

Hong so – stanje bez daha

Paramhansa Yogananda

Dah je život. Ako ste u stanju da živite bez daha, produžićete svoj život i izdići ćete se iznad svesti o telu ka svesti o Duhu dok ste još uvek u ovom telu. Pravo stanje bez daha ne dolazi zaustavljanjem disanja i nasilnim zadržavanjem daha u plućima. Stanje bez daha vas uzdiže u stanje unutrašnjeg spokoja i opuštenosti i dovodi do toga da jednostavno ne morate da dišete neko vreme.

Smisao Hong so tehnike jeste da vam oslobodi vašu pažnju spoljašnjih ometanja i da je odvoji od čula, jer dah je uzica koja dušu vezuje za telo. Čovek živi u atmosferi, koja mu je potrebna koliko je ribi potrebna voda. Izdižući se iznad daha, čovek može da uđe u nebeske predele svetla, gde anđeli obitavaju. Smireno posmatrajući dah koji ulazi i izlazi, disanje se prirodno usporava i na kraju smiruje rad srca, pluća i dijafragme.

U snu mi opuštamo čula. Smrt je potpuno, doduše nevoljno, otpuštanje duha iz tela. Do nje dolazi kada se rad srca zaustavi. Hong so tehnikom čovek može postići opuštanje srca, izdižući se tako iznad potrebe da se ispoljava spolja. Smrt se doživljava *svesno* i tako se čovek oslobađa osećanja da je smrt nepoznanica kao i straha od nje. Čovek može naučiti da voljno i radosno napusti svoje telo, umesto da iz njega bude izbačen na silu, često potpuno iznenada, prilikom smrti.

Nepažnja prilikom praktikovanja ove tehnike može da dovede do sna. Koncentrisana pažnja, s druge strane, svakoj ćeliji u telu donosi radosni osećaj božanskog života.

Ako imate vremena, praktikujte duže ovu tehniku – koliko god želite. Ja sam kao dečak ovu tehniku praktikovao po sedam sati i tako sam postigao stanje transa bez daha. Držite se dubokog spokoja koji osećate tokom praktikovanja ove tehnike. Držite se tog mira koliko je god moguće. Primenite je u praktičnim životnim situacijama, kada ste sa ljudima, kada učite, kada radite, kada razmišljate. I koristite je kako biste praktikovali samo-kontrolu, kada pokušavate da se oslobodite neke duboko ukorenjene, štetne emotivne ili mentalne navike. Kad god to situacija zahteva, prizovite u svom umu spokoj koji ste osetili tokom i nakon praktikovanja ove tehnike i ponovo proživljavajući to stanje, suočite se sa okolnostima, delujući iz mirnog unutrašnjeg centra, tamo gde će vaša intuicija osigurati da ishod bude najbolji mogući.

Zapamtite, dubok intenzitet koncentracije je potreban kako bi se pravilno praktikovala ova tehnika. Ovo ne znači, međutim, da treba da postoji neka vrsta naprezanja. Praktikujte ovu tehniku smireno, opušteno – čak i sa dubokim poštovanjem – i ostetite da u tom spokoju sebe pripremate da čujete Kosmičku Vibraciju, *AUM*, i da joj se potpuno predate. *Hong so* će vam pomoći da stupite u dodir sa Velikim Duhom, koji je u vama prisutan u obliku duše a čije je ispoljavanje vibracija, uzrok tog unutrašnjeg zvuka. Viša intuicija će vam doći dugotrajnom praksom i videćete da ste pristupili neistraženoj riznici božanske moći.

Nemojte biti nestrpljivi. Budite postojani. Ovu tehniku uvedite u svoju redovnu praksu i neka postane deo vašeg dana kao što su to jedenje, pranje zuba i kupanje ili spavanje. Izuzetni korisni efekti će preplaviti vaše mentalno i fizičko biće.

Kao i u svemu, najveći rezultati ne mogu se postići za jedan dan ili nekoliko dana. Vežbajte! Vežbajte ovu tehniku i u svom svakodnevnom životu primenite spokoj koji proizvodi. Zapamtite takođe da ovde govorim iz svog iskustva – i ne samo svog, već vekovnog iskustva velikih indijskih jogija. I vi možete doživeti ta ista veličanstvena iskustva kao i oni, ako budete uporni u svojoj praksi.

©Ananda Beograd