

***PRAKSA ZA***  
***PROČIŠĆAVANJE***  
***S R C A***



*Dr Džon Goldtvejt*

15. Postoji samo jedan izbor: da li biram Ljubav ili zatvaram srce.

*“U ovom svetu ne postoji ništa osim ljubavi.”*

Sai Baba

100. Sve je Jedno.

*“Sve što vidite, na koga god da naiđete, smatrajte svaki oblik samo ispoljavanjem božanstva. Nemojte se baviti razlikama kao što su 'ja' i 'ti'. Pogledate u ogledalo i kažete da ste vi u ogledalu. A u stvari niste vi u ogledalu, već vaš odraz vidite na njemu. Kada odete u brda i viknete 'Oo!', začuće se odjek vašeg glasa. Možda ćete pomisliti da neko na vas više istom snagom. Ali, nije tako. To je vaš glas, i ničiji drugi. Slično tome, sve što vidite u svetu, samo su vaša reakcija, odraz i odjek. Pogrešno je odraz smatrati za zbilju. Kada shvatite pravu prirodu odraza, saznaćete i istinu o jednosti.” Sai Baba*

***Praksa za Pročišćavanje srca*** je druga knjiga Džona Goldtvejta na temu vezanosti i otvaranja srca. Ovaj metod Pročišćavanja srca sastoji se od 100 tvrdnji praćenih Sai Babinim objašnjenjima. Podsećanjem na njih i kontemplacijom o njihovom značenju, „produbiće se vaše razumevanje Svamijevog učenja“ i doći će „do prelaza od poistovećivanja sa lažnom osobnošću do spoznaje vašeg Istinskog Sopstva koje je Ljubav“.

Dr Džon Goldtvejt, sveštenik i psiholog, Svamijev je poklonik više od 25 godina.

# Praksa za Pročišćavanje srca

Dr Džon Goldtvejt

## UVOD

Ove tvrdnje sastavio sam pod Svamijevim vođstvom. Svaka od njih predstavlja odraz duhovnih načela koje Sai Baba pojašnjava u citatima koji slede. One će produbiti vaše razumevanje Svamijevog učenja i pomoći vam da dođe do prelaza od poistovećivanja sa lažnom osobnošću do spoznaje vašeg Istinskog Sopstva koje je Ljubav. Počnite tako što ćete pročitati sve tvrdnje i Sai Babine božanske reči, da biste shvatili šta sadrže. Zatim te tvrdnje možete koristiti kao duhovnu praksu na više načina.

Jedan od načina je obavezati se da prvu tvrdnju ponavljate u sebi ili na glas mnogo puta tokom prvog dana ove prakse, zatim drugu tokom drugog dana, i sve tako dok ne stignete do stote. Još jedan način da koristite ove tvrdnje je da zamolite Sai Babu za vođstvo i otvorite knjigu, pa upotrebite prvu tvrdnju koju ugledate za vežbanje tog dana. Zatim na isti način odaberite sledeću tvrdnju svakog narednog dana. Dok ponavljate tvrdnju, kontemplirajte o njenom značenju i božanskim rečima Sai Babe, i o tome kako je ono primenljivo u sadašnjem trenutku.

Tvrdnje i Sai Babino učenje mogu se upotrebiti i kada želite da se oslobodite određene vezanosti, kao što je, na primer, misao koja zatvara sreće. U tom slučaju, potražite tvrdnju koja se odnosi na ono što vam smeta i zatim se usredsredite na nju i Sai Babinu poruku sve dok ne budete mogli da otpustite vezanost. Pored toga, čitanje citata može se koristiti i kao podsetnik na Svamijevo učenje.

# Tvrdnje i Sai Babine reči

## 1. Sve što vidim moj je odraz

*“Sve što vidite oko sebe vaši su sopstveni odrazi, kao u ogledalu.” (Sai Baba, Letnji pljuskovi 1990, str. 118).*

## 2. Čula mi govore da izvan mene postoji svet, ali nije tako.

*“Mnogo toga vidimo, čujemo i doživljavamo. Mislimo da oči vide, uši čuju, a um doživljava. A u stvari nije tako. Sve je reakcija, odraz i odjek.” (Sai Baba, Sanathana sarathi, april 2003, str. 118)*

## 3. Dobro i zlo postoje u mom umu, a ne u svetu.

*“U ovom svetu, vidimo i slušamo o dvojnostima, dobru i zlu, zasluži i grehu. Odakle one potiču? One izviru iz čovekovih sanklapi i vikalpi (dobrih i loših misli). Dobro i zlo postoje u čovekovom umu, a ne u svetu. Kada čovek bude negovao svete misli, svuda oko sebe nailaziće samo na svetost.” (Sai Baba, Sanathana sarathi, april 2003, str. 119)*

## 4. Kada pročistim srce, svuda ću nailaziti na čistotu.

*“Kada čovek pročisti srce, svuda će nailaziti na čistotu. Spoljašnji svet samo je odraz vašeg srca. Ako srce ispuniti ljubavlju, svuda ćete doživljavati ljubav. Ako vam je u srcu mržnja, spoljašnji svet će isto to odražavati. Sve što vidite, čujete i doživljavate u spoljašnjem svetu, samo je odraz, reakcija i odjek vašeg unutrašnjeg bića.” (Sai Baba, Sanathana sarathi, avgust 2002, str. 244)*

## 5. Rođen/a sam da spoznam da je moja prava priroda Vrhovna Svesnost.

*“Rođeni ste jer niste položili neke ispite; ostao je neki dug koji morate iskusiti da biste položili razred. Ako se samospoznajom uverite da vam je prava priroda Vrhovna Svesnost, onda je učenju došao kraj, a vi ste ‘pložili’. (Sai Baba, Učenja Šri Satja Sai Babe, str. 109)*

**6. Moje vezanosti i želje me sprečavaju da se probudim i vidim svoju pravu prirodu.**

*“Telo je uprljano prljavštinom rage i dveše – vezanosti i mržnje. Čula su obavijena prljavom tkaninom želja i čulnih zadovoljstava. Sve te nečistoće uprljale su um. Zbog toga čovek nije u stanju da prepozna svoju pravu prirodu.” (Sai Baba, Letnji pljuskovi 1990, str. 99)*

**7. Moj ego i vezanosti isprečili su se između mene i Boga.**

*“Ego i vezanosti prepreke su koje nam stoje na putu. Tek kada odustanete od ega i vezanosti, srce će vam biti čisto, što će zatim dovesti do toga da doživite Vrhunsku Mudrost.” (Sai Baba, Sanathana sarathi, novembar 1998, str. 283) “Čovek obavijen egom ne može prepoznati Boga. Kada ego ode, pojavljuje se Bog”. (Sai Baba, Satja Sai govori, XXI tom, str. 177)*

**8. Ono što doživljavam u spoljašnjem svetu odraz je mog srca.**

*“Šta god da doživite u spoljašnjem svetu, samo je odraz, reakcija i odjek onoga što vam je u srcu. Danas u svetu preovlađuju negativna svojstva. Zašto? Zato što je današnji čovek pun negativnih osećanja. Sve što se vidi u svetu odraz je čovekovog srca. Čovek treba da pročisti srce da bi primio božansku milost.” (Sai Baba, Sanathana sarathi, januar 2002, str. 25)*

**9. Sve dok sam opterećen vezanostima, neću biti slobodan.**

*“Čovek je rob vezanosti zbog kojih žudi za objektima, za društvom ljudi, i više voli jedno mesto od drugoga. Vezanost je ropstvo, nevezanost je oslobođenje, mokša, mukti. Žudeti znači biti zarobljen, umreti. Povuci um od svih vezanosti znači osloboditi se, i večno živeti.” (Sai Baba, Dnana vahini, str. 19)*

**10. Sve što mislim da vidim u spoljašnjem svetu u stvari je u meni.**

*“Sve što vidiš u spoljašnjem svetu je u stvari deo tebe. Razmotrite ovaj primer. Postoji neko ko vas mrzi. U stvari, to je mržnja u vama koja je uzela oblik mržnje u njemu ili njoj. Sve što vidite u spoljašnjem svetu, sve što doživljavate, dolazi u stvari iz vas.” (Sai Baba, Sanathana sarathi, april 2003, str. 118)*

**11. Samo Bog postoji. Vidljivi svet je privid.**

*“Samo Bog postoji. Svet je samo privid.”* (Sai Baba, *Sanathana sarathi*, april 2005, str. 111)

*“U svemiru ne postoji ništa drugo osim Sopstva. Sve što vidite da postoji u pojavnom svetu samo su odrazi Jednog Sopstva .”* (Sai Baba, *Letnji pljuskovi* 1990, str. 120)

**12. Rado dočekujem sve prepreke jer me uče staloženosti.**

*“Koračajte napred odlučno, u ljubavi, bez obzira na prepreke. Poželite dobrodošlicu nevoljama, dobro došle, dobro došle, dobro došle! Ako dođe tuga, obradujte joj se; ako dođe zadovoljstvo, obradujte se i njemu. Sukhadukhe samekruthya labhalabhau đayađayau (Čovek treba da ostane staložen u radosti i tuzi, dobitku i gubitku, pobedi i porazu).”* (Sai Baba, *Sanathana sarathi*, april 2002, str. 116)

**13. Dobro i zlo koje vidim u svetu samo su moji sopstveni odrazi.**

*“Sve dobro i loše na koje nailazite u spoljašnjem svetu samo su vaši sopstveni odrazi. Zato, ne upirite optužujući prst u druge. Ceo svet zavisi od vašeg sopstvenog ponašanja. Ako ste dobri, takav će i svet biti. Pogrešno je misliti da ste okruženi svetom koji je zao. Ako su vam osećanja demonska, i svet oko vas će izgledati demonski. Ako su vam osećanja božanska, svuda ćete pronaći božanstvenost.”* (Sai Baba, *Sanathana sarathi*, avgust 2002, str. 244-5)

**14. Moji neprijatelji mi čine uslugu jer odražavaju način na koji sam zatvorio svoje srce.**

*“Sve što vidite odraz je onoga što je u vama. Ako nekoga nazovete lošim, radi se samo o tome da je loše u vama našlo svoj odraz u njemu. Ono nema nikakve veze s njim. Dobro i loše odrazi su vašeg sopstvenog unutrašnjeg bića. Nikada nemojte misliti da su dobro i loše odvojeni od vas.”* (Sai Baba, *Sanathana sarathi*, avgust 2001, str. 279)

**15. Postoji samo jedan izbor: da li biram Ljubav ili zatvaram srce.**

*“U ovom svetu ne postoji ništa osim ljubavi.”* (Sai Baba, *Sanathana sarathi*, januar 2001, str. 7)

**16. Ljubav će se pojaviti u svetu kad se pojavi u meni.**

*“Stoga čovek treba da postane sāmo utelovljenje ljubavi. Kada je ispunjen ljubavlju, ceo svet će se preobraziti u svet ljubavi.”* (Sai Baba, *Satja Sai govori*, XXVI tom, str. 279)

### **17. Moje Istinsko Sopstvo je Bog.**

*“Ti si Bog. Bog nije odvojen od tebe. Pogrešno je sebe smatrati odvojenim od Boga. To pravljenje razlike proističe iz vašeg iskrivljenog viđenja. Kada ispravite to pogrešno viđenje stvarnosti, shvatićete: “Ja sam Ja’.* (Sai Baba, *Sanathana sarathi*, april 2004, str. 107-8)

### **18. Svet koji vidim nije zbilja, već kreacija mog uma.**

*“Ceo svet je projekcija uma.”* (Sai Baba, *Satja Sai govori*, XXI tom, str. 190)

*“Svi oblici tvorevina su uma.”* (Sai Baba, *Satja Sai govori*, XXVII tom, str. 114)