

Kako uvek biti

SREĆAN

PARAMHANSA
JOGANANDA

Naslov originala:

How to Be Happy All the Time

Copyright:

Crystal Clarity Publishers

ISBN 978-86-87207-00-4

S A D R Ź A J

<i>Beleška izdavača</i>	7
1. Traženje sreće na pogrešnom mestu	13
2. Sreća je stvar izbora	31
3. Izbegavajte kradljivce sreće	47
4. «Naučite da se ponašate»	69
5. Ključ je u jednostavnosti	87
6. Deljenje sreće sa drugima	99
7. Pravi uspeh i prosperitet	115
8. Unutrašnja sloboda i radost	147
9. Pronalaženje Boga najveća je radost	159
<i>O autoru</i>	175

BELEŠKA IZDAVAČA

Knjiga pred vama predstavlja zbirku govora i predavanja koje je Paramhansa Jogananda, jedan od najvećih indijskih učitelja 20. veka, držao tokom svog tridesetogodišnjeg boravka na zapadu. Jogananda je došao iz Indije na zapad kako bi zapadnom čoveku, prezaposlenom i opterećenom brigama, doneo drevnu nauku Krija joge i naučio ga kako da primenom ovih učenja produhovi i učini radosnijim i lepšim svaki aspekt svoga života. Njegov cilj nije bio da zapadu nametne indijske običaje i verovanja, već da podseti na večne istine koje je zapadni čovek u svojoj trci za materijalnim uspehom i bogatstvom počeo da zaboravlja. Njegova želja je bila da se ove dve krajnosti – istok sa svojim naprednim duhovnim učenjima i zapad sa svojom naprednom tehnologijom i materijalnim bogatstvom – sretnu negde na sredini i ponude jedan drugome ono najbolje što imaju.

Iako je sebe smatrao građaninom čitavog sveta i bratom čitavog čovečanstva, Jogananda je po rođenju, a posebno po načinu izražavanja, bio Indijac. Geografska, kulturna, kao i raznovrsnost biljnog i životinjskog sveta Indije odražavaju se u bogatstvu unutrašnjeg sveta njenih stanovnika, koji su taj raskošni unutrašnji svet vešto preneli u sve vidove umetničkog stvaralaštva. Indijska književnost oduvek je bila protkana kitnjastim metaforama, pažljivim izborom reči i stalno prisutnim osećajem neraskidivog jedinstva pojedinca sa svime što postoji oko njega i u njemu. Takav je bio i Joganandin način izražavanja: iako je pisao i držao predavanja na engleskom jeziku, njegov stil je indijski slikovit i bogat, prožet metaforama kakve je gotovo nemoguće pronaći u engleskom jeziku, i to ne zbog njegovog siromaštva, već zbog odsustva tako živopisnih slika u praktičnim umovima zapadnjaka. S druge strane, Jogananda je bio izuzetno dobro upoznat sa najnovijim naučnim, tehnološkim i medicinskim dostignućima svoga vremena, te se koristio terminologijom i metaforama iz ovih oblasti ne bi li svoju poruku

učinio pristupačnijom svojim zapadnim slušaocima. Njegov stil odražava njegovu težnju da spoji istok i zapad – istovremeno raskošan i precizan, pesnički razigran i naučnički praktičan.

Ova knjiga nije knjiga recepata kojih se treba doslovno pridržavati da bi se pronašla trajna sreća. Ona daje opšte, a istovremeno i duboko lične savete koje svako od nas može i treba da primeni na svoj način i u skladu sa svojim potrebama. Stoga je tako treba i čitati: ne sa očekivanjima da ćemo u njoj naći konkretna i konačna rešenja za sve svoje probleme, već kao univerzalna uputstva i putokaze koje svako čita i tumači na sebi svojstven način. Ona je mapa do skrivenog blaga – trajne sreće unutar nas samih – a od nas zavisi da li ćemo razumeti uputstva i odvažiti se da krenemo u avanturu...

Ananda Beograd

Prvo poglavlje



TRAŽENJE SREĆE
NA POGREŠNOM MESTU



TRAŽITI SREĆU negde van sebe isto je što i pokušaj da se oblak uhvati lasom. Sreća nije stvar. To je stanje uma. To je nešto što se mora živeti. Ona se ne može osvojiti ni svetovnom moći niti sticanjem novca. Mentalni nemir nastaje kao posledica usmeravanja pažnje ka spolja. Sâmo postojanje nemira čini sreću nedostižnom. Svetovna moć i novac nisu stanje uma. Jednom kada se steknu, oni samo remete čovekovu sreću, a nikako je ne mogu povećati.

Što više rasipamo svoju energiju na različite strane, to nam manje snage ostaje da je usmerimo ka nekom konkretnom poduhvatu. Navika zabrinutosti i nervoze diže se iz dubine okeana podsvesti obavijajući kao

hobotnica svoje pipke oko našeg uma, uništavajući tako potpuno unutrašnji mir koji smo imali.

Prava sreća se nikada ne može pronaći van Sopstva. Tražiti je tamo, isto je što i juriti kakvu opsenu.



POPUT KRATKOVEČNIH RUŽA, bezbrojna ljudska bića svakodnevno se pojavljuju u zemaljskoj bašti. U mladosti oni otvaraju svoje sveže pupoljke pune nade, dočekujući sa dobrodošlicom sve što im život obećava, nestrpljivo iščekujući i prihvatajući svaki dašak čulnog uživanja. A onda latice počinju da venu, a iščekivanja se pretvore u razočaranja. U predvečerje starosti se pognu, bezbojni i razočarani.

Setite se pomenute ruže. Takva je sudbina ljudi koji žive centrirani u čulima.

Analizirajte pravu prirodu čulnih uživanja sa razumevanjem i kroz introspekciju. Čak i kada uživa-

te u čulima, zar ne osećate u svom srcu blagu jezu sumnje i strepnje? Vezujete se za čulna uživanja iako u svom srcu znate da će vas jednoga dana nužno izdati.

Ako se pažljivije pogleda, može se zaključiti da se čulna zadovoljstva izruguju onome ko im se predla. Ona ne nude slobodu, već porobljavaju dušu. Put izbavljenja nije, kao što većina ljudi zamišlja, mahovinom pokrivena staza prepuštanja čulima, već strma, stenovita staza samokontrole.



LJUDI ČESTO smetnu sa uma da je cena raskoši trošenje sve više nervne i umne energije, što za posledicu ima skraćenje prirodnog životnog veka.

Materijalisti postaju toliko obuzeti zarađivanjem novca da ne mogu dovoljno da se opuste i uživaju u komforu koji su sebi obezbedili.

Kako je nezadovoljavajući savremeni život! Pogledajte samo ljude oko sebe. Zapitajte se da li su oni srećni. Uočite tugu na mnogim licima. Obratite pažnju na prazninu u njihovim očima.

Materijalistički život mami ljude osmesima i obećanjima, ali je dosledan samo u jednom: na kraju nikada ne propusti da pogazi sva svoja obećanja!



ŠTO VIŠE ČOVEK dopušta da njegov telesni, umni i duhovni razvoj zavisi od spoljašnjih okolnosti, zanemarujući izvore unutar sebe, to više crpi vlastite rezerve energije.



POSEDOVANJE MATERIJALNOG bogatstva bez unutrašnjeg mira isto je što i umirati od

žedi dok se kupamo u jezeru. Ako je materijalno siromaštvo nešto što treba izbegavati, onda je duhovno siromaštvo nešto čega se treba gnušati! Osnova svih ljudskih patnji je duhovno siromaštvo, a ne nedostatak materijalnih dobara.



SVETOVNI NAUČNIK koristi sile prirode kako bi čovekovu okolinu učinio boljom i udobnijom. Duhovni naučnik koristi moć uma da bi prosvetlio dušu.

Moć uma pokazuje čoveku put do unutrašnje sreće, koja ga čini otpornim na spoljašnje nepravilike.

Za kojeg biste od ove dvojice naučnika rekli da nam čini veću uslugu? Duhovni naučnik, svakako.



Čista ljubav, sveta radost, pesnička imaginacija, dobrota, mudrost, mir i sreća prvo se oseće *iznutra*, u umu ili srcu, a onda se odatle putem nervnog sistema šalju u fizičko telo. Spoznajte i osetite neizmernu radost unutrašnjeg života, i ona će vam značiti više nego prolazna zadovoljstva spoljašnjeg sveta.

Sva fizička zadovoljstva nastaju na površini fizičkog tela, a um ih iskustveno doživi preko nervnog sistema. Vi uživate u spoljašnjim čulnim iskustvima jer su ona ta koja vas prva osvoje, i ubrzo postajete njihov zarobljenik. Kao što se neki ljudi naviknu na tamnicu, tako i mi smrtnici volimo ta spoljašnja uživanja koja nas odvajaju od unutrašnje radosti.

Čula nam uglavnom obećavaju malo privremene sreće, ali nam na kraju daju tugu. Vrlina i unutrašnja sreća nam ne obećavaju mnogo, ali nam na kraju uvek daju trajnu sreću. Zbog toga ja onu unutrašnju, trajnu

sreću duše nazivam „Radost“, a privremena čulna uzbuđenja nazivam „Zadovoljstvo“.

Spoljašnje okruženje i društvo u kom se krećete od velikog su značaja. Specifično spoljašnje okruženje u ranim fazama života ključno je za podsticanje ili ograničavanje instinktivnog unutrašnjeg okruženja deteta. Dete se obično rađa sa prenatalnim mentalnim okruženjem. Ono biva stimulirano ako je spoljašnje okruženje slično njegovom unutrašnjem okruženju, no ako je spoljašnje okruženje različito od unutrašnjeg, onda postoji velika verovatnoća da će unutrašnje okruženje biti nadvladano. Nevaljalo dete može spontano potisnuti nestašnost i dobro se vladati ako se nalazi u dobrom društvu, i obratno. Ako se dete sklono dobrom ponašanju nalazi u dobroj sredini, njegova dobrota će se, nesumnjivo, još više povećati.

Jeste li razmišljali zašto dajete prednost prolaznim, varljivim zadovoljstvima nad trajnim mirom i radošću Duše koji se tako jasno i sve jače osećaju u meditaciji? To je stoga što ste možda isprva negovali naviku prepuštanja čulnim iskustvima, a ne

vrhovnu, unutrašnju životnu radost koja se pronalazi u meditaciji. Spoznajte i osetite neizmernu radost unutrašnjeg života, i biće vam vrednija nego prolazna zadovoljstva spoljašnjeg sveta.



ČOVEK KOJI JE ŽIVEO u hladnim predelima Aljaske probao je jednom prilikom veoma ukusnu vrstu grožđa koju mu je poslao prijatelj koji živi u mestu Fresno u Kaliforniji. Čoveku sa Aljaske se toliko dopalo to grožđe da je našao posao u Fresnu, gde razne vrste grožđa rastu u izobilju, i zauvek napustio Aljasku.

Po dolasku u Fresno, čovek s Aljaske je bio pozvan kod prijatelja u goste, gde mu je mlada žena donela grožđa koje je toliko voleo. Bio je van sebe od radosti, i dok je brzo žvakao i gutao grožđe, rekao je: „O, hvala vam, iz sveg srca vam hvala. Zbog ovog grožđa sam i napustio Aljasku.”

„Dobro, gospodine, imaćete grožđa koliko poželite. Ja sam vlasnik vinograda i svakodnevno ću vam donositi mnogo grožđa”, reče žena.

Sledećeg jutra žena je došla u kuću čoveka sa Aljaske i donela mu veliku količinu grožđa. Čovek s Aljaske, koji još uvek nije svario grožđe koje je nezasito jeo prethodne noći, izađe iz kuće zevajući. Poskočio je od radosti pri pomisli da će jesti sve to grožđe koje mu je žena donela.

„O, kako je lepo imati tako mnogo grožđa! Veoma sam srećan. Hvala vam, hvala vam”, uzvikivao je čovek s Aljaske. Pojeo je nešto grožđa u prisustvu žene, učtivosti radi, iako je u ustima još uvek osećao ukus nesvarenog grožđa od prošle noći. Kada je žena otišla, on se halapljivim pogledom naslađivao grožđem. Posle sat vremena, počeo je ponovo da ga jede. Celog dana je samo grožđe i ništa osim grožđa.

Rano sledećeg jutra, mlada žena je došla sa još više najfinijeg grožđa iz svog vinograda i pozvala čoveka s Aljaske. Još pospan, nešto manje poletan i pomalo