zagađenje uništava svesnost". Pleme u Rio Negru se pridržavalo celibata kao i njihovi šamani jer su verovali da lek neće pomoći ako ga propiše oženjeni čovek.

Lambičus kaže da ga bogovi ne čuju, ako ih zove, ukoliko nije čist od seksualnih veza. U Islamu, strogo uzdržavanje se zahteva tokom hodočašća u Meku. Takođe se zahteva i od jevrejskog skupa za vreme "Teofanije (vidljive manifestacije Boga)" na Sinaju i pre ulaska u hram. Drevna Indija, Egipat i Grčka su imali pravilo da onaj ko bogopoštuje se mora suzdržati od seksualnog čina sa suprotnim polom za vreme i pre obreda. U Hrišćanstvu, uzdržavanje se zahteva kao priprema i za krštenje i za pričešće.

Najviši tip hrišćanina je bio u celibatu. Hrišćanski učitelji su slavili celibat i brak je bio na drugom mestu u njihovim očima samo za one koji se nisu mogli uzdržavati. Vladike grčke crkve su uvek bili u celibatu, izabrani iz redova monaha.

Monah koji se unizi tako što dotakne ženu će uprljati misli, dok stiskanje njene ruke ili držanje ruke na njenoj kosi ili dodirivanje jednog ili drugog dela njenog tela, donosi sram i unižavanje reda. Sadašnji rukopoložeci zavet predstavlja odustajanje od svih seksualnih činova dokle god traje život.

Đaini primenjuju na svoje Munije pravilo da odustaju od svih seksualnih odnosa, da ne razgovaraju na temu žena, da ne kontempliraju na oblik žena. Tako se požuda osuđuje: “Od bezbroj grehova, požuda je najgora.”

Postoje druga podpravila koja proizlaze, kao što su zabranjivanje dela koja nisu čestita, naročito delo ili reč koje može da vodi i kršenju osnovnog pravila ili ostavi utisak na spoljašnju zajednicu da se pravilo strogo ne poštuje.

Bikšu ne sme spavati ni na jednom mestu gde je žena prisutna, ili propovedati svetu doktrinu ženi, više od pet ili šest reči, u odsustvu odraslog čoveka, ili pratiti sestre ukoliko nije posebno zamoljen da to uradi, ili putovati u istom pravcu sa ženom. Kada dođe njegov red na milostinju, mora biti prikladno pokriven i mora hodati sa spuštenim očima. Ne sme primiti odeću od bilo koje žene koja nije povezana sa njim, osim pod određenim uslovima. Ne sme sedeti u osamljenom mestu sa ženom, a još manje dodirivati je ili pričati sa njom sa nečistom namerom.

Za Numu se kaže da je uspostavio “Red kaluđerica”. One su ostajale neudate trideset godina. Sahranjivali su ih žive kao kaznu za kršenje zaveta čestitosti. Device su imale poseban uticaj i lično dostojanstvo. Prema njima su se odnosili sa znacima poštovanja sa kojima su se odnosili kao i prema kraljevstvu, tako su, na ulicama, ispred njih, išli čitač iz crkve, a najviše sudstvo im je krčilo put. One su ponekad uživale u posebnim privilegijama kao što je vožnja u kočiji; a na javnim igrama, dodeljivali su im mesto od časti. I posle smrti, kao i carevima, bilo im je dozvoljeno da se sahrane u gradu jer su bile iznad zakona. Uživale su kraljevsku privilegiju milosti jer ako bi srele kriminalca na njegovom putu prema pogubljenju, njegov život bi bio pošteđen.

Budističkim “Redom prosjaka” je rukovalo dvesta dvadeset i sedam pravila Patimoke. Od ovih, četiri prva su bila od velike važnosti. Kršenje jednog od ova četiri pravila uključivala su izbacivanje iz reda; i stoga su se zvala Parađika ili pravila čija dela uključuju poraz.



Prvo pravilo kaže: "Koji god Bikšu -- koji je preuzeo na sebe sistem samoobuke i pravilo života, i koji posle toga nije prestao sa obukom niti se izjasnio kao nesposoban da se drži pravila -- ako ima telesno znanje ijedne žive stvari, čak i životinje, on je poražen, on više nije u zajednici". "Prestati sa obukom" je bio tehnički izraz za skidanje odeće, penzionisanje iz reda, i vraćanje u svet, korak koji je svaki član reda mogao slobodno da učini bilo kada.

"Device Sunca" iz Perua -- vrste sveštenica -- su bile kažnjavane tako što su se sahranjivale žive ako bi se uhvatile u prekršaju.

### **Slava Brahmačarje**

Ne može biti nikakvog jezika bez vokala. Ne možete naslikati sliku bez platna ili zida ili pozadine. Tako isto, ne možete imati zdravlje i duhovni život bez Brahmačarje. Brahmačarja donosi ne samo duhovnu moć, već i materijalni i psihički napredak. Brahmačarja je osnova za zadobijanje besmrtnosti. To je put za život u miru u Atmanu ili čistom duhu ili apsolutnoj svesti. To je čvrsta potpora za Brahmanista koju željno iščekuju mudraci, tragaoci i jogički studenti. To je moćno oružje za ratovanje protiv unutrašnjih Asura (demoni), Kame (požude), Krodhe (ljutnje), Lobhe (pohlepe), itd.. Ona služi kao kapija za osnostrano blaženstvo. Čak i Rišiji, Deve, Gandarve (stanovnici astralnog sveta) se nalaze pored stopala istinskog Brahmačarija -- iskrenog i dobro učvršćenog u celibatu. Samo putem ove moći, osoba mora otvoriti Sušumnu (važnu psihičku, nervnu struju koja prolazi kroz kičmeni stub) i dozvoliti Kundalini da prođe kroz nju.

Osam Sidija<sup>1</sup> i devet Ridhija postoje kod istinskog Brahmačarija. Oni su uvek spremni da poslušaju njegovu naredbu. Bog smrti (Jama) odlazi od njega. Ko može opisati velikodušnost i istinsku slavu stvarnog Brahmačarija?

Arđuna je bio snažan čovek, ali je postao nervozan i odbacio je svoj luk na bojnem polju. U to vreme Gospod Krišna je objasnio Arđuni doktrine Gite. Ovo je zbog moći Brahmačarje.

Pogledaj aktivnosti Bišme! On je posedovao nadljudske moći. On je imao ogromnu moć volje i fizičku snagu. Mogao je da potrese svet vrhom svog malog prsta. On je uzeo zavet doživotne Brahmačarje. Zbog njegovih kvaliteta, Deve (bogovi) su vikale: "Bišma – užasni," dok je njegovo originalno ime bilo Devavrata. On je imao moć da umre svojevljno.

Indrađit je imao blagodat da bude nepobediv od strane svih, osim od onih koji su se uzdržavali od svih vrsta seksualnih užitaka bar punih četrnaest godina. To je činio Lakšmana koji je prouzrokovao smrt Indrađita, zbog njegove moći Brahmačarje. Nošenje velike planine kao i druge aktivnosti nisu predstavljale ništa za Hanumana. Sve je to bilo radi moći Brahmačarje.

*"Brahmacharyena Tapasa Deva Mrityumupaghnata"* (Vede objavljuju da su Deve pobedile smrt putem Brahmačarje i isposništva). Kako je Hanuman postao Mahavira? Sa ovim oružjem Brahmačarje, on je zadobio nenadmašivu snagu i hrabrost. Taj veliki Bišma, deda Pandava i Kaurava, pobedio je smrt putem Brahmačarje. Samo Lakšmana, idealni Brahmačari, je pobedio Meganadu, Ravaninog sina. Putem snage Brahmačarje, Lakšmana je bio u mogućnosti da pobedi nepobedivog Meganadu. Hrabrost i veličina vladara Pritvirađa je bila zbog snage Brahmačarje. Ne postoji ništa u tri sveta što Brahmačari ne može da dosegne. Rišiji su od davnina veoma dobro znali vrednost Brahmačarje i to je razlog zašto su u stihovima lepo pevali o slavi Brahmačarje.

---

<sup>1</sup> Postoje osam glavnih Sidija i osamnaest manjih Ridija. Osam sidija su: Anima (atomska sturktura), Mahima (ogromna veličina), Garima (iznimno velikobim), Lagima (iznimna lakoća), Prapti (postignće želje), Prakamja (neometana volja), Isitva (nalik Gospodu) i Vaisitva (kontrola nad svim). Ridi znači obilje. To je manji Sidi.

Baš kao što ulje dolazi u fitilj i gori sjajnim svetlom, isto tako Virja ili semen teče praksom joga Sadane i preobražava se u Teđas ili Ođas. Ovo hrani stanice mozga. Brahmačari sija brahmičkom aurom na svom licu. Brahmačarja je sjajno svetlo koje sjaji u kući ljudskog tela. To je potpuno rascvetali cvet života oko kojeg se kreću pčele snage, strpljenja, znanja, čistoće i Driti (čvrstoće) i zuje tamo, ovamo. Drugim rečima, onaj ko primenjuje Brahmačarju biće obdaren sa gore navedenim kvalitetima. Sveti spisi objavljuju saosećajno: *“Ayustejo balam veeryam prajna sreescha yashastatha; Puram cha sat-priyatvam cha vardhate brahmacharyaya”* (Praksom Brahmačarje se povećavaju dugovečnost, slava, snaga, energija, znanje, bogatstvo, neumiruća slava, vrline, devocija prema istini).

Intelekt postaje oštar i jasan putem uzdržavanja. Zadobijaju se snaga i Dairja (čvrstina). On je vladar tri sveta. Ni joga, ni materijalni niti duhovni napredak nije moguć bez Brahmačarje. Brahmačarja je najvažnija vrlina samorealizacije.

Čovek koji ima moć Brahmačarje može uraditi ogroman mentalni, fizički i intelektualni rad. On ima privlačnu auru oko svog lica. On može uticati na ljude rekavši samo nekoliko reči ili samo svojim prisustvom. Pogledajte Mahatmu Gandija! On je postigao ovo stalnom i pažljivom praksom Ahimse (nenasilja), Satje (istine) i Brahmačarje (celibata). On je rukovodio svetom samo putem ove moći.

Nepotrebno je da se kaže da istinski Brahmačari poseduje ogromnu energiju, jasan um, gigantsku moć volje, smelo razumevanje, pamćenje i dobru Vićara Šakti. Svami Dajananda zaustavio je kočiju Maharade. Slomio je mač svojim rukama. Sve ovo se dogodilo zbog snage njegove Brahmačarje. Sve duhovne vođe su bili istinski Brahmačariji. Isus, Šankara, Đnana Deva, Samarta Ram Das-svi su bili Brahmačariji.

### **Brahmačarja – sveznačajni faktor**

Nema većeg prokletstva od manjka samokontrole. Nema većeg greha od želje za parenjem.

Onaj ko je smiren i spokojan, ko je nadahnut mudrošću Jastva, rasuđivanjem, nepristrasnosti i božanskim vrlinama postaje vođa čovečanstva.

Kosmička ljubav je velika objedinjujuća sila. Stoga, negujte kosmičku ljubav putem nesebičnog služenja, voljenjem svakog stvorenja na Zemlji.

Apsolutna brahmačarja je sine qua non Božanskog života ili duhovnog višeg života. Ne postoji polovičnost na duhovnoj stazi.

Onaj ko je slobodan od požudnih misli čak i u svojim snovima je istinski Bog na Zemlji. On je vredan poštovanja sveta.

Puka kontrola nad životinjskom strašću ne čini Brahmačarju. Ovo nije potpuna Brahmačarja. Morate kontrolisati sve organe – uši koje žele čuti požudne priče, požudno oko koje želi videti objekte koji nadražuju strast, jezik koji želi okusiti uzbudljive stvari i kožu koja želi dodirnuti uzbudljive objekte.

Život savršene Brahmačarje ili celibata u mislima, govoru i delima je veoma neophodno postignuće duhovnog savršenstva i samorealizacije.

Duhovna staza je puna prepreka. Kako napredujete, biće više iskušenja i prepreka. Zapalite vatru koja uklanja prepreke. Potražite sklonište u Gospodu i Njegovom imenu.

Onaj ko je bez nasilja, i ko uvek ima telo pod kontrolom, postiže večito boravište besmrtnog blaženstva.

Ne dozvolite čulnim objektima da nadraže vaša čula i nerve. Budite kao Dira ili čovek čvrste postojanosti. Praksa etike će vas osnažiti.

Nema meditacije za onoga ko nije moralan. Nema intuicije za onoga ko ne meditira.

Meditacija i život pun vrlina će vam dati mogućnost da uđete u kraljevstvo večitog mira.

Brahmačarja je kapija do Mokše ili večitog blaženstva. Ona daje nadljudsku snagu i vrhovni mir. Onaj ko je učvršćen u Brahmačarji može kontrolisati ljutnju i pokrenuti ceo svet. To je osnova moralnosti.

Brahmačarja ili čistoća se može postići samo putem stalne težnje. Ne može se postići za jedan dan ili nedelju dana. Požuda je bez sumnje veoma moćna. Ona je vaš smrtni neprijatelj. Međutim, vaš najmoćniji prijatelj je ime Gospodnje. Ono će razoriti požudu u samom njenom korenu. Stoga, uvek recitujte i pevajte Ram, Ram, Ram.

Samokontrola mora biti idealna. Samokontrola vam daje ogromnu unutrašnju snagu. Stoga, praktikujte samokontrolu. Samozadovoljenje nije kontrola protiv nevoljnih snova.

Ne rasipajte energiju na čulne užitke. Konzervišite svoju energiju. Radite uzvišena dela i praktikujte meditaciju. Uskoro ćete biti nadčovek. Bićete u zajedništvu sa Bogom i postići ćete božanskost.

### **Poglavlje treće**

## **BRAHMAČARJA ZA DUGOVEČNOST**

### **Tajna dugovečnosti**

Radi se o samom postignuću Aćare (dobrog ponašanja), da li možete da dosegnete staru dob, čak i kada nemate sve druge kvalitete. Aćara je izgradnja karaktera. Morate imati dobar karakter. Inače ćete izgubiti vašu Brahmačarju ili Virju, vitalnu energiju i na taj način dostići prevremenu smrt. Sruti objavljuju da je za čoveka pun životni vek ili doba od stotinu godina. Ovo možete postići samo uspostavljanjem Brahmačarje.

Morate zapamtiti još nešto! Tajna dugovečnosti može biti zasnovana samo na diskretnom izboru hrane i pića, umerenosti, trezvenosti, čestitosti, i optimističnosti, pogledom na život punim nade; tako da proždrljivci, pijanci, besposličari, nemirni ili lenji, ne mogu se razumno nadati da će dostići to pozno doba.

“To da osoba može dostići doba od sto godina ili više, nije vizionarska izjava. Prema psihološkim i prirodnim zakonima, trajanje ljudskog života bi trebalo biti barem pet puta veće od onoga doba koje je potrebno da se dostigne puni razvoj. Ovo je prevladavajući zakon koji se prikazuje u životinjskim stvorenjima. Konj raste do četiri godine i živi oko dvanaest do četrnaest godina; kamila raste do osam godina, i živi do otprilike četrdeset godina; čovek se razvija do dvadesete ili dvadeset i pete, i ako se izuzmu tragedije, njegov normalni životni vek ne bi trebalo da bude manji od sto godina,” kaže Milton Severen sa Zapada. Samo usporedite ovo sa periodom života koji objavljuju Sruti, Purane i Šastre Hindusa i period Brahmačarje od punih dvadeset i pet godina. Razvoj Brahmačarije koji se uspostavlja stabilizacijom Virje može se zadobiti putem stroge Brahmačarje.

I tako Patanđali Mahaši, pisac Rađa joge ili Aštanga joge, kaže: “*Brahmacharya-pratishthayam veerya-labhah.*”

Postoje primeri ljudi koji su postigli dugovečnost i intelektualnu moć bez obzira na njihove razuzdane, nemoralne metode. Očigledno je ovo zbog njihove Parabde. Međutim, bili bi još moćniji i briljantniji da su uz to posedovali dobar karakter i uzdržavanje.

### **Brahmačarja u aktivnom životu**

Praksa Karma joge nije moguća bez Brahmačarje. Dao sam ovde kratak opis metoda putem kojih osoba može da se učvrsti u fizičkom i mentalnom celibatu.

Jedan od studenata Danvantarija je prišao svom učitelju nakon što je završio celokupni kurs Ajurvede i upitao ga: "O Bagavan, ljubazno mi otkrij sada tajnu zdravlja." Danvatari je odgovorio: "Ova Virja (semenska energija) je istinski Atman. Tajna zdravlja počiva u očuvanju ove vitalne sile. Onaj koji traći ovu energiju ne može imati fizički, mentalni, moralni razvoj."

Ako se Virja gubi, Prana postaje nestabilna. Prana je uznemirena. Čovek postaje nervozan. Onda čovek ne može raditi ispravno. Čovekov um postaje nestabilan. Tada nastaje mentalna slabost.

Čovek u neznanju je instrument u rukama svojih Samskara i Karme. On polako dobija snagu razumevanjem svoje esencijalne prirode radeći duhovnu Sadanu, otklanjanjem želja i egoizma.

Ako se seksualna energija preobrazi u Ođas ili duhovnu energiju putem čistih misli, to se zove sublimacija seksa u zapadnoj psihologiji. Baš kao što se hemijska supstanca sublimuje ili pročišćuje, tako se isto seksualna energija pročišćuje i menja u božansku energiju putem duhovne Sadane, putem uzvišenih, duhovno uzdižućih misli o Jastvu ili Atmanu. U jogi, to se zove Urdvareta ili onaj u kome semenska energija teče prema gore u mozak kao Ođas Šakti. Ne postoji mogućnost da semen otiče na dole putem seksualnog uzbuđenja.

Ovaj proces seksualne sublimacije je posebno težak. On zahteva stalnu i produženu Sadanu i savršenu disciplinu. Onaj jogi koji je postigao savršenu sublimaciju ima savršenu kontrolu nad požudom. Nema straha da će pasti. On je savršeno siguran. Ovaj stepen je veoma visok stepen. Gledano mikroskopom, manjina je postigla ovo profinjeno, uzvišeno stanje. Šri Šankara, Šri Datatreja i Đnana Dev iz Alandija su dostigli ovo stanje.

Onaj jogi koji se disciplinovao kroz neprekidnu, produženu Sadanu, stalnu meditaciju, Pranajamu i Atmičku Vičaru, praksu Šame (smirenja), Dame (samokontrole), Jame (zaveta) i Nijame (poštovanja) je takođe siguran iako nije

postigao stanje savršene sublimacije seksa. On neće imati privlačnosti prema ženama. On je istanji um. Um je izgladnjen do smrti. Ne može se uzdići. Ne može siktati.

Ovaj proces sublimacije seksa je veoma težak, pa ipak je najneophodniji za tragaoca na duhovnoj stazi. To je najvažnija kvalifikacija za Sadaku, ili na stazi Karma joge, Upasane, Rađa joge ili Vedante. Morate dostići ovo po bilo koju cenu. Ovo ćete sigurno pokušati u budućim rođenjima. Međutim, zašto ne sada?

To je osnovni preduslov za tragaoca. Ako osoba ima ovu kvalifikaciju ili dobro delo, sva dobra dela se lepe na njega. Sve dobre kvalitete će same doći.

Uglavnom je moguće za čoveka da praktikuje celibat dok je u svetu, iako postoje razna iskušenja i smetnje. Mnogi su ovo postigli u davnom vremenu. Takođe postoje mnogi čak i sada. Dobro disciplinovan život, studiranje verskih svetih spisa, Satsanga, Ćapa, Djana, Pranajama, Satvična i umerena ishrana, svakodnevna introspekcija i preispitivanje, samoanaliza i samoispravljanje, Sadačara, praksa Jame, Nijame, fizičkog, verbalnog i mentalnog Tapasa u skladu sa učenjem sedamnaestog poglavlja Gite će utabati dugu stazu ka postignuću ovog cilja. Ljudi imaju neredovan, neispravan, neumeren, nereligiozan i nedisciplinovan život. Baš kao što slon baca pesak po svojoj glavi, tako i oni svojom glupošću pridodaju poteškoće i nevolje u svoje glave.

Sublimacija seksa je unutar vašeg dometa ako želite da je postignete. Staza je prilično čista, prava i glatka, ako je razumete, i ako je primenjujete sa strpljenjem, istrajnošću, odlučnošću i jakom voljom, ako praktikujete disciplinu Indrija, ispravnog ponašanja, ispravnog mišljenja, redovne meditacije, uveravanja, autosugestije i ispitivanja "Ko sam ja?" Atman je Nirvikara (bezoblik). Osetite ovo. Da li može postojati i trag požude ili nečistoće u večito čistom Atmanu?

Vi ste Nitja, Suda, Buda, Mukta Atman (večito, čisto, savršeno, svemudro, slobodno Jastvo). O slatki, dragi Paramananda. Osetite ovo. Preuzmite ovo, rođenjem stečeno, pravo. Zatražite ovo nasledno imanjenje. Možete čak i da se borite sa tim



“Starim čovekom Upanišada.” Zatražite ovo pravo, stečeno rođenjem, usled kucanja, uređivanja poglavlja knjige i drugih raznovrsnih dela. Ovo je bolje od života u pećini. Ovo je dinamička, integralna Šivina joga. Ovo je takođe joga Šri Šankare i Gospoda Bude.

### **Brahmačarja – osnova zdravlja**

“Ako se izlučivanje sperme u čoveku nastavi, ona se mora ili izbaciti ili ponovo apsorbovati. Kad god su izlučevine sperme sačuvane i tako reapsorbovane u sistemu, sperma obogaćuje krv i učvršćuje mozak.” Doktor Dio Levis je smatrao da je konzervacija ovog elementa esencijalna za jačanje tela, energizaciju uma i bistrinu intelekta. Drugi pisac, Dr. E. P.Miler objavljuje: “Svi gubici izlučevina sperme, bilo da su voljni ili nevoljni, su direktni gubitak životne sile. Gotovo je univerzalno privaćeno da najosnovniji elementi krvi ulaze u sastav sperme. Ako su ovi zaključci tačni, onda iz toga sledi da je čovekov čestit život osnova njegovog dobrog stanja.

Brahmačarja je osnova za postignuće Kaja Sidija (savršenog fizičkog zdravlja). Potpuni celibat mora se poštovati. Ovo je od vrhunskog značaja. Praksom joge, semen postaje preobražen Ođas Šakti. Sve ćelije su oživljenje ili energizovane putem moći Ođasa. Praksa Brahmačarje, Pranajame, Siršasane i drugih Hata jogičkih Krija i meditacije potpuno obnavlja sistem i daje mu novu snagu, energiju i životnost ćelijama. Jogi će imati savršeno telo. Postojeće šarm i sklad u njegovim pokretima. On može živeti koliko god želi (Ića Mritju). To je razlog zašto Gospod Krišna kaže Arđuni: “*Tasmat jogee bhavarjuna – Stoga, postani jogi.*”

### **Poglavlje četvrto**

#### **BRAHMAČARJA I OBRAZOVANJE**

##### **Moderno obrazovanje**

Ako usporedite sadašnji sistem obrazovanja sa drevnim Gurukula sistemom, postoji duboki jaz između ova dva sistema. U prvom redu, sadašnji sistem obrazovanja je veoma skup. Moralna strana obrazovanja je apsolutno zanemarena u sadašnjem trenutku. Svaki učenik u Gurukuli je bio čist. Svaki student je imao savršeni moralni trening. Ovo je bila dominantna karakteristika drevne kulture. Svaki student je imao znanje o Pranajami, Mantri, jogi, Asanama, moralnom kodu, Giti, Ramajani, Mahabharati i Upanišadama. Svaki student je imao poniznost, samokontrolu, poslušnost, duh služenja i samopožrtvovanje, dobro vladanje, ljubaznost, učtivost, i na kraju, ali ne i poslednje, želju da zadobije Atma Ğnanu.

Mnogi studenti sa koledža u sadašnje vreme ne poseduju ni jednu od ovih vrlina. Samokontrola im je nepoznata. Luksuzno življenje i samozadovoljavanje počinje od njihovog dečastva. Arogancija, drskost i neposlušnost su duboko ukorenjeni u njima. Oni su sada postali potvrđeni ateisti i materijalisti. Mnogi se stide da kažu da veruju u Boga. Nemaju znanja o Brahmačarji i samokontroli. Moderno odevanje, nepoželjna hrana, loše društvo, česti odlasci u pozorište i bioskop, primenjivanje zapadnih manira i običaja ih je učinilo slabima i sladostrasnima. Brahma-Vidja, Atma-Ğnana, Adjatmička nauka, Vairagja, bogatstvo Mokše, Atmički mir i blaženstvo su im prilično strani.

Moda, stil, epikurejstvo (hedonizam), proždrljivost i luksuz su zaokupili njihove umove. Veoma je žalosno čuti životnu istoriju nekih studenata sa koledža. U Gurukuli, dečaci su bili zdravi i jaki i živeli su dugo. Zaista je otkriveno da je zdravlje studenata opalo širom Indije. Štaviše, greške i loše prakse koje uništavaju njihovo zdravlje se povećavaju. Nema etičke kulture u modernim školama i na koledžima. Moderna civilizacija je oslabila naše dečake i devojčice. Oni vode veštački život. Deca se žene sa decom. Postoji rasna degeneracija. Bioskop je postao kletva. On pobuđuje strast i emocije. Ovih dana, u bioskopima, vulgarne scene i nemoralne igre se prikazuju čak i kada se prikazuju priče iz Mahabharate i Ramajane. Moram ponovo snažno da ponavljam da sadašnji sistem obrazovanja u Indiji treba hitne i drastične promene.

Profesori nekih koledža insistiraju da studenti oblače modernu odeću. Oni čak i ne vole studente koji odevaju čistu, ali jednostavnu odeću. Kakva šteta! Čistoća je jedna stvar, a moda je druga. Takozvana “moda” ima koren u svetovnosti i čulnosti.

### **Obaveze učitelja i roditelja**

Velika tegobna dužnost počiva na učiteljim i profesorima u školama u smislu ispravne obuke sudenata na stazi. Oni bi sami trebalo da budu strogo moralni i čisti. Trebalo bi da budu obdareni etičkim savršenstvom. Inače, to je kao da slepac vodi slepca. Pre nego što postanu profesori, svaki učitelj bi trebalo da oseća veliku odgovornost za svoj položaj. Puko intelektualno postignuće u umetnosti predavanja suvih lekcija neće ukrasiti profesora.

Kada student dostigne doba zrelosti, određeni rast i promene nastupaju u fizičkom telu. Glas se menja. Nove emocije i sentimente se pojavljuju. Prirodno je da oni postaju znatiželjni. Oni se savetuju sa dečacima sa ulice. Daje im se pogrešan savet. Uništavaju svoje zdravlje sa lošim navikama. Trebalo bi da im se ukaže na znanje o seksualnom zdravlju, higijeni, Brahmačarji, kako da postignu dugovečnost, kako da kontrolišu strast, itd. Roditelji bi trebalo da uče svoju decu raznim pričama iz Mahabharate i Ramajane koje se odnose na Brahmačarju i ispravno ponašanje.

Trebalo bi da savetuju svoju decu, uvek iznova o temi Brahmačarje. Ovo je najvažnija dužnost. Ljubazni razgovori sa dečacima i devojčicama su neophodni kada pokazuju znakove puberteta. Nema koristi od okolišanja. Stvari koje se tiču seksa ne bi trebalo da se skrivaju. To je samo lažna poniznost ako se roditelji stide da razgovaraju sa njima o ovoj najznačajnijoj temi. Čutnja će samo podstaći njihovu radoznalost. Ako mogu razumeti ove stvari na vreme, zasigurno ih loše društvo neće pogrešno navesti i neće razviti loše navike.

O učitelji i profesori! Probudite se sada! Obučite studente na stazi Brahmačarje, ispravnosti i moralnosti. Učinite od njih prave Brahmačarije. Ne

zanemarite ovaj uzvišeni posao. Vi ste moralno odgovorni za ovaj teški posao. Ovo je vaša joga. Možete imati samorealizaciju ako preuzmete ovo sa ispravnom željom. Budite istiniti i iskreni. Otvorite oči sada. Objasnite dečacima i devojčicama važnost Brahmačarje i dajte im uputstva o raznim metodama putem koje mogu sačuvati Virju, snagu duše ili Atma Šakti koja je skrivena u njima.

Učitelji koji su prvo sebe disciplinovali bi trebalo da vode privatne razgovore sa studentima i da im daju redovne praktične lekcije iz Brahmačarje. Sveštenik H. Pakenham Valš, preminuli Direktor S.P.G. Koledža, Tiručinapali, je vodio redovne razgovore sa studentima i davao im redovne praktične lekcije o Brahmačarji i samokontroli.

Buduća sudbina sveta počiva na učiteljima i učenicima. Ako učitelji treniraju svoje učenike u ispravnom smeru, na stazi ispravnosti, svet će biti ispunjen sa idealnim građanima, jogijima i Ćivanmuktama, koji će isijavati svetlo, mir, blaženstvo i radost svuda.

Video prikazivanje na temu Brahmačarje o životima Brahmačarija od davnina, o pričama iz Mahabharate i Ramajane, bi trebalo redovno da se prikazuju u školama i na koledžima. Ovo će biti od velike pomoći u uzdizanju i inspirisanju učenika za visoki moralni standard.

Blagosloven je onaj koji istinski ulaže napor da učini svoje studente Brahmačarijima. Dvaput je blagosloven onaj koji ko pokuša da postane stvarni Brahmačari. Neka blagoslovi Krišne budu sa njima. Slava učiteljima, profesorima i učenicima.

## **Poglavlje peto**

### **BRAHMAČARJA I URDVARETA JOGI**

## **Ko je brahmačari?**

Brahmačari je onaj ko pokušava da realizuje Brahmana vodeći život u potpunom celibatu. Brahmačarja je ponašanje koje imate kada vodite život u celibatu. Anugita kaže: "Onaj ko je prevazišao sve disciplinarnе radnje i počiva u Brahmanu i koji se kreće u svetu kao sam Brahman zove se Brahmačari."

Postoje dve vrste Brahmačarija – Naištika, koji su u celibatu ceo svoj život, i Upakurvana, koji su postali kućedomaćini (Grihasta) nakon završetka njihovog religijskog učenja.

Samo istinski Brahmačari može da neguje Bakti. Samo istinski Brahmačari može da zadobije Đnanu. Bez Brahmačarje nikakav duhovni napredak nije moguć. Stoga sam dao neke praktične metode za uspeh u Brahmačarji.

Brahmačarja je apsolutna sloboda od seksualnih želja i misli. Brahmačari mora uvek biti slobodan od požudnih pogleda. Gospod Isus je rekao: "Ako gledaš sa požudom, već si počinio preljubu u svom srcu." Istinski Brahmačari neće osećati ništa kada dodiruje ženu, komad papira, deblo drveta, ili komad kamena.

## **Akanda (neprekinuti) Brahmačari**

Akanda Brahmačari koji nije dozvolio ni jednoj kapi semena da isteče u periodu od dvanaest godina će ući u Samadi bez imalo napora. Prana i um su pod njegovom savršenom kontrolom. Bala-Brahmačari (Brahmačari od samog detinjstva) je sinonim za Akanda Brahmačarija. Akanda Brahmačari ima jaku Darana Šakti (moć shvatanja), Smriti Šakti (pamćenje) i Vičara Šakti (moć samoispitivanja). Akanda Brahmačari ne treba da praktikuje Mananu (samoispitivanje) ni Nididjasanu (meditaciju). Njegov intelekt je čist i njegovo razumevanje je jasno. Akanda Brahmačariji su veoma, veoma retki. Ali postoje. Vi takođe možete postati Akanda Brahmačari ako pokušate na

ispravan način i sa velikom željom. Samo upletene kike, stavljanje praha na čelo i telo ne mogu učiniti nekoga Akanda Brahmačarijem. Brahmačari koji je kontrolisao fizičko telo i svoje fizičke Indrije (organe), ali koji stalno ima seksualne misli je potvrđeni licemer. Njemu se nikad ne treba verovati. On će postati štetočina bilo kada. Njega se ne može nazvati Brahmačarijem.

Ako možete ostati Akanda Brahmačari dvanaest godina, realizovaćete Boga odmah bez bilo kakve dalje Sadane. Već ste postigli cilj života. Obratite pažnju na reč 'Akanda' (neprekinuta).

Postanite Naištika (celoživotni) Brahmačari. Naištika Brahmačari je onaj koji uzima zavet da će ostati u celibatu ceo život. On odmah može uzeti Sanjasu bez ulaženja u kućedomaćinski život.

Drage Šjame! Vi ste Naištika Brahmačari, koji ste uzeli zavet da ćete ceo život ostati u celibatu u mislima, rečima i delima. Sada će se čak i Sunce tresti ispred vas, jer se boji da ćete ga probosti putem svoje moći Brahmačarje. Vi ste sada slavno Sunce sunaca.

## **Urdvareta jogi**

Urdvareta jogi je onaj u kome semenska energija teče prema gore ka mozgu i koja se skladišti kao Ođas Šakti koja se koristi u svrhu promišljanja tokom prakse Djane. U Urdvareta jogiju semenska energija se preobražava u duhovnu energiju (Ođas Šakti). Proces preobražavanja se naziva seksualna sublimacija. Urdvareta jogi nema seksualnih snova. On ne samo da peobražava semen u Ođas, nego kontroliše i samo stvaranje semena kojeg luče ćelija testisa ili semenki, putem svoje jogičke moći, kroz čistoću misli, reči i dela. Ovo je velika tajna. Alopate čak veruju da kod Urdvareta jogija formiranje semena nastaje trenutno i da je tečnost reapsorbovana u krv. Ovo je greška. Oni ne razumeju unutrašnje jogičke tajne i misterije. Oni su u tami. Njihova Drišti (vizija) je zaokupljena grubim stvarima univerzuma. Jogi zaranja u suptilnu,

skrivenu prirodu stvari putem jogijske vizije i jogijske Čakšu (unutrašnje vizije mudrosti). Jogi zadobija kontrolu nad astralnom prirodom semena i na taj način sprečava stvaranje same tečnosti. Prema jogijskoj nauci, semen (Suklam) postoji u suptilnom obliku u celom telu. On je povučen i pretvoren u grubu formu u seksualnim organima pod uticajem seksualne volje i seksualnog uzbuđenja. Biti Urdvareta jogi znači ne samo sprečavati isticanje grubog semena koji je stvoren, već sprečiti i njegovo nastajanje kao grubo seme.

Urdvareta jogi će brzo realizovati Brahman. Samo Sravana (slušanje svetih spisa) je prilično dovoljno za njega da dobije Brahma Anubava ili Atma Sakšatkara (samorealizaciju).

Ako se seksualna energija preobrazila u Ođas (duhovnu energiju) putem čiste misli, to se zove seksualna sublimacija u zapadnoj psihologiji. Baš kao što se hemijske supstance sublimiraju, ili pročišćuju putem povišene temperature, u plin koji ponovo postaje čvrst, isto tako se seksualna energija pročišćava i menja u božansku energiju putem duhovne Sadane, putem zaokupljenosti uzvišenim, duhovno-uzdižućim mislima o Jastvu ili Atmanu. U jogi, Urdvareta jogijem se naziva onaj u kome semenska energija teče prema gore u mozak kao Ođas Šakti.

Ođas je duhovna energija koja je pohranjena u mozgu. Putem uzvišenih misli, meditacije, Ćape, ritualnog obožavanja, Asana i Pranajama prakse, seksualna energija se može preobraziti u Ođas Šakti i pohraniti u mozgu. Ova energija se može koristiti za božansku kontemplaciju i duhovne namene.

Ljutnja i mišićna energija takođe se mogu preobraziti u Ođas. Osoba koja ima mnogo Ođasa u mozgu može uraditi ogroman mentalni posao. Ona je veoma inteligentna. Osoba ima magnetičku auru na licu i sjajne oči. Može uticati na ljude kad progovori sa samo nekoliko reči. Kratak govor može proizvesti ogroman utisak na umove slušalaca. Govor te osobe je uzbudljiv. Ona ima čudesnu ličnost. Šankara, Akanda Bramačari, radio je čuda putem svoje moći Ođasa. Radio je Dik-Viđaja i održavao razgovore i uzavrele debate u raznim delovima zemlje sa učenim ljudima

putem njegove moći Ođasa. Jogi uvek usmerava svoju pažnju u skladište ove božanske energije putem neprekidne čestitosti.

Čuvajte životnu tečnost veoma, veoma pažljivo, dragi moji čitaoci! Postanite Urdvareta jogiji putem čistoće misli, reči i dela.

Telo čoveka koji je istinski Urdvareta ima miris lotosa. Osoba koja nije Brahmačari, u kojem se formira grubi semen, može, s druge strane, da smrdi kao jarac. Semen se sasušuje u onima koji ozbiljno praktikuju Pranajamu. Semenska energija se penje u mozak. Ona se skladišti kao Ođas Šakti (duhovna energija) i vraća nazad kao Amrit ili nektar.

Više energije se gubi za vreme parenja. Ceo nervni sistem se trese i postaje nervozan za vreme tog čina. Međutim, to nije tako kada se pražnjenje desi za vreme sna. Nadalje, stvarna esencija ne izlazi za vreme seksualnih snova. To je samo vodeni prostatični sok sa malo semena koji se izbacuje za vreme noćnih pražnjenja. Kada se noćno pražnjenje desi, um koji je radio u unutrašnjem astralnom telu, iznenada ulazi u fizičko telo u nadraženom stanju. Ovo je razlog zašto se pražnjenje dešava iznenada.

Energija koja se gubi za vreme jednog seksualnog čina je ista kao i fizička energija koja se gubi u toku fizičkog rada za deset dana ili mentalna energija koja se koristi na mentalni rad za tri dana. Primetite kako je dragocena ova životna semena tečnost!

Slava onim jogijima koji su postigli Urdvareta ili punu seksualnu sublimaciju i koji počivaju u njihovoj sopstvenoj Svarupi. Neka svi praktikujemo savršeni celibat kroz praksu Same (kontrole ume), Dame (kontrole čula), Viveke (razlučivanja), Vičare (ispitivanja), Vairagje (nepristranosti), Pranajame (kontrole disanja), Ďape (ponavljanja imena Božjeg), Djane (meditacije) i dosegnemo cilj života. Neka nam unutrašnji stanovnik naših srca da duhovnu snagu da kontrolišemo Indrije (čula) i um! Neka svi postanemo Urdvareta jogiji kao Šri Šankara, Šri Ďnana Dev od davnina! Neka njihovi blagoslovi budu na svima nama!



## **Termometar Brahmačarje**

Čovek ima hiljadu i jednu želju. Ali centralna, jaka želja je seksualna želja. Svi se drže ove centralne, osnovne želje. Želja za novcem, želja za sinom. Posle toga dolaze želja za imanjem, želja za kućama, želja za kravama, itd. Budući da se cela kreacija ovog univerzuma mora održavati, Bog je napravio seksualnu želju veoma, veoma jakom. Inače bi mnoge Đivanmukte nicali veoma lako, baš kao oni koji završavaju fakultete. Lako je dobiti univerzitetske kvalifikacije. To zahteva malo novca, pamćenja, inteligencije i malo napora. Ali to je uzbrdni uspon da se uništi seksualni impuls. Onaj ko je potpuno iskorenio požudu i učvrstio se u mentalnoj Bramačarji je Brahman ili sam Bog.

Uvek postoje oni koji se žale među ljudima da nemaju uspeha u Bramačarji bez obzira na njihov najiskreniji napor i iskrene prakse. Oni postaju bespotrebno uzrujani i obeshrabreni. To je žalosna greška. Postoje barometarske mere i termometarska registracija takođe i u duhovnom području. Ona je veoma suptilna. Duhovni barometar beleži ili ukazuje na napredak u mentalnoj čistoći čak do najmanjeg nivoa. Potrebna vam Suda Budi (čisti intelekt) da biste razumeli nivo ili čistoću. Intenzivna Sadana, goruća Vairagja i Mumukšutva (goruća želja za oslobođenjem) donose najviši nivo mentalne čistoće veoma brzo.

Čak i ako osoba ponavlja Gajatri ili Om pola sata dnevno, duhovni termometar registruje odmah tačan nivo Bramačarje ili čistoće. Vi ne možete to primetiti zbog nečistog Budija. Radite Sadanu jednu ili dve godine redovno i onda usporedite vaše sadašnje stanje uma sa onim stanjem od prošle godine. Zasigurno ćete uvideti veliku promenu. Iskusićete ili osećati više spokoja, čistoće i više jačine i snage. Nema sumnje u to. Potreban je veliki napor.

## **Poglavlje šesto**

## **POŽUDA I STRAST**

### **Iskoreniti požudu**

Požudan čovek postaje besraman. Pohlepan čovek gubi hrabrost. Ljut čovek gubi zdravlje. Stoga, uništite požudu, pohlepu i ljutnju.

Sve dok požuda miriše znoj u vašim nosnicama, dotle ne možete imati suptilne, božanske misli u vašem umu.

Odreknite se ukusne hrane, čitanja, razgovora, mašte i druženja koje stimuliše seksualne želje.

Nemojte gledati na ženu zlim okom. Ako je stara, gledajte je kao majku; ako je mlada, kao vašu sestru, a ako je veoma mlada, kao vaše dete.

Razvratnost ili razuzdanost je veoma široki način razaranja ili smrti. Budite čisti. Budite čestiti. Presecite ovu raskalašenost, smrtnog neprijatelja čoveka.

### **Moć požude**

Požuda je najveći neprijatelj na Zemlji. Ona proždire čoveka. Ogromna depresija nastupa nakon seksualnog čina. Morate se mnogo truditi da zaradite novac da biste zadovoljili vašu ženu i njene želje i luksuze. Činite razne grehove u zarađivanju novca. Mentalno delite njenu bol i žalost, kao i bol i jade vaše dece. Morate brinuti na hiljadu i jedan način u vođenju porodice. Kao što se dva uma ne mogu složiti, tako će uvek biti razmirica u kući. Bespotrebno morate množiti želje i odgovornosti. Vaš Budi (intelekt) postaje zagađen. Zbog velikog gubitka semenske tečnosti, patićete od bolesti, depresije, slabosti i gubitka vitalnosti. Na kraju, imaćete ranu smrt. Stoga, postanite Akanda Bramačari (doživotni celibata). Oslobodite se od svog jada, briga i problema.

Energija koja se oslobodi u jednom seksualnom činu je jednaka potrošnji mentalne energije u mentalnom radu za dvadeset i četiri sata ili fizičkoj energiji u fizičkom radu za sedam dana.

Leptirice lete prema vatri ili lampi misleći da je to cvet i bivaju spaljene. Tako, strastven čovek trči prema lažnoj, lepoj formi misleći da može dobiti stvarnu sreću i postaje spaljen u vatri požude.

Čovek se uveliko unazadio tako što je postao lutka na koncu strasti. Avaj! On je postao mašina za imitaciju. Izgubio je moć razlučivanja. Potonuo je u najbedniji oblik ropstva. Kakvo tužno stanje! Kakvo žalosno stanje! Ako želi ponovo da dobije svoje izgubljeno božansko stanje i brahmičku slavu, celo njegovo biće se mora preobraziti; njegova seksualna želja mora se potpuno preobraziti tako što će on negovati uzvišene misli i praktikovati redovnu meditaciju. Preobraženje seksualne želje je veoma moćan, delotvoran i zadovoljavajući način da se postigne večno blaženstvo.

Kada je čovek uzbuđen strašću, Prana se pokreće. Tada celo telo sluša naredbu uma, baš kao što telo vojnika sluša naredbu komandira. Životni vazduh ili Prana pokreće unutrašnji sok ili semen. Semen se pokreće. On pada na dole, baš kao što se oblaci razbijaju u kapi kiše, baš kao što voće, cveće i lišće drveća pada dole pod snagom vetrova koji duvaju.

Ako se Virja izgubi, Prana postaje nestabilna. Prana je uznemirena. Čovek postaje nervozan. Tada ni um ne može raditi ispravno. Čovekov um postaje nestalan. Nastaje mentalna slabost. Nema nade za vas da postignete samorealizaciju ili imate znanje o Jastvu ako se niste učvrstili u Brahmačarji. Brahmačarja je glavni ključ koji otvara područja večitog blaženstva. Brahmačarja je sama osnova joge. Baš kao što će se kuća koja je napravljena na truloj osnovi zasigurno srušiti, isto tako ćete i vi pasti iz svoje meditacije ako niste postavili ispravne temelje, tj. niste postigli savršenu Brahmačarju. Možete meditirati dvanaest godina i još uvek nećete imati uspeha u Samadiju ako niste uništili suptilnu požudu ili semensku-žudnju koje ostaje u unutrašnjim odajama vašeg srca.

Moraćete da tražite pažljivo ovog strašnog neprijatelja -- požudu, koji je skriven u raznim ćoškovima vašeg srca. Baš kao što se lisica krije u žbunju, tako se isto požuda krije u slepim ulicama i ćorsokacima uma. Možete ustanoviti njeno prisustvo samo ako ste oprezni. Intenzivno samoispitivanje je veoma neophodno. Baš kao što se moćni neprijatelji mogu pobediti samo ako ih napadnete sa svih strana, isto tako možete držati moćna čula pod kontrolom samo ako ih napadnete sa svih strana, iznutra i spolja, iznad i ispod.

Redovna meditacija i Ćapa Mantre, Satvićna dijeta, Satsang, praksa Pranajame, Siršasane i Sarvanga Asane, proućavanje religioznih knjiga, Vićara ili ispitivanje prirode Atmana ili "Ko sam ja?", izolacija tri meseca na obalama bilo koje svete reke će potpuno pobediti požudu, bez obzira koliko su moćne stare Samskare i Vasane. Pozitivno uvek nadvlada negativno. Ne trebate biti obeshrabreni u bilo kojem slućaju. Zaronite ozbiljno u meditaciju , uništite Maru (iskušenje) i izađite pobedonosni u borbi. Sjajite kao sjajni jogi. Postoji većito ćisti Atman. Oseti ovo, O Višvarađan (kralju univerzuma)!

Ljutnja nije ništa drugo nego modifikacija strasti kao maslac iz mleka. Ako strast nije zadovoljena i ako iko stoji na putu zadovoljenja požude, strastveni ćovek će zasigurno postati ogorćen i besan. Kada požudan ćovek postane besan, zaljubljen ili pun zablude, gubi pamćenje i razlućivanje, itd., i on vene. Kada je ćovek besan, ništa na svetu ne moće zaustaviti njegovu ljutnju. On će izgovoriti grube reći i ućiniti bilo šta. Postaje nekontrolisan. Borba poćinje sa nekoliko uzavrelih reći i završava sa udarcima Latijem (štapom), probadanjem, borbom pesnicama i ubistvom.

Ne postoji panaceja (lek za sve) koja je moćnija od Brahmaćarje u iskorenjivanju ove ućasne bolesti (požuda) osobe koja je u neznanju i koji moće ućiniti tragaoca dobro ućvršćenim u Brahmanu (Brahmastiti).

Sve vrste seksualnih anomalija ili loših navika raznih vrsta, masturbacija, sodomija, itd., moraju se potpuno iskoreniti. One donose potpuni raspad nervnog sistema i ogromni jad.

Gospodin koji se odrekao pušenja i pića, iako je oženjen, želi da praktikuje Brahmačarju. Njegova žena nema ništa protiv, ali on sam nalazi da je ova disciplina teška. Njegova poteškoća je naročito u kontroli pogleda. "Ulica je moj najveći neprijatelj," rekao mi je. Ovo znači da su oči privučene lepo obučenim damama. Tragalac kaže, "Dok sam energično praktikovao Pranajamu, Ćapu i meditaciju, moj um nije bio zagađen čak i kad bih video polugole mlade devojkice. Ali kada bih napustio praksu, nisam mogao kontrolisati svoj vid i privlačile su me lepo obučene dame na ulici i polugole slike, nalepljene ispred bioskopa. Morska plaža i tržna ulica su moji neprijatelji."

Bartrihari kaže, "Za hranu imam samo ono što se prošanjem isprosi i to bez ukusa i jednom dnevno; za krevet zemlju; za slugu samo telo; za odelo imam pohabano ćebe sa stotinu zakrpa; pa ipak, avaj! Požuda me ne napušta."

Žerome piše Devici Eustochium o svojoj borbi za uzdržavanjem i o moći požude: "O koliko puta sam zamišljao, dok sam u pustinji, u ogromnoj samoći, koja, gori pod vrelinom Sunca i daje užasan stan monasima, da sam među užicima Rima. Bio sam sam, moji udovi su bili pokriveni pohabanom vrećom i moja koža je bila crna kao etipopljanska. Svaki dan sam ridao i uzdisao, a ako bih sam bez svoje volje bio ophrvan snom, moje ispošćeno telo bi ležalo na goloj zemlji. Ne govorim ništa o svojoj hrani i piću, čak ni invalidi nemaju piće osim hladne vode. Pa, od straha od pakla sam prokleo sebe na ovaj zatvor, da budem drug škorpionima i divljim životinjama, a često sam video sebe u mašti među grupom devojkica. Moje lice je bilo blede od posta, a moj um u mom ledenom telu je goreo od želje. Vatra požude bi još uvek gorela u telu koje je već izgledalo mrtvo."

### **Učinci lošeg društva**

Kakvo je stanje vašeg uma kada odete na ples ili Nauč zabavu ili kada čitate Misterije dvora Londona? Kakvo je stanje uma kada prisustvujete Satsangi -- zabavi

Svamija Đajendrapurija Maharada iz Benaresa ili kada ste u Rišikešu na obalama Gange u izdvojenom mestu, ili kada proučavate duševno uzdižuće klasične Upanišade? Usporedi i napravi kontrast u svom umu. Zapamti, nema ništa toliko pogubno i uništavajuće za dušu kao što su sve vrste lošeg društva. Tragaoci bi trebali da se u potpunosti klone svih vrsta lošeg društva. Ne bi trebali da slušaju priče koje se tiču žena, luksuznog života bogatih ljudi, začinjene hrane, automobila, politike, svilene odeće, cveća, mirisa, itd., jer um postaje lako uzbuđen. On će početi da imitira živote luksuznih ljudi. Želje će se gomilati. Vezanost će nastupiti. Nemoralne pesme će napraviti veoma loše, duboke impresije u umu. Tragaoci bi trebali da izbegavaju mesta gde se pevaju požudne pesme.

Razvratne slike, vulgarni govori i romantični romani pobuđuju strast i stvaraju prostačke, zlobne i nepoželjne sentimente u srcu; dok viđenje lepih slika Krišne, Rame, Isusa i Bude, i slušanje uzvišenih pesama Suradasa, Tulasidasa i drugih svetaca, pobuđuje uzvišene sentimente i iskrenu devociju u srcu, stvarajući istog trenutka božanski ushit i suze radosti od Preme (božanske ljubavi) koja uzvisuje um do Bhava Samadhija (ekstaze). Da li sada jasno vidite razliku?

Bilo šta što donosi nečiste misli u um je loše društvo. O tragaoci! Bežite od društva svetovno orjentisanih ljudi. Bežite od užurbanosti gradova i komešanja sveta. Oni koji pričaju o svetovnim događajima će brzo da vas zanečiste. Vaš um može da počne da se koleba i da se pita. Doživete pad. Ako odete na neko izolirano mesto ili živite u društvu Sadhua, bićete daleko od zone opasnosti. Magnetična aura i moćni talasi misli razvijenih tragaoca stvaraju ogroman uticaj na um požudnih ljudi. Budite u stalnoj Satsangi.

### **Seksualni snovi ('mokri snovi' eng. = 'wet dreams') i spermatorreja**

Mnogo energije se gubi tokom polnog odnosa. Ceo nervni sistem biva poljuljan i uznemiren tokom ovog čina. Ali to nije isto kada se izliv desi u stanju sna. Nadalje,

stvarna esencija ne izlazi za vreme seksualnih snova. Radi se samo o prostatičnom soku koji sadrži malo semena i on se izbacuje za vreme noćnih opštenja. I to je takođe gradivni deo životne tečnosti, semena. I ovo mora da se zaustavi.

Seksualni čin razara ceo nervni sistem. Postoji ogroman gubitak energije. U seksualnim snovima može da dođe samo do izliva životne tečnosti. Čak iako ima gubitka životne tečnosti, nema mnogo odliva. Noćni izlivi možda neće pobuditi seksualnu želju. Ali voljno polno opštenje u slučaju iskrenog tragaoca je veoma pogubno za njegov duhovni razvoj. Samskare (impresije) koje se kreiraju za vreme toga čina su veoma duboke i to će intenzivirati ili pojačati snagu prošlih Samskara koje su već utisnute u podsvesni um i podstaknuće seksualnu želju. To je kao izlivanje gija na vatru koja se postepeno gasi. Biće teže da se unište ove nove Samskare. Trebali biste potpuno da se odreknete polnog opštenja. Um će pokušati da vas zavara na mnogo načina davajući vam pogrešni savet. Budite oprezni. Nemojte slušati njegov glas već pokušajte da čujete glas savesti ili glas duše ili glas rasuđivanja.

Mnogi mudi ljudi imaju problem seksualnih snova ili noćnih pražnjenja i spermatorije. Ova kobna bolest, spermatorija, je požderala samu esenciju srca brojne briljantne mladosti. Oni su jednom bili veoma perspektivni studenti u početnom stadiju njihove obrazovne karijere. Ova užasna kazna je odnela životnost ili samu esenciju mnogim studentima i čak odrastlim ljudima i učinila da fizički, moralno i duhovno bankrotiraju. Ova smrtna kletva je snizila razvoj mnogih mladih ljudi i učinila da zažale nad svojim prošlim lošim navikama koje su počinili iz neznanja. Ova očajna bolest je razorila nade mnogih mladih ljudi i donela očaj, sumornost, razorila zdravlje i oronula konstituciju.

Primio sam mnoga pisma sa sumornim pričama protraćene, izgubljene mladosti. Poslednji trend povećanja vulgarne, jeftine i afrodizične literature i prostačkih sladostrasnih filmova, i indijskih i zapadnih, doprinelo je jadu pogrešno vođene mladosti. Gubitak životne energije stvara veliki strah u umu. Telo postaje slabo, memorija propada, lice postaje ružno i mladi čovek ne može da popravi svoje

jadno stanje usled srama. Ali nema razloga za očajenje. Čak ako se sledi nekoliko saveta na sledećim stranicama, osoba će moći da razvije ispravan stav prema životu i vodiće disciplinovan duhovni život i na posletku će postići vrhovno blaženstvo.

### **Razlika između fiziološkog pražnjenja i patološkog pražnjenja**

Spermatoreja je nevoljno izlivanje sperme. Noćno izlivanje, noćna pražnjenja, Svapna-Doša, seksualni snovi su svi sinonimi. Ajurvedski doktori nazivaju ovu bolest Sukra-Mega. Ovo je zbog loših navika u mladosti. U težim slučajevima, izlivi se dešavaju i tokom dana. Pacijent mokri semen zajedno sa urinom dok mokri. Ako postoji povremeni izliv, ne morate postati uzrujani. Ovo se može dešavati zbog vrućine u telu ili pritiska pune bešike ili mokraćne kese na semene kese. Ovo nije patološko stanje.

Noćna izlivi su dvovrsna, naime, fiziološka pražnjenja i patološka pražnjenja. U fiziološkom pražnjenju bićete osveženi. Ne biste trebali da se plašite ovog čina. Ne biste trebali da se brinete ako povremeno dolazi do izliva semena. Ne biste trebali da brinete o tome. Ovo je takođe malo ispiranje aparata ili periodično čišćenje putem prelivanja rezervoara u kojem se nalazi semen. Osoba možda nije svesna čina tokom noći. Dok u patološkom pražnjenju, čin je udružen sa seksualnim mislima. Onda sledi depresija. Postoji iritabilost, malaksalost, lenjost, nemogućnost da se radi i koncentriše. Povremeni izlivi nemaju loše posledice, ali česta noćna pražnjenja vode do depresije duha, zaostajanja u razvoju, dispepsije, manjka duha, gubitka pamćenja, velikog bola u leđima, glavobolje, žarenja očiju, pospanosti i osećaja peckanja tokom mokrenja ili tokom isticanja semena. Semen postaje veoma redak.

### **Uzroci i posledice**



Seksualni snovi (eng. 'wet dreams' = 'mokri snovi') i spermatorreja mogu da se dešavaju zbog raznih uzroka, kao što su zatvor, prenatrpan stomak, hrana koja prizvodi iritaciju ili vetrove, nečiste misli ili dugotrajno samozloupotrebljavanje koje se činilo u neznanju.

Seminalna nemoć, noćni izlivi, seksualni snovi i drugi efekti nemoralnog života će zasigurno voditi u jedno stanje življenja ako se ne zaustave ispravnom Sadhanom. Noćni izlivi mogu lako da se zaustave sa nekoliko doza Kamfor Monobromata pilula i drugim mešavinama Spt. Kamfora, Tr. Beladona, itd. Ali ovi lekovi ne mogu da daju trajno izlečenje. Ali osoba može da dobije privremeno olašanje tokom lečenja. Čak doktori na Zapadu priznaju da takvi lekovi ne mogu da postignu trajno izlečenje. Onog trenutka kada se prekine sa uzimanjem leka, pacijent će uvideti da se njegova bolest pogoršala. U nekim slučajevima, pacijent postane impotentan korišćenjem ovih lekova. Jedini učinkoviti i trajni lek može da se postigne putem sistema drevene joge. *Naasti Yogat Param Balam* – nema veće snage od joge. Različiti metodi koji su dati u ovoj knjizi će vam omogućiti da postignete uspeh ako ih redovno praktikujete.

Nemojte da vas zavaraju lepi oglasi koje prave nezalnice i šarlatani. Vodite jednostvan, prirodan život. Uskoro ćete biti dobro. Nemojte da trošite novac na takozvane patentirane lekove i specifične lekove. Oni su beskorisni. Ne idite kod doktora. Napravite napor da se sami kvalifikujete za svog vlasitog doktora. Postignite razumevanje zakona prirode, principe higijene i zdravlja. Nemojte da grešite protiv zakona prirode.

### **Upozorejnje protiv zlih seksualnih navika i izliva ljutnje**

Izbegnite sve vrste samozloupotrebe. Oni crpe vašu vitalnu energiju i ostavljaju vas kao mrtvog čoveka ili kao šećernu trsku iz koje je izvučen sok. Virja je zaista posed koji nema cenu. Nemojte da je trošite radi momentalnog uzbuđenja ili senzacije.

Smesta napustite tu lošu naviku. Bićete potpuno uništeni ako nastavite sa tim. Otvorite svoje oči. Probudite se sada. Postanite mudri. Izbegnite loše društvo. Nemojte da zbijate šale sa ženama. Praktikujućete čestit pogled. Niste imali ideju o katastrofalnim učincima ove loše prakse. Izgubićete vid. Imaćete zamućenu viziju. Iskidaćete nerve.

Ne gledajte u reproduktivne Indrije. Takođe nemojte ni povremeno da dodirujete reproduktivne organe sa vašim rukama. Ovo će uznemiriti vašu Kama Vasanu (seksualnu želju). Kada dobijete erekciju, radite Mula Bandhu i Udijana Bandhu. Mentalno ponovite 'Om' nekoliko puta i budite svesni značenja. Mislite o čistoći. Uradite dvadest Pranajama. Oblak nečistoće će brzo proći.

Treba da prestanete sa seksualnim činovima i izlivima ljutnje i mržnje. Ako budete održavali um hladnim i smirenim celo vreme, imaćete odlično zdravlje, snagu i energiju. Energija se troši na izlive ljutnje. Čelije i vlakna se ispunjavaju bolesnim, otrovnim materijalima kada neko izgubi temperament i kad se drži duboke mržnje. Nastupaju razna fizička obolenja. Krv postaje vrela i tanka, i tako se posledično javlja noćno pražnjenje. Razne vrste nervnih obolenja se pripisuju ogromnom gubitku semene energije i čestim nastupima eksplozivne ljutnje ili gneva.

### **Značaj ispravne hrane i pražnjenja (bešike i drugih organa)**

Većina bolesti potiče od prejedanja. Poštujte umerenost u ishrani. Izbegavajte kasne večere. Večernji obrok bi trebao da bude lagan i da se pojede pre 6 ili 7 sati uveče. Ako je moguće, noću uzimajte samo mleko i voće. Ni čvrsta, kao ni tečna hrana, ne bi trebala da se unose posle zalaska sunca. Kada pijete mleko, pomešajte sa njim esenciju đumbira. Ili skuvajte istucani đumbir sa mlekom pre nego što popijete mleko. Odrecite se Čatnija, belog luka, crnog luka i začinjene hrane. Vrući Kariji, Čiliji i Čatniji razvodnjavaju semen i vode ka čestim seksualnim snovima. Uzimajte blagu,

umirujuću, neiritirajuću, jednostavnu hranu. Odrecite se pušenja, likera, čaja, kafe, mesa i ribe.

Ako se po noći pojavi bilo kakav nagon za mokrenjem, odmah ustanite i ispraznite mokraćnu bešiku. Puna bešika je uzrok 'mokrih snova.' Pre nego što odete u krevet, odgovorite na poziv prirode. Ako postoji težak zatvor ili ako je bešika puna, oni će pritiskati *vesiculae seminalis* i kao posledica, pojaviće se noćna pražnjenja.

Korišćenje klistira je najesencijalnije u otklanjanju zatvora. Korišćenje laksativa nije od velike koristi jer stvara vrućinu u telu.

Nikada nemojte da zaustavljate poriv da odgovorite na poziv prirode. Ako su prisutni crvi u **crevima**, otklonite ih sa dozom pudera protiv crva koji biste trebali da popijete uveče, a sledeće jutro uzmite ricinus da vas pročisti. Ovo će da drži vaša **creva** u normali.

Ponekad se izlivi dešavaju radi prevelike vreline u telu, usled previše hodanja ili putovanja, jedenja prevelike količine slatkiša ili čilija i soli. Odrecite se čaja, kafe, previše slatkiša i prekomernog uzimanja soli. Izbegavajte ukusna jela, soseve, pikantne umake i peciva. Ponekad postite, recimo jednom nedeljno. Nemojte previše da vozite biciklo.

Često žvačite komadiće žute vrste Harada ili miroblana. Kada postoji često lučenje, rastvorite dva prstohvata kamfora u čaši mleka i povremeno ga popijte uveče. Popijte pola litre mleka rano ujutro, a pola litre uveče.

### **Ustanite pre 4 ujutro**

Noćno pražnjenje se obično dešava u četvrtoj polovini noći. Oni koji imaju naviku da ustaju iz kreveta između 3 i 4 ujutro i radne Đapu i Djanu nikad ne postaju žrtve noćnog pražnjenja. Naredite sebi da redovno ustajete bar u 4 ujutro. Spavajte na tvrdom krevetu. Koristite tvrde madrace.

Spavajte na levoj strani. Dozvolite solarnom Nadiju, Pingali, da radi preko noći kroz desnu nozdrvu. U akutnim slučajevima, spavajte na leđima dok se ne oporavite.

Ako ste oženjen čovek, spavajte u odvojenoj sobi. Nikad ne biste trebali da dozvolite svojoj ženi da masira vaše noge po noći. Ovo je opasna praksa.

Radi zaštite semena, esencijano je da uvek nosite komad tkanine preko svojih privatnih delova jer neće biti noćnog pražnjenja i rasta testisa. Stoga, uvek nosite Langoti ili Kaupin ili tkaninu oko bedara. Nećete dobiti zapaljenje ili bilo koju drugu bolest testisa. Ovo će vam pomoći u očuvanju Brahmačarje. Nosite mokri Kaupin po noći kada idete u krevet ako je bolest veoma teška.

Dobro je da celibata da uvek nosi drvene sanadale jer će tako semen da se konzervira, oči će imati koristi, život će da se produži i svetost i sjaj će da se povećaju.

### **Latite se imena Božjeg**

Praktikujte Ćapu i meditaciju ujutro čim se probudite, sat ili dva. Takođe, radite ovo pre nego što odete u krevet u 10 uveče. Ovo je odličan čistač. Ovo će da ojača um i nerve. Ovo će biti najbolji lek. Ako budete imali seksualne snove, zaronite ujutro u kadu. Uradite dvadest Pranajama. Ponovite Gajatri Mantru 108 puta. Molite se suncu, "*Punarmamaitu Indiriyam. O sunce! Neka se moja izgubljena snaga vrati.*"

Molite se suncu rano ujutro pre izlaska sunca: "O Gospode Surjanarajana, oči sveta, oči Virat Pruruše! Daj mi zdravlje, snagu, energiju i vitalnost." Radite Surjanamaskar rano ujutro. U osvit ponavljajte dvanest imena: "Mitraja Namah. Ravaje Namah. Surjaja Namah. Banave Namah. Kagaja Namah. Pušne Namah. Hiranjagarbaja Namah. Marićaje Namah. Svitre Namah. Aditjaja Namah. Baskaraja Namah. Arkaja Namah." Grejte se na suncu.

## **Koristi od kupanja kukova**

Obavljajte kupanje kukova sedeći u kadi s hladnom vodom dok držite noge van kade. Ovo može da vas jako osnaži i energizuje. Hladno kupanje kukova balansira i smiruje nervni genitalno-urinarni sistem i zaustavlja noćna pražnjenja na efikasan način. Ovo je i opšti nervni tonik jer svi nervi postaju napregnuti.

Kupanje kukova može da se lagano uradi kod kuće u velikoj cinkovanoj kadi. Starije osobe i osobe koje se oporavljaju od bolesti mogu da koriste mlaku vodu. Obrišite delove tela sa suvim peškirom i obucite toplu odeću.

Ili stojte do pupka u reci, jezeru ili bazenu pola sata. Ponavljajte 'Om' ili Gajatri Mantru ili bilo koju drugu Mantru. Istrljajte donji deo abdomena ili stomaka sa grubim turskim peškirom ili komadom Kadi tkanine nekoliko puta. Tokom leta, ovo može da se praktikuje dva puta na dan, ujutro i uveče.

Hladno prskanje, tuširanje kralješnice i celovito hladno tuširanje-kupanje su od ogromne koristi u praksi Brahmačarje. Tuš može lako da se instalira kod kuće kačenjem prskalice na slavinu.

Siršasana, Sarvangasana, Sidasana, Sukha-Purvaka Pranajama i Udijana Banda su veoma efektivni u otklanjanju spermatorije. Praktikujte ih i realizujte nebrojene koristi. Praktikujte duboko disanje i Bastrika Pranajamu. Idite u duge šetnje. Učestvujte u sportovima.

## **Neki korisni saveti**

Potpuno izlečenje može da traje jedan do šest meseci, shodno intenzitetu bolesti. Ako je bolest dugotrajna, lečenje može da traje dugo vremena jer su procesi prirode spori, iako su sigurni. Kad god vas progone čulne misli, trebali biste da pokušate da ih zamenite sa svetim mislima o svom omiljenom božanstvu.

Ne dozvolite nijednoj bolesti da bude tu. Ignorišite je. Zanemarite je. Negirajte je. Mislite i meditirajte na čisto Jastvo. Držite se potpuno zaokupljnima. Ne dajte prostora umu da misli o telu ili bolesti. Ovo je tretman za bilo koju bolest. Pevajte Harijevo ime na mnoge načine. Kada ste umorni, proučavajte verske knjige. Radite nesebično služenje. Sklanjajte kamenje i kamečiće koji leže po ulici. Pišite svoju Išta Mantru u svesku sat vremena.

Pročistite um negovanjem devocije prema Bogu. Radite Đapu i meditaciju. Proučavajte duhovne knjige. Molite se Bogu. Sledite Brahmačarju. Nemojte bespotrebno da se mešate sa ženama. Vidite samo božansku majku u njima. Razvijte Atma-Bavu u svima.

Izbegavajte bioskope, romane, novine, loše društvo, loše razgovore. Nemojte da gledate često u ogledalo. Nemojte da koristite mirise ili modernu odeću. Nemojte da odlazite na ples i muzičke zabave. Nemojte da gledate parenja životinja i ptica.

Iskorenite ljubav prema leškarenju i lakoći. Savladajte lenjost i uvek držite telo i um na nekom korisnom poslu. Jedna od velikih tajni Brahmačarje je da držite um stalno zaposlenim. Vodite disciplinovan, strog život. Nemojte misliti o bolesti. Ona će proći. Kada se loše misli pojave u umu, ponavljajte ime Božje i molite Mu se. Na posletku, Gospodova božanska milost i ruka pomoćnica su sigurni protivotrov za sve bolesti. Oslonite se na Boga. Budite pokonici čistoće i pobožnosti. Negujte uzvišene misli. Čitajte svetu literaturu. Nevolje vas neće zaposedati.

Ova slabost će proći. Nemojte da se plašite, ne brinete niti budite utučeni zbog nje. Depresivne misli su opasne. Briga će vas samo još više oslabiti. Naučite lekcije iz prošlosti i pošnjite koristi od tih lekcija. Nemojte razmišljati o prošlosti niti dozvolite da vas ona oslabi. Promenite svoj ugao gledanja. Praktikuajte samoispitivanje. Meditirajte o predostima celibata. Mislite o životima Akanda Bramačarija kao što je Hanuman, Bhišma, i drugi. Milite o nedostacima čulnog života -- gubitku zdravlja, sramu, bolesti i smrti. Negujte razlučivanje. Vi ste dete Gospoda univerzuma. Blaženstvo je u vama. Nema ni malo zadovoljstva u čulnim objektima. Razistovetite se

od tela; poistovetite se sa Gospodom. Vaš um je čist i zdrav, vaše telo će biti čisto i zdravo. Stoga, zaboravite prošlost i pođite novim, boljim životom vrline i duhvnosti, ljubavi prema Bogu i težnje prema višem božanskom životu. Načite da pronađete ukus u božanskom životu. Pojačajte Sadhanu i radite sa većim intenzitetom. Bićete potpuno promenjeni i blagosloveni.

1. Izbegnite neprobavljivost i prejedanje. 2. Idite u duge, žustre šetnje. 3. Koristite klistir. 4. Na prazan želudac, dvaput dnevno uzmajte limun sa toplom vodom i medom. 5. Umesto večernjeg obroka, uzimajte mleko i voće. Dodajte đumbir mleku. 6. Pijte Tulsi (sveti bosiljak) esenciju koji je pripremljen na sledeći način: Prokuvajte malo đumbira, bibera, Tulsi lišća u čaši vode. Procedite to, dodajte obrano mleko i malo šećera.

Nek božanski sjaj sija na vašim licima! Nek vas Gospod blagoslovi sa zdravim i dugim životom, mirom, napretkom i Kaivaljom!

Đnani nema seksualnih snova. Onaj ko je učvršćen u Brahmačarji nema ni jedan loš san. San je kriterij da se prosudi o našem mentalnom stanju ili nivou mentalne čistoće. Ako nemaš nečiste snove, rasteš u čistoći.

### **Zlo nemoralog života**

Šta pronalazimo ovih dana? Muškarci i žene, dečaci i devojčice se guše u okeanu nečistih misli, pohotnih želja i malih čulnih zadovoljstva. To je veoma žalosno, zaista vam kažem. Zaista je šokantno da se čuju priče nekih dečaka. Mnogi student sa koledža su me lično posetili i prepričavali mi njihove žalosne životne priče o depresiji koja je nastala nakon velikog gubitka semena neprirodnim putem. Njihova moć razlučivanja (Viveka) je izgubljena usled seksualnog uzbuđenja i opijanja požudom. Zašto traćite energiju koju ste sticali mnogo nedelja ili meseci na male, trenutne užitke?

Veliki deo energije se gubi za vreme polng čina. Ceo nervni sistem se potresa i pada pod stres tokom tog čina. Loša memorija, preuranjena satarost, impotencija, razne vrste očnih bolesti, kao i razne nervne bolesti, se pripisuju ogromnom gubitku životne tečnosti. Zaista je veoma šokantno videti našu mladost kako posrće, sa bledim, ispijenim licima zbog gubitka životne tečnosti umesto da hodaju žustrim, spretnim koracima i energijom i vitalnošću kao veverica.

Oni koji su izgubili mnogo njihove Virje (životne tečnosti) lako bivaju iritirani sa malnim stvarima. Oni veoma brzo gube balans uma. Male stvari uzrujavaju njihove umove. Oni koji nisu poštovali celibat postaju robovi ljutnje, ljubomore, lenjosti, straha, itd. Ako niste doveli svoja čula pod kontrolu, rizikujete da radite budalaste stvari koje čak ni deca ne rade.

Obratite posebnu pažnju na loše posledice koje slede nakon gubitka semene energije. Osoba fizički, mentalno i moralno nazaduje zbog nedostatka Brahmačarje ili gubi semenu moć toliko puta ni radi čega. Telo i um odbijaju da rade energično. Postoji fizička i mentalna letargija. Bivate izmoreni i oslabljeni. Vi uopšteno tražite način da nadoknadite izgubjenu energiju pijući mleko, jedući voće i afrodizične proizvode, itd. Ali jednom kad izgubite semenu energiju, izgubite je zauvek. Moraćete da provedete život na sumoran način, povlačeći se, naravno, turobno i neveselo. Fizička i mentalna snaga će se smanjivati svaki dan.

Čistoća života je neophodna za fizički i duhovni napredak. Dečaci i devojčice tiho pate zbog zloupotrebe telesnih delova putem kojih se odliva životnost i retardira se normani mentalni i fizički napredak. Kada je ljudski sistem lišen svojih prirodnih izlučevina, dešava se propadanje nervnog sistema. Ovo je razlog zašto se razvijaju funkcionalni poremaćaji. Broj takvih olupina raste.

Mladi dečaci pate od anemije, lošeg pamćenja i iznurenosti. Moraju da prestanu sa studijima. Bolesti se povećavaju. Hiljade injekcija je došlo u apoteke, bolnice i besplatne apoteke. Hiljade doktora je otvorilo njihove klinike i ordinacije. Pa iak, žalost raste iz dana u dan. Ljudi nemaju uspeha u njihovim poduhvatima i



poslovima. Koji je razlog ovome? Razlog nije daleko. To se dešava radi gubitka životne sile sperme kroz loše navike i neumerene seksualne polne činove. To je radi nečistog uma i nečistog tela.

Ako čovek hoće da napreduje u životu, on mora da odbaci kockanje, piće, rasipnost, previše sna, pospanost, strah, ljutnju, tromost i odlaganje obaveza. Životna sila, kada se ispravno konzervira, se preobražava u divnu energiju i snagu. Ona povećava vašu snagu volje, veštinu i sposobnosti. Imaćete dinamičku ličnost. Možete da uradite čuda u bilo kojem području života.

Učitelji i roditelji bi trebali da daju ispravne savete dečacima i devojčicama o tome kako da vode čist život Brahmačarje. Trebali bi da se oslobode od lažnog osećaja poniznosti i srama. Roditelji su uveliko odgovorni za neznanje dečaka i devojčica. Mnogo je više patnje zbog neznanja o ovim stvarima nego zbog bilo čega drugog. Plaćate cenu neznanja, lažne skromnosti, misleći da se o stvarima seksa i seksualne psihologije ne treba da razgovara. Učitelji i roditelji bi trebali da marljivo posmatraju ponašanje dece. Trebali bi jasno utisnuti u njihove umove životni značaj čistog života u Brahmačarji i savetovati ih u vezi opasnosti nečistog života. Pamfleti o Brahmačarji bi trebali da im se besplatno dostave.

Kada nečistoće nadođu iz podsvesti i sa silnom snagom isplivaju na površinu svesnog uma, nemojte pokušavati da se branite. Ponavljajte svoju Išta Mantru. Nemojte previše misliti o vašim manama i lošim osobinama. Dovoljno je da se samonalizujete i pronađete svoje mane. Nemojte se boriti protiv loših kvaliteta. Onda će pokazati svoje dugo lice. Ne brinite se, "Imam toliko mana i slabosti." Pozitivno uvek nadvlada negativno. Negujte Satvičke vrline. Sve negativne kvalitete će nestati praksom meditacije i razvojem pozitivnih kvaliteta, putem prakse Patipakša Bhavana - metode. Ovo je ispravan metod.

## **Loše misli**

Loša misao uđe u um i onda nastaje pokret Indrije (organa). Zar ovo nije čudo! I jer se dešava veoma često, ovo vam ne izgleda kao čudo ili oduševljenje. Jedno moćno sunce se pojavljuje i ceo svet je obasjan. Ovo je takođe veliko čudo, čudo nad čudima. Ali kako se ovo dešava svakodnevno, smatramo to običnim događajem. Jedan Đnana Surja, Atman, prosvetljuje sve umove. Ovo je čudo nad čudima. Vi ste zanemarili ovu životnu činjenicu zbog neznanja. Um je velika električna baterija. To je zaista veliki dinamo. Um je elektrana. Nervi su izolirane žice koje provode električne tokove, nervne impulse prema raznim orgnima, vlaknima i ekstremitetima, rukama, nogama, stopalima, itd. Ako držite sok od limuna ili indijske urme u zlatnoj čaši, on se ne kvvari niti se ukiseli. Ako ga držite u mesinganoj ili bakrenoj posudi, on se pokvari i postaje otrovan. Čak i ako postoje neke Višaja Vritis (čulne misli) u čistom umu osobe koja praktikuje stalnu meditaciju, misli neće zanečistiti osobu i započeti Vikaru (srastveno uzbuditi). Ake se pojave čulne misli u osobi nečistog uma, one isprovociraju uzbuđenje u osobi odmah čim naiđu na čulni objekat.

Postoji unutrašnje trnje kao što su požuda, ljutnja, ljubomora, pohlepa, licemerje, ponos, lukavost, diplomatija, itd. Postoji takođe i spoljašnje trnje kao što su loše društvo, razvratne slike, romani, vulgarne pesme, emisije, itd. Uopšteno, sve što donosi nečiste misli u um je loše društvo. Čak i Riši je postao uzbuđen kada je video kako se pare dve ribe.

Postoji vibracija u umu zbog vibracije fizičke Prane. Ova snaga misli se prenosi munjevitom brzinom nervima do organa. Fizičko telo je posuda od mesa koju je pripremio um u skladu sa Samskarama i Vasinama za svoje vlastito iskustvo i zadovoljsvo. Um pokreće organe nedisciplinovanog, strastvenog čoveka koji ima bahate i odvratne Indrije. On postaje poslušni, odani sluga obučenog i razvijenog jogija.

Uvek oprezni Brahmačari bi trebao stalno da nadgleda svoje misli i to veoma brižno. Ne bi trebao da dozvoli ni jednoj jedinoj misli da prođe kapiju mentalne fabrike. Ako je njegov um uvek fiksiran na njegovoj Djeji ili Lakšji ili objektu

meditacije, onda loše misli ne mogu da uđu. Čak i ako loša misao prođe klopku - vrata uma, jogi ne bi trebao da dozvoli umu da misao zaposedne um i stvori mentalno stanje sa ovom idejom. Ako osoba postane žrtva, tok misli će se preneti do fizičkog tela. Nastupiće izgaranje Indrija i fizičkog nervnog sistema. Ovo je ozbiljno stanje.

Lošu misao treba otkloniti još dok je u fazi pupanja tako što ćete posaditi suprotne, božanske misli. Ne bi trebalo dozvoliti da uđu u fizičko telo. Ako imate jaku volju, lošu misao možete odmah odagnati. Pranajama, snažna molitva, Vičara, atmička kontemplacija, Saguna meditacija, Satsanga, itd. mogu da podrežu loše misli dok su u fazi pupanja u granicama mentalne fabrike. Ispočetka će borba biti žestoka. Kako budete postajali sve čistiji, kada razvijete moć volje, kada razvijete više Satve ili čistoće i kada steknete naviku meditativnog raspoloženja, bićete učvršćeni u fizičkoj i mentalnoj Brahmačarji. Shvatite moć misli i koristite tu moć u svoju korist. Shvatite puteve uma. Naučite kako da koristite čistu volju. Postanite opezan, vešt nadzornik svojih misli. Zaustavite ih putem veštine i mudrosti pre nego što podignu glavu uma.

### **Bavite se božanskim mislima**

Um je taj koji radi sva dela. Želja se pojavljuje u umu, a onda vi mislite. Potom krećete u akciju. Odlučnost uma se stavlja u akciju. Najpre postoji Sankalpa ili misao, a onda sledi delo. Stoga ne dozvolite seksualnim mislima da uđu u um. Nijedan prostor nije nikad prazan. Ovo je zakon prirode. Ako se jedna stvar otkloni, druga odmah zauzima njeno mesto. Isti zakon vredi i u slučaju unutrašnjeg mentalnog sveta. Stoga je neophodno da se imaju uzvišene, božanske misli koje će zameniti loše misli. "Ono što misliš, to postaješ." Ovo je nepromenjivi psihološki zakon. Loš um postepeno postaje božanski kada imate božanske misli.

*"Yanmanasa dhyayati tad vacha vadati yad vacha vadati tat karamana karoti*  
-Ono o čemu se misli, o tome se priča jezikom; ono o čemu jezik priča, organi rade."  
To je razlog zašto je rečeno u Vedama: *"Tanme manah shuddhasankalpamastu –*

Neka moj um misli o povoljnim stvarima.” Bavite se uzvišenim mislima. Stara, loša seksualna misao će postepeno nestati baš kao što se stari čavao u komadu drveta izbacuje zakivanjem novog čavla preko njega.

Oko je prozor uma. Ako je um je čist i miran, oko je takođe mirno i stabilno. Onaj ko je učvršćen u Brahmačarji ima sjaje oči, sladak glas i lep ten.

### **Moda – užasno prokletstvo**

Samo onaj ko nosi jednostavnu odeću, ko je slobodan od užasne kazne mode, može da radi Karma jogu. Osoba bi trebala da bude potpuno svesna pogubnih uticaja mode.

Ljudi umiru za modom. Gospoda i dame su postali potpuni robovi mode. Ako postoji i najmanja greška u kroju haljine ili uniforme, dižu se tužbe protiv krojača po sudovima u Londonu i Parizu za naknadu štete. Čak i Delhi i Mumbai su postali Pariz ovih dana. Možete da vidite raznovrsnu modu uveče. Moda se sastoji u polu-nagosti. Oni ovo zovu naučnom, higijenskom ventilacijom otkrivenih delova. Pola prsa, pola nadlaktica, pola nogu mora da se otkrije. Ovo je moda. Dame i gospoda imaju potpunu ovalast nad njihovom kosom. Ovo je njihov Sidhi ili psihička moć. Mogu da je odseku ili nameste na bilo koji način u frizerskom salonu. Moda povećava i pobuđuje strast.

Čak i siromašna dama u Delhiju plati sto rupija za krojenje jednostavnog, običnog ogrtača. Ona nikada niti ne pomisli da li njen muž može da plati sve ove stvari. Jadni muž! Rob strasti! Jadna duša! Posudi na raznim mestima, potkupi na razne načine da bi zadovoljio ženu sa, bilo kako bilo, spoljašnjim osmehom i unutrašnjom, gorućom ozlojeđenošću. On ubija svoju svest, uništava intelekt i samozavarava se u ovom svetu, i dobija potkožne čireve iz kojih curi gnoj kao rezultat svojih loših dela. Zapomaže kada je u nevolji i kaže: “Veliki sam grešnik. Ne mogu da podnesem ovaj bol. Uradio sam mnoga loša dela u prethodnom životu. O Gospode!

Oprosti mi i spasi me.” Ali nikada niti ne pokuša da popravi svoju sudbinu u ovom rođenju.

Ceo svet može da se obuče sa odećom sujetnih, modernih ljudi. Mnogo novca se gubi na modu. Čoveku, na posletku, treba vrlo malo na Zemlji, par komada proste odeće, četiri komada hleba i vrč vode. Da se ovaj novac koji se gubi na modu koristi u vrle namene, na dobročinstvo i služenje društvu, čovek bi bio preobražen u božanstvo. Čovek bi uživao u miru i blaženstvu. Šta vidite sada, umesto toga, u modrenim ljudima? Strepnju, brigu, strah, depresiju i bledilo lica. Ljudi su odeveni u svilene haljine ili večernja odela po poslednjoj modi i uštogljenim dvostrukim okovratnim kravatama i leptir mašnjama, ali na njihovim licima se očitava neveselost i ružnoća. Čir brige, pohlepe, strasti i mržnje izjeda samu srž njihovih srca.

Ako upitate barona iz Engleske da skine svoje čizme i šešir kada ulazi u hinduski hram, on će se osećati kao da je izgubio ličnost. Pogledajte sujetu egoističnog čoveka. Mali komad kože, kartonska kutija prekrivena sa tkaninom čini ovog moćnog barona; kada mu se ovo oduzme, on nestaje u vazdušasto ništa. Ne postoji duh ili snaga u njemu. Nestaje pulsa u ručnom zglobu. On više ne može da priča sa istom snagom. Svet je pun ljudi sa malim srcem i malim razumevanjem. Oni zamišljaju da turbani i dugi kaputi i čizme čine velikog čoveka. Zaista je veliki čovek onaj ko je jednostavan i slobodan od egoizma i Raga-Dveše (sviđanja i nesviđanja).

Zašto dame i gospoda oblače modernu odeću? Oni žele da se pojave kako veliki ljudi u očima drugih. Oni misle da će dobiti poštovanje i čast ako obuku modernu odeću. Žena hoće da izgleda lepo u očima muža. Ona hoće da ga privuče. Muž oblači modernu odeću da privuče svoju ženu. Sestra na lošem glasu želi da zadobije više mušterija obačeci modernu odeću. Sve ovo je zabluda. Da li moderna odeća može da vam da stvarnu lepotu? Ovo je umetna dekoracija, privremeni, lažni sjaj, propadljiva, lažna lepota! Ako imate dobre vrline kao što je milost, samilost, ljubav, devocija i trpljenje, bićete poštovani i veoma cenjeni. Ovo će da vam da večnu lepotu čak iako se odenete u prnje.

Moda je užasano proklestvo. Ona je smrtni neprijatelj mira. Ona daje loše misli, stvara požudu, pohlepu i demonske sklonosti. Ona ispunjava um sa svetovnim bojama i rađa siromaštvo. Moda vas je načinila prosjakom prosjaka. Uništite ovu želju za modom u samom korenu. Nosite jednostavnu odeću. Imajte uzvišeno mišljenje. Nemojte da se družite sa modernim ljudima. Setite se onih svetaca koji su vodili jednostavan život i onih koji su danas živi i veoma jednostavni. Jednostavnost donosi pobožnost. Jednostavnost uliva božanske misli. Bićete slobodni od brige i bespotrebnih misli. Možete da posvetite više vremena božanskom promišljanju i duhovnim aktivnostima.

Satvičan čovek ili dama je zaista lepa. On ili ona ne zahtevaju nikakvu umetnu dekoraciju sa zlatnim šnalama ili sa bilo kakvim kićenjem ili modernom odećom. Milioni ljudi su nesvesno privučeni njima, čak i kada su u veoma siromašnoj odeći.

Kako je bio jednostavan Mahatma Gandhi u svojoj odeći! Imao je samo parče tkanine oko struka. Kako je bio jednostavan Ramana Maharši! Imao je samo Kaupin. Tkanina oko bedara i Kaupin su bili sve njihove stvari. Nisu hteli da koferi ili kovčezi nose njihovu odeću. Bili su slobodni kao ptice. Avadute kao Krišnaram iz Gangortija, Brahmenda Sarasvati iz Sendamangalama, Salema iz Tamil Nadua, nisu imali čak ni Kaupin. Bili su potpuno nagi. Bili su u istom stanju kao kad su rođeni.

Ovo telo je poput velike rane ili čira sa mnogim nečistim izlučevinama. Ona mora da se jednostavno zavije u komad tkanine. Svileni, čipkani krajevi, ukrasi, itd., nisu neophodni. To je vrhunac gluposti da se kiti ova nečista, propadljiva hrpa mesa i kostiju sa umetnim krajevima. Da li ste shvatili svoju glupost? Ustanite. Odbacite modu. Dajte zavet. Dajte definitivno obećanje da ćete od sada koristiti jednostavnu odeću.

Došli ste na svet goli. Otići ćete goli. Vaš svileni pojas i platno oko vrata će da razgrabe vaši unuci kada vi budete na smrtnoj postelji. Zašto onda pravite ovaj neprekidni sebični napor za zarađivanjem novca i šivenjem moderne odeće?

Shvati svoju glupost. Nauči da rasuđuješ. Zadobij mudrost Jastva i boravi u večnom miru.

O moderni čoveče! Moderna ženo! O vi ubice unutrašnjeg Atmana! Zašto traćite vaše vreme, energiju i život na sujetu, trčanjem za modernim haljinama? To je besmisleno. Lepota lepôta, netuležni izvor lepote, večita lepota uvek sija u odajama vaših srca. Sva lepota ovog sveta je puka senka ili refleksija izvora lepote. Pročistite svoja srca. Kontrolišite vaš um i čula. Sedite mirno u sobi i meditirajte na ovu lepotu lepôta - vašeg besmrtnog prijatelja, Atmana, ili najviše Jastvo. Realizujte ovo Jastvo. Samo i samo onda vi ćete biti zaista srećni. Samo i samo onda vi ćete biti zaista bogati. Samo i samo onda vi ćete biti zaista veliki čovek.

## **Strast**

Bilo kakva jaka želja je strast.

Strast je najintenzivnije ili nadvladavajuće osećaje tako da se um pasivno savija pod njom. Bilo kakva intenzivna, neobična, dugotrajna strast ili impuls kao strast ljubavi, ponosa, ljubomore, pohlepe, itd., specifično, jaka strastvena ljubav prema suprotnom polu, je strast. Ljubavo osećanje je strast. Provala intenzivne i besne ljutnje je isto tako oblik strasti.

Strast je emocija pod kojom se savija intelekt. Objekat jake želje je strast. Mi kažemo: "Muzika postaje strast sa Ramom."

Strast je neprijatelj mira, devocije i mudrosti. Ako niste pobedili strast, to će uništiti vašu sreću, zdravlje i mir.

Onaj sa kim vlada strast je najgori rob. Strast je kao grčeviti nastup. To je trenutačno uzbuđenje. Ono vas oslabi nakon što uživete.

Strast je kao konj kojeg ne možete da zauzdate. Ovladajte njome putem razboritosti, nepristranosti i razlučivanja i postanite mudriji i bolji. Spasite se od strasti i postaćete slobodni.

Uništite svoju vladajuću strast; najpre nadvladajte strast. Onda će sve strasti da budu lako istrebljene.

Diktator ili kralj vladaju ljudima, ali strast vlada diktatorom i kraljem. Mudrac ili jogi je samo gospodar strasti. Samo on je uvek srećan, blažen i miran.

Vaša jaka stast zatvara vrata neograničenog kraljevstva blaženstva. Uništite ovu strast i uđite u područje blaženstva.

Najjača životinjska strast je ta sa kojom prijanjate za svetovni život.

Imajte stast za bogorealizaciju. Ovo će da ubije sve životinjske strasti.

## **Pobeda nad strašću**

U širokom smislu, strast znači jaka želja. Postoji strast za službom zemlji kod patriota. Postoji stast prvoklasnih tragaoca za bogorealizacijom. Kod nekih ljudi postoji jaka stast za čitanjem romana. Može takođe da postoji i strast za čitnjem religioznih knjiga. Ali, uopšteno, u običnom govoru, stast znači požuda ili jak seksualni apetit. Ovo je fizička žudnja za seksualnim ili telesnim zadovoljenjem. Kada se bilo koji seksualni čin ponavlja mnogo puta, želja postaje jarka i jaka. Seksualni instinkt ili instinkt za reprodukcijom u čoveku ga nevoljno izaziva da radi seksualne činove za održavanje vrste.

Strast je Vriti ili modifikacija koja proizlazi iz jezera uma kada prevladava Rađo Guna. To je negativna Vikara (nečistoća) uma. Atman je uvek čist. Atman je Vimala ili Nirmala ili Nirvikara (slobodan od nečistoća). Avidja Šakti (snaga neznanja) je uzela oblik strasti kojom se održava Lila Gospodnja (božanska igra). Ponaći ćete u



‘Āndipatu’ ili ‘Durga-Sapta-Satī’: “*Ya devee sarva-bhuteshu kamarupena samsthita, namastasyai namastasyai namastasyai namo namah* – Klanjam se Devi koja je uzela oblik stasti u svim ovim bićima.”

Stast je semensko stanje mladih dečaka i devojčica. Ona im ne zadaje nikave poteškoće. Baš kao što je drvo prisutno u semenci, tako je strast u semenskom stanju u umovima dece. Kod starih muškarca i žena strast je potisnuta. Ne može da napravi nered. Samo u mladim muškarcima i ženama koji su ušli u adolescenciju, ova stast postaje mučna. Muškarci i žene postaju robovi strasti. Postaju bespomoćni.

Rađasična hrana kao što je meso, riba, jaja, Rađasičko odevanje i Rađasički nači života – parfemi, čitanje romana, bioskop, razgovor o čulnim stvarima, loše društvo, liker, opojna sredstva najrazličitijih vrsta, duvan, itd., pobuđuju strast. Čak je takozvanoj obrazovanoj osobi teško razumeti činjenicu da je nadčulna sreća u Atmanu koji je nezavisan od čulnih objekata.

Oni doživljavaju Atmičko blaženstvo svakodnevno u dubokom snu. Oni počivaju u svom valastitom Jastvu svakodnevno po noći. Oni žude za tim. Ne mogu bez toga. Oni raspostiru lepu posteljinu i jastuke kako bi uživali u blaženstvu Atmana gde se Indrije ne igraju; gde se um odmara i gde dva toka, privlačnost i odbijanje, ne deluju. Oni kažu svako jutro: “Lepo sam spavao prošle noći. Nije bilo uznemirenja. Otišao sam u krevet sinoć i jutros ustao tek u 7.” Pa ipak, oni zaborave sve. Takva je snaga Maje ili Avidje. Maja je tajanstvena. Ona čoveka baca u samu provaliju tame. Čovek ponovo počinje svoj čulni život u jutro. Tome nema kraja.

Neki ljudi koji su u neznanju kažu: “Nije u redu da se zaustavlja strast. Ne smemo da idemo protiv priorde. Zašto je Bog stvorio mlade, lepe žene? Mora da postoji neki smisao u Njegovoj kreaciji. Trebali bi da uživamo u njima i produžavamo život putem potomstva. Ako svi ljudi postanu Sanjasini i odu u šumu, šta će biti sa svetom? Doće mu kraj. Ako zaustavimo strast, stvaramo bolest. Moramo imati mnogo dece. Sreća porodičnog života ne može da se opiše rečima. Sreće ima u kući kada ima mnogo dece. To je smisao celog života. Ne volim Vairagju (nepriistrasnost), Tjagu

(odricanje), Sanjasu i Nivriti.” Ovo je njihova gruba filozofija. Oni su direktni potomci Čarvake i Viročane (filozofa materijalizma). Oni su članovi hedonističke škole misli. Proždrljivost je njihov cilj života. Oni imaju veliko sledbeništvo. Oni su prijatelji satane (zla). Kakvo samo divljenje ima ova njihova filozofija!

Kada izgube posed, ženu i decu, kada pate od neizlečive bolesti, govore: “O Bože, oslobodi me od ove užasne bolesti. Oprosti mi moje grehe. Ja sam veliki grešnik.”

Strast bi trebala da se zaustavi pod svaku cenu. Nikakva bolest ne dolazi posle zaustavljanja strasti. Suprotno tome, dobićete ogromnu moć, radost i mir. Postoje učinkovite metode kontrole strasti. Osoba bi trebala da dosegne Atman iznad prirode idući protiv prirode. Baš kao što riba pliva uzvodno u reci, tako isto i ti moraš da se krećeš protiv svetovnih tokova sila zla. Samo onda možeš da dobiješ samorealizaciju. Strast je sila zla i treba da se zaustavi ako želiš da uživaš u netruležom Atmičkom blaženstvu.

Seksualno zadovoljstvo upopšte nije zadovoljstvo. Ono se upražnjava sa opasnostima, bolom, stahom, iscrpljivanjem i odvratnošću. Ako znaš nauku Atmana i joge, možeš veoma lako da kontrolišeš ovu užasnu bolest strasti. Bog želi da uživaš u blaženstvu Atmana koji može da se dobije odricanjem od svih zadovoljstva ovoga sveta. Suprotan pol i bogatstvo su instrumenti Maje koji služe da vas zavaraju i zarobe u njene mreže. Ako želiš da zauvek ostaneš svetovni čovek niskih misli, sramnih želja, možeš naravno to da uradiš. Potpuno si slobodan. Možeš da se oženiš sa 365 žena i dobiješ isto toliko dece. Niko ne može da te spreči. Ali ubrzo ćeš otkriti da ti ovaj svet ne može dati zadovoljstvo koje želiš jer su svi objekti uslovljeni vremenom, prostorom i uzrokom. Postoji smrt, bolesti, starost, obaveze, brige i strepnje, strah, gubitak, razočarenje, pad, zloupotreba, vrućina, hladnoća, ujedi zmija, ubodi škorpiona, zemljotresi, nesreće, itd. Ne možeš ni za trenutak da pronađeš mir uma. Ako je tvoj um ispunjen sa stašću, tvoje razumevanje će biti zamagljeno i tvoj intelekt će biti

izopačen. Nećeš biti u mogućnosti da razumeš iluzornu prirodu univerzuma i večito blaženstvo Atmana.

Strast može učinkovito da se spreči. Postoje moćne metode. Nakon što zaustavite strast, možete da uživate u istinskom blaženstvu u vama, u Atmanu. Svi ljudi ne mogu da postanu Sanjasini. Oni imaju razne veze i vezanosti. Oni su strastveni i stoga ne mogu da napuste svet. Oni su vezani za svoje žene, decu i imovinu. Vaš predlog je potuno kriv. On je Asambava (nemoguć).

Da li ste ikad čuli u analima svetske istorije da je svet ostao prazan jer su svi ljudi posali Sanjasini? Zašto onda navodite ovu apsurdnu mogućnost? Ovo je genijalan trik vašeg uma kojim podržavate vaše budalaste argumente i vašu satanističku filozofiju u kojoj su strast i seksualno zadovoljenje bitni činoci. Uбудuće nemojte ovo govoriti. Ovo pokazuje vašu glupost i vašu strastvenu prirodu. Nemojte se brinuti o ovom svetu. Brinite se o sebi. Bog je svemoćan. Čak i ako se svi ljudi odsele sa ovog sveta, kada se svi ljude vrate u šume, Bog će odmah da stvori krorove (mnoge stotine hiljada) ljudi pukom voljom, za tren oka. Ovo nije vaše stav. Pronađite metode kojim ćete da iskorenite vašu strast.

Stanovništvo sveta se uveliko povećava. Ljudi nisu nimalo religiozni. Strast vlada u svim delovima sveta. Umovi ljudi su ispunjeni sa seksualnim mislima. Svet je pun mode, restorana, hotela, večera, plesa i bioskopa. Njihov život završava u jedenju, piću i razmnožavanju. To je sve. Proizvodnja hrane nije dovoljna da zadovolji zahteve ljudi. Postoji mogućnost velike gladi i kuge. Majka sveta briše izlišno stanovništvo kada snabdevanje ili proizvodnja hrane nije adekvatna da odgovori na zahteve ljudi. Ljudi pokušavaju sa metodama kontrole začeca ili zaštitne vagitorije, francuskom kožom, gumenim napravama, injekcijama i aplikacijama sa protargol želatinom. Ovo su glupi pokušaji. Niko nije u tom uspeo do sada. Čak jedan spermatozoid ima ogromnu moć kretanja. Nadalje, semena energija se traći. Postoji konzervacija i preobražaj ove energije u Ođas tokom prakse celibata. Ljudi traće svoj novac na ove beskorisne kontraceptive. Takozvane obrazovane osobe nisu iznimke za

ovo pravilo. Svi su u zabludi i kreću se u svetu sa izopačenim intelektom. Jadni, bedni primerci čovečanstva! Žalim ih. Nek ih Bog uzdigne iz ove baruštine i otvori njihove oči za duhovni svet! Samoobuzdavanje i celibat su jedini učinkoviti, prirodni metodi kontrole začeca.

Rani brakovi stvaraju štetu društvu. To je samo zlo. Indija je puna mladih udovica. Mnogi mladi ljudi u kojima postoji duhovno buđenje pišu mi o obraćaju mi se žalosnim rečima: "Dragi Svmiđi, moje srce kuca za više duhovne stvari. Moji roditelji su me naterali, protiv moje volje, da se oženim. Morao sam da zavoljim svoje stare roditelje. Pretili su mi na razne načine. Sada plačem. Šta sada da radim?" Mladi dečaci, koji nemaju predstavu o ovom svetu i ovom životu su oženjeni sa osam ili deset godina. Vidite decu koja rađaju decu. Oni su deca majke. Dečak od oko osamnaest godina ima troje dece. Kakvo užasno stanje! Nema dugovečnosti. Svi žive kratko. Česti porođaji uništavaju zdravlje žena i donose gomilu drugih bolesti.

Činovnik koji je star 30 godina i koji dobija plaću od 500 Rupija ima šestoro dece! Svake dve godine imaju prinovu. Nikad ne misli: "Kako ću izdržavati tako veliku porodicu? Kako ću obrazovati svoje sinove i ćerke? Kako ću da orgnizujem udaju svoje ćerke?" U vatri seksulanog uzbuđenja, on ponavlja isti unižavajući čin uvek iznova. Nema nimalo samokontrole. Lavovi posećuju lavice samo jednom godišnje. Samo čovek sa svojim naduvanim intelektom krši pravila zdravlja; postao je kriminalac u ovom pogledu. Moraće da plati veliku cenu u bliskoj budućnosti zbog kršenja zakona prirode.

Prihvatili ste razne navike sa Zapada u stvarima koje se odnose na odeću i modu. Postali ste prosta imitacija. Oni, na Zapadu, se ne žene ako ne mogu uljudno da uzdržavaju porodicu. Oni imaju više samokontrole. Oni najpre osiguraju pristojan status u životu, zarađuju novac, uštede nešto i tek onda misle o braku. Ako nemaju dovoljno novca, oni ostaju samci ceo život. Ne žele da donose prosjake na ovaj svet na način na koji vi to radite. Onaj ko je razumeo veličinu ljudske patnje u ovom svetu neće nikad doneti čak ni jedno dete na svet.

Kada čovek sa malom platom mora da izdržava veliku porodicu, on je prisiljen da uzima mito. On gubi svoj osećaj i moć razumevanja i spreman je da učini bilo kakvo loše delo kako bi dobio novac. Ideja o Bogu je zaboravljena. Strast ga je slomila. On postaje rob svojoj ženi. Povijenih ramena, muž snosi njeno ruganje i grdnju kada ne može da ispuni njene zahteve. On nema znanja o teoriji Karme, Samskara i načinu rada unutrašnje mentalne fabrike. Loše navike uzimanja mita, varanja drugih i govorenja laži su utisnute u podsvesni um i prenesene na svako fizičko telo u njegovim budućim rođenjima. Da li će čovek koji zna ovaj nepromenjivi zakon Samskara ikad učiniti loše delo? Putem svojih loših dela čovek prlja svoj um i postaje lopov i prevarant i u budućim rođenjima. On nosi svoje stare misli i osećanja koje su demonske prirode. Trebao bi da bude veoma pažljiv sa svojim mislima, osećanjima i delima. Trebao bi uvek da nadgleda svoje misli i dela i da ima božanske misli, uzvišena osećanja, i da čini uzvišena dela. Akcija i reakcija su iste, samo suprotnog predznaka. Osoba bi trebala da razume i da se seća ovog zakona. Onda neće uraditi ni jedno pogrešno delo.

Kroz celu GITU jedna primedba odzvanja i pleni maštu i um čitaoca, a to je da je čovek koji je smirio svoju strastvenu prirodu najsrećniji čovek na ovom svetu. Veoma, veoma je lako da se kontroliše strast koja je vaš smrtni neprijatelj samo ako se veoma ozbiljno pozabavite sa ovim subjektom i ako se posvetite duhovnoj Sadhani sa celim srcem i jednousmerenom predanošću i koncentracijom.

Ništa nije nemoguće pod suncem. Prilagođavanje ishrane je od vrhunske važnosti. Uzimajte Satvičnu hranu kao što je mleko, zeleno sočivo, ječam, itd. Odrecite se pikantne hrane kao što su Kariji, Čatniji, Čiliji, itd. Uzimajte jednostavnu hranu. Radite Vičaru. Čantajte 'Om.' Meditirajte na Atman. Ispitajte "Ko sam ja?" Prisetite se da nema Vasana u Atmanu. Strast pripada samo starom umu. Spavajte odvojeno. Ustajte u 4 ujutro. Radite Ćapu i Mahamantru ili 'Om Namah Šivaja' ili "Om Namo Narajanaja" prema vašim nakolonostima, temperamentu i kapacitetu. Radite meditaciju na božanske atribute kao što su svemoć, sveznanje, sveprisutnost,

itd. Proučite jedan odlomak iz Gite svaki dan. Napravite belešku da nećete izgovoriti laž čak ni po cenu smrti. Postite na Ekadaši dane ili kad god vam zasmeta vaša strast. Odustanite od čitanja romana i odlazaka u bioskope. Svaki minut utrošite korisno. Takođe praktikujte Pranajamu. Proučavajte moju knjigu "Nauka Pranajame". Ne gledajte u žene sa strastvenim namerama. Gledajte u svoje nožne prste kada idete ulicom i meditirajte na oblik vašeg božanstva. Ponavljajte uvek vašu Guru Mantru čak dok hodate, jedete i radite u kancelariji. Pokušajte da vidite Boga u svemu, vodite redovno i svakodnevno dnevnik, te ga pošaljite svom Guruu na kraju svakog meseca. Pištite svoju Guru Mantru svakodnevno u čistu svesku sat vremena, te pošaljite svoju svesku vašem Guruu.

Bićete u mogućnosti da kontrolišete strast samo ako se budete strogo držali gore navedenih uputstava, do slova. Možete da mi se smežete ako ne uspete. Blagosloven je čovek koji je kontrolisao svoju strast jer će uskoro imati bogorealizaciju. Slava toj duši!

Praktikujte Siršasanu, Sarvangasanu i Sidasanu istovremeno sa Pranajamom. One su sve veoma korisne jer pomažu da se pobedi strast. Nemojte da pretrpavate stomak po noći. Noćni obroci bi trebali da budu veoma lagani. Pola litre mleka ili neko voće je dobar režim ili meni za noć. Imajte moto: 'Jednostavno življenje, uzvišeno mišljenje,' ugravirajte ta pismena zlatim slovima u vašu svest.

Proučavajte izabrana dela Šankaračaje kao što je Bhađa Govindam, Maniratna Mala ili Prašnotari, Viveka Ćudamani, itd. Pročitajte sa pažnjom 'Vairagja Šataka' od Brtriharija. Ova dela veoma uzdižu i inspirišu. Uvek praktikujete Atma Vićaru. Imajte Satsangu. Pristustvujte Katama, Sankirtanima i filozofskim raspravama. Nemojte biti bliski ni sa kim. Bliskost donosi nepoštovanje. Nemojte množiti prijatelje. Nemojte stvarati prijateljstva sa ženama. Nemojte biti prebliski sa njima. Bliskost sa ženama će na pasletku da završi sa vašom propašću. Nikad ne zaboravite ovu misao. Prijatelji su vaši istinski neprijatelji.

Izbegavajte da dajete požudne poglede suprotnom spolu. Bavite se Atma Bavom ili Bavom majke, sestre ili Devi. Možete da padnete mnogo puta. Uvek iznova pokušajte da realizujete ovu Bavu. Kad god um počne da beži ka suprotnom polu sa požudnim mislima, imajte definitivnu, jasnu sliku u umu da su muškarci i žene sastavljeni od mesa, kostiju, urina i fekalija. Ovo će stvoriti Vairagju u umu. Nećete više počiniti greh nečasnog pogleda na drugu osobu. Ovo zahteva neko vreme, bez sumnje.

Uvedite samokaznu ako um počne da beži prema suprotnom polu sa požudnom idejom. Odustanite od noćnih obroka. Uradite dvadest Mala Ćape više. Omrznite požudu, a ne žene ili muškarce. Uvek nosite Kaupin (Langoti).

Postepeno odustanite od soli i indijskih urmi. So pobuđuje strast i emocije. So budi i jaća Indrije. Odricanje od soli donosi hladnoću uma i nerava. Ono pomaže u meditaciji. Malo ćete da patite ispočetka, ali ćete posle da uživete u neslanjoj dijeti. Praktikuete ovo bar šest meseci. Ovo je način na koji ćete vrlo brzo moći da realizujete vašu Svarupu. Sve što se traži od vas je iskren i velik napor. Neka vam Šri Krišna da hrabrost i snagu da idete stazom duhovnosti i da postignete cilj života!

## **Samokontrola**

Samokontrola je kontrola ili obuzdavanje koje se vežba nad sobom.

Samokontrola je moć ili navika da imate svoje sklonosti i emocije, želje i apetite, čula i um pod kontrolom.

Kontrolišite najpre sebe. Onda kontrolišite druge.

Samokontrola čini um jasnijim, osnažuje rasuđivanje i uzdiže vaš karakter. Ona vam daje slobodu, mir, blaženstvo i radost. Ona jaća vašu volju.

Onaj ko pobedi sebe je veći od komandira koji je pobedio zemlju.

Samokontrola je glavni ključ koji otvara područja večitog blaženstva i besmrtnosti.

Nema većeg trijumfa od pobjede nad sobom.

Kontrolišite vaša čula i um. Dosećete samorealizaciju.

Zagospodarite nad sobom. Pobedite sebe. Dok ovo ne uradite, bićete samo rob čulima.

Onaj ko je potčinjem svojim strastima je najgori rob na licu zemlje. Onaj koji vlada svojim strastima, željama, prohtevima i čulima je stvarni kralj nad kraljevima. On je vrhunski vladar ili predsednik samovlade. Krune i skiptari (ukrašeni štapovi vladara) nisu ništa za njega. On je najbolja vlada.

Svako iskušenje kojem se odoli, svaka loša misao koja je ugušena, svaka želja ili prohtev koji je uništen, svaka gorka reč koja je neizrečena, svako loše delo koje je zaustavljeno, otvara dug put ka postignuću večitog mira i blaženstva.

Onaj ko može sebi da naređuje i da vlada sobom, može da vlada i naređuje drugima.

Samokontrola vam daje moć da odolite iskušenju, da podnosite patnje i da se suočite sa strahom.

Samokontrola vodi do najviše zasluge. Samokontrola je veoma sveta. Kroz samokontrolu ćete da se pročistite od svih grehova i da dobijete dar energije i karaktera. Dobićete najveći blagoslov.

Ne postoji druga dužnost koja može da se usporedi sa samokontrolom. Samokontrola je najveća vrlina u svetu. Kroz samokontrolu možete da uživete u najvišoj sreći u ovom svetu i onom narednom. Ako ste obaderni sa samokontrolom, zadobićete veliku vrlinu.



Čovek koji se samokontroliše spava srećno i budi se srećan i kreće se srećno u svetu. On je uvek veseo. Samokontrola je najbolja od svih zaveta.

Čovek koji je bez samokontrole uvek pati od nekakvog jada. On privlači mnoge nesreće na sebe koje su začete njegovim vlastitim greškama.

Opraštanje, strpljenje, nepovređivanje, nepristrasnost, iskrenost, kontrola čula, inteligentnost, blagost, poniznost, čvrstoća, liberalnost, soloboda od ljutnje, slatkoća reči, dobročinstvo, sloboda od zlobe -- svi oni zajedno čine samokontrolu.

Samokontrola se takođe sastoji od poštovanje učitelja i milosti za sve. Čovek od samokontrole izbegava i ponizno laskanje i klevetu. Samokontrolisani čovek izbegava izopačenost, sramotu, laž, požudu, lakomstvo, ponos, aroganciju, strast, zavist i nepoštovanje.

To večito područje u Brahmanu koje potiče od vedskog isposništva i koje se sakriva u pećini može da se zadobije samo putem samokontrole.

Samokontrolisani čovek nikad nije okovan vezanostima koje potiču od zemaljskih veza i osećanja.

Šuma je gde samokontrolisani čovek živi. To je večito sveto mesto. Od kakve je koristi šuma čoveku koji nema samokontrolu?

Čovek od samokontrole zadobija veliku nagradu u sledećem svetu. On dobija ugled i dostiže visoki cilj posle ovog života. Dobija stanje Brahmana. Postiže oslobođenje.

## **Poglavlje sedmo**

### **BRAMAČARJA SADHANA**

#### **Um, Prana i Virja**

Um, Prana i Virja su jedno. Um i Prana imaju sklonost jedno prema drugom kao mleko i voda. Um, Prana i Virja (semen) su pod jednom Sambandom (vezom ili krugom). Ako se um kontroliše, Prana i Virja se automatski kontrolišu. Onaj ko zadržava ili obuzdava dah takođe obuzdava rad uma i kretanje semena. Zatim, ako se Virja kontroliše, i ako su usmerava da teče prema gore u mozak putem čistih misli i praksom Viparitakarani Mudre, Asanama kao što je Sarvangasana, Širšasana, kao i Pranajamom, um i Prana se automatski kontrolišu. Ovo je intimna veza između uma i Indrija (čula). Um radi i dobija iskustva ovoga sveta kroz pet Ćnana Indrija (organa percepcije). On uživa kroz pet Ćnana Indrija. On radi kroz pet Karma Indrija (organa akcije). Kontrola Indrija je, stoga, zaista kontrola uma. Praksa Jame, Nijame, Dame, Same, Pratjahare, itd. cilja na kontrolisanje Indrija i uma indirektno.

Um uživa kroz Sabdu, Sparšu, Rupu, Rasu, Gandu (zvuk, dodir, vid, ukus i miris) koji su u vezi sa pet Ćnana Indrija. On zadobija najveće zadovoljstvo kroz dodir. Seksualno zadovoljstvo je glavni oblik zadovoljstva uma. Svako trči za njim i umire u njemu. Onda dolazi ukus (Rasa) za lepu hranu i piće. Rupa je zadovoljstvo iz oblika ili lepota. Sledeća je Sabda, zadovoljstvo iz muzike. Ganda je na kraju. Organ mirisa nije toliko problematična Indrija kao jezik. Ako se jezik kontroliše, svi drugi organi se automatski kontrolišu.

Onaj ko je kontrolisao um je kontrolisao dah. Um koji je u pokretu ili aktivni um radi dve stvari, tj. vibrira Pranom i Vasanama (suptilne želje).

Ako jedno od ovo dvoje umre, drugo takođe umire samo po sebi. Gde je um povučen, tamo je Prana obuzdana; i gde je Prana fiksirana, tamo je um takođe povučen. Um i Prana su intimni prijatelji poput čoveka i njegove senke. Ako um i Prana nisu obuzdani, sve Indrije, organi čula i akcije su aktivno uključeni u njihove funkcije.

Život je moćna reka. Pet Indrija su njene vode. Požuda, pohlepa i ljutnja predstavljaju krokodile, ajkule i kitove. Rođenje i smrt su vrtlozi. Mudar čovek prelazi ovu reku sa čamcem samokontrole i Vičare.

Jelen se lovi u zamku zvukom, slon dodirrom, muva oblikom, riba ukusom, pčela putem mirisa. Kada je takva moć jedne Indrije, šta da se kaže o kombinovanim efektima pet Indrija čoveka?

Baš kao što se nečistoće planinskih minerala sagorevaju putem kompresora, tako se mrlje Indrija sagorevaju kontrolišući Pranu. Stoga redovno praktikujte Pranajamu. To je veliki čistač.

Običan čovek nema kontrolu nad umom. Um vodi hajku na sve strane. Čini nered. Savija ga. On je u stanju stalne uznemirenosti i pokreta. On je pun emocija i ključa od impulsa. Uvek je pod utiscima slika ili pojava hiljada objekata koji žude za njegovom pažnjom kroz pet čula. Svaka Indrija odvlači um do njenog određenog objekta zadovoljstva za njeno vlastito zadovoljenje. Uvo povlači um kad god čuje dobru muziku. Jezik podstiče um da trči u hotele na kafu i na čajne tezge. Nema ni trenutka odmora za um. Obaveze, brige, srepnje, strahovi raznih vrsta, bolesti, zloupotreba, mržnja, požuda, ljutnja, itd., stalno muče i uzrujavaju um. Onaj ko ima kontrolu nad mislima, impulsima, emocijama, raspoloženjima, instinktima, Indrijama, itd. je stvarni car nad carevima. On je najsrećniji čovek. Kontrola čula je apsolutno neophodna da se održi savršena Brahmačarja.

Moraćete da budete veoma pažljivi sa reakcijom. Indrije (čula) koje se zauzdaju nekoliko meseci ili jednu ili dve godine postanu buntovne ako uvek niste oprezni i pažljivi. Oni se pobune i izvuku vas napolje kada se ukaže prilika. Neki ljudi koji poštuju Brahmačarju jednu ili dve godine, postaju strastveniji i izgube mnogo energije. Na posletku neki postaju nepopravljive i nemorane olupine.

### **Uništi Vasane**

Vasana je suptilna želja koje je skrivena u umu. Želja je gruba. Trišna je intenzivna žudnja ili želja za čulnim objektima.

Vasana je talas na jezeru uma. Vasana je ona koja privlači pažnju, vezanost za objekte i ropstvo. Ako nema Vasana u umu, nećete imati privlačnosti prema ženama. Viđnanamaja koša (intelektualna ovojnica) služi kao velika tvrđava za tragaoca da napadne na Vasane kada se one pojave iz uma. Putem prakse Same, trebali biste da uništite sve Vasane, jednu po jednu. Morate da dobijete rasuđivanje od Budija. Vasana Tjaga je od ogromne pomoći u postizanju Brahmačarje.

Vasana je uzrok umnog nemira. Čim se Vasana manifestuje, postoji intimna veza između uma i objekta putem preliivanja Višaja Vriti Pravahe. Um se neće povući dok ne dobije objekat i dok ne uživa u njemu. Nemir uma će se nastaviti dok se ne dobije zadovoljstvo iz objekta. Vriti će teći prema objektu dok se ne objekat ne dobije i dok se ne uživa u njemu. Većina običnog sveta ne može da se odupre niti da potisne nijednu Vasanu zato što imaju slabu volju. Vasana može da se potisne neko vreme od strane tragaoca. Ali se manifestuje ponovo sa dvostruko većom snagom kada se pojavi pogodna šansa. Kada su sve Vasane potpuno uništene, onda neće biti privlačenja, divljenja ili vezanosti ni za jedan spoljašnji objekat. Sama i Dama su najviše kvalifikacije studenta.

Baš kao što je cveće latentno u semenkama, Vasane su skrivene u Antahkarani i Karana Sariri. Novo cveće svakodnevno cveta. Ono uvene za dan ili dva. Slično, Vasane cvetaju ko cveće, jedna po jedna, dolaze na površinu uma, stvaraju Sankalpe i uzbuđenje u umovima Ćiva i vode ih neprestano da teže, da poseduju i uživaju u određenim objektima zadovoljstva. Vasane uzrokuju akcije, a akcije osnažuju Vasane. Ovo je takođe Čakrika (krug). Pojavom Atma Ćnane, sve Vasane bivaju u potpunosti spaljene. One su okorele.

Želja da se ide u pozorište ili bioskop je nečista Vasana. Želja da se čita Gita, da se radi duhovna Sadhana je čista Vasana. Povećaj čiste Vasane. Sve nečiste Vasane će da odumru same od sebe. Velika želja za samorealizacijom će da uništi sve vrste Vasana. One su za vas vredni posedi na stazi samorealizacije.

Kad god se želja pojavi u umu, konsultujte uvek svoju Viveku ili moć rasuđivanja. Viveka će odmah da ti kaže da je želja u službi bola i da je to samo sujetno iskušenje od strane nestašnog uma. Ona će da te posavetuje da odmah odbaciš želju i da radiš duhovnu Sadhanu. Viveka će da te usmeri da uzmeš pomoć 'volje' i da odmah odagnaš želju. Viveka i volja su dva moćna oružja za tragaoca na stazi Đnana joga koja uništavaju zlo iskušenja i strasti.

Ovaj napad ili borba se dešava iznutra. Trebao bi da postoji i napad spolja. Ovo se radi sa Jamom, obuzdavanjem Indrija. Ne smete dozvoliti vibracijama čula da uđu spolja u um putem avenije Indrija. Indrije moraju da postanu smirene praksom Dame. Vasana za uživanjem u ženama, na primer, treba da se uništi putem Same kroz Vasanu Tjagu, uništavanjem seksualne Vasane iznutra, čim se želja pojavi u umu. Kada ste na pijaci, organ vida mora da se povuče putem prakse Dame kada trči prema ženama sa seksualnom željom. Morate da odustante od seksualnih činova takođe. Dama nadopunjuje Samu u kontroli uma. Dama je pomoćnik u iskorenjivanju Vasana.

Jaka protivželja za oslobođenjem će odlučno da vam pomogne u uništenju svetovnih želja, Vasana i Trišna (žudnji). Odrecite se loših želja. Napustite i vrle želje takođe putem jake želje za samorealizacijom. Takođe napustite i želju za bogorealizacijom na duže staze. Ovaj proces je kao otklananje trna drugim trnom i odbacivanja oba trna na kraju kada je posao završen. Metoda je prilično jednostavna.

Kada se Vasana iskoreni, moć volje se povećava. Ako ste kontrolisali pet Vasana, biće vam jednostavno da kontrolišete i šestu Vasanu, kako dobijate dodatnu moć. Možete ovo da ostetite. Uništenje Vasana znači uništenje uma (Manonaša). Um je samo svežnj Vasana.

Kod velike većine ljudi, seksualna žudnja je veoma intenzivna. Oni imaju intenzivnu seksualnu žudnju. U nekima se seksualna želja povremeno pojavi, ali prođe veoma brzo. Nastaje samo blago uznemirenje u umu. Ispravnom metodom duhovne Sadhane, ovo takođe može potpuno da se iskoreni.

Trišne (žudnje) su stvarne semenke za rođenje. Ove žudnje daju podsticaj Sankalpama i akcijama. Točak Samsare se vrti usled ovih žudnji. Žudnje stvaraju uzbuđenje uma i vi postajete veoma strastveni. Mudrac Valmiki kaže u Joga Vasišti: “Možete da popijete ceo okean. Možete da progutate vatru. Možete da nosite cele Himalaje na dlanu ruke. Ali je veoma teško da uništite Vasane.” Za čoveka koji ima odlučnost, strpljenje i istrajnost i koji ima goruću Vairagju i Viveku, ovaj posao je ništa. On može da se uradi u tren oka. Potkrešite žudnje dok su još u fazi dozrevanja. Radite Vasana Tjagu (odricanje od želja). Iskorenite žudnje ispravnom Sadhanom. Potražite korene žudnji kopanjem duboko u Antahkaranu i sagorite ih tako da se više ne podignu.

Zlatar preobražava nečisto zlato u čisto zlato dodavanjem kiseline i njegovim taljenjem nekoliko puta u peći. Na takav način moraćete da pročistite vaš nečisti um i telo sa konstantnom Sadhanom.

Strast je veoma jaka želja. Umerena želja postaje jaka želja stalnim ponavljanjem ili čestim uživanjem. Misao je stvarna Karma, proces Rage-Dveše. Seksualni čin proizvodi Samskaru ili impresiju u podsvesnom umu, Ćiti. Ova Samskara izrasta u Vriti (talas misli) u umu i Vriti ponovo uzrokuje Samskaru. Užitek uzrokuje zadebljanje Vasana. Putem memorije i mašte nastaje oživljavanje seksualne želje.

Budite oprezni sa uništavanjem strasti. Čak Brahma, kreator, ne zna tačno sedište gde je sedište strasti. U Giti ćete pronaći da su čula, um i Budi (niži) sedište strasti. Pranamaja Koša ili vitalni omotač je drugo sedište. Želja je sveprožimajuća u telu, umu i Indrijama. Svaka ćelija, svaki atom, svaka molekula, svaki elektron je ispunjen strašću. Postoje dublja donja strujanja, poprečna strujanja i unutrašnji tokovi u moćnom okeanu strasti gde plivaju krokodili Trišne. Morate potpuno da uništite strast na svim mestima.

Čovek u neznanju je instrument u rukama njegovih Samskara i Karma. On postepeno dobija na snazi razumevanjem njegove stvarne esencijalne prirode radeći duhovnu Sadhanu, otklanjajući želje i egoizam.

Brahmačarja znači kontrolu, ali ne potiskivanje seksualne želje ili seksualne snage. Ako je um ispunjen sa uzvišenim, božanskim mislima putem meditacije, Ćape, molitve, proučavanja svetih spisa, ispitivanja "Ko sam ja?" ili aseksualnog, čistog Atmana, seksualna želja će biti obesnažena ili ostaće bez energije putem povlačenja uma. Um će takođe postati istanjen. Potisnute seksualne želje će vas napadati uvek iznova i stvaraće seksualne snove, uzrujanost i nemir uma. Um bi trebao da se učini čistim putem meditacije, Ćape, Kirtana i molitve. Um bi najpre trebao da se kontroliše. Samodisciplina mora najpre da počne sa umom. Onda će vam biti lako da kontrolišete um: onda nastupa Dama ili obuzdavanje čula. Čula ne mogu da rade bez Manasa ili uma. Delotvoran lek za Brahmačarju da najpre kontrolišete um, a ne čula.

Kontrolisanje uma je teško za početnike ili novajlije. Biće ekstremno teško da se kontroliše um kada je dozvoljeno čulima da banče. To je razlog zašto u Giti Gospod Krišana kaže: "Stoga, O najbolji Barathajnci (Indijci), ako zagospodarite čulima pre, ne uništavate onog koji greši (želju), a koji uništava mudrost i znanje." (III-41)

Teorija ili doktrina kontrole uma je prilično tačna. Ova praksa je namenjena za prvoklasne tragaoce. Osrednji studenti bi najpre trebali da kontrolišu čula. Čula ili Indrije uvek imaju sklonost da idu prema napolje. Um funkcioniše kroz čula. Kontrola jednog ide ruku pod ruku sa kontrolom drugog. Kontrola čula je takođe kontrola uma jer je um samo svežanj čula; nema uma bez čula.

Reći: "Prvo kontrolišite um, onda lako možete da kontrolišete čula (jedno gledište); prvo kontrolišite čula, onda lako možete da kontrolišete um (drugo gledište)" je boravljenje u začaranom krugu kao "Šta dolazi pre, drvo ili seme?" ili "Možete zadobiti znanje Jastva ako kontrolišete želje - možete da kontrolišete želje samo ako imate znanje Jastva."

Intenzivno promišljanje o objektima čula čini više štete unutrašnjem duhovnom životu nego stvarno zadovoljenje čula. Ako um nije pročišćen Sadhanom, puko mučenje spoljašnjih čula neće proizvesti željeni efekat. Iako su spoljašnja čula

umrtvljena, njihovi unutrašnji parnjaci, koji su još uvek energetični i snažni, osvećuju se umu i stvaraju intenzivne mentalne smetnje i divlju maštu.

Vasane rastu iz pohotnog pogleda. Nemate požudni pogled kada vidite vašu majku i sestru iako su one veoma lepe, lepo obučene i ukrašene sa ukrasima i cvećem. Gledate na njih sa privrženošću i čistom ljubavi. Ovo je Suda Bavana. Ne postoje požudne ideje. Morate razviti takvu čistu ljubav ili Bavanu i kada gledate druge žene. Gledanje u ženu sa požudnim srcem je kao seksualni užitak. To je jedan oblik Matihune (seksualnog užitka). To je razlog zašto Godpod Isus kaže, „Ako pogledaš ženu sa požudnim srcem, već si počinio preljubu u svom srcu.”

### **Vairagja ili nepristrasnot**

U prisustvu svetla ne može biti mraka. U prisustvu čulnog zadovoljstva, Atmičko blaženstvo ne može da postoji. Svetovnjaci žele čulna zadovoljstva i Atmičko blaženstvo u isto vreme. To je apsolutno nemoguće. Oni ne mogu da se odreknu svetovnih, čulnih zadovoljstava. Oni ne mogu imati stvarnu Vairagju u svojim srcima. Oni pričaju mnogo. Svetovni ljudi zamišljaju da su zadovoljni jer imaju nekoliko komada keksa od đumbira, nešto novca i žene. Još više prosjaka se rađa u svetu kroz požudu. Sva svetovna zadovoljstva izgledaju kao nektar na početku, ali na kraju postaju zarazni otrov. Kada osoba uđe u brak, ona teško može da prekine vezanosti Mohe (privlačnosti). Samac koji je pun strasti zamišlja da je jadan jer nije oženjen. Odustanite od kačenja za ovaj iluzorni život. Budite bez straha. Kontrolišite Indrije i um. Razvićete Vairagju. Bićete potpuno ustoličeni u Brahmačarji.

Zar stvoreni objekti nisu prekriveni lakom uništenja? U svom svakodnevnom životu radiš sa svojim telom užasna, grešna dela, bolna dela i beskrajne grehe. U mladosti, obavijen si sa Ađnanom (neznanjem), u odrastlom dobu si upetljan u mrežu žena, u starosti uzdišeš pod teretom Samsare i slabosti. Na posletku dobijaš jednu



smrt. Ako si tako uvek zaokupljen, kad ćeš pronaći vreme da se posvetiš obavljanju vrljih dela. Duh vašeg uma pleše u pozorištu ovog univerzuma prema muzici organa.

Bogatstvo koje samo čini da se skup misli vrtloži na vetru vam neće dati blaženstvo. Ovo bogatstvo koje um želi i koje je veoma kratkotrajano po svojoj prirodi, je potpuno beskorisno kao pupoljak cveta puzavice koji raste na izvoru, okružen zmijama. Ovaj život je prolazan kao jesenji oblaci ili lampa bez gija ili okeanski talasi. Ne postoji ništa tako ubitačno kao što je ovaj život koji je propadljiv po svojoj prirodi i koji protiče u poklanjanju zadovoljstva. Ovo telo koje čine mišći, creva, urin, fekalije i koje se manja, čas je debelo, a onda mršavo, sija u ovom svetovnom postojanju samo da bi prošlo kroz bol.

Mladi diplomci i mladi doktori dolaze u Rišikeš sa zemaljanim činijama u narančastoj odeći tražeći pećine u Utarkašiju i Gangotriju radi duboke meditacije i prakse joge. Rađakumari i neki mladi studenti-naučni istraživači idu u Pandžab u svilenim odelima sa kragnama i kravatma u potrazi za devojkama. Da li postoji bol i zadovoljstvo u ovom svetu? Ako postoji zadovoljstvo, zašto se mladi, obrazovani ljudi povlače u šume? Ako postoji bol, zašto mladi ljudi trče za bogatstvom, položajem i ženama? Misteriozna je Maja! Pokušajte da shvatite zagonetku univerzuma.

Čulno zadovoljstvo je puno raznih nedostataka. U njemu ima raznih vrsta grehova, bola, slabosti, vezanosti, ropskog mentaliteta i mentalnog nemira. Svetovne osobe nikad ne dođu do razuma, iako dobijaju teške uvrede, hitce i udarce iz raznih uglova. Pas koji se šeta na ulici nikad ne propušta da obiđe kuće iako ga zasipaju kamenjem svaki put.

Čak i najzarazniji otrov nije otrov kada se usporedi sa požudom; prvo oskrnavljuje samo jedno telo, dok drugo prlja mnoga tela u mnogim uzastopnim rođenjima. Na jednoj strani sveta su ubodi škorpina. Na drugoj su zmije. Muve, uši, bube, komarci i trnje vas ometaju iz ćoškova. Sunce vas prži preko leta. Hladnoća vas grize preko zimi. Grip, kuga, male boginje, zemljotresi i druge nevolje uvek čekaju da vas proždru. Strah, zabluda, žalost i jad vas ubijaju u svakom trenutku.

Postoje jezici i telegrafski instrumenti u očima mladih, strasnih dama. One šalju svoje ljubavne zrake i ljubave poruke kroz njihove poglede koji se smeju gledajući prema strasnim, mladim ljudima, i tako ih mame i očaravaju. Ovi mudi ljudi koji nemaju rasuđivanje se uzbuđuju na njihove ljubavne poruke i postaju žrtva požude. One postaju dame kao zadovoljstvom vođeni jeleni ili zabavni psi koji se nose u krilu, iako poseduju akademsko obrazovanje i imaju visoki položaj i titulu. Kako je to stramno! Razum, volja i intelekt nestaju svi zajedno. O tragaoci! Nemojte da se zblizavate sa bilo kakvim ženama. Ne biste trebali da žrtvujete uzvišene ideale života radi zadovoljstava očaravajućih žena. Mislite o sastavu tela. Zadržite mentalnu sliku mrtvog tela žena ili skeletona kad god vas muči strast. Vairagja će polako doći. Uzrok privlačnosti prema ženama je pristustvo Vasana u umu. Izbrišite ih. Neće biti privlačnosti. Oni koji su se odrekli seksa (Kamini) i bogatsva (Kančana) su se zaista odrekli sveta.

Indrije i um vas odvede u zabludu svaki čas. Oni su vaši stvarni neprijatelji. Lepota je mentalna kreacija ili mašta. Ružna žena samo izgleda lepa u očima njenog muža. Gde je lepota, moji dragi prijatelji, u naboranoj koži stare žene? Gde je lepota kad je vaša supruga prikovana za krevet sa bolešću? Gde je lepota mrtvog tela žene? Gde je lepota kad se vaša supruga naljuti? Lepota lica je samo odraz. Stvarna nepropadljiva lepota lepôta -- fontana lepote može da se nađe samo u Atmanu. Zanimarili ste suštinu i naboli se na razbijane komadiće stakla. Kakvu ozbiljnu grešku ste počinili vašim nečistim mislima, nečistim umom, nečistim Budijem i nečistim načinom života? Da li ste shvatili vašu grešku? Da li ćete bar sada da otvorite oči? Savršena kontrola Indrija i uma je moguća samo kroz život savršenog Brahmačarje.

Dame ne bi trebale da se osećaju uvređenim kada čitaju ovo. Ja samo ponavljam učenja Šankaračarje i Datatreje. Samo želim da usadim u oba ova spola, silu i slavu Brahmačarje i loših efekata požude. Imam veliko poštovanje i divljenje prema ženama. Žene koje su čestite mogu da se nazovu Bramačarinama.

Brahmačarja bi trebala da se praktikuje i od strane muškaraca i žena. Žene mogu da drže mentalnu sliku sastava tela muškaraca kako bi stvorile odvratnost prema fizičkom telu i razvile Vairagju.

Požuda je moćna sila i veoma teško se od nje osloboditi. Umovi mladih ljudi su natopljeni nečistim Samskarama i Vasanama jer imaju loše društvo i krivu modernu civilizaciju. Čak je samo društvo ili razgovor o ženama dovoljan da odvuče um u loše misli. Stoga, moram da stavim pred umove velike većine da će samo društvo žena napraviti nered. Kada kažem da je žena samo torba od kože, ne mrzim žene ni na koji način. To kažem samo da stvorim odvratnost i razvijem Vairagju. Mrzite požudu, ali ne mrzite žene ni na koji način. Zaista, žena bi trebala da se obožava kao majka Šakti. Ona je kreatorica i hraniteljica univerzuma. U početku, dok ne steknete Vairagju i Viveku, morate da tretirate društvo žena kao otrov. Kada zadobijete Viveku i Vairagju, onda požuda ne može da vas uhvati. Onda ćete da uvidite i da realizujete, *Sarvam khalvidam brahma* – sve je samo Brahman. Ako pročiate paragraf „Promenite gledište” u ovoj knjizi, moći ćete jasno da razumete ovu tvrdnju.

Sećanje na skeleton i mrtvo telo žena uliti Vairagju u vaš um. Telo je poteklo iz prljavog izliva (semena). Ono je puno nečistoća. Na posletku, ono se pretvara u pepeo. Ako se budete sećali ovoga, Vairagja će ući u vaš um. Privlačnost prema ženama će postepeno nestati. Ako ispred sebe držite viziju bolesne žene ili sliku veoma stare žene, razvićete Vairagju. Setite se bolova Samsare, nerealnosti objekata i ropstva vezanosti za ženu i decu. Pokušajte bilo koji metod koji vam najviše odgovara.

U ovim danima moderne kulture i novoj civilizaciji i eri naučnog napretka, ove izjave se možda neće dopasti nekim ljudima. Oni mogu da daju opasku da su neki termini šokantni, odvratni, vređajući i nepristojni, i neće odgovarati ljudima prefinjenih ukusa i kulture. Oni potpuno greše. Ove izjave će ostaviti duboku impresiju na umove žednih tragaoca koji žude za oslobođenjem. Njihovi umovi će biti potpuno promenjeni. Nema stvarne duhovne kulture među ljudima modernih društava. Pravila ponašanja su puka predstava. Postoji mnogo pokazivanja, licemerja,

umetene ljubaznosti, beznačajnih formalnosti i pravila. Ništa ne dolazi iz centra srca. Ljudima nedostaje iskrenost i integritet. Izjave Mahavakja od strane mudraca, vredna učenja svetih spisa neće proizvesti nikakav dojam u umovima strasnih, svetovno orjentisanih osoba. Oni su kao seme koje bacite na kamenito tlo. Oni su kao biseri bačeni pred svinje.

Jedan student mi je pisao: „Nečisto meso i koža mi izgleda veoma čisto i dobro. Veoma sam požudan. Pokušavam da razvijem Bavu 'majke'. Prostrem se ispred dame mentalno, misleći da je ona slika boginje Kali, pa ipak moj um je veoma požudan. Šta da radim? Želim da dobijam pogled lepih devojaka.“ Vairagja i rasuđivanje nisu ušle u ovaj um. Stare, loše Samskare i Vasane su veoma moćne.

Vairagja je nepristrasna prema čulnim užicima. Vairagja koja nastupa trenutačno nakon takvih tragedija kao što je gubitak rođaka ili bogatstva ili razočarenja u život je poznata kao Karana Vairagja. Ona neće pomoći mnogo u duhovnom napretku osobe. Um će jednostavno čekati da se uhvati za čulne objekte kada se pojavi nova šansa. U nekim retkim slučajevima, oni koji imaju zdrav razum i moć volje će zadobiti stvarnu Vairagju u datom trenutku.

Stalno se prisećajte: **„Putem milosti Božje, postajem sve čistiji i čistiji svakim danom. Zadovoljstva dolaze, ali ne ostaju. Smrtno telo je samo glina. Sve će umreti. Brahmačarja je jedini put.“** Razvij Viveku i Vairagju.

Ništa ne može da ti predstavlja iskušenje u ovom svetu ako razviješ Vairagju, ako nadvladaš Indrije i ako odbaciš nestvarne čulne užitke i zadovoljstva ovog prolaznog sveta kao đubr i otrov. Nećeš imati privlačnosti prema ženama i drugim zemaljskim objektima. Požuda neće moći da vas ščepa. Imaćete večiti mir i beskrajno blaženstvo.

## **Disciplina u ishrani**

Čistoća hrane donosi čistoću uma. Ta moć koja spaja telo i um je prisutna u hrani koju unosimo. Razne vrste hrane imaju različite efekte na um. Postoje razne vrste hrane koje čine um i telo veoma snažnim i stabilnim. Stoga je apsolutno esencijano da treba da uzimamo samo čistu i Satvičnu hranu. Hrana je blisko povezana sa Brahmačarjom. Ako se obraća pažnja na čistoću hrane koju uzimamo, Brahmačarja postaje veoma jednostavna.

„Kada je hrana čista, inteligencija i um postaju čisti. Kada um, duša, suptilno astralno i kauzalo telo postane čisto, sećanje na prošla rođenja se postiže sa jasnoćom i sigurnošću. Kada je sećanje, znanje beskrajne prošlosti i budućnosti dosegnuto, onda se čvor srca, egostične vezanosti 'ja', pokazuje i olabavljuje pod dodirrom univerzalnog Jastva. I onda za takvo ja, veliki Gospod otkriva svetlo koje je iznad tame,“ *Čandogja Upanišada*.

Bespotrebno je govoriti da ishrana igra značajnu ulogu u održanju Brahmačarje. Uticaj hrane na ćelije mozga, emocije i strasti, je ogroman. Postoje različiti delovi mozga i svaka hrana proizvodi svoje valstite efekte na svaki deo i opšti sistem. Jelo od vrapca daje afrodizičke efekte. Direktno nadražuje reproduktivni organ. Beli luk, crni luk, meso, riba, jaja, itd. stimulišu strast. Primetite kako su slonovi i krave koje žive na biljnoj hrani tihe i mirne, a kako su tigrovi i druge životinje-mesožderi nemirne i vatrene. Instinkt ili glas iznutra će da vas vodi da izaberete artikle za ishranu koji su povoljni za održavanje Brahmačarje, a možete da konsultujete i neke druge starije, iskusne osobe.

### **Satvična hrana**

Čeru, Havis Anam, mleko, žitarice, ječam, hleb, gi maslac, sušeni đumbir, zeleni Dal, krompir, datule, banane, jogurt, bademi i voće su sve Satvične namirince. Čeru je mešavina obarenog pirinča, gija, belog šećera i mleka. Havis Anam je takođe slična mešavina. Ovo je veoma korisno za duhovne tragaoce. Mleko je savršena hrana jer u

svom sastavu ima različite hranjive sastojke u veoma balansiranom omeru. Ovo je idealna hrana za jogije i Brahmačarije. Voće je veliki proizvođač energije. Banane, grožđe, slatke pomorandže, jabuke, mandarine i mango su zdravo i hranjivo voće.

Sušeno voće kao što su grožđe, groždice, datule i smokve, slako sveže voće kao što su banane (Rastali i Kadali banane), mango, sapote, slatke lubenice, slatki limun, slatki ananas, jabuke, Vudelps, i slatke pomorandže, šećer i šećerna trska, med, sago, arovrut, mleko, maslac, gi od krava, blaga voda kokosovog oraha, kokosov orah, bademi, pistači, Tur Dal, Ragi, ječam, kukuruz, pšenica, zeleni grašak, crveni pirinač čije su ljuske samo delimično obrane i pirinač koji dobro miriše i slatkog je ukusa, i sve što pripremate od ovih vrsta žitrica, i bela tikva, su satvične namirnice za održavanje Brahmačarje.

### **Zabranjena hrana**

Veoma začinjena jela, ljuti Kariji, Čatniji, čiliji, meso, riba, jaja, duvan, liker, kiseli artikli, ulje svih vrsta, beli luk, crni luk, gorke stvari, kiseli jogurt, ustajala hrana, kiseline, gorke stvari, pikantna hrana, pečena hrana, prezrelo i nezrelo voće, teško povrće, so i druge stvari koje nisu korisne. Crni luk i beli luk su gori od mesa. So je najgori neprijatelj. Čak ako ne uzimate so odvojeno, sistem će da izdvoji neophodnu količinu soli iz druge hrane. Sva hrana sadrži so. Takođe, previše soli pobuđuje strast. Odricanje od soli vam pomaže da kontrolišete jezik, a tako i um i sve Indrije.

Sve vrste graška i pasulja (i svežeg i prženog), crni grašak, konjski grašak, bengalski grašak, iskijala zrna, senf, sve vrste čilija, asafetida, sočivo, brinjali, piškote (Bamija), krastavci, Malabar Najt Šejds (i beli i crveni), bambus, Papav voće, drumstikovi, sve vrste tikva, kao što su bela tikva, zmijska tikva, skvoš tikva, crvenkasti praziluk, pečurke svih vrsta, stvari pržene na ulju ili giju, kiseli krastavčići svih vrsta, prženi pirinač, susamovo seme, čaj, kafa, kakao, sve druge vrste povrća, lišće, korenje i plodovi, hrana koja stvara gasove ili neprobavljivost, žalost, bol ili zatvor ili druge

bolesti, pekarski proizvodi, hrana koja je suva i paprena, hrana koja je gorka, kisela, slana, preljuta i pikantna, duvan i svi njegovi proizvodi, hrana i piće koji sadrže narkotične droge, kao što je opijum i Bhang, hrana koja je odstajala i postala hladna nakon što ste je skinuli sa vatre ili koja je izgubila prirodni ukus, miris, boju ili koja je ostatak nakon što su iz nje jeli drugi ljudi, životinje, ptice ili insekti ili koja sarži prašinu, dlake, slamke ili drugo smeće, i mleko od bizona, koze ili ovce, trebalo bi da se izbegva, jer je Rađasično ili Tamasično po prirodi. Emblik mirobalan i voće (Amla), sok od limuna, kamena so, đumbir (sveži ili sušeni) i beli papar mogu da se koriste umereno.

### **Mitahara**

Mitahara je umerenost u hrani. Uzimajte zdravu Satvičnu hranu do polovine stomaka. Ispunite četvrtinu sa čistom vodom. Dozvolite da ostatak ostane slobodan. Ovo je Mitahara. Brahmačaraji bi uvek trebali da se drže Mitahare. Trebali bi da budu veoma obazrivi što se tiče jela po noći. Nikada ne bi trebali da prenatrpavaju stomak po noći. Prejedanje je direktni uzrok noćnih pražnjenja.

### **Post i Brahmačarja**

Post kontrološe strast. On smiruje emocije. On takođe kontroliše Indrije. Post je veliki Tapas. On pročišćuje um. On uništava mnoštvo grehova. Šastre propisuju Čandrajana Vrata, Ekadaši Vrata i Pradoša Vrata za pročišćenje uma. Post naročito kontroliše jezik koji je smrtni neprijatelj. Kada postite, ne dozvolite umu da misli na delikatna jela. Onda nećete imati mnogo koristi. Postom se obnavlja disajni, krvni, probaveni i mokraćni sistem. On uništava sve nečistoće tela i sve vrste otrova. On eliminiše kisele mokraćne depozite. Baš kao što se nečisto zlato čisti topljenjem u peći uvek iznova, tako se isto nečisti um pročišćuje postom uvek iznova. Mladi, snažni

Brahmačariji bi trebali da poštuju post kada ih napadne strast. Imate jako dobru meditaciju za vreme posta jer je um smiren.

Glavni cilj posta je intenzivna praksa Djane za vreme tog perioda jer su sve Indrije smirene. Morate da povučete sve Indrije i fiksirate um na Boga. Molite se Bogu da vas vodi i spusti poplavu svetla na vašu stazu. Reci sa Bavom: „O Bože, *prachodayat, prachodayat* – Vodi me, vodi me. *Trahi, trahi* – Zaštiti me, zaštiti me. Ja sam Tvoj, moj Gospode.“ Dobićete čistoću, svetlo, snagu i znanje. Post je jedan od deset kanona joge.

Izbegavajte prekomerni post. To će stvoriti slabost. Koristite zdrav razum. Oni koji ne poštuju ceo post, mogu da poste devet ili dvanaest sati, i mogu da uzimaju mleko i voće uveče ili po noći. Za vreme posta, unutrašnji probavni organi, kao što je stomak, jetra, gušterača, itd., se odmaraju. Hedonisti, proždrljivci i oni koji su nezasiti u jelu ne dozvoljavaju organima da se odmore čak ni nekoliko minuta. Tako ovi organi uskoro obolevaju. Dijabetes, albiminurija, neprobavljivost i hepatitis nastaju usled prejedanja. Nakon svega, čovek želi veoma malo na ovoj Zemlji. Devedest odsto ljudi u ovom svetu uzima više hrane nego što je to apsolutno neophodno za telo. Prejedanje postaje njihova navika. Sve bolesti počinju od prejedanja. Potpuni post je velika potreba za sve kako bi održali dobro zdravlje, dali odmor unutrašnjim organima i održavali Brahmačarju. Bolesti za koje alopate i homeopate kažu da su neizlečive se leče postom. Post razvija moć volje. Povećava moć izdržljivosti. Manu, veliki hinduski zakonodavac, propisuje u svom pravilniku post kao lek za otklanjanje i pet glavnih grehova.

Bolje je piti mnogo vode, ili mlake ili hladne, prema temperamentu i sklonostima, za vreme posta. To će isprati bubrege i otkloniti otrov i sve vrste nečistoća u telu. U Hatha jogi to se naziva Gata-Sudi (pročišćavanje činije od mesa, fizičkog tela). Možete da dodate pola kašičice sode bikarbone u vodu. Oni koji poste dva ili tri dana, ne bi trebali da prekidaju svoj post sa bilo kakvom čvrstom hranom.



Trebali bi da uzmu neki voćni sok, ili sok od slatke pomorandže ili mandarina. Trebali bi polako da ispijaju sok. Možeš da radiš klistir za vreme posta.

Posti jedan dan za početak. Onda polako povećavaj broj dana prema snazi i kapacitetu. U početku možeš da osećaš laganu slabost. Prvi dan može da bude veoma umarajući. Drugog ili trećeg dana ostetićete stvarnu Anandu (blaženstvo). Telo će biti veoma, veoma lagano.

Možete da obavite više mentalnog posla tokom posta. Oni koji imaju naviku posta će se radovati. Prvog dana, um će vas iskušavati na razne načine da pojedete ovo ili ono. Ostanite dosledni. Budite hrabri. Zaustavite um odmah čim počne da sikće i da diže glavu. Radite više Đape Gajatri ili bilo koje Mantre tokom posta. Post je veća duhovna Krija od fizičke Krije sa stanovišta zdravlja. Moraćete da koristite dane posta u više duhovne svrhe i kontemplaciju na Boga. Zaronite duboko u probleme života kao što su zašto postoji univerzum i odakle dolazi. Preispituj: "Ko sam ja?", "Šta je ovaj Atman ili Brahman?", "Koji su putevi i načini da se postigne Brahman?", "Koji su putevi i načini da se postigne znanje Boga?", "Kako da mu se približiti?". Onda realizuj svoje Niđananda stanje i uđi u čistoću jednom zauvek.

Moja draga braćo! Hoćete li započeti Tapasju posta od onog sekunda kada pročitate ove retke i poslati mi tačan izveštaj vašeg eksperimenta?

Mir svim bićima!

### **Kako održavati Brahmačarju**

Ideja o seksu je mentalna Kalpana (mašta). Telo je sastavljeno od pet elemenata. Ne postoji seks u elementima. Ako razmislite dobro o ovoj stvari, možete polako da uklanjate ideje o seksu.

Ne postoji ni seks ni seksualna Vasana u Brahmanu. Brahman je Nitja Suda (večito čist). Stalnim promišljanjem o tom bespolnom Atmanu, vi ćete se učvrstiti u

Brahmačarji. Ovo je najmoćniji i najefektivniji metod. Ovo je najbolja Sadhana za one koji znaju ispravnu tehniku Vičare (ispitivanja). Za druge, Hatha joga Krije su najbolje.

Možda možete da zaustavite kopulaciju mesecima i godinama, ali ne bi trebala da postaji seksualna žudnja ili privlačnost prema drugom spolu. Loše misli takođe ne bi trebale da se pojavljuju kada gledate u suprotan spol kada ste u njihovom društvu. Ako uspete u ovom, onda ste učvršćeni u savršenoj Brahmačarji. Prošli ste opasnu zonu. Nema nikakve štete kada gledate u suprotan spol, ali morate da imate savršeno čestit pogled. Morate da imate Atma-Bavu. Kada gledate u bilo koju mladu damu, možete da mislite u sebi: "Prostracije Tebi, O majko. Ti si slika ili manifestacija majke Kali. Nemoj da me iskušavaš. Nemoj da me mamiš. Ja sam sada razumeo tajnu Maje i njene kreacije. Ko je stvorio ove forme? Postoji svemogući, sveprožimajući i svemilostivi kreator iza ovih imena i formi. Sve ovo je proapadljiva, lažna lepota. Kreator ili Bog je lepota nad lepotama. On je utelovljenje nepropdljive lepote. On je fontana lepote. Dozvoli mi da realizujem ovu lepotu putem meditacije."

Moraćete negovati osećanja posvećenosti, divljenja i strahopoštovanja kada gledate u primamljujuću formu sećanjem na kreatora te forme. Onda nećete biti pod iskušenjem. Ako ste studenti Vedante, mislite i osećajte: "Sve je samo Jastvo. Imena i oblici su iluzorni. Oni su slike koje potiču od Maje. Oni nemaju nezavisnog postojanja od Jastva."

Samo napredni studenti na stazi Ćnana joge mogu da se oslone samo na metodu Brahma Vičare za uništenje strasti. Za veliku većinu osoba, kombinovani metod je veoma prijatan i zdrav. Kada su neperijatelji veoma moćni, kombinovani metod motki, pištolja, pušaka, mitraljeza, podmornica, torpeda, bombi, otrovnih gasova, itd., se koristi za uništenje neprijatelja. Tako isto, za uništenje ovog moćnog neprijatelja – strasti – kombinovani metod je apsolutno neophodan.

Kada ste u društvu suprotnog spola, poistovetite se sa bespolnom, sveprožimajućom dušom. Stalno činite napor. Konstantno činite napor. Ideja o seksu će postepeno nestati i sa tim i privlačnost i požuda.

Trebali bi ste da prihvatite “Bavu majke” ili “Išvari Bavu” ili “Atma Bavu” prema ženama. “Sestrinska Bava” neće biti dovoljna. Možete da padnete. Žene bi takođe trebale da se drže “Pitru Bave” ili “Išvara Bave” ili “Atma Bave” prema muškarcima. Ispitajte “Ko sam ja?”. Nema požude u bespolnom Atmanu. Stav da su žene manifestacija boginje je poznata kao Išvari Bava. Bava je stav.

Strast će da prestati u dugom roku sa Ćapom, meditacijom ili Atma-Ćintanom (mišlju o Atmanu). Ne pokušavajte da pobegnete od suprotnog pola. Onda će vas Maja užasno proganjati. Pokušajte da vidite Jastvo u svim formama i ponavljajte formulu: “*Om ekah satchiananda Atma*” veoma često. Setite se da je Atman bez seksa. Mentalno ponavljanje ove formule će ti dati snagu.

Osoba bi trebala da zadobije Viveku (rasuđivanje) između stvarnog Jastva i nestranog, nečistog tela. Ona bi trebala da udara um i usmeri um ka nedostacima seksanog života, tj. gubitku energije, uznemirenju nerava, bolesti, rođenju i smrti, vezanosti i raznim vrstama jada itd., o komponentima tela, tj. mesa, krvi, kostiju, izmeta, urina, gnoja, sluz, itd. Ona bi uvek trebala da misli na večito čistog, besmrtnog Atmana i slavu duhovnog života, postignuće besmrtnosti, večitog blaženstva i vrhovnog mira. Postepeno, um će se odviknuti od gledanja u suprotan pol, koliko god da su privlačani on ili ona. Um će da se strese od gledanja u njega ili nju sa lošom pomišlju.

Ćapa ili ponavljanje imena Gospodnjeg kao “Rama – Rama”, itd.; Siršasana, Sarvangasana, Paščimotanasana; vežbe; Pranajama; Satsanga; redovno sistematsko proučavanje Gite, Ramajane ili bilo kojih drugih svetih spisa; Satvična hrana; Kirtan; držanje uma potpuno zaokupljenim Ćapom, molitvom, meditacijom, Vićarom, baštovanstvom i drugim korisnim radovima; izbegavanje lošeg društva, posećivanje biospkopa i izložbi slika - sve ove su daleko od postignuća Brahmaćarje.

Ako osoba jasno razume veliku štetu koja dolazi kroz nečist život i ako odluči da dosegne cilj života vodeći čist život, ona mora da stalno održava um zauzetim sa

božanskim mislima, koncentracijom, meditacijom, proučavanjem verskih knjiga i službom čovečanstvu.

Asane, Mudre, itd., mogu da deluju moćno na fizičko telo. Ovo je fizički metod. Pranajama će delovati na Pranajama košu (vitalnu ovojnicu). Ovo je vitalni metod. Post, Pratjahara (povlačenje čula), Dama (kontrola čula), Mauna (zavet ćutnje), disciplina u ishrani, itd. će pročistiti Indrije. Ćapa (ponavljanje imena Gospodnjeg), Djana (meditacija), Svadjaja (poučavanje svetih spisa), Satsanga (druženje sa svetim ljudima), Vićara (ispitivanje), itd. će pročistiti um. Ovo je mentalna metoda. Zdrava kombinacija fizičkih, vitalnih i mentalnih metoda je nezmenjiv uslov.

Dajte ispravnu pažnju hrani. Održavajte Mitaharu (umerenost u ishrani). Satvićka ishrana kao mleko, voće, pšenica, itd. Pikantne namirnice beli luk, crni luk, meso, riba, alkohol, itd., pobuđuju strast; stoga ih se odrecite bez predomišljanja. Povremeni post zaustavlja strast, smiruje emocije, kontroliše Indrije i pomaže u Brahmaćarji. Razvijte "Bavu majke" prema svim ženama.

Kupajte kukove u hladnoj kupki. Ustajte u 4 ujutro. Nemojte da mislite o ženama. Ne gledajte u žene. Uklonite seksualne misli putem uzvišenih, božanskih misli. Držite um potpuno zaukupljenim.

Ućinite svoju volju ćistom, jakom i neodoljivom.

Slava onim jogijima koji su postigli Urdvaretu ili potpunu seksualnu subimaciju i koji poćivaju u svojoj vlastitoj Svarupi. Da svi mi praktikujemo savršeni celibat putem prakse Same, Dame, Viveke, Vićare, Pranajame, Ćape, Djane i da postignemo cilj života! Da nam unutrašnji stanovnik naših srca da duhovnu snagu da kontrolišemo Indrije i um. Da možemo da postanemo Urdvareta jogiji kao Šankara i Ćnana Deva iz davnina! Neka njihovi blagoslovi poćivaju na svima nama!

**Promena Drišti (gledišta)**

Za naučnika, žena je samo gomila elektona. Za Vaisešika filozofa Riši Kananda škole misli, ona je skup atoma – Paramanu, Dvjanu, Trjanu. Za tigra, ona je objekat koji se lovi. Za strastvenog muža, ona je objekat užitka. Za dete koje plače, ona je ljubavna majka koja daje mleko, slatkiše i druge poslastice. Za Vivekija ili Vairaija, ona je kombinacija mesa, kostiju, izmeta, gnoja, znoja, krvi i sluzi. Za potpuno razvijenog Đnanija, ona je Satćitnanda Atman, “*Sarvam Khaviam Brahma – Sve je samo Brahman.*” Imena i forme su samo mentalne kreacije, kao što se od konopaca može učiniti da je zmija.

Promenite mentalni stav (Bavu). Imaćete raj na zemlji. Bićete učvršćeni u Brahmačarji. Ovo je značajan metod da postanete istinski Brahmačari. Vidi Atman u svim ženama i muškarcima. Odbaci sva imena i oblike i uzmi samo esenciju koja je ispod njih, Asti-Bati-Prija ili Sat-Ćit-Ananda. Imena i forme su nestvarni. Oni su kao senke, voda u prividu i plavetnilo u nebu.

### **Slava Satsange**

Slava Satsange ili druženja sa mudrim svecima, jogijima, Sanjasinima i Mahatmama je neopisiva. Slava i moć Satsange se opisuje na različite načine u Bhagavati, Ramajani i drugim svetim spisima. Šri Šanakara kaže:

*Sansangatve nissangatvam,*

*Nissangatve nirmohatvam,*

*Nirmohatve nischatattavam,*

*Nischatattve jivanmuktih.*

“Osoba dobija nepristrasnost ili Vairagju druženjem sa mudrim ljudima. Stanje Nirmohatva ili sloboda od Mohe (zablude) se dobija razvijanjem Vairagje. Zadbijanjem Nirmohatve, osoba postaje prilično stabilna.

Kada je um povučen, osoba dobija Āivanmukti ili oslobođenje.”

Čak i trenutak druženja sa mudrim osobama je prilično dovoljan da se unište stare, kobne Samskare svetovno orjenitsanih ljudi. Magnetična aura, duhovna vibracija i moćni tokovi misli razvijenih tragoaca proizvode ogroman uticaj na umove svetovnjaka. Lični kontakt sa Mahatmama je u stvarnosti blagoslov za svetovne ljude. Služba svecima brzo pročišćuje um strastvenih ljudi. Kao što jedna šibica sagori ogromne svežnjeve pamuka za nekoliko sekundi, tako isto, društvo svetaca sagoreva svo neznanje, sve misli i Samskare strasti i loših dela za kratko vreme. Ovo je razlog zašto su Šankara i drugi pričali viskoko o Sansangi u njihovim knjigama.

Ako ne možeš da dobiješ dobru Satsangu kod svoje kuće, možeš da posetiš mesta hodočašća kao što su Rišikeš, Benares, Nasik, Prajag, Haridvar, itd. Proučavanje knjiga koje su napisale realizovane osobe će biti puput Satsange. Satsanga je jedini moćni detalj za ulevanje goruće Vairagje i želje za oslobođenjem.

### **Kako da izbegnete seksuanu opijenost**

Iz kreveta Samskara i Vasana u umu nastaje Kalpana ili mašta putem Smriti ili pamćenja. Onda nastupa vezanost. Zajedno sa maštom, pojavljuju se emocije i impulsi. Emocije i impulsi postoje jedno uz drugo. Onda nastaje seksualna iritacija – žudnja i izgaranje u umu i u celom telu. Iritacija i izgaranje u umu se prelivaju u fizičko telo, kao što se voda u činiji preliva preko površine činije. Ako ste veoma obazrivi, možete da oterate lošu imaginaciju na samom početku i izbegnete nadolazeću opasnost. Čak ako dozvolite kradljivcu-imaginaciji da uđe na prednju kapiju, držite budno oko na drugoj kapiji kada se manifestuje seksualna iritacija. Možete da zaustavite izgaranje sada. Takođe možete lako da zaustavite jak seksualni impuls od prenošenja na Indrije. Povucite seksulanu energiji prema umu kroz Udijanu ili Kumbaku. Skrenite um. Čantajte “Om” ili bilo koju drugu Mantru sa koncentrcijom. Molite se, meditirajte. Ako vam je još uvek teško da kontrolišete um, odamah

zatražite Satsangu ili ostanite sami. Kada se jak impuls manifestuje iznenada, zaboravite sve i postajete slepi. Postajete plen požude. Posle se kajete.

## **Posebne instrukcije**

Jogičke prakse, meditacija i tako dalje, će razblažiti ili istanjiti seksualnu želju u velikoj meri. Ali samo samorealizacija može potpuno da uništi ili sagori želju i Samskare (impresije) u potpunosti. Kao što Bhagavadgita (II-59) ispravno usmerava, "Objekti čula se okreću od čoveka koji apstinira ostavljajući žudnju iza sebe, ali žudnja se takođe okreće videviši Vrhovnog."

Strastveni samac uvek misli: "Kada ću živeti sa mladom ženom?" Nepistrasni kućedomaćin u kojem je nasupila Viveka uvek misli: "Kada ću se ispetljati iz kandži moje žene i penzionisati se u šumi da bih kontemplirao o Atmanu?" Morate da mislite o razlici.

Moralnost je relativan termin. Čovek koji poštuje Brahmačarju jednu godinu, ali koji povremeno poseti ženu jednom u dve ili tri godine je moralniji od strastvenog čoveka koji svakodnevno boravi sa svojom suprugom. Čovek koji stalno misli o seksualnim mislima je najnemoralnija osoba. Ali, budalasti, svetovni ljudi u neznanju sude o standardima moralnosti sa svog vlastitog gledišta i samo gledaju spoljašnje uslove, a ne unutrašnje, mentalno stanje.

Kada ne možete sa kontrolisati požudne misli, bar kontrolišite fizičko telo. Radite intenzivnu Sadhanu. Doći će vreme kada ćete biti apsolutno slobodni od loših misli. Ovo je teška borba za vas. Ali moraćeš da je učiniš bez obzira na to, moj prijatelju, ako želiš večiti mir i besmrtni život.

Potiskivanje seksualne želje neće vam mnogo pomoći. Ako se požuda potisne, ona će se ponovo manifestovati sa duplom snagom kada se ukaže povoljna šansa, kada volja postane slaba, kada Vairagja uvene, kada se opustite u meditaciji ili

jogičkoj Sadhani, kada postanete slabi zbog napada bolesti. Seksualna energija mora da se preobrazi u duhovnu energiju (Ođas Šakti) putem prakse Ďape, molitve, meditacije, proučavanja religioznih knjiga, Pranajama, Asana, itd. Morate razviti božansku ljubav i goruću želju za oslobođenjem. Morate stalno da meditirate na čistog, besmrtnog, bespolnog, bestelesnog, bezželjnog Atmana. Samo onda će seksualna želja biti uništena.

Oni koji praktikuju Brahmačarju se uopšteno žale da dobijaju mentalni zamor zbog apstinencije. Ovo je samo varka uma. Možete da dobijete lažnu glad, dok za stolom nemate stvarnog apetita i ne jedete ništa. Isti je slučaj sa lažnim mentalnim zamorom. Ako sledite Brahmačarju, imaćete ogromnu mentalnu snagu. Nećete uvek moći to da osetite. Manifestovaćete je kada se pojavi prilika, na isti način kao što rvač manifestuje fizičku snagu u ringu iako se oseća kao normalan čovek ostatak vremena.

Vaš motiv za učenje jogičkih Krija mora biti čist. Morate imati jednu ideju kroz jogičke Krije i Brahmačarju. Sublimirajte seks. Ne smete da zloupotrebljavate moć koju ste dobili putem ove vrline. Analizujte i kritički rasudite o vašem motivu u potpunosti. Postoje mnoga iskušenja i opasnosti na jogičkoj stazi.

Sublimacija seksa je unutar vašeg domašaja ako želite da to dosegnete. Staza je prilično čista, prava i laka ako je razumeš i ako je primeniš na sebe sa strpljenjem, istrajnošću, odlučnošću i sa jakim voljom, ako praktikuješ disciplinu Indrija, ispravnog ponašanja, ispravnog mišljenja, ispravnog delovanja, redovne meditacije, afirmacija, autosugestije i ispitivanja "Ko sam ja?". Atman nema spol. Atman je Nirvikara (bez modifikacija). Ostetite ovo. Da li može da bude ikakvog traga požudi ili nečistoći u večitom, čistom Atmanu?

Među vama, mora da postoji skriveni Šekspir ili skriveni Kalidasa, skriveni Vudsvrth ili Valmiki, potencijalni svetac, sv. Havir, Akhanda Brahmačari kao Bhišma Pitamaha, Hanuman ili Lakšmana, Višvamitra ili Vaisišta, veliki naučnici kao Dr. J. C. Bose ili Dr. C. V. Raman, jogi kao Ďnana Deva ili Goraknath, folozof kao Šankara ili Ramanuđa, Bakta kao Tulsidas, Ramdas ili Ekanath.



Probudi stoga svoje skrivene veštine, potencijane energije svih oblika, putem Brahmačarje i brzo postigni bogosvesnost i prevaziđi jade ovog svetovnog života sa njegovim pratećim zlom rođenja, smrti i žalosti.

Blagosloven je Brahmačari koji je uzeo zavet celibata do kraja života. Dvaput blagosloven je onaj Brahmačari koji se iskreno bori da uništi požudu i postigne savršenu čistoću. Tripud je blagosloven onaj Brahmačari koji je potpuno iskorenio požudu i postigao samorealizaciju. Slava tako uzvišenim Brahmačarijima! Oni su istinsko dobro za zemlju. Nek njihovi blagoslovi budu sa vama.

### **Pravila za Brahmačarije**

Nemojte da se ženite. Nemojte da se ženite. Nemojte da se ženite. Beg će da bude težak posle ženidbe. Ženidba je najveće ropstvo. Žena je izvor stalnog uznemirenja i problema. Šta su Buda, Patinatu Svami, Bhaitihari i Gopičand učinili? Zar oni nisu živeli u miru i udobnosti bez žena?

Spavajte na tvrdom krevetu. Koristite grube madrace. Spavajte na svojoj levoj strani. Dozvolite da vaš solarni Nadi (Pingala) radi peko cele noći. Ako ste oženjen čovek, spavajte u odvojenoj sobi.

Promenite vašu naviku smesta. Ovo će vas učiniti zdravim, bogatim i mudrim.

Brahmačari bi trebao da izbegava poglede žena sa požudnim očima. On ne bi trebao da ima želju da dodiruje ženu ili da joj prilazi sa lošom namerom. On ne bi trebao da se igra, zbija šale i razgovara sa njom. Ne bi trebao da hvali ženske kvalitete u sebi ili pred prijateljima. Ne bi trebao da priča tajno sa ženom. Ne bi trebao upošte da misli o ženama. Ne bi trebao da ima telesnu želju da uživa u seksu. Brahmačari bi trebao, bez iznimke, da izbegava seksualni čin. Ako krši bilo koje od gore navedenih pravila, on krši zavete Brahmačarje.

Iako prvih sedam vrsta Mithune ne uzrokuju stvarni gubitak semena, ipak se semen odvaja od krvi i pokušava da izađe kada se šansa ukaže, ili u snovima ili na drugi način. U prvih sedam vrsta čovek uživa mentalno.

Gledanje u suprotan spol će stvoriti želju da se priča sa njima. Priča će stvoriti želju da se dotakne žena. Na posletku će imati nečist um i postaće žrtva. Stoga, nikad ne gledajte u suprotan spol. Nikad ne pričajte intimno sa njima. Nemojte da se zbližavate sa njima.

Kada hodate na ulici, ne gledajte tamo ovamo, kao majmun. Gledajte u vrh vašeg desnog nožnog prsta i hodajte nežno sa Garimbhira (ozbiljnim) stavom. Ili gledajte u zemlju i hodajte. Ovo je od velike pomoći u održavanju Brahmačarje. Možete da gledate i u vrh nosa takođe.

Tragaoci ne bi trebali da se upuštaju u razgovore o seksu. Ne bi trebali da misle na dame. Stvorite sliku vašeg Išta Devate u vašem umu ako se misao o ženi pojavi. Energično ponavljajte Mantru. Ako se seksualne osećanja pojave u vašem umu kada gledate parenje životinja ili ptica ili golo telo suprotnog spola, onda to znači da požuda još uvek vreba u vašem umu. Neki ljudi su toliko strastveni ili slabi da čak samo misao ili pogled ili dodir uzrokuje njihovo izlivanje sperme. Žalosna je njihova sudbina!

Brahmačari bi trebao potpuno da ostavi žvakane Betela (vrsta bibera), korišćenje duvana u bilo kojem obliku, čaja, kafe, itd. Duvan proizvodi trovanje sa nikotinom, duvansko srce (iritabilno srce), nervne bolesti i duvansku ambliopiju (bolest očiju).

Trebali biste da imate Bavu da su žene manifestacije svetske majke. Trebali bi da ih obožavate. Ovo je praksa za početnike u Atma Bavi, tj. da je sve Jastvo. Inače će da počnete da mrzite žene i neće razviti kosmičku ljubav. Gore napomenuta mentalna slika služi da se iskoreni požuda. To je mentalna disciplina.

Negovanje Bave je veoma teško. Možete da padnete u razvijanju Bave da su sve žene majke ili sestre stotinu i jedan put. Nije bitno. Uporno se držite vaše prakse. Zasigurno ćete uspeti. Moraćete da uništite stari um i da sagradite novi um. Bez obzira, moraćete da to učinite ako želite da postignete besmrtnost i večito blaženstvo. Zasigurno ćete uspeteti ako ste vatreni u vašoj odlučnosti i ako imate čeličnu odlučnost. Bava će postepeno da se manifestuje putem stalne prakse. Bićete uskoro učvršćeni u toj Bavi. Tada potajete zaštićeni.

Trebali biste da ostanete daleko od žena na početku svoje prakse. Nakon što ste savršeno oblikovani i dobro učvršćeni u Brahmačarji, možete da testirate vašu snagu krećući se sa damama veoma obazrivo neko vreme. Ako je vaš um veoma čist, ako ne postoji ideja o seksu, ako um prestane da deluje putem prakse Uparati, Same i Dame, setite se da ste zadobili stvarnu duhovnu snagu i napravili značajan napredak u vašoj Sadhani. Sada ste na sigurnom. Ne biste trebali da zaustavljate vašu Sadhanu misleći da ste Ćitendrija jogi. Ako zaustavite, imaćete beznadežan pad. Ako ste Ćivanmukta i dinamički jogi, trebali biste da budete veoma pažljivi kada se krećete sa svetovnim ljudima.

Čak napredni tragaoci koji su napravili ogroman progres u jogi moraju da budu veoma pažljivi. Ne biste trebali da se slobodno družite sa ženama. Ne biste trebali da budalasto zamišljate da su postali veliki adepti u jogi. Veliki, ugledni svetac je imao pad. On se slobodno mešao sa ženama-učenicima kojima je dozvoljavao da masiraju njegova stopala. Kako seksualna energija nije bila potpuno sublimirana i pretvorena u Ođas, kako je požuda vrebala u suptilnom obliku u njegovom umu, on je postao žrtva strasti. Izgubio je ugled. Seksualna želja je bila samo potisnuta u njemu, i kada se povoljna prilika pojavila, onda je ponovo uzela ozbiljan oblik. Nije imao snage ni moći volje da se odupre iskušenju.

Druga velika duša, koju su njegovi učenici smatrali za Avatra, je postala joga Brašta. On se isto tako slobodno mešao sa damama i učinio ozbiljnu grešku. Postao je

plen požude. Kakva tužna i zla kob! Tragaoci se penju sa velikim poteškoćama uz stepenice joge i bespovratno se gube zbog njihove nepažnje i duhovnog ponosa.

Taj jogi ili Đnani koji je postigao najviši Nirvikalpa Samadhi u kojem su semenke Samskara (impresija) sagorene u potpunosti, može da tvrdi za sebe da je Urdvareta jogi ili onaj koji je postigao potpunu sublimaciju seksa.

Žedni tragaoci koji idu stazom samoralizacije, koji su kućedomaćini, a imaju više od 40 godina, trebali bi napuste kontakt sa njihovim partnerima, čak i onaj veoma retki. Trebali da slede savršenu fizičku Brahmačarju ako žele realizaciju u ovom rođenju. Nema polovičnosti na duhovnoj stazi.

### **Poruka celibatima**

Morate da razumete psihološki rad seksualnog impulsa. Kada postoji svrab na telu, češanje je zadovoljstvo. Seksualni impuls je samo nervozno češanje. Zadovoljenje ovog impulsa daje lažno zadovoljstvo, ali ima katastrofalan učinak na dobrobit osobe.

Strast je instinktivni nagon za eksternalizacijom putem samoočuvanja i samoumnožavanja. To je moć diversifikacije koja je potpuno suprotna sili koja se kreće prema integraciji bića.

Kontrola nad strastima čini esenciju istine. Samonegiranje ili odustajanje od pohlepe i uživanje u istini. Istina je večiti život i postojanje. Neistina je promena, propadanje i smrt.

Samokontrola je zaustavljanje instinktivnih nagona koji udaljavaju osobu od istine. Samokontrola je univerzano pravilo koje je primenjivo na sve muškarce i sve žene na svim mestima i u svim vremenima. To je sam ključ lepote.

Uživanje u objektima je pad osobe u razlikovanju istine od neistine. Želja za kontaktom i uživanje u spoljašnjim stvarima je rezultat neznanja istine koja je Bog. Samokontrola je zaustavljanje spoljašnjih sklonosti uma ka čulima i centriranje istine koja je univerzalno jedno. Ovo je Darma koja održava život univerzuma. Adarma je sebičnost i egoizam koji vode ka zatvoru, patnji i padu u životu. Apsolutna ispravnost znači žrtvovanje Jastva za univerzalnu dobrobit koja se ne odnosi samo na zemlju, već i na najvišu duhovnu stvarnost. Ono je suprotno od „ja“ i „moje“ koji pripadaju prirodi sveta ropstva. Samskare svetovnih privlačnosti rađaju sile prepreka i ometaju zdrav napredak u životu, kako fizički, tako i mentalni.

Morate da se odvojite neko vreme i da živite na mestu koje je puno čistog vazduha zdravlja, mira i radosti. Živite sa duhovno naprednim ljudima i prestanite da čitate sve knjige osim onih koje su direktno duhovne. Prestanite sa odlascima u uzbudljive bioskope i sa gledanjem filmova ako imate takvu naviku. Nemojte da čitate one žurnale koje pobuđuju vaše niže instinkte. Nemojte da razgovarate sa onima koji su željni da saopšte novosti koje su iritirajuće i koje remete vaš metalni mir.

Manjak duhove Sadhane je glavni uzrok za sve seksualne privlačnosti. Puka teoretska apstinencija od senzuanosti vam neće doneti dobre rezultate. Bez milosti morate saseći sve formalnosti u društvenom životu i voditi pobožan život koji je slobodan od poslova telesnog postojanja. Blagost prema unutrašnjim, nižim tendencijama će vas odvesti u patnju. Opravdanje neće biti od koristi u ovom smislu. Morate biti iskreni u vašoj potrazi za uzvišenim životom duhovnosti. Ako težite sa pola srca, onda će vas to ostaviti u vašem starom, jadnom stanju.

### **Obaveze Brahmačarija**

Brahmačari bi trebao da usmeri svu pažnju samo na proučavanje i zadobijanje takvog znanja koje će mu omogućiti da postane vredan član društva. To vreme svog perioda učenja, dozvolite mu da živi ili sa svojim roditeljima ili na mestu svog učenja

pod nadzorom učitelja. On ne bi trebao da živi sam, sa prijateljima ili poznanicima ili sa rodbinom.

Brahmačari ne bi trebao da gubi svoj semen. U slučaju da je slučajno izgubi, on bi trebao odmah da se okupa u hladnoj vodi i da ponavlja Gajatri ili da uradi Omkar hiljadu i osam puta.

Brahmačari bi trebao da poštuje starije sa devocijom.

On bi svakodnevno trebao da obavlja Sandhjadana, molitve suncu i da vrši Agnikarju.

Brahmačari bi trebao raditi Āpu kao svoj najveći posed. Nikad ne bi smeo da napušta Āpu.

Guru je utelovljenje Veda i svih Deva. Stoga bi Bog i Guru trebali da se smatraju za jedno i osoba bi trebala da svakodnevno obožava Gurua. Osoba bi trebala da služi svog Gurua i Guruovu ženu sa verom i devocijom punih dvanaest godina.

On nikad ne bi trebao da gleda u devojke niti da razgovara sa njima. Gledanje stvara želju da se bude blizo njih. Prilaženje blizo stvara želju da se razgovara sa njima. Razgovor sa njima stvara želju da se dotaknu. Dodirivanje uništava Brahmačariju u potpunosti. Stoga bi Brahmačari trebao da bude veoma strog što se tiče njegovih pokreta, kao i gde ide. Nikada ne bi trebao da gleda ni u jedan objekat koji pobuđuje požudu u njemu. Trebao bi u potpunosti da izbegava kontakt, blizinu ili čak i misao o takvim stvarima koje podstiču nečista osećanja.

Brahmačari bi trebao da ide na počinak posle svog Gurua, ali ujutro bi trebao da ustaje pre svog Gurua.

Trebao bi da glasno peva svete Vede u rano jutro i da učini mesto svetim sa talasima duhovnog zvuka.

Trebao bi da da Guruu sve što on želi i ne bi trebao da se žali ni na koju vrstu posla. Brahmačari bu trebao da služi svog Gurua sa mišlju, rečju i delom sa intenzivnom devocijom.

Brahmačari ne bi trebao da se prejeda. Prejedanje donosi loše zdravlje i to je prepreka celokupnom napretku. Stoga, neka izbegava prejedanje. Prejednje smajnjuje životni vek, ono je neprijatelj delima koja vode do konačne milosti, grešno je i osuđuju ga mudri. Stoga bi osoba trebala da izbege prejedanje.

Neka se kupa u hladnoj vodi svakodnevno u reci ili bazenu, i nek održava telo slobodnim od svih bolesti.

Brahmačari ne bi trebao da uživa u finim umetnostima. Fine umestosti stvaraju u njemu strast prema suprotnom spolu, zemaljskim željama i užicima. On ne bi trebao da peva i peše, da stavlja mirise na telo, i ne bi trebao da dekoriše telo sa cvećem i pastom od sandalovine.

Ukrašavanje tela, pevanje i plesanje stvaraju zemaljske vezanosti i stoga, i Brahmačari treba da ih izbegava.

Ne bi trebao da šiša kosu, itd. zbog lepote tela jer je to suprotno Brahmačarji. Nikada ne bi trebao da nosi lepu odeću jer lepota ide protiv Brahmačarje.

Brahmačari bi trebao da bude veoma dobrog ponašanja. Trebao bi da se ponaša uljudno pred starijima i svojim kolegama studentima. Ne bi trebao da ima veze sa svetovnim ljudima.

Brahmačarijeva Gajatri Mantra je jednino utočište. Gajatri daje zdravlje. Gajatri daje mir. Gajatri ga vodi ka samokontroli. Gajatri ga vodi u najviše područje. Gajatri je sve za Brahmačarija. Brahmačari bi trebao da svakodnevno uradi Đapu Gajatri hiljadu i osam puta.

Samo putem Bape, Brahmačari doseže uspeh bez obzira da li radi bilo koji drugi vedski ritual ili ne radi.

Putem kontakta njegovih čula sa njihovim objektima zadovoljstva, on bez sumnje zadobija greh. Stoga, njihovim kontrolisanjem, on postiže uspeh. Kontrola čula je moguća za Brahmačarija samo putem Ďape.

Brahmačari ne bi trebao da želi zemaljske objekte. Želja se nikad ne gasi uživanjem u objektima. Naprotiv, ona se povećava kao vatra nakon što bacite gi po njoj. Ova čula Brahmačari ne bi trebao da potiskuje silom jer ona ne mogu da se kontrolišu osim putem znanja.

Proučavanje svetih spisa, odricanje, vršenje religioznih žrtvovanja, samokontrola i posvećeničko isposništvo, koje čini onaj koji je rđav u srcu, nikada ne mogu da budu uspešni. Stoga bi Brahmačari trebao da bude čist u srcu celo vreme.

Najviša dužnost Brahmačarija je samokontrola. Za onog koji je čuo, dotaknuo, jeo ili mirisao bilo šta dobro ili loše, a ne oseća zadovoljstvo ili bol, se kaže da je pobedio čula. Ako bar jedno čulo uspe da procuri, sva njegova mudrost će da iscuri kao voda koja otiče iz mokraćnog mehura kroz odvod.

Bez da ga se pita, on ne bi trebao da govori ništa bilo kojoj osobi niti bi trebao da govori ako mu se pitanje ne uputi sa pristojnošću. U takvim slučajevima, inteligentna osoba ne bi trebala da se ponaša kao glupa.

Gde nema vrline ili dobitka, ili gde nema nade da će se dobiti kontra usluga, u tim slučajevima znanje ne bi trebalo da se daje od strane Gurua jer to je kao sadnja dobrog semena u jalovu zemlju.

Brahmačari koji sedi na krevetu ili jastuku na kojem je sedeo učitelj neće imati napretka na ovom ili onom svetu. Po dolasku učitelja, on bi trebao da ustane i da se prostre ispred Gurua sa verom i posvećenošću.

Između vlastitog roditelja i učitelja mudrosti, učitelj mudrosti je viši od roditelja jer rođenje Brahmana putem znanja znači njegovo večno postojanje; i u ovom i u sledećem svetu. Rođenje čoveka putem požudnog sastanka njegovih roditelja u



maternici njegove majke je rođenje koje je zajedničko sa životinjama. Rođenje koje duhovni učitelj stvara u njemu je stvarno, bestruležno i večno.

Seda kosa ne čini starog čoveka. Mlad čovek koji je studirao i ima znanje je zaista star. Starost nije prema bogatstvu ili moći ili starosnom dobu.

Proganjan ili potlačen, on ne sme da povređuje osećanja drugih. Neka ne želi, ne ošteti niti povredi bilo koga. Neka ne koristi grube reči koje zatvarau kapiju blagoslova bilo kome.

Neka izbegava svetovne časti kao otrov ceo svoj život. Želeći besmrtnost, neka se izlaže poniženju ceo svoj život.

Najviša Tapasja je proučavanje Veda i postizanje znanja. Za vreme tog isposništva, ne bi trebao da stavlja ulje na telo niti da nosi vence od cveća. Dok boravi sa svojim učiteljem, on bi trebao da kontroliše čula i da poštuje ova pravila ponašanja radi samopročišćenja.

Neka Bramačariji budu čisti. Neka prekinu sa korišćenjem meda, mirisa, venaca i artikala slatkog ukusa. Neka ne posećuju žene i neka ne ubijaju životinje. Neka se odreknu nanošenja ulja, sredstava za ispiranje očiju, nošenja cipela i kišobrana. Neka odustanu od požude, ljutnje, pohlepe, plesa, pevanja i muzike, kockanja sa kockicama, dokonog tračanja, skandala, laži, grlenja i požudnih pogleda upućenih ženama.

On uvek mora da spava sam sa čistim mislima. On bi trebao da usmeri svu pažnju da deluje prema mogućnostima učitelja, a ne prema svojim. Uvek bi trebao da se sedi niže od učitelja. U vidokrugu svog učitelja, ne bi trebao da sedi u lagodnom ili nemarnom položaju. On ne bi trebao da izgovara ime svoga učitelja čak ni iza njegovih leđa i ne bi trebao da oponaša njegov hod, govor ili glas.

Učitelj je živa slika Brahmana i njegov autoritet ne bi trebao da se drži upitnim niti da se sumnja u njega.

Neka zadobija znanje čak od Šudre, najvišu vrlinu čak od čoveka niske kaste, dobro ponašanje čak od neprijatelja, dobru reč čak od deteta. Neka vidi samo dobro svuda.

Onaj ko neumorno praktikuje zavet Brahmačarje, dobija odličan status posle smrti i za njega ne postoji neophodnost da se vraća u ljudsko postojanje.

## **Poglavlje osmo**

### **HATHA JOGIČKI METODI**

Redovna praksa odabranih Jogasana i Pranajama vežbi će umnogome da pomognu u nastojanju osobe da zaustavi seksualni impuls. Siršasana i Sarvangasana će da vam mnogo pomognu da postanete Urdvarete. One se takođe nazivaju Viparitakarani Mudre. Njih su posebno osmislili Rišiji iz davnina, kao što su Geranda, Matsjendra i Gorakša da nas učine Urdvaretama. I putem Pranajame, um se postepeno okreće od grubog ka suptilnom. Ona je stoga zdrav način obuzdavanja seksualne iritacije. Kada neke loše misli uznemiruju vaš um, odmah zauzmi položaj Padmasane ili Sidasane i vežbajte Pranajamu. Misao će te odmah napustiti.

#### **Sidasana**

##### ***(Savršeni položaj)***

Ovu Asanu su jogiji veoma hvalili kao korisnu za praksu Brahmačarje. Ona će da pomogne osobi da kontroliše svoju strast i da obuzda noćne izlive i da postane Urdvareta jogi. Ova Asana je korisna za sedenje za vreme Đape i meditacije.

Stavite levu petu na anus. Držite desnu petu u korenu, ili preko nešto malo preko genitalnog organa. Držite gornji deo tela, vrat i glavu uspravno. Stavite ruke na desnu petu.

Sedite pola sata za početak, a onda postepeno povećavajte period na tri sata. Sedenje tri sata u jednoj Asani je poznato pod imenom Asana Ćaja ili vladanje nad Asanom.

## **Siršasana**

### ***(Naopaki položaj)***

Ovo je kralj svih Asana. Prednosti koje protiču od ove Asane su bezbrojne i neopisive. Ovo je naročito dizajnirano za obustavljanje noćnih izliva i pomaganje toku semena prema mozgu u obliku Ođasa Šakti ili duhovne energije.

Raširi smotano ċebe na pod. Napravi ključ sa prstima (isprepleti prste) i stavi ih na ċebe. Sada stavi vrh svoje glave između dve ruke. Polako odigni noge prema gore bez ikakvih naglih pokreta dok ne postanu vertikalne. Možete da radite uz pomoć zida na početku vaše prakse ili da pitate jednog od vaših prijatelja da drži vaše noge. Posle određenog perioda praktikovanja vežbe moći ċete da održavate balans. Kada završite sa Asanom, spustite noge dole veoma, veoma polako. Dok ste u Asani, dišite kroz nos.

Neredovita Kumbhaka, Reċaka i Puraka -- zadržavanje daha, izdisanje, i udisanje - ċe da učini vašu Asanu nestabilnom.

Radite ovu Asanu na prazan stomak ili lagan stomak. Mnoge hronične, neizleċive bolesti stomaka, creva, pluća, srca, bubrega, genitalno-urinarnog sistema, ušiju i oċiju se leċe redovnom praksom ove Asane.

Kada se vaše noge dignu, zadržite dah na kratko. Onda ċe vaše noge da postanu stabilne.

## **Sarvangasana**

### ***(Položaj za sve članove)***

Ovo je važan položaj koji sigurno može da ti pomogne u praksi Brahmačarje. Meni se izuzetno sviđaju Siršana, Sarvangasana, Paščimotanasana i Majurasana. Ja zasigurno podučavam moje studente ovim Asanama. Probavni, cirkulatorni i nervni sistemi se odmah obnove na misteriozan način praksom Siršasane i Sarvangasane. Ovo nije Artavada ili Ročaka Sabda ili puka pohvala, dragi moji prijatelji! Praktikuju i osetite sami dobrotvorne učinke. Ovo je najbolji lek za seksualne snove i razne druge bolesti. Postoji zdrav sjaj u očima i čudesno svetlucanje, šarm, lepota i magnetična aura na licu onoga ko vežba.

Raširite ćebe na pod. Lezite na leđa prilično vodoravno. Polako dižite noge. Dignite trup, kukove i noge. Podržavajte leđa sa rukama sa stana. Cela težina tela će sada da se prenese na ramena i laktove. Držite noge stabilnim. Čvrsto pritisnite prsa sa bradom. Dižite polako, samo kroz nozdrve. Počnite sa pet minuta i pokušajte da ostanete u Asani dok možete da izdržite.

## **Matsjasana**

### ***(Položaj ribe)***

Ovo mora da se vežba posle Sarvangasane. Ova vežba će opustiti ukočenost u vratu i sva zakočena stanja vratnog dela koje je uzrokovala Sarvangasana. Ovo daje prirodnu masažu zakrčenim deovima vrata i ramena. Nadalje, ona osigurava da učenik zadobije maksimalnu korist od svoje prakse Sarvangasane.

Sedite u Padmasanu preko ćebeta držeći desnu nogu preko levog bedra i levo stopalo preko desnog bedra. Onda lezite ravno na leđa. Istegnite glavu nazad tako da vrh vaše glave dodiruje tlo čvrsto s jedne strane, a samo bedra s druge strane, tako čineći most od trupa. Stavite ruke preko bedara ili uhvatite nožne palčeve. Moraćete da dobro uvijete leđa. Matsjasana uništava mnoge bolesti. Ovo je veoma korisno i za opšte zdavlje.

## **Padangušthasana**

### ***(Balansirnje na nožnim prstima)***

Stavite levu petu u centar perineuma ili međice – prostora između anusa i spoljašnjeg polnog organa. Premesti celu težinu tela na nožne prste, naročito na levi nožni palac. Stavi desno stopalo preko levog bedra, pored kolena. Sada sedi pažljivo, održavajući balans. Ako vam je teško da praktikujete ovu Asanu be oslonca, možete da se pridržavate o klupu ili da sedite pored zida. Stavite ruke postranice na kukove. Dišite polako.

Perinealno područje je dugo četiri inča. Ispod ovog prostora je Virja Nadi koji nosi semen iz testisa. Pritiskivanjem ovog Nadija sa petom zaustaviće se isticanje semena napolje. Stabilna praksa ove Asane otklanja seksualne snove i spermatozeju i čini osobu Urdvareta jogijem. Kombinacija Asana kao što su Siršasana, Sarvangasana i Sidasana je veoma korisno za održavanje Brahmačarje. Svaka ima svoje vlastito specifično dejstvo. Šidhasana deluje na testise i njegove ćelije i sprečava formaciju semena. Siršasana i Sarvangasana pomažu u toku semena prema mozgu. Padangušthasana deluje učinkovito na spermatozoidnu cev.

### **Instrukcije o praksi Asana**

Fizičke vežbe izbacuju Pranu napolje. Asane šalju Pranu unutra. Asane nisu samo fizičke, već i duhovne. One umnogome pomažu u kontroli čula, uma i tela. Telo, nervi i mišići su pročišćeni. Ako radiš *Dhand* i *Bhaitak* (indijske fizičke vežbe) petsto puta na dan pet godina, one neće, ni na koji način, proizvesti bilo kakvo duhovno iskustvo. Obične fizičke vežbe razvijaju samo površne mišiće tela. Osoba može da postane Sandov sa lepom fizičkim izgledom praksom fizičkih vežbi, dok su Asane namenjene fizičkom, kao i duhovnom razvitku.

Raširite ćebe na pod i praktikujte Asane na njemu. Stavite tanki jastuk pod glavu kada radite Siršasanu. Nosite Langoti ili Kaupin ili tkaninu oko bedara kada praktikujete Asane. Izbegavajte nošenje naočara ili previše odeće kada radite Asane.

Oni koji praktikuju Siršasanu dugo vremena trebali bi da uzmu neku laganu zakusku ili čašu mleka nakon što završe Asanu. Budite redovni i sistematični u svojoj praksi. Oni koji samo povremeno vežbaju neće imati nikakve koristi. Redovnost u praksi je voema neophodna ako osoba želi da realizuje maksimalne koristi od Asana. Uopšteno, ljudi rade praksu dva meseca na početku sa velikim interesom i entuzijazmom i onda napuste praksu. Ovo je tužna greška.

Asane bi trebale da se rade sa praznim stomakom ili bar tri sata posle uzimanja hrane. Možete da izvučete prednosti kombinujući Ćapu i Pranajamu tokom prakse Asana. Onda to postaje stvarna joga. Anasne mogu da se praktikuju na peščanim koritima reka, otvorenim mestima sa mnogo vazduha, i pored mora. Ako praktikujete Asane i Pranajamu u sobi, soba ne sme da bude zagušljiva. Soba bi trebala da bude čista i dobro provetrena.

Na početku prakse, uradite svaku Asanu samo minutu ili dve, a onda postepeno i polako povećavajte period koliko možete.

Izbegnite mnogo iscrpljivanja kada radite sve jogičke vežbe. Mora postojati radost i veselost tokom cele prakse.

Asana ima onoliko koliki je broj vrsta živih bića u ovom univerzumu. Ovde sam vam dao uputstva za nekoliko odabranih Asana koje su veoma korisne za održavanje Brahmačarje. Za detaljne instrukcije gotovo devedest Asana, pogledajte moju knjigu „Joga Asane“.

## **Mula Bandha**

Pritisnite joni (prostor između anusa i spolnog organa) sa levom petom. Kontrahujte anus. Stavite desnu petu na koren spolnog organa. Ovo je Mula Bandha. Uopšteno, ovo se radi sa Đalandara i Udijana Bandhom tokom prakse Pranajame. Ovo se radi tokom Purake, Kumbhake i Rečake (udisanja, zadržavanja daha i izdisanja).

Mula Bandha je jogička Krija koja pomaže studentu joge da podigne Apanu i seksualnu energiju prema gore. Sklonost Apane je da teče prema dole. Ovaj tok Apane prema dole i seksualna energija je zaustavljena praksom Mula Bandhe. Student joge sedi u Sidhasani i usmerava Apanu i seksualnu energiju prema gore kontrahujući anus i praktikujući Kumbhaku ili zadržavanje daha. Putem dugotrajne prakse, tok semena prema dole se zaustavlja i semen se sublimira ili preobražava u Ođas Šakti ili duhovnu energiju koja pomaže u kontemplaciji. Bandha zaustavlja seksualne snove i pomaže u održavanju Brahmačarje. Ovo se takođe praktikuje tokom Đape i meditacije.

### **Đalandara Bandha**

Stegnite grlo. Pritisnite bradu čvrsto o prsa. Ovo se praktikuje na kraju Purake i na početku Kumbhake. Posle ovoga dolazi Udijana Bandha. Ove Bandhe su kao tri stepena jedne vežbe.

### **Udijana Bandha**

Ispraznite pluća jakim i silovitim izdisanjem. Sada, stegnite i silovito podignite creva i takođe pupak prema leđima tako da abdomen leži priljubljen uz leđa tela visoko gore u torahalnoj šupljini.

Ova Bhandha takođe može da se praktikuje u uspravnom položaju. U ovom slučaju, pognite se malo napred, držeći se rukama za butine, sa malo raširenim

nogama. Ove tri Bandhe su dobra kombinacija. Opis Nauli Krije može da se uzme kao sledeći stepen Udijana Bandhe.

## **Nauli Krija**

Udijana Bandha može da se radi u sedećem položaju takođe, ali Nauli se uopšteno radi stojeći. Rastavite desnu nogu jednu stopu od leve i položite ruke na bedra, tako praveći mali luk sa leđima. Onda radite Udijana Bandhu.

Sada oslobodite centar abdomena, kontrahujući levu i desnu stranu abdomena. Svi mišići u centru biće u vertikalnoj liniji. Održavajte je dok god vam je udobno. Radite ovo samo nekoliko dana.

Nakon određenog perioda prakse, trebali biste da kontrahujete desnu stranu abdomena i opustite levu stranu. Ovde ćete imati sve mišiće samo na levoj strani. Ponovo, kontrahujete levu stranu i opustite desnu. Takvom postepenom praksom, razumećete kako da stežete mišiće centralne, leve i desne strane abdomena.

Sada dolazi zadnji stepen Nauli Krije. Držite mišiće u centru. Polako ih vodite prema desnoj strani, a onda prema levoj strani na cirkularan način. Uradite ovo nekoliko puta s desna na levo, pa onda uradite na obrnut način s leva na desno. Uvek biste trebali da pokrećete mišiće kružnim pokretom, polako. Ne možete imati potpunu korist od ove Krije ako je ne radite polako i postepeno. Početnici će osećati blagi bol u abdomenu nakon prvih dva ili tri pokušaja. Oni ne bi trebali da se plaše. Bol će nestati nakon dva ili tri dana redovne prakse.

## **Maha Mudra**

Sedite na pod. Pritisnite anus sa levim stopalom. Ipružite napred desnu nogu. Uхватite nožni palac sa dve ruke. Udahnite i zadržite dah. Bradom čvrsto pritisnite



prsa. Fiksirajte pogled na Trikuti ili prostor između obrva. Zadržite položaj dok možete. Praktikujte sa drugom nogom takođe.

## **Joga Mudra**

Sedite u Padmasanu. Stavite dlanove na pete. Izdahnite polako i presavijte se prema napred i dotaknite tlo sa svojim čelom. Ako zadržite pozu dugo vremena, možete da udišete i izdišete obično. Ako to radite kratko vreme, zadržite dah dok ne podignete glavu i dođete nazad u originalni položaj i onda udahnite. Umesto da držite ruke na petama, možete da ih stavite pozadi na leđa i da uhvatite levi zglob sa desnom rukom. Ova Mudra je korisna u održavanju Brahmačarje. Ona smanjuje višak masti na stomaku i otklanja sve poremećaje somaka i mokraćne bešike. Otklanja se zatvor. Probavna vatra se povećava. Apetit i probava se poboljšavaju. Ako ne možete da zadržite položaj dugo vremena u jednom istezanju, ponovite proces nekoliko puta. Odmarajte se u međuperiodima.

## **Laka i udobna Pranajama**

Sedite u Padmasanu ili Sidhasanu sa praznim ili laganim stomakom u vašoj sobi za meditaciju. Zatvorite oči. Zatvorite desnu nozdrvu sa desnim palcem i uvucite vazduh kroz levu nozdrvu. Zatvorite levu nozdrvu sa malim prstom i prstenjakom takođe desne ruke i zadržite vazduh koliko god možete. Onda sklonite desni palac i izdahnite veoma, veoma polako. Ponovo, na isti način, uvucite vazduh kroz desnu nozdrvu, zadržite ga koliko dugo možete, a onda izdahnite kroz levu nozdrvu. Ceo proces je jedna Pranajama. Uradite dvadest ujutro i dvadest uveče. Postepeno i opezno povećajte period zadržavanja vazduha, kao i broj Pranajama. Kada uznapredujete u praksi, imaćete tri ili četiri vežbanja i možete da uradite osamdest Pranajama u svakom ciklusu.

## **Bhastrika Pranajama**

Sedite u Padmasanu. Držite telo uspravno. Zatvorite usta. Udahnite i izdahnite brzo dvadest puta kao meh. Stalno se širite i skupljajte. Praktikant bi trebao da počne sa snažnim izdisanjima jedan za drugim u brzom redosledu. Kada se zahtevani broj izdisaja, recimo, dvadest u jednoj rundi, završi, zadnji izdisaj prati najdublji mogući udisaj. Zadržite dah dok god možete da ga držite bez naprezanja, a onda polako, polako, izdahnite. Ovo je jedna runda Bhastrike. Malo se odmorite i onda napravite još jedan ciklus. Uradite tri ciklusa ujutro i tri uveče. Ovo je veoma moćna vežba koja ja blagotvorna za Brahmačarije. Možete ovo da radite čak i dok stojite.

### **Saveti u vezi Pranajama prakse**

Nemojte da se kupate odmah nakon prakse Pranajame. Odmorite se pola sata. Radite samo jednu rundu ujutro tokom leta. Ako postoji vatra u mozgu ili glavi, namažite glavu uljem za rashlađivanje ili maslacem pre nego što odete da se kupate.

Uvek udišite i izdišite veoma lagano. Nemojte da pravite bilo kakav zvuk za vreme udisanja. Tokom Bhastrike nemojte da proizvodite nasilan zvuk. Dišite samo kroz nos. Novajlija bi trebao da radi samo Puraku i Rečaku, bez Kumbhake, nekoliko dana.

Morate lepo da prilagodite Puraku, Kumbhaku i Rečaku tako da nemate osećaj gušenja ili neudobnosti na bilo kojem nivou Pranajame. Ne morate neophdno da produžavate period izdisanja. Ako produžite Rečaku, sledeće udisanje će da bude užurbano i ritam će se poremetiti.

Postepeno povećavajte dužinu Kumbhake. Radite Kumbhaku 4 sekunde prve nedelje, 8 sekundi druge nedelje, 12 sekundi treće nedelje, i tako dalje, sve dok ste u mogućnosti da držite dah što najduže možete.

Mentalno ponavljajte Om, Gajatri ili bilo koju drugu Mantru za vreme prakse. Imajte Bavu, osećanje, da će Daivi Sampat kao što je samilost, opraštanje, ljubav i tako dalje, ući u vaš sistem tokom udisanja i da će sve Asura Sampat ili demonske kvalitete kao što je požuda, ljutnja, pohlepa i ljubomora da se izbace za vreme izdisanja. Kada udahneš, oseti da uvlačiš energiju iz božanskog izvora, kosmičku Pranu, i da je celo vaše telo od vrha do nožnog prsta natopljeno sa obilnom, svežom energijom. Zaustavite praksu kada ste ozbiljno bolesni.

## **Drugi metodi**

Satsanga, regulacija uzimanja hrane, Mitahara, Satvična hrana, post, čantanje Drišti i drugi elementi koji su prethodno napomenuti su uobičajeni za studente Hatha joge, Bahakti joge, Rađa joge i Ćnana joge. Neke važne vežbe u Hatha jogi koje ti pomažu u očuvanju Brahmačarje su već prethodno opisane.

Praksom Navavida Bakti (devet metoda posvećenosti), tj. (1) Sravana (slušanje Lila o Bogu i proučavanje sveih spisa), (2) Kirtana (pevanje Njegovodg imena ili slave), (3) Smarana (stalno prisećanje Boga ili ponavljanje Njegovog imena), (4) Padasevana (obožavanje Njegovih lotosnih stopala), (5) Arčana (ponude), (6) Vandana (prostracije božanstvu), (7) Dasjam (služenje Gospodu), (8) Sakjam (prijateljski stav), i (9) Atma-Nivedana (potpuno predavanje), Bakta uništava svoj nečisti um i fiksira ga na Saguna Brahmana (Brahmana sa atributima). Poštovanjem Vrata Anuštane (zaveta), molitvi, Manasične Puđe (mentalnog obožavanja), Satsange, itd., Bhakta postaje slobodan od Kame (želje), Krodhe (ljutnje) i drugih nečistoća, i doseže besmrtno boravište večitog mira, blaženstva i znanja.

Praskom Jame, Nijame, Pranajame i Pratjahare, Rađa jogi pobeđuje požudu i penje se jogičkim lestvicama. Jama i Nijama imaju cilj da ostvare etičku čistoću. One su prakse Ahimse (nepozleđivanje u mislima, rečima i delu), Satjam (govorenje istine), Asteja (nekrađa), Brahmačarja (celibat), Aparigaha (bez pohlepe), Sauća (unutrašnja i

spoljašnja čistoća), Santoša (zadovoljstvo), Tapas (isposništvo), Svadjaja (proučavanje svetih spisa) i Išvara-Pranidana (predavanje Bogu plodova dela). Pratihara je odvajanje Indrija (čula) od čulnih objekata. Indrije su nevezane za um. Ako se um povlači uvek iznova od objekata i fiksira na Lakšu (objekat meditacije), Pratihara će da doći sama po sebi. Ovo je od velike pomoći u održavanju Brahmačarje. Putem metode Ćita-Vriti-Nirode (kontrole mentalnih promena), studenti postižu stanje bez misli. Oni ne dozvoljavaju ni jednoj misli da se pojavi u njihovom umu.

Ānana jogi postaje čist praksom Vairagje (neutralnost prema čulnim užicima), Viveke (razlučivanja između stvarnog i nestvarnog, trajnog i netrajnog), Same (smirenja uma), Dame (obuzdavanja Indrija), Titikše (moći izdržljivosti kao što je vrućina i hladnoća), Samadane (balansiranog stanja uma), Uparati (odricanja), Srada (vere u reči Gurua i svete spise), Mumukštva (jake žudnje za oslobođenjem od točka rođenja i smrti), Sravana, Manana i Nidjasana. Ponavljanjem Om-a (Pranava Āpa) i meditacije na bespolni Atman, loše misli neće ući u um. Sve Vasane će nestati. Student drži um zaokupljenim sa Vičarom.

Ako možete da učinite svoju volju čistom, jakom i neodoljivom otklanjanjem želja, iskorenjivanjem Rage-Dveše, smanjivanjem svojih želja i praksom Titikše, strast će umreti. Volja je moćni neprijatelj strasti.

### **Afirmacije i meditacije**

Sedite u svojoj sobi za meditaciju. Zatvorite svoje oči. Polako ponavljajte uvek iznova sledeću formulu. Sada, natopite um i intelekt sa ovim idejama. Vaš ceo sistem, meso, krv, kosti, nervi i ćelije bi trebali moćno da vibriraju sa sledećim idejama:

Ja sam sve-čistoća (Sudhoham).

Om Om Om

Ja sam bespolni Atman.

Om Om Om

Ne postoji ni požuda niti ijedna

seksualana Vasana (suptilna želja) u Atmanu. Om Om Om

Požuda je mentalna Vikara (promena).

Ja sam Sakši (svedok) ove Vikare. Om Om Om

Ja sam Asanga (nedotaknut). Om Om Om

Moja volja je čista, jaka i neodoljiva. Om Om Om

Ja sam potpuno učvršćen i fizičkoj i

mentalnoj Brahmačarji. Om Om Om

Sada osećam čistoću. Om Om Om

Sedite i radite ovo i po noći. Ovo je opšta meditacija za samorealizaciju. Sedite deset minuta. Povećajte period na pola sata. Zadržite Bavu (mentalni stav) tokom rada takođe.

Napišite na komad papira, podebljanim slovima, reči – „OM ČISTOĆA“ šest puta. Držite komad papira u vašem džepu. Pročitajte ga nekoliko puta tokom dana. Stavite ga takođe negde na vidljivo mesto u vašoj kući.

Stvorite sliku reči „OM ČISTOĆA“ jasno ispred uma. Setite se nekoliko puta na dan Brahmačari-svetaca kao što su Svami Vivekananda, Svami Dajananda i njihovih moćnih dela. Mislite o mnogostrukim povoljnostima čistog života Brahmačarje i nepovoljnostima i lošim stranama nečistog života. Nikada ne napuštajte praksu. Budite redovni i sistematični. Postepeno ćete da postante sve čistiji i čistiji, i na posletku ćete postati Urdvareta jogi. Budite strpljivi!

Svakodnevno osećajte: „Putem milosti Božje, ja postajem sve bolji i bolji svakim danom, na svaki način.“ Ovo je autosugestija. Ovo je drugi efektivni metod.

**Hladne kupke kukova**

Hladna kupka kukova je veoma osnažujuća i energizirajuća. Nema mnogo razlike između kupke kukova i sedeće kupke. Hladna kupka kukova tonira i smiruje nerve genito-urinarnog sistema i zaustavlja noćne izlive na efektivan način. Ovo je opšti nervni tonik, a nervi se takođe naprežu.

Zagazite do pupka u reku, jezero ili bazen (rezervoar) pola sata. Ponavljajte Om ili Gajatri ili bilo koju drugu Mantru. Istrljajte donji deo abdomena ili stomaka sa grubim turskim peškirom ili komadom *Khadara* nekoliko puta. Ovo može da se praktikuje dva puta na dan, ujutro i uveče, tokom letnje sezone. Kupka može lako da se uradi kod kuće u velikoj cinkovanoj kadi. Starije osobe i oni koji se oporavljaju od bolesti mogu da koriste mlaku vodu. Obrišite delove tela sa suvim peškirom i obucite toplu odeću. Hladno prsakanje, spinalni tuš ili hladni tuš su od ogromne koristi u praksi Brahmačarje. Tuš može da se lako napravi dodavanjem prskalice na česmu.

## **Poglavlje deveto**

### **BRAHMAČARJA ZA ŽENE**

#### **Žene Brahmačariji ili Brahamačarine -- drevne i moderne**

U davna vremena postojale su žene Brahmačarine u Indiji. Bile su Brahmavadine; one su vodile razgovore o Brahmanu. Nisu želele da vode život Girihasta-Daharnina koji su bili posvećeni kućedomaćinskim obavezama. Služile su Rišije i mudrace u njihovim isposnicama i radile Brahma-Vičaru ili ispitivanje Brahmana. Kralj Đanasruti je dao svoju ćerku u službu Rišija Raikve. Pronaći ćete ovo u Čandogja Upanišadi.

Sulaba je bila veoma učena žena. Ona je rođena u kraljevskoj porodici. Bila je žena Brahmačari. Ona je dobila uputstva o oslobođenju. Sledila je praksu asketizma. Bila je čvrsta u načinu života koji je vodila. Bila je postojana u svojim zavetima. Nikad nije prozborila ni jednu reč bez da promisli o njenoj ispravnosti. Ona je bila jogini.

Vodila je život Sanjasina. Ona se pojavila ispred Đanake na njegovom dvoru i vodila sa njim razgovor o Brahma-Vidji ili nauci o Jastvu.

Gargi je takođe bila žena Brahmačari. Ona je bila veoma obrazovana žena. Vodila je dugu raspravu sa Jađnavalkjom o Brahma-Vidji. Razgovor između njih se nalazi u Brihadranjaka Upanišadi.

U Evropi takođe postoje mnoge žene koje su u celibatu i koje u potpunosti posvećuju svoje živote teškom isposništvu, molitvi i meditaciji. One imaju svoje isposnice. U Indiji postoje obrazovane žene koje vode život Brahmačarina. One ne žele da se udaju. Ovo je radi snage dobrih Samskara iz prošlih života. One obrazuju devojčice u školama. Daju besplatne časove siromašnim devojčicama i treniraju ih u šivenju ili drugim kućedomaćinskim poslovima. One proučavaju religiozne knjige i praktikuju meditaciju ujutro i uveče. Pevaju Kirtane. Vode svakodnevni duhovni dnevnik. Održavaju Satsanga časove i Kritane sa ženama. Poučavaju devojčice u praksi Asana i Pranajama. Održavaju govore na temu Gite i Upanišada. Drže predavanja na religiozne teme. Tokom praznika i važnih događaja, drže religiozne konferencije za žene u cilju šireg, masovnog duhovnog buđenja.

Ponekad posete susedno selo i podele besplatne lekove siromašnima. One imaju znanje o prvoj pomoći, homeopatiji, alopatici, i biohemijskom sistemu medicine. One su obučene u nezi bolesnika. Postoji vrlo obrazovana Brahmačarini, koja je veoma verzirana u Sanskritu, Engleskom i Hindiju, a direktor je institucije za devojčice. Ona drži besplatnu privatnu školu za siromašne devojčice o svom trošku. Ovo je zaista uzvišena služba.

Takve devojke i žene su zaista blagoslov za svet. One vode život čistoće i samopožrtvovanja. Uživaju u blaženstvu, napretku i dobrom ugledu i takođe će postići besmrtno boravište vrhovnog mira posle ovog života. Svetu treba više Brahmačarina ovakvih opisa koje posvećuju svoje živote službi, meditaciji i molitvi.

Bila jedna Maharani u nekada Ujedinjenim Provincijama koja je nosila jednostavnu odeću, jela jednostavnu hranu, služila Sadhue i siromašne, i uvek živela među Sanjasinima. Imala je dobro znanje svetih spisa, a i redovno je meditirala i molila. Poštovala je Maunu ili zavet ćutnje mesecima i provodila vreme u izolaciji i vladala svojim stanjem.

Bila jedna obrazovana žena koja je bila M. B. B. S.. Njen muž je imao dobar položaj. Ona je davala besplatne tretmane pacijentima. Nije zahtevala plaćanje za posete. Radila je dobru službu društvu. Nije trčala za poslovima. Bila je slobodna od pohlepe. Radila je medicinsku službu za pročišćenje svoga srca. Smatrala je da je medicinska služba siromašnima obožavanje Boga. Brinula se o kući i služila svog muža. Proučavala je religiozne knjige i provodila neko vreme u meditaciji, bogoobožavanju i molitvi. Bila je idealna žena koja je vodila slavan i pobožan život.

### **Razuzdan život nije sloboda**

Svetu su neophodne takve idealne žene. Želim da svet bude bogat sa takvim slavnim ženama. Ne osuđujem žene. Ne suprostavljam se tome da im se da obrazovanje i sloboda. Imam najviše poštovanje prema ženama. Obožavam ih kao Devi ili boginje. Ali nisam za takvu slobodu koja će da ih uništi. Zagovaram takvo obrazovanje i kulturu koja će da ih učini besmrtnima i slavima, koja će da ih učini idealnim ženama kao Sulaba, Mira i Maitreji, kao Savitri i Damajanti. Ovo želim. Ovo bi svako voleo.

Neobuzdan život nije savršena sloboda. Neke žene u Indiji su se upropastile koristeći ovu lažnu slobodu. Nema ograničenja za slobodu koju takozvane obrazovane žene uživaju sada. Ova sloboda je uzrokovala propast mnogih domova. Stvorila je nered u društvu. Donela je sram mnogim uglednim porodicama. Devojke, u njihovoj nezasiťnoj žudnji za slobodom, su prešle granicu i izgubile svoj neprocenjivi posed koje su žene iz prošlosti ćuvale neuprljanim.



Sobodno se krećući među muškarcima, žene gube dostojanstvo, skromnost, žensku samilost, i svetost svoje ličnosti i karaktera. Može da postoji i postojali su izuzeci. Žena koja se slobodno kreće sa muškarcima u javnosti i ostaje čista mora da je zaista nadčovjek. Obična žena sa svojom prirodnom strašću ubrzo podlegne. Ljudska priroda će da se ispuni.

Šta ostaje od ženskog života ako se njena čistoća izgubi? Ona je samo živi leš ako nema čistoće, iako može da se valja u bogatstvu i da se kreće u visokim krugovima u društvu. Promiskuitetno druženje će imati katastrofalne rezultate. Čak i Rišije i jogije koji su odeveni u prnje, koji žive na korenju u osami, mogu da povuku tamne sile prirode ako su nemarani. Šta onda da se kaže o ženama koje svakodnevno jedu poslastice i slatke obroke, koje su obučene u neparfemisani pliš i svilu obrublenu sa čipkom, koje se previše družu, koje ne vode život samokontrole, koje nemaju religioznog treninga ni discipline, koje namaju ideju o unutrašnjem životu i religiji oslobođenja? O mudri čitaoče! Ostavljam ovo za tvoje razmatranje, razmišljanje, promišljanje i raspravu.

Žene ne bi trebale da rade ništa što će njima i njihovoj prodii doneti obeščašćenje ili loš ugled, i zaprljati njihov karakter. Bez karaktera, muškarac ili žena se smatra mrtvacem koji živi. Žene bi trebale da budu veoma pažljive i oprezne kada se kreću u društvu. Trebale bi da izbegavaju previše priče, previše druženja, vriskanja i kikoćanja. Uvek bi trebale da hodaju sa dostojanstven način. Nikada ne bi trebale da dobacuju muškarcima leteće poglede. Odeća ne bi trebala da bude preuska niti otkrivajuća. Izbegnite šminkanje.

### **Da li je Brahmačarja neophodna za žene**

Tragaoc piše: „Voleo bih da znam da li se ista teorija koja se tiče stvaranja Virje i gubitka iste odnosi i na žene. Da li su one pod istim tolikim uticajem kao muškarci?“. Pitanje je važno i značajno. Da, uživanje u seksualnom činu je iscrpljujuće za ženski

sistem i uzrokuje oticanje vitalnosti kao i kod muškaraca. Nervni napor na sistem je veoma velik, zaista.

Ženski jajnici, ovariji, koji odgovaraju testisima kod muškaraca, proizvode, razvijaju i dozrevaju dragocenu vitalnu silu kao što je semen. To je jaje. Iako žena ovo zaista ne gubi iz tela kao što je to slučaj spremne kod muškaraca, zbog seksualnog čina, ono napušta jajnike i uzima se procesu koncepcije kako bi stvorilo embrion. I zna se jako dobro kakvo je naprezanje i oticanje snage nošenje deteta za ženu. Ponovljeno izlivanje ove snage i naponi rođanja dece čini olupine od zdravih žena kao i od njihove mladosti i mentane snage. Oči gube sjaj i svetlucanje koje ukazuje na unutrašnju snagu.

Intenzivno čulno uzbuđenje razara nervi sistem i uzrokuje slabost. Kako je njihov sistem nežniji i napetiji, žene su više pogođene od muškaraca.

Žene bi trebale da sačuvaju njihovu životnu silu. Jaje i hormoni koje luče jajnici su veoma esencijalni za maksimalno fizičko i mentalno dobrostanje žena.

### **Poruka ženama**

Žene bi takođe trebale da poštuju zavet celibata. One takođe mogu da ostanu Naištika Brahmačarine kao Mirabai i da se posvete služenju i posvećenosti Bogu. Ili mogu da budu Brahma-Vičare kao Gargi i Sulaba. Brahma-Vičarini su one koje preispituju Brahman, ako prihvate ovu stazu.

Grihasta-Darmini ili kućedomačice među ženama bi trebale da poštuju Prativrata-Darmu ili zavet čestitosti i trebale bi da poštuju Savitri, Anasuja kao njihov ideal. Trebale bi da vide Gospoda Krišnu u svojim muževima i realizuju Boga. One takođe mogu da praktikuju sve Krije, kao i Asane i Pranajame. Trebale bi da rade energične Sankirtne, Ćapu i molitvu svakodnevno u svojim kućama. Putem Bakti, Iako mogu da unište strast jer su po prirodi sklone posvećenosti.

Mnoge žene u prošlosti su činile čuda i pokazale svetu moć čestitosti. Nalajani je putem moći čestitosti zaustavila izlazeće sunce da bi spasila život svoga muža. Anasuja je pretvorila Trojstvo – Brahma, Višnu i Mahešvaru – u bebe kada su hteli Nirvana Bikšu. Samo putem moći čestitosti ona je mogla da pretvori božanstva u bebe. Savitri je izbacila Satjananu, svoga muža, iz zamke Jame, putem svoje čestitosti. Takva je moć čestitosti ili Brahmačarije. Žene koje vode idealan kućedomaćinski život sa čestitošću takođe postaju kao Anasuja, Nalajani i Savitri.

### **Poziv na duhovni život**

O Devi! Ne traćite svoje živote na modu i strast. Otvorite svoje oči. Hodajte stazom ispravnosti. Održite svoju Pativrata Darmu. Vidite božanstvo u svojim muževima. Proučavajte Gitu, Upanišade, Bagavatu i Ramajanu. Postanite dobre Grihasta-Darmine i Brahma-Vičarine. Donesite na svet mnoge Gourange. Vi držite glavni ključ sveta. Otvorite vrata elizijskog blaženstva. Donesite Vaikuntu u svoj dom. Trenirajte svoju decu na duhovnoj stazi. Zasejte duhovno seme dok su mladi.

O Devi sveta! Zar ne biste trebale da težite višem životu, velikom, uzvišenom, jedinom stvarom životu duše? Da li je to dovoljno ako ste zadovoljne sa tričavim materijalnim neophodnostima života na Zemlji? Da li se sećate šta je Maitreji rekla Jađnavalkji? „Šta da napravim sa bogatstvom celog ovog sveta ako na taj nači neću posatati besmrtna?“ ona je rekla svome mužu. Koliko dama ovoga sveta bi bile dovoljno odvažne da kažu ovu mudrost Upanišadskog ideala žena?

Da se okuju u ropstvo Samsare nije rođenjem stečeno pravo majki i sestara sveta. Zagaviti se u porodici sa decom i rodbinom nije ideal hrabrih žena koje poseduju razlučivanje. Svaka majka na svetu bi trebala da shvati njenu odgovornost da se probudi, da probudi svoju decu, svoju porodicu i svoga muža, za istinsko svetlo i sjaj duhovnog života. Kakva sjajna majka je bila Madalasa! Da li je pitala svoju decu da uče do post-diplomskog ispita i da posle traže posao? „Sudosi, Budosi, Nirandžanosu,

Samsara Maja Privarđitosi – Vi ste čisti, vi ste slobodni od Maje Samsare.“ - Takvo je bilo advaitsko uputstvo koje je Madalasa davala svojoj deci kada ih je ljuljala u kolevci. Koliko majki danas u svetu ima sreću da podučava svoju decu takvom dubokom znanju? S druge strane, sadašnje majke bi pokušale da suzbiju duhovne skolonosti njihove dece ako ih pronađu u njima čak u mikroskopskom stanju! Kakvo tužno i jadno stanje! Probudite se, O majke, sestre! Probudite se iz dubokog sna. Prepoznajte svoju odgovornost. Produhovite se. Produhovite svoju decu. Produhovite svoje muževe jer ste vi one koje stvaraju porodicu! Setite se Čudale koja je prosvetlila svoga muža. Vi stvarate nacije! Vi ste gradioci sveta! Stoga, produhovite se! Preuzmite na sebe duh Sulabe, Maitreji, Gargi. Ne budite kukavice. Izađite iz vaših kuća mesa – kuća zablude, kuća sujete!

Da svi budite stvarni Sanjasini i doneste stvarnu slavu, stvarnu veličinu jer to je stvarna odvažnost i hrabrost, to je stvarna mudrost i razumavanje. Žena nije žena ako je lišena duhovne vatre u sebi, ako je u neznanju višeg života u duši. Ženina dužnost nije samo porodica, njena dužnost je takođe da prevaziđe porodicu. Njena dužnost nije u sarijima, narukvicama, jaknama, puderu i mirisima. Njena dužnost nije u pronalaženju poslova za njenu decu. Njena dužnost se takođe odnosi na Jastvo, Atman, Brahman. Takva žena je stvarni simbol Boga. Ona treba da se poštuje, da se obožava!

## **Poglavlje X**

### **BRAHMAČARJA ZA KUĆEDOMAĆINE**

Bez sumnje je da je život u Brahmačaji slavan i čudesan. U isto vreme, život umerenosti u kućedomaćinskom životu je jednako dobar i od pomoći za duhovni razvoj. Oba imaju svoje prednosti. Moraš da imaš veliku snagu da ideš bilo kojim od ta dva puta.

Ako čovek vodi život u celibatu čak u svom kućedomaćinskom životu i ako ima kopulaciju povremeno samo radi dece, on može da donesne zdravu, inteligentnu, jaku, lepu i požrtvovanu decu. Askete i sluge u drevnoj Indiji, kada su se ženile, sledite su ovo odlično pravilo veoma pažljivo, a takođe su i podučavali, putem prakse i pravila, kako da se vodi život Brahmačarje čak ako si kućedomaćin. Naši drevni su zaista sledili askete u stvaranju potomstva za obranu majke zemlje i uzvišena dela nacije. Oni koji su pročitali Šrimad Bhagavatu znaju živote Devahuti, ćerke Manu, i njenog muža Kardama Rišija. Kapila Muni, osnivač Sankhja filozofije, je potekao od Devahuti kada ju je Kardama Riši jednom posetio da joj podari sina. Parasara je posetio Matsjagandi da donese na svet Šri Vjasu, osnivača Vedanta filozofije.

Veliki Rišiji iz davnih dana su bili oženjeni, ali nisu vodili život strasti i požude. Njihov život u Grihastšramu je bio samo život Darne. Nije moguće da ih vi kopirate doslovno, moraćete imati njihove živote ispred sebe kao putokaze, kao ideal za podražavanje, i morate da idete stazom istine. Grihastšram nije život požude i neobuzdanog življenja. To je strogi život nesebičnog služenja, Darne, čiste i jednostavne, dobročinstva, dobrote, ljubaznosti, samopomoći, i svega što je dobro i svega što je od pomoći za čovečanstvo. Ako možete da živite takav život, život Grihaste je dobar koliko i život Sanjasina.

### **Šta je Brahmačarja u bračnom životu?**

Vodite dobro orgnizovan, umeren bračni život. Čak i kao kućedomaćin, možete da budete Brahmačari, držeći se principa Grihastha Darne, putem umerenosti i redovnog obožavanja Boga. Brak ne bi trebao ni na koji način da vas vodi u propast na duhovnoj stazi. Trebali biste uvek održavati duhovnu vatru. Trebali biste da učinite vašu suprugu da razume slavu duhovnog života. Ako oboje poštujuete Brahmačarju neko vreme i ako izbegavate neumerenosti, ona će roditi snažnu decu koja će da budu ponos zemlje. Konzervisana energija može da se koristi za više duhovne namene. Sprečavanje čestog rađanja će zaštititi zdravlje vaše supruge.

Brahmačarja u Grihastašramu je apsolutna umerenost u seksualnim činovima. Kućedomaćinima je dozvoljeno da posete svoje žene jednom mesečno u odgovarajuće vreme bez ideje o seksualnom zadovoljstvu, samo kako bi stvorili postomstvo da održe lozu. Ovo je takođe Brahmačarja Vrata. Oni su takođe Brahmačariji.

Kućedomaćini bu trebali da pitaju svoje supruge da poštuju post i da rade Đapu, meditaciju i druge prakse koje će da im omoguće da održe Brahmačarja Vrata. Trebali bi da obuče svoje žene i u proučavanju Gite, Upanišada, Bagavate i Ramajane i u ispravnoj ishrani.

Ako želite da praktikujete Brahmačarju, mislite i osećajte da je vaša supruga vaša sestra. Uništite ideju o mužu i ženi i razvijte ideju o bratu i sestri. Obadvoje ćete da razvijte čistu i jaku ljubav jer će nečistoća požude biti otklonjena. Uvek razgovarajte sa vašom suprugom o duhovnim stvarima. Pričajte joj priče iz Mahabharte, Bagavate. Sedite sa njom za vreme praznika i čitajte neke religiozne knjige. Njen um će postepeno da se promeni. Ona će da se zainteresuje i da uživa u duhovnim praksama. Praktikuje ovo ako želite da se oslobodite od jada Samsare i da uživete u večitom blaženstvu duše.

Mladi ljudi današnjih dana imitiraju Zapadnjake u tome da vode sa sobom svoje žene kada izlaze. Ova praksa stvara jaku naviku u muškarcima da stalno imaju društvo žena. Malo odvojenosti donosi mnogo bola i patnje. Mnogi se šokiraju kada izgube svoje supruge. Nadalje, postaje veoma teško za njih da održe zavet celibata čak i mesec dana. Jadni, nesrećni slabići! Koji su duhovno bankrotirali! Pokušajte da budete udaljeni od vaših partnera što više možete. Pričajte malo sa njima. Budite ozbiljni. Ne smejte se i ne zbijajte šale sa njima. Idite u večernje šetnje. Šta su vaši mudri praoci činili? Upijte sa Zapada samo ono što je dobro. Loša imitacija mode, stile, oblačenja i ishrane je opasna.

## **Kada supruga postane majka**

Čim dobijte sina, vaša supruga postaje vaša majka jer ste vi rođeni kao sin. Sin nije ništa drugo osim energija oca. Promenite mentalni stav. Služite suprugu kao majku sveta. Počnite sa duhovnom Sadhanom. Uništite strast. Svakog jutra, čim ustanete iz kreveta, dotaknite stopala vaše supruge i poklonite se ispred nje, smatrajući je za Kali ili majku sveta. Nemojte da se osećate posramljenima. Ova praksa će da otkloni ideju o 'ženi' iz vašeg uma. Ako ne možete da se prostrate fizički, učinite to bar mentalno.

Čim se dete rodi, čovek mora da odustane od požude. On mora da poštuje celibat. Mora da tretira suprugu kao svoju vlastitu majku. Jednom kad je ova misao nastala u umu, kako on može, čak i kada dete umre, da promeni svoj mentalni stav i da misli o svojoj ženi sa požudnim pogledom? Ovo je velika Sadhana za kućedomaćina. Ako se dete ne rodi, nije savetno da se ženi po drugi put. Obadvoje, i muškarac i žena, mogu onda da slede duhovnu stazu zajedno, poštujući celibat.

## **Živeti život duhovnog partnerstva**

Manu kaže: "Prvorodeno dete je rođeno iz Darne, a druga deca su rođena iz Kame ili požude. Seksualni čin samo radi zadovoljstva nije opravdan." Žedni tragaoci koji idu stazom samorealizacije, koji su kućedomaćini i imaju više od 40 godina, trebali bi da prekinu kontakt sa svojim partnerima u životu. Jer seksualni kontakt oživljava sve loše ideje i zakupljuje ih nanovo u životu. Brak bi trebao da se smatra Bogom danom svetim udruženjem dve duše radi potpunog izrastanja njihove prirode u božansku i za realizaciju cilja života – bogorealizaciju – putem dobro regulisanog Darmičkog Grihastha života. Muž i žena bi, od sada, trebali da poštuju savršenu fizičku Brahmačarju ako žele brzi duhovni napredak i samorealizaciju u ovom rođenju. Ne postoji polovičnost na duhovnom putu.

Tragaoc se žali: “Dok meditiram, naslaga za naslagom nečistoće se diže iz mog podsvesnog uma. One su ponekad tako jake i silovite da sam zbunjen kako da ih otklonim. Nisam savršeno učvršćen u istini i Brahmačarji. Stare navike govorenja laži i požuda još uvek vrebaju u meni. Požuda mi zadaje velike probleme. Sama ideja o ženi uznemiruje moj um. Moj um je toliko osetljiv da ne mogu da slušam i mislim o njima. Čim mi se misao pojavi u umu, meditacija, kao i mir za ceo dan, je pokvaren. Savetujem svoj um. Nagovoram ga. Preplašim ga. Ali ne vredi. Um se pobuni. Ne znam kako da kontrolišem strast. Iritabilnost, egoizam, ljutnja, pohlepa, mržnja, vezanost, itd. još uvek vrebaju u meni. Koliko sam mogao da analizujem um, požuda je moj glavni neprijatelj i ona je veoma jaka. Molim vas da budete ljubazni da me savetujete kako da se oslobodim od nje.”

Um će uvek iznova pokušavati na napravi neki nestašluk unutar vas. On je veoma diplomatski. Veoma je teško da se spoznaju njegovi načini i tajne podzemne delatnosti. On zahteva odgovarajući intelekt i pažljivo ponavljajnje introspekcije i budno posmatranje. Kad god se mentalna slika žene pojavi u vašem umu sa lošim mislima, ponavljajte mentalni „*Om Šri Durga Devayi Namah*“ i radite mentalne prostracije. Postepeno stare, loše misli će da umru. Kad god vidite ženu, radite ovu Bavu i ponavljajte ovo mentalno.

Da li ste kućedomaćin sa više od 40 godina starosti? Onda, morate da postanete savršeni Brahmačari sada. Vaša supruga takođe mora da poštuje post na Ekadaši. Nemojte sada da kažete, „Svamiđi, šta mogu? Ja sam kućedomaćin.“ Ovo je loš izgovor. Koliko dugo želite da ostanete strastveni kućedomaćin? Do kraja života? Zar ne postoji uzvišenija misija u životu od jela, spavanja i razmnožavanja? Zar ne želite da uživate u večitom blaženstvu Jastva? Iskusli ste dovoljno svetovnih zadovoljstava. Prošli ste stepen kućedomaćina. Mogu da vam dam opravdanje ako ste mlad čovek, ali ne sada. Sada se spremite za Vanaprastu i mentalnu Sanjasu dok ste još u svetu. Obojite najpre svoje srce. Ovo će da bude uzvišen život zaista. Pripremite se. Disciplinujte um. Stvarna Sanjasa je uništenje Vasana, 'ja,' 'moje,' sebičnosti, i



Mohe za decu, telo, ženu i imovinu. Dosegnite stanje iznad uma. Živite u svetu sa porodicom i decom u miru i obilju. Budite u svetu, ali ne budite od sveta. Odrecite se svetovnosti. Ovo je stvarna Sanjasa. Ovo je ono što zaista želim. Onda ćete da postanete kralj kraljeva. Vičem iz sveg glasa ovako godinama, ali samo nekoliko ljudi sledi moje učenje.

Dobra žena, dragocen dragulj, je materijalizacija Gospodove beskrajne milosti za onoga koji ide Pravriti Margom. Harmonija u svakom području života je redak poklon Gospoda nekom paru. Svaki partner bi trebao da bude istinski drug u svakom smislu te reči. Grihastha Ašrama je siguran u potpurnu dasku na lestvici napretka prema Bogu. Sledi zakone svetih spisa i uživaj u beskrajnom blaženstvu. Istinsko jedinstvo može da se osnuje na duhovnim osnovama. Oba partnera bi trebala da teže da realizuju opšti cilj života – bogorealizaciju. Kada se parovi koji žive oko vas takmiče jedno sa drugim u materijalizmu, i u njihovom individualnom kapacitetu, povlačeći jedno drugo na dole, vas oboje bi trebali da počnete da se takmičite jedno sa drugim koliko brzo napredujete u duhovnoj Sadhani. Kakvo je to samo novo takmičenje! Kakav blagoslov je imati takvog takmičara za životnog partnera!

### **Upuststva za kućedomaćina**

Najstrože regulisanje seksualnog života i stroga praksa nenasilja su neophodni ako želite da napredujete na duhovnoj stazi.

Ako kositate kontraceptive, nikada nećete naučiti vrlinu samoobuzdavanja. Onaj ko koristi kontraceptive je nemoralan čovek. Naučite vrlinu samoobuzdavanja. Korišćenje kontraceptiva će da ispije vašu vitalnost.

Postoji intimna veza između samokontrole i kontrole nepca i jezika. Onaj ko je kontrolisao jezik je već kontrolisao sve druge organe.

Apstinencija nije štetna. Ona konzervira energiju. Ona daje ogromnu snagu i mir. Seksualno uživanje vodi ka moralnoj i duhovnoj propasti, prevremenoj smrti i gubitku veština, talenata i kapaciteta.

Strast prema mesu ili telu nije čista ili stvarna ljubav. To je samo Moha ili zanesenost koja je nastala iz neznanja. Radite loša dela i ubijate vašu dušu sa ovom stašću.

Ubijte strast praksom čistoće ili Brahmačarje. Uživaćete večiti mir besmrtno duše.

### **Kontrolisanje začeca (rađanja)**

Mahatma Gandiđi ovako piše u 'Hariđanu':

Nema ništa u našem društvu danas što bi moglo da podpomogne samokontroli. Sam naš odgoj je protiv toga. Bilo kako bilo, primarna briga roditelja je da ožene svoju decu kako bi mogli da se razmnožavaju kao zečevi. Ako su devojčice, udaju ih što ranije bez obzira na njihovu moralnu dobrobit. Ceremonija venčanja je jedna produžena agonija slavlja i lakomislenosti. Kućedomaćinski život je u skadu sa prošlim životom. On je prolongacija samoužitka. Praznici i društveni užici su tako organizovani da daju osobi najveći obim čulnog života. Literatura koja se gotovo natura osobi, uopšteno ide ruku pod ruku sa životnjskim strastima. Većina moderne literature gotovo da podučava da je uživanje u njoj dužnost i potpuna odsutnost greha.

### **Metode samokontrole**

Da li je začuđujuće da je kontrola seksualnog apetita postala teška, ako ne i gotovo nemoguća? Ako je kontrola začeca putem samoobuzdavanja najpoželjnija i

najracionalnija, i potpuno nešteta metoda, moramo da promenimo društvene ideale i okruženje. Jedni način da dođemo do željenog cilja je da individue, koje veruju u metodu samokontrole, same počnu to da je praktikuju i da sa nepresušnom verom utiču na okruženje. Za njih početak braka, čini mi se, ima najveći značaj. Ispravno shvatanje bračnih pravila znači potpunu mentalnu revoluciju. Brak nije samo za nekoliko odabranih osoba. On je predstavljen kao zakon ljudske vrste. Svaki prestup snižava status ljudskog bića i donosi brzu kaznu u obliku broja neželjene dece, naleta večito povećavajućih bolesti i smetnji čoveku kao moralnom biću koje je odgovorno svom Stvoriocu.

Kontrola začeca pomoću kontraceptiva, bez sumnje reguliše, do određenog nivoa, broj novih rođenja i omogućuje osobi skromih načina da drži vuka podalje od vrata. Ali moralne štete koju donose individui i društvu su nebrojene. Jedna stvar, pogled na život onih koji zadovoljavaju seksualni apetit radi njega samog, se potpuno menja. Za njih brak prestaje da bude sveti sakrament. On postaje ponovno vrednovanje društvenih ideala koji su dosad vrednovani kao dragoceno blago. Nema sumnje da ovaj argument neće privući one koji smatraju praznoverjem stare ideale o braku. Moj argument se odnosi samo na one koji smatraju brak svetom tajnom i koji smatraju ženu, ne kao instrument životinjskog zadovoljstva, već kao majku čoveku i poverioca od vrline za njeno potomstvo.

### **Drugi beskorisni metodi**

Moje iskustvo samokontrole od strane saradnika i mene, potvrđuje me u ovim pogledima koji su izloženi ovde. Ovi pogledi crpe ogromnu snagu, u otkrovljujućem, jarkom svetlu, drevnog shvatanja braka. Za mene Brahmačarja u bračnom životu preuzima njen prirodni i neizbežni položaj i postaje toliko jednostavna kao činjenica samog braka. Bilo koja druga metoda kontrole rađanja izgleda beskorisna i nepromišljena. Jednom kada ideja da je jedina i velika funkcija seksualnog organa reprodukcija, preuzme čoveka i ženu, jedinjenja u bilo koje druge svrhe će da

smatraju za kriminalno traćenje životne tečnosti, a posledično uzbuđenje za muškarce i žene će da se smatra kao podjednako kriminalno traćenje dragocene energije. Sada je lako razumeti zašto su naučnici iz davnina stavljali tako veliku vrednost na vitalnu energiju i zašto su insistirali na jakoj promeni u najvišu formu energije za dobrobit društva. Oni hrabro objavljuju da onaj ko je savršeno zagospodario seksualnom energijom osnažuje celo biće, fizičko, mentalno i duhovno, i zadobija moći koje ne može da dobije ni na koji drugi način.

Neka se čitaoc ne uzrujava odsustvom mnogih ili čak svih živih primera takvih giganstkih Brahmačarija. Brahmačariji koje vidimo danas su veoma nekompletni primerici. U najbolju ruku oni su tragaoci koji su zadobili kontrolu nad njihovim telima, ali ne i njihovim umovima. Oni nisu postali otporni na iskušenja. Razlog ovome nije što je Brahmačarja toliko teška da se ostvari. Društveno okruženje je protiv njih, i većina onih koji rade iskren napor, iz neznanja izoliraju kontrolu nad životinjskom strasti iz drugih strasti, dok napor da se bude uspešan mora da uključuje kontrolu svih strasti kojima je čovek žrtva. Dok Brahmačarja nije nemoguća da se postigne od strane prosečnih muškaraca i žena, ona ne sme da se pretpostavlja da zahteva manje napora od onog koji ulaže prosečan student koji je naumio da postane naučnik iz neke oblasti. Postignuće Brahmačarje, u ovom smislu ovde, znači ovladavanje naukom života.

### **Apstinencija nije štetna**

Šri Lionel Beale, profesor na Kraljevskom koledžu u Londonu, kaže: "Seksualna apstinencija još nije nikada povredila bilo kojeg čoveka. Devičnstvo nije teško da se sledi, sa tim da je ono fizičko ispoljavanje određenog stanja uma."

Profesor Cisterbu se slaže sa Bealeom govoreći: "Seksulani instinkt nije toliko slepo svemoćan da ne može da se kontroliše i da se čak potpuno podredi moralnoj

snazi i razumu. On mora da zna da će dobro zdravlje i večito nova energija nagraditi ovu dobrovoljnu službu.”

Sir Endriju Klark se takođe slaže da “Apstinencija nije štetna; ona ne sputava razvoj, ona povećava energiju i percepciju.”

Američki komunist Džozef H. J. Spenglar je naglašavao da je apstinencija ispravan lek za kontrlisanje začeca. On kaže: “Moralno ograničavanje nudi hvale vredno rešenje za problem prenaseljenosti.”

Gandiđi je odgovorio svojim kritičarima svojim vlastitim primerom. U svojoj autobiografiji koja je napisana ‘dvadesetih’ on kaže: “Uzeo sam zavet Brahmačarje 1906. godine, započeo sam sa verom u održavajuću moć Boga. Više ili manje praksa samokontrole je trajala od onda.”

Gandiđi je bio čovek od iskustva, i šta god da je govorio, bilo je iz iskustva. On nije bio lažni filozof. Naglašavao je da je apstinencija bila primarna kvalifikacija za uspeh u svim poredama u svim oblastima života: “Smatram da život u savršenoj apstineciji u mislima, rečima i delima, neophodno ima za svrhu dosezanje duhovnog savršenstva.” Brahmačarja znači savršenu kontrolu nad čulnim organima. Ali za savršenog Brahmačarija ništa nije nemoguće.

Iako je prilično očigledno da strogi celibat, kao što su naglašavali Bhišma, Hanuman i Lakšmana u svetim spisima, nije moguć za mase, ali je esencijalan za njihov fizički, moralni i duhovni razvoj. Trebali bi da imaju veoma obuzdan i svet bračni odnos. Bernard Šou, veoma intelektualna i duboka duhovna ličnost, ali ateista i nevernik u orgaizovane religije koje su prihvaćale mase, izrekao je univerzalno prihvaćenu istinu: “Ukoliko ne obuzdamo želju, uništavamo se.”

Nezadovoljni sa samoobuzdavanjem kao efektivnom metodom u ograničavanju rasta populacije, hedonisti su protestvovali da iako je samoobuzdavanje kao ideal bilo pohvalno, ono zasgurno nije dalo rešenje za kontolu začeca jer čak i jedan prekršaj apstinencije u toku godine nije garantovao (kao što je

njihova vrlina potvrdila) da je to rešenje za začecé. Kućedomaćini mogu lično da potvrde ovo i da sami dođu do zaključka. Zaista, imamo svaki razlog da verujemo da bi čist, regulisan i disciplinovan kućedomaćinski život mogao, u velikoj meri, da reši problem prenaseljenosti. Nema sumnje u to.

### **Samoobuzdavanje i problem prenaseljenosti**

Samoobuzdavanje i gospodarenje nad seksualnim impulsom je bila ključna tema indijske kulture od najranijeg perioda njene istorije. Ispravnost indijske moralne osnove je tajna njenog opstajanja tokom mnogih burnih invazija stranih kultura. Obuzdavanje seksualnog nagona vodi ka obuzdavanju drugih impulsa.

Brzi rast broja stanovnika naše zemlje i nedostatak hrane, koji stoga uključuje kolosalne troškove na uvoz žitarica iz stranih zemalja, je podstakao nacionalne vođe da započnu energičnu kampanju u cilju kontrole začecá i planiranog roditeljstva. Novine i dokumentarni filmovi, kao i novootvorene klinike za kontrolu začecá, sada zagovaraju neophodnost ograničenja rasta populacije i mnoge visokorangirane vođe i pisci uvek iznova naglašavaju njenu neminovnost ako nacija hoće da preživi.

## **Poglavlje XI**

### **NEKI IDEALNI BRAHMAČARIJI**

#### **Šri Hanuman**

Šri Hanumana je rodila Anđana iz Pavane, Bog vetra. Nazvali su ga Hanuman po gradu Hanumanu kojim je vladao njegov ujak, Parti Surja. Hanumanovo telo je bilo tvrdo poput kamena. Tako ga je Anđana nazvala Vađranga. Takođe je poznat pod imenom Mahavir ili najveći heroj jer je pokazao nekoliko herojskih pobeda. Njegova druga imena su Balambima i Maruti.

Svet nije video, niti će videti u budućnosti, heroja kao što je Šri Hanuman. Za vreme svog života radio je čuda i pokazivao nadljudsku snagu i hrabrost. Iza sebe je ostavio ime koje će da nastavi, dok je god sveta, da pravi moćan uticaj na umove miliona ljudi.

Hanuman je jedan od sedam Čirandīva. On je jedini naučnik koji zna devet Vjakarana ili nauka gramatike. Bog Sunca ga je podučio Šastrama. On je personifikacija Brahmačarje. Najmudriji je od mudrih, najjači od jakih i najhrabriji od hrabrih. On je Šakti ili enrgija Rudre. Onaj ko meditira na Hanumana i ponavlja njegovo ime doseže moć, snagu, slavu, napredak i uspeh u životu. Hanumana obožavaju u svim delovima Indije, naročito u Maharaštri.

Hanuman je imao moć da uzme bilo koji oblik koji je želeo, da naduva svoje telo do ogromnih veličina i da ga smanji na veličinu nokta od palca. Njegova snaga je bila nadljudska. Bio je teror za Rkšase ili demone. Bio je dobro verziran u četiri Vede i drugim svetim spisima. Njegova hrabrost, mudrost, znanje spisa i nadljudska snaga privlačile su svakoga ko bi mu prišao. Imao je izvanredne veštine u ratovanju.

Hanuman je bio izabrani glasnik, borac i sluga Šri Rame. On je bio posvećenik i poklonik Gospoda Rame. Rama je bio sve za njega. Živeo je da bi služio Ramu. Živeo je u Rami. Živeo je za Ramu. On je bio pomagač i bliski prijatelj Sugriva.

Hanuman je rođen u jutro 8.-ga lunarnoga meseca Čaitre, na najblagosloveniji dan, utorak. Od njegovog rođenja, Hanuman je ispoljavao izvanrednu fizičku snagu i radio mnoga čuda. Kada je bio dete, skočio je na sunce i uhvatio ga da ga pojede. To je uznemirilo sve bogove. Došli su sa sklopljenim rukama kod deteta i ponizno ga zamolili da oslobodi sunce. Na njihov zahtev, dete je oslobodilo sunce.

Riši je prozborio kletvu na Hunumana zbog njegovih loših dela da Hanuman ostane bez svesti o svojoj ogromnoj snazi i moći dok ne sretne Šri Ramu i ne počne da Ga služi sa posvećenošću. Hanuman je prvi put video Ramu u Kiškindi. Šri Rama i

Lakšmana su došli tamo za vreme svoje portage za Sitom koju je odveo Ravana. Čim je Hanuman video Šri Ramu, On je postao prilično svesan svoje snage i moći.

Hanuman je spalio svu Lanku i deneo vesti Rami o Siti. U velikoj bitci između Rame i Ravane, Hanuman je ubio mnoge heroje iz Rakšasa vojske. Uradio je mnoga nadljudska dela. Nošenje velike planine i druga velika dela nisu bila ništa za Hanumana. Sve ovo je bilo radi moći Brahmačarje.

Kada je veliki rat bio završen, Vibišana je postavljen na tron u Lanki. Vreme progona je prestalo. Šri Rama, Lakšmana, Sita i Hanuman su seli na Pušpaka Vimana ili avion i stigli u Ajodhju na vreme. Ceremonija krunisanja Gospoda Rame je proslavljena u velikom stilu i raskoši. Sita je poklonila Hanumanu ogrlicu od bisera.

Slava Hanumanu, blagoslovenom pokloniku Gospoda Rame. Slava, slava Šri Anđaneji, moćnom heroju, neustrašivom ratniku i učenom Brahmariju, kakvog svet nije video niti će videti u vremena koja dolaze.

Da dobijemo inspiraciju iz Hanumanovog idealnog života Brahmačarija! Nek Njegovi blagoslovi uvek budu na vama. Pevajmo u Njegovu slavu:

*Jaya Siya Ram Jaya, Jaya Siya Ram,*

*Jaya Hanuman Jaya, Jaya Hanuman;*

*Jaya Siya Ram Jaya, Jaya Siya Ram.*

*Jaya Hanuman Jaya, Jaya Hanuman.*

*Jaya Jaya Sita Ram ki, Jaya bolo Hanuman ki,*

*Rama Lakshmana Janaki, Jaya bolo Hanumana ki.*

*Anjaneya Veera Hanumanta Soora,*

*Vayu Kumara Vanara Dheera.*



## Šri Lakšmana

Lakšmana, sin Dasarate od njegove druge kraljice Sumitre, je bio mlađi brat Šri Rame. On je bio Avatar Adiseše. On je bio stalni pratilac Rame, u zadovoljstvu i bolu. Rama i Lakšmana su živeli, jeli, igrali se i učili zajedno. Jedan nije mogao da podnese odvojenost od drugoga. Lakšmana je takođe bio ljubazni sluga Šri Rame. Izvršavao je naredbe Šri Rame do poslednjeg slova. Živeo je u savršenoj poslušnosti Šri Rame.

Lakšmana je imao čistu i neuprljanu bratsku ljubav. Nejevov cilj života je bio da služi svom starijem bratu. Poslušno izvršavanje naredbi njegovog brata je bio moto njegovog života. On nije činio ništa bez odobrenja od Rame. Smatrao je Šri Ramu za svog Boga, Gurua, oca i majku. Sledio je Ramu kao senka.

Bio je prilično nesebičan u srcu. Voljno je obacio sve udobnosti kraljevskog života samo da bi bio u društvu svoga brata. Služio je Raminim ciljevima na sve moguće načine. Učinio je Ramine ciljeve svojim vlastitim. Žrtvovao je svaku ličnu dobit na oltaru bratske ljubavi. Šri Rama je bio njegovo sve. Lakšmana je mogao da se odrekne bilo čega, čak svoga života, radi Rame. U trenutku je napustio svoju majku, ženu i svoje kraljevske udobnosti da bi sledio Šri Ramu i Situ u izgnanstvu. Kakva velikodušna duša! Kakav veliki Tjagi! Ovo je neprevaziđen primer u istoriji celog sveta, jedne nezainteresovane, uzvišene i posveće duše koja je živela samo da bi služila svoga brata. To je razlog zašto čitaoci Ramajane slave Lakšmanu radi njegove čiste i jedinstvene ljubavi prema svom bratu. Neki hvale Bharata, dok drugi pričaju visoko o Hanumanu, ali Lakšmana nije bio nimalo manji od Bharate ili Hanumana.

Lakšmana je sledio Šri Ramu dug period od 14 godina iako je bio savršeno svesan opasnosti u džungli. Sledio je Ramu sa svojim lukom i strelom iako njegovu pomoć nije tražio Višvamitra. Sve je to učinio iz posvećenosti i ljubavi prema svom bratu Šri Rami.

Šri Rama je takođe imao intenzivnu ljubav prema Lakšmani. Kada je Lakšmana pao u nesvest od smrtonosne strele Meghande, Ramino srce je puklo. Gorko je

plakao. Kada je izgubio svog dragog brata, napravio je odluku da više neće posetiti Ajodju. Rekao je, "Posvećena žena kao Sita se može imati ponovo, ali stvarno posvećeni brat kao što je Lakšmana se ne može imati ponovo. Za mene svet nije ništa bez mog brata."

Lakšmana je bio čiste misli, reči i dela. Vodio je život idealnog Brahmačarija tokom 14 godina izbeglištva. Nikad nije pogledao u lice ili telo Site. Njegove oči su uvek bile usmerene samo na njena lotosna stopala. Kada je Sugriva poneo Sitin ogrtač i dragulje - kojima je, kad je oteo Ravana, dozvolila da padnu, videvši majmune na drveću - Rama im je pokazao na Lakšmanu i upitao da ga da li ih on prepoznaje:

*Naham Janami Keyure Naham Janami Kankane,*

*Nupura Eva Janami Nityam Padabhivandanat.*

"Ne prepoznajem narukvice i mindiuše, znam samo nanogvice, jer sam obožavao samo njena stopala." Vidite kako je Lakšmana poštovao Situ kao majku ili boginju!

Meghanada, sin Ravane, je pobedio čak Indru, boga bogova. Vrlinom ove pobeđe, Meghanada je takođe postao poznat kao Indrađit. Imao je blagodat da bude nepobediv svima osim onome ko je obuzdao sve vrste čulnih užitaka bar 14 godina. Bio je nepobediv. Ali Lakšmana ga je uništio putem moći svoje čistoće, putem moći Brahmačarje.

O Lakšmana! Mi ćemo uvek pevati u tvoju slavu i ponavljati: "*Rama Lakshmana Janaki, Jai Bolo Hanumana Ki!*" Predstavi nam naš voljeni Gospode Rama svoga dragog brata i gospodara. Pomogni nam da održavamo zajedništvo sa Gospodom Ramom. O Lakšmana! Budi uvek milostiv prema ovim novajlijama Sadhakma koji uzdišu u tami neznanja! Nauči nas tajni uspeha i pomoz nam da postanemo postojani celibati do kraja života. Još jednom, klanjamo se tebi, O Lakšmana, voljeni Sumitre i jabučice očiju Rame!

## **Bišmin zavet na doživotni celibat**

Bišmin otac je bio Santanu koji je kraljevao Hastinapurom. Njegova majka je bila Ganaga Devi. Njegovo rano ime je bilo Devavrata. On je bio inkarnacija Vasu Devate.

Jednog dana Santanu je otišao u šumu, blizo obala Jamune, u lov. Naišao je na zgodnu devojkicu. Upitao je: "Ko si ti? Šta radiš ovde?" Ona je odgovorila: "Ja sam ćerka Dasarađe, zapovednika ribara. Moje ime je Satjavati. Na njegov zahtev, veslam ćamcem i prevozim putnike preko reke."

Kralj Santanu je hteo da je oženi. Otišao je kod Dasarađe i zatražio njegov pristanak. Zapovednik ribara je odgovorio: "Prilično sam voljan da ti dam svoju ćerku da je oženiš. Ali, najpre, želim da mi daš obećanje."

Kralj je odgovorio: "O Dasarađa, šta je to? Ja ću zasigurno da učinim ono što je u mojoj moći." Zapovednik ribara je rekao: "Sin od moje ćereke mora da te nasledi."

Santanu nije želeo da da ovo obećanje zapovedniku ribara jer bi njegov hrabri i inteligentni sin Devavrata, kojega je veoma voleo, morao da siđe sa trona. Ne bi više bio naslednik. Ali vatra ljubavi prema devojci ga je spalila. Bio je u velikoj dilemi. Ubledeo je i nije bio zainteresovan za državne poslove. Otvorio je svoje srce glavnom ministru kojem je verovao, ali ovaj nije umeo da ga posavetuje u toj stvari. Santanu je pokušao da sakrije svoju ljubav prema devojci od njegovog sina Devavrate.

Devavrata je bio veoma mudar i veoma jak. Posumnjao je i pomislio da je njegov otac nesrećan. Rekao je ocu: "O voljeni oče! Ti si napredan. Imaš sve. Ne bi trebao da postoji uzrok tvoje strepnje. Zašto si neveseo? Gubiš svoju energiju i snagu. Ljubazno mi reci razlog svoje patnje. Ja sam uvek spreman da učinim ono što je u mojoj moći da to otklonim."

Kralj je odgovorio: "O voljeni Devavrata! Ti si moj jedni sin. Ako te zadesi bilo koja nesreća, ja ću da ostanem bez sina. Biću lišen raja. Ti vrediš stotinu sinova. Stoga, ne želim da se oženim ponovo. Ali jedan sin je ko nijedan prema rečima Rišija. Ove reči mi zadaju muku u mom umu".

Posle toga je Devavrata, u pratnji starog ministra i mnogih uglednih zapovednika Kšatrija, otišao kod Dasarađe i zamolio ga umesto njegovog oca. Devavrata je zapitao Dasarađu da da svoju ćerku njegovom ocu da se oženi sa njom.

Zapovednik ribara je odgovorio: "O prijateljski prinče! Već sam rekao tvom ocu o uslovu pod kojim ću da mu dam svoju ćerku da se uda za njega."

Devavrata je rekao, "O zapovedniče ribara! Dajem svečanu izjavu sada da će sin, koji će možda da se rodi od ove devojke, da nasledi moga oca. Učiniću sve što tražiš."

Zapovednik ribara je rekao, "Visoko cenim tvoj uzvišeni karakter i visoke ideale. Ali tvoji sinovi mogu bilo kada da prognaju sina moje ćerke prema njihovoj dragoj volji. Imam užasnu sumnju u ovom trenutku."

Devavrata se molio: "O istino! Boravi u meni zauvek. Dođi i prožmi celo moje biće! Daj mi unutrašnju snagu da se držim zaveta savršenog celibata koji ću da uzmem sada u prisustvu ovih ljudi." Onda je odlučno rekao zapovedniku ribara, "O Dasarađa! Poslušaj šta ću ti reći. Od danas ću da vodim život stogog Naištika Brahmačarija do kraja svoga života. Sve žene ovog sveta su moje majke. Ja sam napredaniji i najodaniji sluga kralja Hastinapura. Iako umrem bez sina, ipak ću da dosegnem boravište večitog blaženstva i besmrtnosti".

Iz raja u to vreme, nebeske devojke, bogovi i skupine mudraca su bacile cveće na njega i rekli: "Ovo je zaista Bišma, Užasni!".

Zapovednik ribara je rekao: "O prinče! Ja sam prilično spreman sada da dam svoju ćerku tvome ocu da se uda za njega." Posle toga, ribar i njegova ćerka su se

pridružili Devavrati na putu za palaču Santanua. Stari ministar je obavestio kralja o svemu što se dogodilo. Vladari koji su se sakupili u dvorani su veoma cenili izvanredan duh samopožrtvovanja i odricanja od strane Devavrate i rekli: “Devavrata je zaista Bišma, Užasni!” Od tada je Devavrata poneo ime Bišma. Kralj Santanu je bio veoma zadovoljan sa uzvišenim ponašanjem svoga sina i dao mu blagodat smrti po vlastitoj volji. On je rekao: “Naka te bogovi štite! Smrt ti nikad neće doći dok god želiš da živiš.”

Kakva uzvišena duša! Ovaj uzvišeni primer nije viđen u istoriji sveta. Niko osim Bišme, na licu Zemlje, nije napravio tako veliku žrtvu radi porodične dužnosti od tako mladih godina. Bišmina porodična dužnost i pobožnost mogu da se usporede sa onim od Gospoda Rame.

Bišma je bio veoma čvrst po pitanju njegovih principa. Bio je potpuno slobodan od najmanjeg tračka sebičnosti. On je bio otelovljenje samopregora i samopožrtvovanja. Njegova moć izdržljivosti i strpljivosti u svim velikim poteškoćama koje je susreo su bili čudesni i bez presedana. Bio je bez sebi ravnog u čvrstoći i hrabrosti. Svi ljudi su ga poštovali. Sve vođe Kšatrija su mu odavale poštovanje. Bio je moćni jogi i mudrac. Bio je iznad telesne svesti. Boravio je u svojoj valastitoj Satcitananda Svarupi. Ovo je razlog zašto je bio miran i spokojan, čak i kada su probadali celo njegovo telo sa oštrim strelama. Ležeći na krevetu oštih stela koji mu je bio mekan kao krevet od cveća, davao je sjajna predavanja o političkim, filozofskim, religioznim, društvenim i moralnim temama Judištiri. Da li ste ikada čuli i za koga, osim Bišmu, u istoriji sveta, ko je bio u stanju da daje uzvišena i sjajna predavanja na smartnoj postelji? Bišma je dao svoj život za druge. Živeo je da služi i uzdiže druge. Uzvišeni život koji je vodio velikoušni Bišma, život moćne volje, još uvek inspiriše prave vrline u onima koji proučavaju njegova predavanja u Šanti Parvi, a njegov ideal uzvišenog života budi uspavane ljude na delovanje, ispravnost, dužnost i ispitivanje, strogi Tapas i meditaciju, do dana današnjeg.

Slava Bišmi, čiji život Brahmačarje služi kao primer i inspiriše naša srca čak i danas i uzdiže naše umove do velikih visina božanske slave i sjaja.

## **Poglavlje XII**

### **PRIČE I PRIPOVETKE**

#### **Đaimini Riši (Moć lotosa)**

Jednom davno, Šri Vedavjasa je održavo svoj Vedanata čas svojim studentima. Za vreme svoga izlaganja, spomenuo je da bi mladi Brahmačariji trebali da budu veoma pažljivi i da se ne mešaju sa mladim damama jer bez obzira na njihovu opreznost i obazrivost, mogu da postanu žrtve, jer je požuda veoma moćna. Jedan od njegovih studenata, Đaimini, autor Purva-Mimamse, je bio malo drzak. Rekao je, "Guruđi Maharađ! Tvoja izjava je netačna. Nijedna dama ne može da me privuče. Ja sam dobro učvršćen u Brahmačarji." Vjasa reče: "Đaimini, uskoro ćeš to da doznaš. Idem u Benares. Vraćam se za tri meseca. Budi oprezan. Nemoj da budeš nadmen od ponosa."

Šri Vjasa, putem svoje jogičke moći, je uzeo oblik lepe, mlade žene, sa probojnim očima i veoma šarmantnim licem, lepo obučene u tanku, svilenu odeću. Dama je stajala ispod drveta za vreme zalaska sunca. Oblaci su se skupili. Počela je kiša. Slučajno je Đaimini prolazio pored dreveta. Video je devojkicu, osetio sažaljenje i obratio joj se: "Draga sestro, možeš da dođeš i da ostaneš u mom Ašramu. Daću ti sklonište." Dama je pitala: "Da li ti živiš sam? Ima li još ijedna žena tamo?" Đaimini je odgovorio: "Živim sam. Ali sam savršeni Brahmačari. Nikakva požuda ne može da utiče na mene. Slobodan sam od bilo kakve Vikare. Možeš da ostaneš tamo." Devojkica se suprostavila: "Nije u redu za mladu devicu da ostane sama po noći sa Brahmačarijem." Đaimini je rekao: "O sestro, nemoj da se plašiš. Obećavam ti moju savršenu Brahmačarju." Onda je ona pristala i ostala jednu noć u Ašramu.

Đaimini je spavao napolju, a dama je spavala u sobi. U gluvo doba noći, Đaimini je počeo da oseća uticaj požude u svom umu. Malo seksualne želje se pojavilo u njegovom umu. Ispočetka je bio apsolutno čist. Pokucao je na vrata i rekao, "O damo, vetar duva napolju. Ne mogu da podnesem hladne udarce vetra. Želim da spavam unutra." Ona je otvorila vrata. Đaimini je ušao unutra i malo odspavao unutra, malo odvojen od devojke. Seksualna želja se ponovila i postala malo jača i žarkija jer je bio blizu dame i čuo lupkanje njenih narukvica. Onda je ustao i počeo da je grli. Odmah je Šri Vjasa preuzeo svoju originalnu formu sa dugom bradom i rekao, "O moj dargi Đaimini, šta je sa snagom tvoje Brahmačarije sada? Da li si sada učvršćen u svom savršenom celibatu? Šta si rekao kada sam držao predavanje na ovu temu?" Đaimini je spustio glavu od srama i rekao, "Guruđi! Nisam u pravu. Molim te, ljubazno, oprosti mi."

Ova ilustracija pokazuje da su čak velike osobe prevarene sa moćima Maje i pod uticajem buntovnih Indrija. Brahmačariji bi trebali da budu veoma pažljivi na svakom koraku.

### **Sukadev (*Razvij koncentraciju*)**

Sukadev je otišao kod Rađe Đanake da dobije Brahma Đnanu. Đanaka je želeo da testira njegovu moć koncentracije. Zvao je Sukadeva i pitao, "Ovako Sukadv! Evo ti tanjir vode. Samo ga drži na glavi, šetaj glavnim ulicama Mithile i vrati se u moju palaču bez da padneš na zemlju." Rađa Đanaka je organizovao ples maldih devojaka, muziku i razne vrste zabave i veselja na njegovom putu samo da omete pažnju Sukadeva. Sukadev je nosio tanjir vode na svojoj glavi bez da je dozvolio i kapljici da padne na zemlju.

Đanaka je pitao: "Sukadev! Da li si video Nauč zabavu (tradicionalni ples koje izvode devojke u Južnoj Aziji) na putu?" Sukadev je odgovorio, "Poštovani gospodine, nisam video ništa na putu. Sva moja pažnja je bila na tanjiru s vodom." Isti test je

vršio Tiruvalavar nad svojom ženom, poznati kućedomaćin Đnani iz Južene Indije. Ako zadobiješ koncentraciju kao što je ova od Sukadeva, Brhmačarja te da čeka sklopljenih ruku na pragu tvojih vrata.

### ***Rađa Jajati (Požuda se povećava sa užitkom)***

Pronaćete ovu priču u Mahabharati - Šanti Parvi. Jednom davno bio jedan kralj svetac pod imenom Jajati koji je živeo punih hiljadu godina uživajući u svim zadovoljstvima koje je kralj mogao da ima. Kada ga je stiglo pozno doba, a imao je još uvek veliku želju da uživa u svim kraljevskim zadovoljstvima još nekoliko godina, pitao je svakog od svojih sinova, jednog po jednog, da uzmu na sebe njegovu starost i da mu daju mladost zauzvrat, tvrdeći im da će im on nakon sledećih hiljadu godina vratiti mladost i uzeti svoju oronulost. Niko od njih nije bio voljan da uzme ovu ponudu osim najmlađeg sina koji se zvao Puru.

Puru je rekao sa svojom poniznošću da je bio prilično voljan da učini kao što je njegov otac tražio od njega, i u skadu sa tim je dao svoju mladost i zauzvrat dobio starost i njenu posledičnu slabost. Jajati, koji je bio previše uzbuđen sa novom mladošću, počeo je da se upušta u čulna zadovoljstva. Uživao je potpuno u svojim željama i do krajnjih granica njegovih moći i onoliko koliko je želeo bez da prekoračuje religijske pravila. Bio je veoma srećan, ali ga je proganjala jedna misao. A ta misao je bila da će hiljadu godina brzo proći.

Kada je zakazano vreme isteklo, on je došao kod svog sina Purua i ovako mu se obratio: "O sine, uživao sam sa tvojom mladošću u svim svojim željama do krajnjih granica mojih moći i sve to u skadu sa njihovim vremenom. Ali želje nikad ne umiru. Nikad se ne ispunjavju sa užitkom. Uživanjem, one se rasplamsavaju kao žrtvena vatra polivena gijem. Ako osoba postane jedini gospodar cele zemlje sa svim njenim pirinčem, zobi, draguljima, životinjama i ženama, još uvek neće smatrati da mu je to dovoljno. Stoga, žeđ za užitkom bi trebala da se napusti. Žeđ za užicima koju teško



odbacuju loši, koja čak ne napušta kad život posustaje, je zaista kobna bolest u čoveku. Da se čovek oslobodi od ove žeđi je stvarna sreća. Moj um je bio vezan za zadovoljstva života punih hiljadu godina. Moja žeđ za njima, bez da se stiša, se povećavala svakim danom. Želja ne može da se zadovolji sa užitkom. Užitek čini um još nemirnijim putem slike Samskara i Trišna. Stoga se sada odričem svega. Usredsrediću svoj um na Brahman i postati miran i bez vezanosti, provešću ostatak svojih dana u šumi i praktikovati Brahmačarju i Djanu.” Tako rekavši, postavio je Purua na tron dajući mu natrag njegovu madost, i povukao se u šumu da živi život askete.

Mir i besmrtnost mogu da se zadobiju samo putem Tapasa, Satjama, Brahmačarje i Tjage. Sruti saosećajno objavljuju: *Na karmana na prayaja dhanena tyagenaike amritatvam-anasuh.* - Ljudi ne mogu da zadobiju besmrtnost aktivnostima niti potomstvom niti bogatstvom, već samo odricanjem.

### **Sokrat i njegovi učenici (*Strast koja vlada umom*)**

Jedan od učenika Sokrata je zapitao svoga učitelja: “Moj voljeni učitelju, ljubazno me uputi koliko puta kućedomaćin može da poseti svoju pravnu ženu.” Sokrat je odgovorio. “Samo jednom u celom životu.”

Učenik je zapitao: “O moj Bože! Ovo je apsolutno nemoguće za svetovnog čoveka. Strast je užasna i napastvuje. Ovaj svet je pun iskušenja i smetnji. Kućedomaćini nemaju jaku volju da se odupru iskušenjima. Njihove Indrije su veoma buntovne i moćne. Um je ispunjen sa strašću. Ti si filozof i jogi. Možeš da se kontrolišeš. Molim se, ljubazno preporuči jednostavnu stazu za ljude od sveta.” Onda je Sokrakt rekao: “Onda kućedomaćin može da ima kopulaciju jednom godišnje.”

Učenik je odgovorio: “O obožavani gospodine, ovo je takođe težak zadatak za njih. Treba da propišeš lakši način.” Sokrat je onda odgovorio: “Pa, dragi moj učenice,

jednom mesečno. Ovo je prikladno. Ovo je prilično lako. Mislim da si zadovoljan sada.”

Učenik je rekao: “Ovo je takođe nemoguće, moj cenjeni gospodaru. Kućedomaćini su veoma nestalnog uma. Njihovi umovi su puni seksualnih Samskara i Vasana. Oni ne mogu da ostanu čak ni jedan dan bez seksualnog čina. Ne poznaješ njihov mentalitet.”

Onda je Sokrat rekao: “Dobro si rekao, drago moje dete. Učini jednu stvar sada. Idi odmah na groblje. Iskopaj grob i unapred kupi kovčeg i plahtu za zamotavanje leša. Sada možeš da se unerediš bilo koji broj puta koji želiš. Ovo je moj konačni odgovor tebi.” Ovaj zadnji odgovor je probo srce učenika. On je to jako osetio. Ozbiljno je razmislio o toj stvari i shvatio važnost i slavu Brahmačarje. Prigrlio je duhovnu Sadhanu sa ispravnom željom. Postao je Urdvareta Jogi i dobio samorealizaciju. Postao je jedan od omiljenih učenika Sokrata.

### **Priča o duhu (*Budi uvek zaokupljen sa kontrolom požude*)**

Um je kao uvek nemirni duh. Jednom je Brahmin Pandit, putem Mantre Sidhija, postigao kontrolu nad duhom. Duh je rekao Panditu: “Mogu da uradim sav posao za tebe za minut. Imam nadprirodne moći. Moraš uvek da mi daješ razne vrste poslova. Ako me ostaviš čak i za sekundu bez posla, odmah ću te proždreti.” Brahmin se složio.

Duh je iskopao bunar za Brahmina, orao zemlju i radio razne poslove za kratko vreme. Brahmin više nije mogao da zaposli duha. Duh mu je zapretio: “Sada nema posla za mene. Poješću te.” Brahmin je bio veoma zbunjen. Nije znao šta da napravi. Otišao je kod svog Gurua i objasnio situaciju. Njegov učitelj je rekao: “Koristi svoj zdrav razum. Zabodi veliki, teški, savitljivi, drveni stub ispred svoje kuće. Nanesi na njega ricinusovo ulje, naulji stub i drugim uljima. Onda upitaj duh da ide uz stub i niz

stub po ceo dan i noć.” Učenik je tako postupio i kontrolisao duh bez poteškoća. Duh je postao bespomoćan.

Isto tako, umu uvek moraš da daš jednu ili drugu vrstu posla: Đapu, meditaciju, Svadjaju, služenje, Kritan, molitvu, i tako dalje. Moraš da ga učiniš potpuno zaokupljenim. Jednino onda um može lako da se kontroliše. Nećete imati loših misli. Možete da budete dobro učvršćeni i u fizičkoj i u mentalnoj Brahmačarji.

### **Čist i nečist um**

Jednom su se u Hanuman Gatu, Benaresu, dve devojčice davile. Dva mladića su odmah skočili u Gangu i spasili devojke. Jedan mladić je upitao devojku da se uda za njega. Drugi je rekao: “Ja sam izvršio svoju dužnost. Bog mi je dao mogućnost da služim i da postanem bolji.” On je imao Ćita Sudi. Spoljšnja aktivnost je ista -- akt spasavanja života -- ali motiv je različit za dve osobe. Plodovi takođe moraju da budu različiti.

### **DODATAK**

#### **Pesma Bramačarija**

Brak je prokletstvo i doživotno ropstvo,

Volim taj blagoslov srca koji daje utehu i mir.

O strastveni Grihasta! Zašto si gubio ovu

dragocenu tečnost?

Jedna kap semena dolazi od 40 kapi krvi,

Čuvaj je sa brižnošću i pretvori je u Ođas.  
Zar se ne sramiš da ponavljaš ovaj prostački čin?  
Samo poslušajte moju priču, prijatelji moji dragi,  
Ja sam Naištika Brahmačari sa malo straha.  
Uzeo sam zavet neprekidnog celibata,  
Od dana ranog dečaštva,  
Pripadam lozi Bišme i Lakšmana,  
Sanake, Sanadane, Sanatsudate i Sanatkumara.  
Takođe me zovu Akanda Brahmačari,  
Neki me nazivaju Bala-Brahmačari,  
Ne marim za ova imena, jer su lažna;  
Striktno sam izbegavao osam vrsta kršenja zaveta:  
Daršanam, Sparšanam, Keli, Kirtanam,  
Guhja Bašanam,  
Sankalpa, Adjasasaja i Krija-Nivriti.  
Gledam u svoj nožni palac kada idem ulicom,  
I ne gladam u žene sa požudnim pogledom.  
Ja sam učvršćen u fizičkom i mentalnom celibatu;  
Ja sam Urdvareta jogi od moći i energije.  
Siršasan radim i Sarvanga takođe;  
I sedim u Sidasani radeći božansku kontemplaciju;

Imam veštine u Bandama i Mudrama takođe;  
Mogu lako da uradim Nauli i Vađroli;  
Mogu da držim dah prilično dugo;  
Mogu da ga iznesem u Sahasraru za tren putem svoje volje;  
Uvek počivam u svojoj Sat-Ćit-Ananda Svarupi;  
Osećam jedinstvo sa životom i jedinstvo svesti.  
Ja sam otporan za iskušenja svih vrsta;  
Mogu da iščupam planine putem moje moćne volje;  
Mogu da iscedim vodu iz okeana za tili čas;  
Mogu da letim u vazduhu putem Khečari Mudre;  
Mogu da dotakne samo sunce sa vrhom svojih prstiju,  
Sada su Sidiji i Ridiji pod mojim stoplima.  
Izbegavam ljute Karije i Čatnije;  
Živim na mleku, voću i ječmenom hlebu;  
Odrekao sam se filmova, romana i lošeg društva;  
Družim se sa Mahatmama i radim Đapu i Dhjanu,  
  
Uvek ustajem u doba Brahmamurte  
u tri i trideset svakog jutra,  
I mislim o Bogu sa Sradom, Premom i Bhavom.  
Volim izoliranost u himalajskim pećinama,

Obale Gange me nadahnjuju sa inspiracijom,  
Uvek držim svoj um potpuno zaokupljenim;  
Ovo je nabolja Sadhana da se otklone loše misli.  
Lenjost i lutanje uma su dve velike prepreke,  
Pranajama i aktivne navike održavaju moj put prilično jasnim.

Moje telo mirište kao cvet lotosa;  
Moje oči sjaju poput zvezda koje su nalik dijamantima;  
Moje telo je lagano i izmet neobilan;  
Moj glas je moćan i sladak kao  
prelepi slavuj.  
Sve je to zbog zaveta celibata,  
Zašto i ti ne poštuješ Mhavrata?

### **Recepti za Brahmčarju**

*(Recepti za celibat)*

1. Siršasana	5 minuta
Sarvangasana	10 minuta
Post	(Na Ekadaši ili svako druge nedelje)
Đapa	1 sat
Proučavanje Gite	1 sat

Saguna ili Nirguna meditacija 30 minuta (povećaj na 2 sata)

2. Sidhasana	30 minuta
Pranajama	30 minuta
Mleko i voće	Po noći
Udijana Bhanda	10 minuta

(Drži um potpuno zaokupljenim sa čitanjem, radom u bašti, Kirtanom, itd.)

3. Kiran	30 minuta
Molitva	30 minuta
Satsanga	1 sat
Triphala voda	Ujutro
Meditacija	10 minuta do 3 sata

4. Tratak na Om ili sliku	
Gospoda Krišne	10 minuta
Hare Rama Bađan i Đapa	10 minuta

(Bademi i Mišri Šarbat mogu da se uzimaju preko leta.)

Čitaoci mogu da praktikuju navedno u bilo koje četiri grupe ili mogu da kombinuju 1 i 3, ili 4 ili 1, 2, 3 i 4 za najbolje rezultate.

### ***Mantre za Đapu***

Om Namō Narajanaja za Bakte Gospoda Višnua.

Om Namō Šivaja za poklonike Gospoda Šive.

Om Namō Bagavate Vasudevaja za poklonike Gospoda Kiršne.

Šri Rama ili Šri Sita Rama za Bakte Gospoda Rame.

Gajatri za Brahmine, Kšatrije i Vaisje.

Čisti Om ili Soham za Nirguna Upasake.

### **Venac Brahmačarje – I**

Razmišljanje o ženi ili slici žene, hvalenje žene ili slike žene, druženje sa ženom ili sa slikom žene, gledanje u ženu ili sliku žene, tajni razgovori sa ženom, razmišljanje o grešnim delima prema ženi pokrenuti sa čulnošću, a koji odlučuju o tome da li grešno delo ili telesno delo rezultuje sa isticanjem semena su osam karakteristika kopulacije; i Brahmačarja je prilično suprotna u odnosu na ovih osam navoda.

#### *- Dakšinamorti*

Brahmačarja ili čestitost bez mrlje je najbolje isposništvo. Celibata koji je obdaren sa čestitošću bez mrlje nije ljudsko biće, već Bog, zaista. Šta je za celibatu koji sa velikim naporom konzervirše semen, nedostižno u ovom svetu? Putem moći sakupljanja semena osoba će postati baš kao što sam ja.

#### *- Šankara*

Svi ovi studenti koji shvate svet Božji kroz čestitost, njihova je rajska zemlja, njihova je, u kojem god svetu da su, sloboda.

#### *- Čandogja Upanišada*

Čulnost uništava život, sjaj, snagu, vitalnost, pamćenje, bogatstvo, veliku slavu, svetost i predanost Vrhovnom.

#### *- Gospod Krišna*

Nek Brahmini ne vide голу ženu.

#### *- Manu*



Opreznost u ishrani vredi trostruko, ali apstinencija od seksulanog čina je četverostruka vrednost. Sanjasin je imao i ima pravilo da nikada ne gleda u ženu.

- *Atreja*

Mudar čovek bi trebao da izbegne bračni život, kao da je goruća jama živog uglja. Od kontakta nastaje senzacija, od senzacije žeđ, od žeđi vezivanje; prestankom sa tim, duša je spašena od svog grešnog postojanja.

- *Buda*

Apstinencija od kopulacije fizički, oralno i mentalno, u svim delima, kroz sva vremena, i na svim mestima, je samo Brahmačarja.

- *Jađnavalkja*

Ne slušajte priče o ženama, bogatim ljudima, ateistima i neprijateljima.

- *Narada*

Smrt se požuruje isticanjem semena iz tela; život je spašen i produžen njegovim čuvanjem.

Bez sumnje je da će ljudi da umru prevremeno ispuštanjem (semena) iz tela; znajući ovo, jogi bi uvek trebao da čuva semen i vodi život strogog celibata.

- *Šiva Samhita*

Drugi ljudi, osim kućedomaćina, bi trebali da se uzdržavaju od gledanja, dodirivanja, razgovara i zbivanja šala sa ženama i da izbegavaju gledanje parenja životinja.

- *Bagavata*

Ove (seksualne) sklonosti, iako su najpre kao malo talasanje, dobijaju proporcije mora usled lošeg društva.

- *Narada*

Ono o čemu znalci Veda govore kao o nepropadljivom (Akšara), ono u što Sanjasini koji su slobodni od vezanosti, ulaze, da bi ostvarili taj cilj koji žive, život Brahmačarija je onaj koji ću da ti objavim ukratko.

- *Gita, VIII-2*

Onaj koji obuzdava organe akcije (Karma Indrije) dok sedi, a seća se objekata čula, on je zabludnog razumavanja i zove se licemer.

- *Gita, III-6*

Sa srcem spokojnim i bez straha, u zavetu Brahmačarje, sa kontrolisanim umom dok uvek misli na Mene, neka osoba sedi (u jogi) imajući Mene za vrhovni cilj.

- *Gita, IV-14*

Oslabljenost intelekta, naročito pamćenja, karakterše mentalnu otuđenost razvratnih.

- *Dr. Louis*

Bišma kaže Darmaputri: „O kralju, znaj da u ovom svetu ne postoji ništa što ne može da postigne onaj ko ostane od rođenja do smrti u savršenom celibatu. U jednoj osobi je znanje četiriju Veda, a u drugoj je savršeni celibat, od ovih je veća ova druga od prve kojoj nedostaje celibat.

- *Mahabharata*

## **Venac Brahmačarje – II**

1. Istina ne može da boravi gde živi strast.

2. Onaj koji najviše obesnažuje i demoraliziruje od svih užitaka je seksuani užitak.
3. Seksualne sklonosti su najpre kao mreškanje (na vodi). Ali one postižu poporcije okeana usled lošeg društva.
4. *Sine-qua-non* duhovnog života je čistoća.
5. Virja je zaista posed bez cene. Nemoj da je tračiš radi momentalnog uzbuđenja i oseta.
6. Apstinencija beskrajno povećava moć pamćenja.
7. Ljtnja i požuda su dva neprijatelja mira, posvećenosti i mudrosti.
8. Potpuno otklanjanje požude i ljtnje ne može da se učini kroz lični napor. Može samo da se postigne putem Božje milosti.
9. Potiskivanje seksualnog nagona ne znači njegovo iskorenjenje. Nikad ne možeš da budeš slobodan od onoga što je potisnuto.
10. Potpuna sublimacija seksualnog nagona će samo da te učini slobodnim.
11. Potpuna sublimacija se postiže putem neprekidne meditacije na Atmana i putem realizacije.
12. Obuzdajte čula, kontrolišite uma. Meditirajte redovno. Budite jogi, budite jogi, budite jogi. Naka vas Bog blagoslovi.
13. Onaj čovek u kojem je ideja o seksu duboko ukorenjena nikada ne može da sanja o razumevanju Vedante i realizaciji Brahmana čak i posle stotinu krora rođenja.
14. Nema isposništva koje je moćnije od Brahmačarje da istrebi ovu strašnu bolest, požudu, ljudi u neznanju i da učini tragaoca dobro učvršćenim u Brahmi-Stiti.
15. Narada kaže u svojim Sutrama: „Nemojte da slušate razgovor o ženama, bogatim ljudima, ateistima i neprijateljima.“ Velika je istina u ovim njegovim rečima. Um ima veliku sklonost ka imitaciji. Razgovor o ženama će da podstakne strast. Razgovor o bogatim ljudima će da podstakne na luksuzni život. Razgovor o ateistima će da poremeti veru u

Boga. Razgovor o neprijateljim će da podstakne ljubomoru, mržnju i zlobu.

16. Dragi Šjam! Ti si Naištika Brahmačari, onaj ko je uzeo zavet celibata u mislima, rečima i delima ceo život. Sada će čak i sunce da zadrhti ispred tebe jer se boji da će biti probodeno putem tvoje moći Brahmačarje. Sada si slavan čovek.

17. Kako je teško kontrolisati čak i slugu kuće! Koliko teže je kontrolisati jednu Indiriju (čulo)! Koliko je tek teže kontrolisanje pet Indrija! Taj jogi koji ima kontrolu nad Indrijama (Ďtendrija) je veliki moćnik na ovoj Zemlji. Blaženstvo Indre i Čakravarti (kraljevanja) je ništa kada se uspoređi sa tim blaženstvom Ďtendrija-jogija. Moje tiho divljenje takvom jogiju.

18. Tvoj motiv da učiš Vađroli Mudru mora da bude čist. Moraš da imaš jednu ideju o zadobijanju samorealizacije. Putem aposlutne Brahmačarje, sublimiraj seks. Ne smeš da zloupotrebiš moć koju si dobio putem ove jogičke Krije. Analizuj i kritički ispitaј svoje motive u detalje. Postoje mnoga iskušenja i opasnosti na jogičkom putu.

19. Čitaj istoriju krimnala, pljačke, silovanja, otmice, napada, ubistava koje dolaze pred sudove. Požuda je u korenu svih. To može da bude požuda za novcem ili požuda za telesnim uživanjem. Tuča počinje sa nekoliko uzavrelih reči i završava sa pogrešnim optužbom, ubadanjem i ubistvom. Kada čovek postane besan, on gubi svoj razum i moć rasuđivanja. On ne zna šta čini. Bengalac je koristio jednu reč „Sala“ ili „Badmaš“ u gnevu protiv Sikha kada je prelazio Gangu u brodu. Sikh je postao veoma srdit, zgrabiio je Bengalca za vrat i bacio ga u Gangu. Bengalac je umro. Kako je mentalno slab bio taj Sikh, iako je fizički bio veoma jak! Mali zvuk, jedna jedina reč koja je uznemirila njegov um i izbacila ga iz balansa. On je postao rob ljutnje. Da je posedovao Viveku-

Vićaru (rasuđivanje i razum), ne bi napravio ovo ishitreno, brutalno delo.

### **Kraljev prsten – prijatelj utešitelj**

Jednom u Perziji vladao je kralj,  
Koji je na skupocenom prstenu,  
Upisao maksimu, čudnu i mudru,  
Kada bi je držao ispred svojih očiju,  
Davala mu je savet na letimičan pogled,  
Ispravan za svaku promenu i šansu.

Svečane reči bile su ove:

*„Čak i ovo će proći.“*

Nizovi kamila, preko peska,

Donosili su mu dragulje iz Samarkanda.

Flota galija peko mora,

Donosila mu je bisere da se takmiče sa ovima.

Ali je smatrao malim bogatstvom

Ono što je 'moje' ili znatno;

„Šta je bogatstvo?“ kralj bi rekao:

*„Čak i ovo će da prođe.“*

Usred zadovoljstva njegovog dvora,

Na vrhuncu njihove zabave,

Kad su dlanovi svih njegovi gostiju

goreli od tapšanja na njegove geste,

Sedeći među smokvama i vinom,

Reče kralj: Ah prijatelji moji,

Zadovoljstvo dolazi, ali ne ostaje,

*“Čak i ovo će da prođe.”*

Najlepše žena ikad viđena,

je bila mlada koju je krunisao za kraljicu,

Na jastucima na bračnom krevetu,

Šapućući svojoj saputnici, on reče:

Iako nijedan kralj ne pritiskaše

Lepša nedra na svoje grudi,

Smrtno telo je samo glina:

*“Čak i ovo će da prođe.”*

Dok se borio na žestokom bojnom polju,

Koplje jednom probode njegov štit,

Vojnici na glas zažališe,

Noseći ga u njegov šator dok je krvario,

Uzdišući sa njegove ranjene strane,

“Bol je teška za podneti,” zapomagao je,

Ali sa strpljenjem, dan za danom,

*“Čak i ovo će da prođe.”*

Nadvijajući se na javnom trgu,

Četrdeset kubika u vazduhu

Stajaše njegova statua isklesana u kamenu,

Dok kralj, prerušen, nepoznat,

Zuriše u svoje isklesano ime,

I mišljaše: “Šta je slava?”

Slava je samo sporo truljenje:

*“Čak i ovo će da prođe.”*

Utućen od oduzetosti, osušen i star,

Čekajući na kapiji od zlata,

Reče on sa poslednjim dahom,

“Život je svršen, ali šta je smrt?”

Onda kao odgovor kralju,

Pade sunčev trag na njegov prsten,

Pokazujući rajsku svetlo,

*“Čak i ovo će da prođe.”*

- ***Teodor Tilbon***

**Dvadeset izreka o celibatu**

1. Čestitost ili apstinencija je integralni deo joge. To je neophodan faktor za duhovne tragaoce. Ne možeš da dosegneš velike visine duhovne svesti bez čestitosti. Čestitost je samo srce joge.
2. Brahmačaraja znači, doslovno, ponašanje koje vodi ka realizaciji istine ili svog vlastitog, besmrtnog Jastva. Njeno tehničko značenje je samoobuzdavanje seksualnog organa ili sloboda od požude u mislima, rečima i delima.
3. Seksualna žudnja je jača od svih drugih žudnji. Stoga, moraćete da usmerite sve svoje napore da kontrolišete i sublimujete seksualnu žudnju.
4. Ljudi su pod uticajem požude. Oni gube svoj osećaj ispravnosti, i osećaj za vreme i mestu. Oni nikad ne raspoznavaju ispravno od neispravnog. Oni gube sav osećaj srama.
5. Sam požudan pogled je kršenje celibata. Postoji unutrašnje uzbuđenje.
6. Obuzdavanje od seksualnog čina ili apstinencija je kamen temeljac na kojem stoji postolje oslobođenja. Ako osnova nije jaka, nadgradnja će pasti kada poteku jake kiše, ili počne da duva jak vetar. Čak i to, ako niste učvršćeni u celibatu, ako je vaš um uznemiren seksualnim mislima, zasigurno ćete da padnete iz joge. Bez savršenog celibatae nećete moći da dosegnete vrhunac stepenica joge ili najvišeg stanja jedinstva sa Bogom.
7. Požudan čovek u svom ophođenju može da se prepozna po svom ponašanju, razgovoru, pozama, pogledima, jelu, radu, izražavanju, itd.
8. Tri zla koja se rađaju iz strasti postoje na ovom svetu. Govorenje neistine je prvo. Druga dva koja su još gnusnija, a to su kopulacija sa ženom dugog čoveka i nanošenje nasilja drugim živim bićima.
9. Lukavština, prevara, ponos, loše želje, pohlepa, nezadovoljstvo, raskalašenost, lakomislenost – ovo, kao i druga stanja, su u izobilju u onom ko je požudan.
10. Početak svetaštva je ubijanje egoizma ili Ahamkare; kraj svetaštva je večni život. Ključ za svetost je čestitost. Svetlo svetosti je univerzalna ljubav. Odeća svetaštva je vrlina. Znak svetaštva je podjednako gledanje. Kamen temeljac



svetosti je poniznost. Put ka svetosti je redovna meditacija. Osnova svetosti je praktikovanje ispravnog ponašanja.

11. Od kakve je koristi znanje umetnosti i nauke, od kakve je koristi dobar ugled ili titule, od kakve je koristi ponavljanje imena Božijeg ili meditacija ili ispitivanje "Ko sam ja?", ako postanete rob požude? Najpre kontrolišite ovaj jaki nagon strogim isposništvom koje uključuje kontrolu čula. Pre nego što započnete sa naprednom meditacijom, najpre bar postanite strogi u fizičkom celibatu. Onda uložite napor da dobijete savršentsvo u mentalnoj čestitosti.
12. Vaša dela moraju da podržavaju vaš karakter. Vaši ideali moraju da vas vode do najvišeg cilja; ne žrtvujte stomak za pola tanjira pirinča niti svoju nezavisnost za seksualni život.
13. Kućedomaćini koji idu stazom istine i koji rade duhovnu praksu bi trebali da poštuju celibat najbolje što mogu. Seksualni kontakt oživljava sve loše ideje i zakupljuje ih nanovo u životu.
14. Ako želite da praktikujete Brahmačarju, mislite i osećajte da je vaša žena vaša sestra. Uništite ideju o mužu i ženi, i razvijte ideju o bratu i sestri. Obadvoje ćete da razvijete čistu i jaku ljubav jer će nečistoća požude biti otklonjena. Uvek razgovarajte sa vašom suprugom o duhovnim temama. Pričajte joj priče iz Mahabharate, Bagavate. Sedite s njom za vreme praznika i čitajte neke religiozne knjige. Postepeno će se njen um promeniti. Ona će da se zainteresuje i da uživa u duhovnoj praksi. Praktikuji ovo ako želiš da se oslobodiš jada Samsare i da uživaš u večitom blaženstvu duše.
15. Roditelji ne bi trebali da prisiljavaju decu da stupe u brak. Ne bi trebali da suzbijate duhovne impresije u svojoj deci.
16. Celibat ne znači izolirati se od svetovnih iskušenja, nego sublimirati i produhoviti seksualnu energiju, i ponuditi je kao čistu i poniznu posvećenost u služenju Boga i ljudi.
17. Požudni pogled, požudno razmišljanje, seksualni snovi, svi su padovi ili kršenje celibata. Budite čestitog pogleda. Budite čestiti u mislima. Budite čestiti u

govoru. Vidite majku u svim ženama. Negujte uzvišene, božanske misli. Ponavljajte ime Božje i meditirajte redovno. Bićete učvršćeni u celibatu.

18. Oni koji praktikuju celibat bi trebali da kontrolišu razne oblike seksualnih impulasa. Impuls požudnog pogleda je velika opasnost jer će da stimuliše radoznalost i seksualnu želju. Nema štete u gledanju lepog objekta. Ali biste trebali da budete veoma strogi prema sebi. Moraćete da osetite da je sve manifestacija Boga. Požudan pogled je ravan preljubi. Pročistite svoje misli i osećanja. Čistoća je Bog. Vi ste čisti, u biti. Vi ste otelovljenje čistoće. Ponavljajte mentalno ovu formula: "Ja sam čistoća, ja sam čistoća," i dosegnite netaknutu, neuporedivu čistoću.
19. Učinite da vaš um razume ponavljajući udarce i razlučivanjem da je su sva seksualna zadovoljstva lažna, potpuno beskorisna i ekstremno štetna. Jasno razmislite kako su ona iluzorna i puna žalosti kao posledice. Ni radi čega ne biste trebali da slušate navođenja nečistog uma. Stavite ispred uma slavu i prednosti života u večitom i blaženom, sveznajućem Atmanu.
20. Požuda zadaje smrtonosan udarac duhovnom kalibru čoveka. Ubijte ovu požudu raznim metodama. Nemojte da se bavite nečistim mislima. Nemojte da gledate u stvari koje stvaraju mentalne senzacije strasti. Izbegavajte odlaske u bioskope. Nemojte da se družite sa raznim vrstama ljudi, sa ljudima koji uživaju u razgovoru o ženama, njihovm karakteru, ljubavi, prirodi, itd. Mislite o Gospodu kada vam ideja o seksu uđe u um. Žarko Mu se molite.