**Ülimast Jumala tajumise seisundist, *nirvikalpa samaadhist*:**

**Soovitused meditatsiooniks**

-22-

Mediteerija, kes on tundnud Ülimat Õndsust, kontrollib alati oma kehalisi, sõnalisi ja mõistuslikke kalduvusi.

-23-

Kõik, kes on saavutanud vaimse täiuse, kõik joogid ja askeedid on saanud teadmise Absoluudist tänu meditatsioonile. Kui kõrgem teadmine on saavutatud, siis pole mõtet enam ei minevikul ega tulevikul - kõik on vaid olevik.

-24-

Meditatsiooni ja Jumala ülistamise viljad on palju suuremad, kui need viljad, mis on suurte raskustega saavutatavad läbi kehalise jooga, rituaalide või *pranajaama*.

Tänu meditatsioonile võib ületada oma keha nõrkuse, võib saavutada kontrolli oma mõistuse rahutu loomu üle ja muuta niiviisi edenemise teekonnal Õnnistuse Asupaiga juurde hõlpsaks. Seejärel võib saada Algse väe tunnetuse osaliseks.

-26-

Vaimne rikkus, mis on omandatud Jumala ülistuseks laulmise ja meditatsiooni abil, on inimelu olemuses sisalduvate kõrgemate energiate mõju. Need puhastavad mitte ainult välist keha, vaid ka sisemisi kalduvusi.

-27-

Samuti on samastumine Kõrgeimaga võimalik neil, kes kõik oma mõtted, tunded ja teod pühendavad Jumalale puhta teenimise ja täieliku eneseohverdamise eesmärgil.

-28-

Inimelu teostus seisneb Kõrgeima Teadvuse saavutamises. Selleks eneseteostuseks on vaja olla täiesti vaba meis sügaval varjus olevatest alateadlikest ja ebateadlikest impulssidest.

-29-

Isegi see puhas ajend, mis on põhjuseks inimese püüdlemisele oma teadvuse vabastamiseks, peab aja jooksul kaduma. Alles siis võib inimene tõusta kõrgemale kahestumisest ja mõista *Tõelist Olemust.*

-30-

Kui hing saavutab täieliku äratundmise, siis täitub ta tarkuse, ilu, sära, väe, au ja õnnega. Inimelu on siis täis olemist, täis teadmist, täis õndsust.

-31-

Kui vormi enam ei tunnetata (meditatsioonis) ja individuaalsus ununeb, siis on saavutatud *samaadhi*eelne seisund.

*-32-*

Kui saavutatakse samaadhi, siis hing on Kõrgeim Valgus. Siis tajub hing end valgustkiirgavana.

**Täiuslik Rahu**

-46-

Kui mediteerija unustab enda ja ka selle, et ta on sukeldunud meditatsiooni, siis on see *samaadhi*.

-47-

*Samaadhil* on kaks astet. *Savikalpas* esineb veel teadja, teadmise ja uuritava objekti kolmainsus. Kui tunnetad, et teadja on Puhas Teadvus, teadasaamise akt Puhas Teadvus ning uuritav objekt on samuti Puhas Teadvus, siis kaob igasugune mure, rahutus ja mõistuslik tegevus. See on *Nirvikalpa samaadhi.*

-48-

*Samaadhi* on ookean, kuhu suubuvad kõik vaimsed teadused. Eelnevad jõupingutused, õige meditatsiooni asend, *pranajaama*, keskendumine ja sisekaemus - kõik need vood suubuvad *samaadhi´*sse. Selles ookeanis ei jää alles jälgegi ühestki nimest või vormist. See, kes teenib ja see, keda teenitakse, mediteerija ja see, kellele pühendatakse meditatsioon - kõik need mõisted kaovad, kui saavutatakse täiustumine. Keegi ei saa kogeda kogemust, see tähendab - keegi ei saa olla teadlik, et ta kogeb. On vaid ühtsus, ei midagi muud. See ongi *samaadhi*. Kui eksisteerib veel midagi peale selle, siis ei ole see puhas *samaadhi*, vaid midagi une sarnast või paremal juhul mööduv nägemus. ***Samaadhi´s ei saa olla midagi peale Puhta Teadvuse.***

* *Sathya Sai Baba Õpetused*, *Walter Cowan*, *lk 6-13.*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Hindu pühakirjad ülistavad joogateadust, sest see on inimkonna poolt üldiselt kasutusse võtmiseks sobiv. Tõsi, hingamise müsteeriumit on vahel lahendatud ilma formaalsete joogatehnikate kasutamiseta, nii nagu see käib mitte-hindu müstikute kohta, kes omandasid Issandale pühendumise kogemustevälised võimed. Selliseid kristlikke, moslemi ja teisi pühakuid on tõepoolest jälgitud hingamisevabas ja liikumatus transis (*savikalpa samaadis*), ilma milleta ei ole ükski inimene sisenenud Jumala-tajumise esimestele tasanaditele. (Pärast seda kui pühak on jõudnud *nirvikalpa*, ehk kõrgeima *samaadhi* tasandile, on ta aga pöördumatult kinnistunud Issandas – kas ta siis hingab või ei hinga, on ta liikumatu või aktiivne.)

*Paramahansa Yogananda – Joogi autobiograafia, lk. 414.*