

KONCENTRACIJA VODIČ ZA OVLADAVANJE UMOM

Muni Sadu

Prevod s engleskog:
Aleksandar Veličković

Beograd
septembar 2024.

Naslov originala:

CONCENTRATION
A GUIDE TO MENTAL MASTERY
by Mouni Sadhu

Copyright © Aruna, 2024

Bez dozvole izdavača, zabranjeno je korišćenje
materijala kako u celini, tako i u delovima

Izdavač: ARUNA, Beograd

Urednik: Aleksandar Veličković

Plasman i distribucija: 064 15 77 045

Internet knjižara: aruna.rs

Štampa: „Zuhra”, Beograd

Tiraž: 200 primeraka

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd
233-852.5YOG
133.2

САДУ, Муни, 1897-1971

Koncentracija : vodič za ovladavanje umom / Muni Sadu ; prevod s engleskog Aleksandar Veličković. - Beograd : Aruna, 2024 (Beograd : Zuhra). - 189 str. ; 17 cm

Prevod dela: Concentration / by Mouni Sadhu. - Tiraž 200. - Bibliografija: str. 188.

ISBN- 978-86-6052-033-5

a) Jora

COBISS.SR-ID 151491593

SADRŽAJ

Predgovor	6
DEO I	
Uvod	9
I Uvod i definicije	11
II Metod	13
III Upotreba koncentracije	15
IV Uloga koncentracije u duhovnom traganju	18
V Ko ima sposobnost da uči koncentraciju?	25
VI Preduslovi uspeha	28
VII Savet studentu	30
DEO II	
Psihološke pripreme i ključevi	33
VIII Istočnjačke metode ili joga (um ispred srca)	35
IX Tradicija Zapada (srce ispred uma)	41
X Prepreke i pomoć	56
XI Unutrašnji stav – ključ do postignuća	60
XII Šta je um?	62
XIII Različiti vidovi svesti	67
XIV Psihologija uspeha	72
DEO III	
Tehnike	79
XV Direktna priprema za vežbe	81
XVI Prva serija (osnovne vežbe)	89
XVII Druga serija	94
XVIII Treća serija (napredne vežbe)	104
XIX Četvrta serija	119
XX Peta serija (završne vežbe)	128
XXI Na pragu meditacije	144
DEO IV	
Zaključak	155
XXII Vaskrsnuće u novoj svesti	157
Bibliografija	188

*Ovu knjigu posvećujem svom neprolaznom Guruu,
Ramani Maharšiju, i njegovim istinskim sledbenicima.*

X

Prepreke i pomoć

Glavna prepreka koncentraciji je nekontrolisana emocionalna priroda prosečnog neobučenog čoveka. U istočnjačkoj tradiciji postoji prikladna reč za ove nekontrolisane elemente – „*vasane*“, ili urođene mentalne i astralne sklonosti. Vasane mogu biti dobre i loše, a *sve predstavljaju prepreku višim stepenima koncentracije*. Stoga su, u ovom učenju, obe vrste nepoželjne i trebalo bi ih barem kontrolisati.

Drugim rečima, trebalo bi da budemo sposobni da iz tih vibracija izaberemo ono što nam je zaista potrebno za svakodnevni život i da odlučno odbijemo da se njima bavimo kada imamo važnija posla. Kakve rezultate mogu da očekujem od vežbi ako nisam u stanju da, u željenom trenutku, zaustavim svoj bes ili pohlepu prema nekome ko mi je blizak i zbog toga neprestano mislim o toj osobi? Ili ako me obuzmu požudne misli i ne mogu da prekinem nečist tok misli?

Mogu da budem tako nerazumno vezan za svoju porodicu da, s mog egoističnog stanovišta, zamišljam kako moram stalno da brinem o njenoj dobrobiti, zaboravljajući da svako ljudsko biće ima sopstvenu sudbinu i karmu, na koju niko ne može da utiče izvan uskih granica svojih aktivnosti. Posledica je da *nisam u stanju da zaustavim nepotrebne i uporne misli* kako bih započeo svoje petnaestominutne vežbe. Razmišljanje o odeći koju sutra treba da kupim sinu ili o rođendanskom poklonu za suprugu može da mi oduzme mnogo više od tih nekoliko minuta.

Vasane su prva ozbiljna prepreka koja mora biti nemilosrdno uništena ako želimo da uzdignemo svoje unutrašnje stanje izučavanjem koncentracije.

Slabo fizičko zdravlje takođe može biti ozbiljna smetnja početnicima. Takvi ljudi su obično skloni poistovećivanju sa svojim telom, a pošto su fizički ugroženi, isto osećaju u svojim mislima i emocijama, odnosno na mentalnim i astralnim nivoima. Nijedno izučavanje nije moguće bez određene unutrašnje snage. Stoga bi ovi ljudi trebalo da se odreknu ambicije da postanu jači na *ovaj način*, jer to za njih nije prikladno. Život *predanosti Najvišem* jednako je delotvoran kao život na Direktnom Putu i njima mnogo više odgovara.

Još jedna prepreka je „instinktivni materijalizam“ potencijalnog studenta. I danas postoji mnogo pojedinaca nesposobnih da poveruju ili oseće nešto što ne mogu da dodirnu ili vide. Ova studija nije namenjena njima, jer bez osećaja za suptilno, rezultati će izostati.

Biti pod vlašću sujeverja predstavlja ozbiljnu prepreku koja nas lišava svakog uspeha. Ovaj porok nije ništa drugo do vrsta robovanja našem umu, koji nas prisiljava na pogrešno razmišljanje. Fanatizam često dolazi da podrži svog sramnog brata – sujeverje.

Netrpeljivost pripada istoj neprijatnoj porodici prepreka. Zamislite fanatičnog i netrpeljivog pripadnika neke sekte ili religioznog ekstremiste kako čita ove redove. Koliko bi materijala za osudu pronašao u njima! A čineći to, izgubio bi svako poverenje koje je možda imao prema stvarima koje se objašnjavaju, razvijajući nerazuman prezir prema autoru. Kako takvi ljudi mogu da izvode vežbe iz ove knjige?

Još jedna smetnja koja mnogima zatvara vrata uspeha je strast za prekomernim čitanjem, zbog nemogućnosti da naprave konačan izbor. Kad ih zainteresuje neka tema, ubrzo neminovno traže nešto „novo“, a čim to pročitaju, ponovno započinju neprekidnu potragu. Životi im prolaze a da ih nisu pravilno i razumno iskoristili.

Takvi ljudi zaboravljaju da knjiga ima mnogo više od nedelja i meseci koje im preostaju u životu. Kakva je korist ako

pročitaju i polovinu njih, a umru pre nego što su primenili bilo šta od onoga što su samo mentalno znali?

Na kraju krajeva, knjige su za nas samo kristalizovana spremišta pozajmljenih misli, i nisu uvek korisne, jer se u književnosti često nudi fikcija ili nešto blisko fikciji, što teško može da pomogne iskrenom tragaocu.

Iako je um samo drugorazredna moć u čoveku u poređenju s višom mudrost-svešću poznatom u Samadiju, koji je lišen misli, greške u strukturi uma su gotovo nepremostiva prepreka u svakom učenju, posebno u ovom pred nama. Neodgovarajuće razumevanje je poput nedovoljnog poznavanja stranog jezika za nekoga ko na tom jeziku želi da čita.

Možda nije samo neutaživa žeđ za čitanjem ono što čoveka goni da prelazi s jednog autora na drugog, već i činjenica da još nije zadovoljan onim na šta je naišao. U tom slučaju može se samo reći: „Traži i naći ćeš.“

Zavisnici o alkoholu ili nekom drugom poroku koji stvara naviku ne mogu da se nadaju da će postati studenti koncentracije jer je njihova *snaga volje blizu nule*. Ako ne mogu da prekinu loše navike za koje dobro znaju da su pogubne, gde će pronaći dovoljno *unutrašnje snage* da prevaziđu mentalnu apatiju i lenjost?

Preterana nervoza je bolest koja lako može da utiče na čovekovu snagu volje. Potrebno je uspešno je izlečiti pre započinjanja studija. Proučavanje koncentracije samo po sebi nije *lek za sve naše nedostatke*. S druge strane, prosečan čovek, neopтереćen pomenutim nedostacima karaktera ili tela, nesumnjivo će uživati odgovarajuću nagradu stečenu iskrenim izučavanjem ovog predmeta.

A sada, šta studentu može najviše da pomogne?

U savremenoj ezoteričnoj i psihološkoj literaturi nalazimo višak „pomoći“ u raznim oblastima. Svako govori samo o stvarima koje su mu naizgled veoma koristile, a svi neprestano traže još pomoći. To je, naravno, pogrešno. Kada bi ljudi odlučili da hodaju samo pomoću štapa ili štaka, udovi bi im brzo

oslabili i postali beskorisni. Ovakav pogrešan stav današnjice zasnovan je na podsvesnom uverenju da nešto spolja može da se pridoda i izvuče nas, poput mačke koja izvlači mačiće povlačeći ih za vrat. To je u suštini *nedostatak vere* u sopstvenu unutrašnju snagu i vrednost. Budite oprezni i nemojte da podlegnete ovoj bolesti.

Praktično gledano, odsustvo pomenutih mana i nesavršenosti predstavlja najbolju pomoć koju čovek može da ima, a prisustvo vrlina najplodnije tlo za napredak. Ipak, jedna sposobnost je od neprocenjive vrednosti za budućeg studenta: umeće tihog, hladnokrvnog i jasnog prosuđivanja o životu uopšte. Odmah za njom sledi iskreno zanimanje za sticanje veština koje koncentracija pruža.

Ponekad budući student jasno zna zašto želi da učestvuje u ovakvom kursu. No, može da se dogodi i da ne zna, već jednostavno oseća snažnu potrebu za tim. I to je prilično povoljan znak, jer verovatno ukazuje na vođstvo najvišeg principa koji se ne izražava kroz um. Još jedna značajna pomoć je čitanje nadahnjujućih knjiga onih koji su, savladavši brojne životne prepreke, doživeli iskustvo Istine i sigurno dosegli obalu čije je blagosloveno ime *postignuće*.

Izuzetna bi povlastica bila u ovom životu naići na reči i učenja pravog duhovnog učitelja. Ako se pravilno shvati, svetlost takvog otkrića lako može da obasja i najmračnije kutke našeg još neistraženog unutrašnjeg bića.

Namerno ću se uzdržati od opisivanja velikih koristi koje bi student imao pri susretu s učiteljem u fizičkom obliku. Takav događaj mogao bi da učini sva izučavanja, uključujući i ovo, suvišnim i prevaziđenim. Vratićemo se ovom pitanju u Poglavlju XXII.

Ipak, malo je verovatno da ćemo u današnje vreme videti pravog živog učitelja na ovoj zemlji, jer je jedan tek pre nekoliko godina napustio svet, a oni se ne pojavljuju često. Čekanje na njihov dolazak može da potraje mnoge živote i hiljade godina.

XI

Unutrašnji stav – ključ do postignuća

Naslov ovog poglavlja je pozitivan. U nevidljivom svetu u kome deluju naše *misli i osećanja*, kao i duh *unutrašnje nepro-menljive suštine*, „stav“ je dvojak, a često sačinjen od sva tri činioca. Naš stav uveliko odražava ono što zaista jesmo. Očigledno je da još ne posedujemo znanje o sebi, jer nam inače izučavanje koncentracije ne bi bilo potrebno. Ipak, sposobni smo da sagledamo, čak i promenimo, svoj odnos prema spoljašnjim i unutrašnjim pojavama s kojima se u životu susrećemo.

Upravo tu leži naša najveća prilika za uspeh.

Istinski ključ svakog postignuća krije se u sposobnosti dubokog sagledavanja stvari, njihovog toka i odnosa prema nama samima. Vrhunac ispravnog stava često su isticala ranija duhovna braća današnjeg čoveka. Hristos ga je nazivao Savršenom Istinom, pripisujući mu sve moguće moći. „Ako je vaša vera velika poput zrna gorušice, reći ćete ovoj planini: 'Skloni mi se s puta', i ona će se skloniti...“

Takva vera se ne može zahtevati niti očekivati od početnika, ali oni bi trebalo da imaju barem *pozitivan stav* prema svom radu, koji je isključivo u njihovom interesu. Ne zagovaram „slepu veru“ u moje tvrdnje, već samo iskreno ispitivanje, nameru i odlučnost u odnosu na njih.

Ako nemate pozitivan stav, čak i nakon uloženi mentalnih napora da ga steknete, to može ukazivati da ovo nije vaš put. Nije mi namera da dogmatski tvrdim kako je put izložen u ovoj knjizi jedini, niti da je najkraći ili najlakši koji vodi do cilja. Nipošto! To ću takođe objasniti kada završite svoje izučavanje, na kraju Poglavlja XXI.

Ipak, ovo je *jedan od najbezbednijih puteva*, koji ne može da bude opasan, i uvek doprinosi izvesnom unutrašnjem napretku, čak i ako ne uspete da izvedete sve napredne serije vežbi.

Kada sam pre tridesetak godina započeo svoj prvi praktični kurs iz koncentracije prateći jednu tanku knjigu istog naslova, bio sam gotovo bezgranično uveren da ću uspeti da izvedem sve vežbe i time postignem izvanredne rezultate. Desilo se da nisam imao jasnu predstavu o tome šta bi to moglo da bude, jer se u toj knjižici malo govorilo o konačnom cilju izučavanja.

Čim sam započeo s vežbama, činilo mi se da sve teče glatko. Međutim, kad se s poglavlja o koncentraciji prešlo na meditaciju, obuzela me je zbunjenost i pred sobom sam video samo ćorsokak. Sada mi je sasvim jasno šta je bio uzrok tome. Zjapila je prevelika praznina između osnovnih vežbi, koje na toj etapi nisu mogle da mi pruže nikakve posebne sposobnosti, i apstraktnih, već „skrojenih“ ideja, pozajmljenih iz onoga što mi se tada činilo tuđom filozofijom.

Danas je moj entuzijazam za tu knjigu splasnulo, jer u njoj ne vidim nikakav istinski cilj. Potom sam naišao na drugu knjigu, znatno ozbiljniju i napredniju. Vežbe su bile vrlo zahtevne, ali su predanom studentu mogle da donesu nove sposobnosti, a postojalo je i jasno objašnjenje konačnog cilja.

Istina je da me je proučavanje stajalo mnogo godina iscrpljujućeg rada, što me je navelo da u niz naprednih vežbi u ovoj knjizi uključim neke prilagođene vežbe iz priručnika dr Brendler-Prahta.

Baš kao što je *stav* studenta od *presudne važnosti* za uspeh, tako je i dužnost autora da pomogne svojim čitaocima, ne dopuštajući da njegov nedostatak iskustva ugrozi dobar pristup. Stoga je jedan od sigurnih pristupa odgovarajuća priprema i objašnjenje pre prelaska na same vežbe. Zbog toga je manje od trećine svih poglavlja u ovoj knjizi posvećeno čisto tehničkoj strani.