

Mantra iniciacija

Danes bomo govorili o osebni mantri in mantra iniciaciji. Začnimo z vprašanji tistih, ki razmišljate o iniciaciji v mantru. Če imate kako vprašanje ... zdaj se lahko o tem malo bolj pogovorimo.

Kako Swamiji določi mantro?

Prejeli ste prijavnico za mantra iniciacijo oz. *mantra diksho*. Diksha pomeni iniciacijo. V prijavnico vpišete svoje podatke, datum, mesto in čas rojstva ter svoj znak v zodiaku. Te prijavnice se pripravijo za Swamijija in večer pred iniciacijo ponavadi sedemo z njim, včasih ima kako vprašanje, večinoma pa ne. Prebere vaše podatke in takrat že ve. Ob iniciaciji vas pogleda – pravimo, da naredi rentgenski pregled, ter določi tisto mantro, ki vam najbolj ustreza. Vaši naravi ali vašim spečim potencialom ... mantra vam pomaga, da prebudite svoj latentni, speči potencial ... kako pa jo določi, to ve samo on. Tega vam ne morem povedati. Vem, da vas le pogleda.

Jo izgovori ali le napiše?

Napiše in izgovori, tako da veste kako se jo pravilno izgovarja.

Dobiš pri mantri tudi ime?

Ni nujno. Ponavadi dobite samo mantro. Na prijavnici lahko označite, da želite tudi spiritualno ime, spiritualni simbol, to je tisto kamor boste usmerjali, koncentrirali svoje zavedanje med ponavljanjem mantre. Vendar se lahko zgodi, da dobite tudi spiritualno ime. A to le izjemoma, zadnje čase podeli ime po tem, ko že nekaj časa vadite mantro. Ime določi takrat, ko imate že nekaj časa stik z gurujem. Zgodi se pa tudi, da ob mantri podeli ime. Poznam zakonca, ki sta zaprosila za ime in mantro, pa je mož prejel mantro in ime, žena pa le mantro. Čemu tako, ve le Swamiji. Čuti, ko je ime potrebno. Saj

spiritualno ime simbolizira prenehanje obstoja starega mene in pričetek novega. Kot spiritualno rojstvo. Zato se odloči za ime, ko vidi, da je pravi čas za to.

Ali mantra bolj deluje, če jo pogosteje uporabljáš?

Mantro morate vaditi vsak dan. Mantra meditacija zahteva: REDNOST IN PREDANOST. Mantri se morate popolnoma predati. Da sami postanete mantra. Rednost in predanost je ključ, da *mantra japa* deluje. Ne vadite je le takrat, ko vam pade na pamet. Pomembno je določiti čas, npr. čas pred spanjem. To je za vas intimen čas, ko se družite s seboj, s svojo dušo. Napravite majhen obred s svečko, dišavami, usedete se, da sprostite dih in telo in zapojete OM ter pričnete z mantro, s koncentracijo in zavedanjem v točki med obrvema. Ko končate mantra meditacijo, spet zapojete mantra OM, kratko posedite in opazujete ter se zavedate, kaj se dogaja, kakšne so spremembe. Vsaka mantra je namreč zvok in vsak zvok ima močno energijo. Tako opazujete spremembe, ki so nastale, saj ste pozitivizirali svoj um. Tako zaključite.

Moramo mantra ponavljati mentalno ali na glas?

Mentalno ali na glas. Na začetku je bolje, če ponavljate mantra glasno. Če je um nemiren in tava, mantrajte na glas, zato da se koncentrirate na zvok. Na ta način se um umiri in preneha tavati. Če takoj pričnete mentalno, je nevarno, da bo um preveč taval. Počasi boste začeli mantra šepetati ali pa delati čisto mentalno. Lahko se zgodi, da pričnete mantra japo zvočno in spontano preidete na mentalno mantranje. To se zgodi spontano – od fizičnega do subtilnega. Guru vam določi tudi število *mal* – kako dolgo naj vadite; eno malo ali dve. Odvisno od njega. To vadite vsak dan ob določenem času. Greste na pogovor s svojo dušo.

Drugače pa lahko svojo osebno mantra izgovarjate kadarkoli – čez dan, ko delate, jeste ali hodite, ves čas lahko mentalno delate mantra in imate nenehno zavedanje guruja. Zavedanje gurumantre je namreč zavedanje guruja. Torej lahko mantrate med sprehodom, pa tudi kadar imate težavo. Guru mantra je vaš prijatelj in rešitelj pred vsako težavo. Guru mantra lahko uporabljate z namenom zdravljenja ali za rešitev določenega problema. Če se otrok ne počuti dobro, lahko delate gurumantro za zdravljenje in na ta

način in usmerjate svojo energijo in energijo mantr k svojemu otroku. Veliko različnih načinov uporabe mantr je, morate pa ob določenem času, enkrat dnevno sestiti in narediti mantra meditacijo.

Mantra je zelo koristna. Če imaš guru mantr, lažje veslaš skozi življenje, problemi postanejo manjši, manj težavni, ali pa nam nekaj sploh ne predstavlja problema.

Swamijija še nisem srečala, zaprosila pa sem za mantr. Ko prejmeš mantr – je to prvi kontakt z njim, ali kak drug?

Prvi kontakt z njim je, ko začnete razmišljati o njem.

No, mislim na fizični ...

Fizični ... veste z gurujem, Swamijijem fizični kontakt ni pomemben.

Da ne?

Med gurujem in učencem obstaja druga pot, imenujemo jo *shakti path*, ali pot subtilne energije. Preko nje se moramo povezati in komunicirati z gurujem ter preko notranjega guruja. Predvsem morate iskati stik z notranjim gurujem.

Velikokrat boste imeli priložnost slišati Swamijija, naj ne razmišljamo toliko o fizičnem, ampak bolj o subtilnem. Subtilno pot ste izkusili takrat, ko ste pričeli razmišljati o njem kot o svojem guruju.

Guru mora biti vedno v našem srcu tako živ, da bi se ga lahko dotaknili. In morate imeti zaupanje in vero, da imate stik z njim, četudi je on v Indiji. Da vas vsak dan varuje in mu lahko pojasnite vse, kar vas muči. Zaradi tega vam ni treba iti v Indijo in sedeti z njim. Z gurujem morate biti stalno.

Drugače, Swamiji je krasen, ko ga vidite ... čisto druga dimenzija. Četrta dimenzija! Danes smo z bodočimi učitelji govorili o četrti dimenziji, *turiya* stanju.

Zapojmo kirtan Om Namah Shivaya...

O mantri Om Namah Shivaya veliko piše v reviji Joga. Veste, ko vadite mantra meditacijo, se um umiri in sprosti. Ste se dobro počutili ob vadenju Mahamrityunjaya mantre? Vsaka mantra deluje zelo sprostilno. Imamo eno zelo veliko mantró, *Ghayatri* mantró. Letošnje leto smo prejeli novo mantró, ki nam jo je dal Swami Satyananda Saraswati, to pa je mantra “OM AIM HRIM KLIM”. To je mantra, ki jo bomo v bodoče precej vadili in pomeni “napredek, razvoj in blaginja” v vsakem smislu – spiritualno, mentalno, fizično ... to je mantra Satyananda joge. Lahko se zgodi, da boste dobili tudi to mantró. Občasno se zgodi, da Swamiji podeli skupinsko mantró. Dobite tudi malo knjižico, kjer piše kako jo je treba izvajati: ime mantre ter pravilo kolikokrat in kako jo morate delati. Ta mantra je vaša največja skrivnost. Nikomur je ne smete povedati. Pravimo, da izgubi svojo moč, če jo razodenete.

Dobili boste tudi *čador* in malo s 108 kroglicami. Vsaka kroglica je ena mantra. Največja se imenuje *sumeru*, ta združuje levo in desno. Malo držite takole: s sredincem, prstancem in palcem. Kazalca in mezinca ne uporabljamo. Najbolje je, če malo držite takole, pred srčno čakro, *anahato*, in sproščeno vdihnete ter s sproščenim izdihom izgovarjate mantró. Nato primete naslednjo, s sredincem kroglico približate in tako nadaljujete. Torej ne štejete. Vaša zavest je koncentrirana le na zvok mantre. Koncentracija uma je na spiritualnem simbolu, mala pa je namesto štetja. Torej ne razmišljate o štetju. Popolno zavedanje je le na mantró in tej se morate popolnoma predati, da sami postanete ta zvok. Ko pridete do *sumeru* kroglice, končate. Če imate določeni dve mali mantri, ko pridete do največje *sumeru* kroglice, nikoli ne greste preko nje, ampak se tu obrnete in nadaljujete v nasprotni smeri.

Mala, ki jo Swamiji energetizira, ali sodobneje rečeno, programira za mantró meditacijo, je namenjena le za to mantró, ne nosite je okoli vratu. Spravite jo v mošnjiček ali majhno torbico in tako naj bo spravljena na vašem oltarčku. Te male se ne sme nihče dotikati. Energetizirano guru malo morate varovati. Nihče je ne sme videti. Z njo delate *le guru-japo*, ko končate, se s spoštovanjem priklonite in jo spravite na oltar. Tam ostane do

naslednjega dne, ko jo boste spet vzeli in vadili mantra. Ne sme biti v dosegu drugih ljudi, saj je v njej programirana vaša vibracija. Kadar delate mantra japa pred drugimi, pokrijete roko s čadorjem. Čas, ko vadimo mantra japo, je intimen, zato naj bo to skrito drugim očem. Tisti dan, ko se iniciirate, se po naši tradiciji v Indiji postimo, da smo čimmanj obremenjeni s hrano, da je energija čimbolj uravnovešena, da so vsi čuti prečiščeni in da lahko sprejemate. Nekateri to spoštujejo. Swamiji pravi, da ve, da so Slovenci resno in ustrezno pripravljene in da se postijo. Če ne obremenite telesa s hrano, so kanali prosto odprti, bolj ste sprejemljivi in dojemljivi za te subtilne zadeve.

Po mantra iniciaciji greste malo v naravo, da ste sami s seboj in poskušate sprejeti sebe kot del vsega kar, vas obkroža. Da razumete, da ste del narave, del trave, drevesa ali reke ...del vsega! Tako preživite s seboj pol ure v naravi. Naslednji dan začnete.

Ob prejemu mantre, ki je darilo in postane vaš življenjski prijatelj, morate podariti guruju darilo ali *guru-dakshino*. Kaj boste podarili, je odvisno od vas. Ni določeno. Priti mora iz srca. Pogosto me učenci sprašujejo, kaj naj mu podarijo. Glede na to, da potuje, je najbolj praktično, da podarite denar, ki gre za Sivananda Math in naprej revežem. Koliko mu boste podarili, je odvisno od vas. Podarite tisto, za kar čutite, da prihaja iz srca, ali toliko, kolikor je za vas vredno. Čisto odvisno od vašega odnosa do mantre, do guruja. To morate razčistiti s seboj. Nekaj pa vedno podarite, darilo svojemu guruju je tradicija. Prejmete darilo od njega in vi podarite nekaj v zahvalo.

Kateri dan bo iniciacija?

V nedeljo dopoldan, ob 10.00, zato postenje ne bo problem.

Potem od ponedeljka dalje začnete delati na sebi, da se združite s svojo dušo, najprej da jo odkrijete, potem pa se pogovarjate z njo.

Kako izgleda program?

Traja cel dan od 5.30 do 21.00. Vmes so kratke pavze – zajtrk, kosilo, večerja. Predavanje, delavnice ter jutranje *yoga sadhana*.

Če želiš dobiti mantro, moraš biti prisoten na celem seminarju? Imam štirimesečnega dojenčka, zato bom težko prisotna od jutra do večera.

Ni delne prisotnosti na seminarju, morate biti na vsem. Ampak ... bomo videli, kaj bo. To se nikoli ne ve. Nekateri silno načrtujejo, a na koncu se nič ne zgodi, ne prejmejo mantre. Swamiji lahko reče, da ni časa, da sedaj ne bo dajal mantre. Nekateri pa sploh ne načrtujejo in pride kot božja milost. Lahko se vse uskladi in boste tam.

Zanima me med koliko mantrami izbira? Je to omejeno število ali ne?

Dobite eno mantro. Manter je neskončno in izbere eno. Kako to izbere ... To ne vemo, tudi ne sprašujemo. Me ne zanima, kaj izbere in kako, po kakšnem principu, na osnovi katerih podatkov ... osebno sem čisto zadovoljna s tem, da mi je dal mantro. To je zame najpomembneje in konec. Njegova stvar je, kako izbere in določi ... kakšne so tehnike ... zakaj bi se jaz vtikala v to? Zame je najpomembnejše to, da jo dobim. Je to tako važno?

Zanimalo me je, če je to kaka tradicija ali je tako ... odprto?

Seveda je tradicija. Mantra iniciacija je zelo tradicionalna zadeva.

To vem, ampak ali so mantre odprte, niso določene, jih on sam izumi oz. sestavi?

Ne. Mantre obstajajo odkar obstaja ta svet. Od tega izbere. Vsak ima svojo mantro. Vaša mantra vas že čaka.

Za razumevanje moram postaviti še eno vprašanje. Če smo prej rekli, da je glavna komunikacija subtilna, zakaj je tako važno, da nas guru pogleda v oči?

To morate vprašati njega. Nisem rekla, da je to tako važno. Rekla sem, da vas pogleda in ta pogled je "rentgenski pogled". Več ne vem. Tudi ne morem trditi, da je to tako važno. Lahko, da se vajina pogleda ne srečata. Lahko, da ga vi ne pogledate. Mantra včasih podeli tudi na daljavo. Pogosto nosim prošnje za mantra iniciacijo v Indijo. Na osnovi tistih podatkov in pogovorov, najbolj pa svoje božanske intuicije določi vašo mantro, nato jo prinesem s seboj in vam jo izročim v njegovem imenu. Tako da pogled ni pomemben. Ponavadi vas pogleda, ko sedite pred njim. Ne razmišljajte preveč o tem. Ne

poskušajte mantra iniciacije razumeti racionalno. Če jo poskušate razumeti racionalno, intelektualno, praktično ... ne boste razumeli ničesar. Temu se morate prepustiti, "naj se zgodi po tvoji volji". Vse ostalo ni pomembno. Mene to nikoli ni tako zanimalo. Imela sem srečo, našla sem svojega guruja in dobila sem mantro. Ne analizirajte in ne razmišljajte toliko z racionalnim zahodnim umom, ne toliko intelektualizirati. Le veselite se da pride, vaš guru! On je že vaš guru, ker nameravate vzeti mantro ... vse ostalo pa ni važno. Pogledi gor dol ... to vam le otežuje življenje. Ta dva meseca naj bosta veselo obdobje, obdobje pričakovanja na srečanje z njim. Ne si razbijati glave. To, kar se vam sedaj mota po glavi, je nepotrebno.

Jože, vi imate mantro? Ste se inicirali, ne?

Imam. Hotel sem samo to reči: moja izkušnja mogoče ni taka, ... ne bi komentiral s svoje plati. Rekel bi samo to: pri Janezu lahko kupite modro knjigo, tam zelo veliko piše o mantri in lahko najdete mnogo odgovorov na svoja vprašanja.

Na katero knjigo mislite?

Guru, mantra in iniciacija.

Vidite, kako ima Jože vse pod kontrolo. (smeh)

Veliko piše notri, za nekoga, ki ga to zanima lahko marsikaj razbere. Zdaj, ali bo to verjel ali ne ... tu je pa treba izhajati iz tega, da je ena ura prakse več kot dve, tri ure teorije!

Poglejte Jože, to sem danes cel dan govorila bodočim učiteljem. Da lahko preberejo sto knjig in sto tehnik, se samo vrtijo okoli tega, če se ne usedejo in 15 minut vadijo. Samo 15 minut lastne izkušnje je mnogo bolj dragocenih, kot en kup knjig, tehnik, enih pa drugih ...

Kot ste rekli, predanost, pa rednost ... vprašajte stare ljudi, oni tudi mantrajo ... hodijo v cerkev in na nek način tudi oni mantrajo.

Seveda, saj imate tudi krščanske mantre. Imeti morate zaupanje in vero in predanost.

V knjigi boste pa taka znanstvena vprašanja razumeli. Boste videli kako to deluje, pa možgani in alfa in omega valovanja, in tako naprej ... Ampak to je treba ponavljati, z vajo boste bolje razumeli.

Tudi v knjigi Tantrične meditacije je veliko o mantrah, videli boste posebne mantre za razne namembnosti in potrebe. Swami Satyananda je dal v vanjo veliko manter, tudi krščanske mantre ter mantre drugih religij. To je zelo dragocena knjiga.

V zvezi z iniciacijo je knjiga Guru mantra in iniciacija zelo koristna.

Naš Jože vedno najde pravo besedo, vedno ve kaj mora reči. Jože in Jerica sta že dolgo pri nas. Jože se je iniciiral, pa ni nikoli videl Swamijija. Le preko slike. Ni imel posebnih vprašanj. Čutil je željo in se ji predal. Sedaj ga bo prvič videl, po štirih letih od iniciacije. A nikoli me ni vprašal kako to, kako ono.

Tako morate tudi sami. Brez rezerve, z zaupanjem, vero, ljubeznijo in delati. Ko boste videli Swamijija, vam bo vse postalo jasno. Vse se razjasni, počutite se srečni in zadovoljni. Govorili smo že zadnjič, da je guru vaše notranje stanje. Ko srečate svojo notranjost, ko srečate sebe, ste srečni in zadovoljni, drugače ne more biti.

Vendar to razumete, ko ga srečate. Nimate občutka, da je tujec, kot da se poznate. To je zelo pristen občutek, kot nekdo, ki je nenehno z vami. To je moja notranjost, to sem jaz, to je moja duša, srečna in zadovoljna sem.

V to morate imeti vero ... in sproščeno in predano.

Ponavadi vsi postanejo srečni, ko srečajo Swamijija, srečni, ko vidijo svoje stanje, sebe ... ko vidite Swamijija, čutite, da je akumulacija vsesvetovne modrosti in znanja. Čutite prisotnost velike energije, čiste zavesti, to čutite. Vsak čuti. Ženske se lahko zaljubijo vanj. Počasi začnete razumeti kaj je ta vzvišena ljubezen, ta *bhakti*. Čista oblika ljubezni.

Kako in kdo lahko postane guru? Kdo ima te zmožnosti?

Guru je oseba, ki se rodi kot guru, ima določene lastnosti ... noben ga ne določi, saj dokler je vaš guru živ, nihče ne more postati guru. Videli boste, da vas Swami Niranjan inicira v imenu Swamija Satyanande, ker je on njegov guru in ker je še živ. Po naši tradiciji je tako. Ampak ... Swami Satyananda je 1995. leta prenesel svoje znanje in prano Swamiju Niranjanu in se umaknil. Povedal je, da je od sedaj dalje Swami Niranjan guru. Tako je sedaj on naš guru. Glede na to, da je Swami Satyananda še živ, se Swami Niranjan ne predstavlja kot guru. Za nas pa je on naš guru, ker je naš guru rekel, da je on naš guru. Ja.

In za učenca je to največja mantra. Če je Swami Satyananda rekel, da je moj guru sedaj Swami Niranjan ... to je povedal vsakemu ... vsi smo bili prisotni na tem ritualu, 8 ur je trajal, ko je Swami Satyananda predajal svoje znanje in prano Swamiju Niranjananandi, je na koncu rekel, da je on sedaj prazna steklenica, saj je vse predal Swamiju Niranjanu, da se umika in da od sedaj odnos guru učenec in vse ostalo rešujemo z njim, s Swamijem Niranjananando! Veste, Swami Niranjan je star 45 let, mi pa smo stara generacija, nismo več tako mladi. Poznamo Swamija Niranjananando od malih nog, ko je odraščal. A nihče ni imel problema s tem, da je sedaj on naš guru. Za nas je bilo dovolj, čisto nam je zadostovalo, da je tako rekel naš guru. Beseda guru je za nas najvišja beseda. Vsaka beseda našega guruja je naša mantra. Imamo izjemno vero, zaupanje in predanost našemu guruju. V našem primeru ga je Swami Satyananda določil. Ne vem pa če že veste, morda ste brali o tem, ... ko bo čas bomo o tem govorili ... kako se je Swami Niranjan rodil. V naš ashram je prišel s svojo mamo, ko je imel 2 leti. Od 4. leta je bil jogi, Swami Satyananda je osebno delal z njim. Takrat je bil že določen za to. A nihče ni vedel za to. 1995. leta pa mu je predal vse.

Tudi Gitaroopa se je inicirala, ko ga še ni videla.

Rekla bi le to: Živite za 28. maj, prepustite se tisto nedeljo, resnično boste presenečeni sami nad sabo. Jokali boste vsi, vam že zdaj povem! (smeh)

Lahko nekaj dodam? Gitaroopa se je inicirala tako kot Jože, na daljavo. Ko je Swami Niranjan prihajal na Mallorco pred dvema letoma ... Gitaroopa pa ne mara potovanj z letalom, prav sovraži jih. Zato tudi ne leti v Indijo. Takrat pa se je Gitaroopa odločila, da odpotuje z letalom na Mallorco. Kakšna sprememba! Da sreča svojega guruja v živo, ter da se inicira v jignasu. Veliko je mantrala na letalu, na Mallorci pa je bila "high", popolnoma se je transformirala.

"Klik" se je zgodil, ko je prišel Rishi Vivekananda Saraswati, ter nas povabil v Španijo. Lahko vam povem uro, ko se je to zgodilo. Ko je bilo konec satsanga sem šla do Swami in ji povedala, da grem v Španijo. Rekla sem: "Grem! Premagala bom strah." Bom mantrala. In sem resnično ... veste, jaz zelo rada govorim ... a takrat sem rekla dvema sopotnicama: "Zdaj pa tiho, čisto pri miru me pustita!" In sem mantrala. Od takrat se mi je življenje zelo spremenilo.

Ko se je zgodil "klik", vam je guru sporočil: "Gitaroopa, sedaj prideš." Ko je prišla do mene in mi povedala da gre, ji nisem verjela. Saj vem, da ne mara leteti. Nisem si mislila, da bo šla.

Vidite, take stvari se dogajajo. Takole pravim: ko čas dozori, se stvari zgodijo. Če je pravi čas, če ste le vi v pravem stanju, se bo zgodilo.

HARI OM TAT SAT