

Posezanje za nebom

Kako poniznost razbija
strop kojega ego gradi



DAAJI

Poruka za proslavu Zlatnog jubileja
YOGASHRAM-a SHAHJAHANPUR

3. turnus: 20. – 22. veljače 2026.

Posezanje za nebom

Kako poniznost razbija strop kojega ego gradi

Dragi prijatelji,

Vratimo se poukama iz prve tri poruke ove Basant Bhandare:

- U *Podijeljenom srcu* upoznali smo tragatelja rastrganog između želje i težnje, pitajući se koja će prevladati.
- U *Buđenju svrhe* susreli smo tragatelja čija je energija bila netaknuta, ali je izgubio svrhu— plamen bez smjera.
- U *Izgraditi čvrste temelje* upoznali smo tragateljicu koja je marljivo prakticirala i osjetila unutarnju promjenu, ali nije mogla vjerovati preobrazbi koja se odvila u njezinu srcu.

Sada susrećemo četvrtog tragatelja. Taj četvrti tragatelj prešao je nešto dulji put na unutarnjem putovanju. Napravio je dobar izbor, vođen je svrhom i ima veliko povjerenje u put. Njegov rast se međutim zaustavio — ne zato što su mu sposobnosti iscrpljene, već zato što su postignuća, koja su ga dovela ovamo, postala postepeno kavez.

Kao analogiju, zamislite stablo koje je naraslo toliko visoko da je doseglo strop staklenika. Suočava se s neobičnim problemom: korijenje mu je zdravo, lišće zeleno i po svim vidljivim mjerilima ono napreduje, a ipak je prestalo rasti. Ne zato što nema sposobnost rasta, već zato što je naišlo na granicu iznad koje ne može vidjeti. Staklenik je ego, a strop je priča koju ego sam sebi pripovijeda. Dotičući strop staklenika, stablo ga zamjenjuje za nebo i vjeruje da je doseglo svoju punu visinu.

Ego: Varljivo suptilna prepreka

Ego je najneuhvatljivija prepreka na duhovnom putu jer se prurušava u sam put. Najranjiviji tragatelj na njegove spletke jest osoba koja je godinama prakticirala, čitala tekstove, stekla poštovanje zajednice i može tečno govoriti o predavanju i poniznosti. Sama postignuća nisu lažna, ali opasnost je u tome da njihovo gomilanje postane identitet. A identitet, ma koliko duhovno odjeven, i dalje je ego.



Ego je najneuhvatljivija prepreka na duhovnom putu jer se prurušava u sam put. Najranjiviji tragatelj na njegove spletke jest osoba koja je godinama prakticirala, čitala tekstove, stekla poštovanje zajednice i može tečno govoriti o predavanju i poniznosti. Sama postignuća nisu lažna, ali opasnost je u tome da njihovo gomilanje postane identitet. A identitet, ma koliko duhovno odjeven, i dalje je ego.

U *Podijeljenom srcu* govorili smo o dva vuka u srcu, jednom višem i jednom nižem. Želja je niži vuk i lako ga je prepoznati jer je njegova glad očita. Ego je, međutim, lukaviji. On može nositi krzno višega vuka, što znači da se može prurušiti u nešto „plemenito“. Upravo to ga čini opasnim: skriva se unutar onoga što izgleda kao vrlina. Može se čak pojaviti kao predanost ili duhovni žar.

Chariji je jednom iznio opažanje koje bi trebalo zabrinuti svakog iskrenog praktičara. Rekao je da je polje duhovnosti toliko mekano i podatno da postaje plodno tlo za javljanje ponosa i manipulacije. Dobro razmislite što to znači!

U materijalnom svijetu ego je stalno pod nadzorom: tržište vas ispravlja, konkurencija vas ponizuje, a neuspjeh poučava. No, u duhovnom svijetu takvih korekcija uglavnom nema. Možete izgraditi carstvo vlastite važnosti i nazvati ga predanošću. Možete skupljati desetljeća prakse i zamijeniti to gomilanje za cilj. Nitko vam ne daje tromjesečno izvješće o vašem unutarnjem stanju kako bi vam držao ogledalo pred očima. Upravo ta blagost puta čini zamku tako učinkovitom.

Paradoks duhovnog gomilanja

Rast zahtijeva dvije stvari: spremnost da primimo i prostor u kojega možemo primiti. Šalica, koja je već puna, ne može se dodatno napuniti. To precizno opisuje ono što se događa u svijesti kada ego zauzme prostor u kojem bi se trebao dogoditi rast.

Samskare duhovnog ponosa najteže se uklanjaju jer se osjećaju kao vrline. Mogu zvučati ovako:

„Prakticiram već dvadeset godina.“

„Duboko razumijem učenja.“

„Mnogo sam žrtvovao za ovaj put.“

Svaka od ovih izjava može biti činjenično točna, ali kada se iskristalizira u identitet, postaje zid.

Drevne tradicije to nazivaju *abhimana*, **suptilni ponos** koji se uvlači čak i u najpredaniju praksu. Ne najavljuje se arogancijom. Šapuće kroz usporedbu: „Dalje sam od njih.“ Skriva se u lažnoj poniznosti: „Ja sam ništa“, izgovoreno s tajnim zadovoljstvom što se doživljava kao skromnost. Čak se prerušava u pobožnost: „Moja veza s Učiteljem je posebna“, kao da Beskonačno može birati miljenike.

U *Izgraditi čvrste temelje* opisali smo sumnju kao „strah odjeven u laboratorijski mantil koji se pravi da je objektivnost“. Sumnja govori: „Ono što sam pronašao nije stvarno“ ili „Ima li to uopće smisla?“



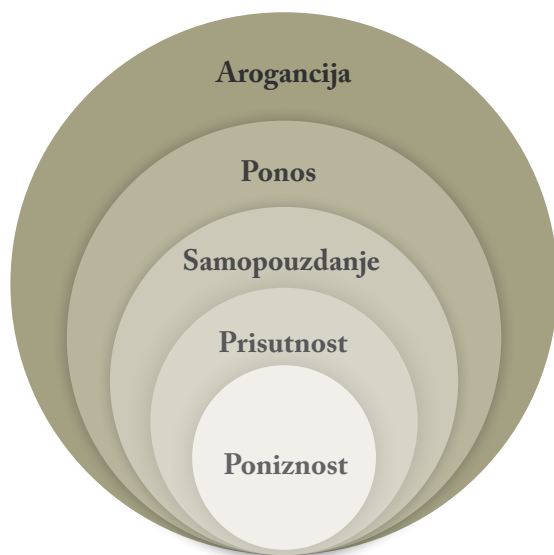
Rast zahtijeva dvije stvari: spremnost da primimo i prostor u kojem se može primiti. Šalica, koja je već puna, ne može se dodatno napuniti. To precizno opisuje ono što se događa u svijesti kada ego zauzme prostor u kojem bi se trebao dogoditi rast.

Abhimana to odražava na drukčiji način — kao „ego umotan u duhovni jezik koji se pretvara da je predaja“. Dok potajno šapuće: „Ja sam ništa.“ ego kaže: „Ono što sam otkrio je moje“.

Oboje sprječavaju sljedeći korak: sumnja vas sprječava da vidite ono što imate, a ego ne ostavlja prostora da rast zaživi.

Ego koji služi nasuprot egu koji guši

Važno je shvatiti da ego nije neprijatelj. U knjizi *Spiritual Anatomy* istražili smo ego kao spektar s pet izraza: arogancija, ponos, samopouzdanje, prisutnost i poniznost. Arogancija je najgrublji izraz — ego je toliko napuhan da iskrivljuje svaki odnos i svako opažanje. Na drugom kraju stoji poniznost, koja



Spektar ega: od arogancije do poniznosti



Arogancija je najgrublji izraz – ego je toliko napuhan da iskrivljuje svaki odnos i svako opažanje. Na drugom kraju stoji poniznost, koja nije odsutnost ega, već njegov najplemenitiji izraz – stanje potpunog povjerenja u nešto mnogo veće od sebe.

nije odsutnost ega, već njegov najplemenitiji izraz — stanje potpunog povjerenja u nešto mnogo veće od sebe.

Ego je poput mišića: treba biti dovoljno snažan da funkcionira, dovoljno fleksibilan da popusti i dovoljno mudar da zna kada istupiti, a kada se povući. Primjerice, osoba koja drži govor treba određenu razinu ega da bi ga iznijela s uvjerenjem. Ista osoba, dok meditira, treba ego koji će se gotovo posve povući kako bi *pranahuti* mogla pronaći otvoreni prostor. Problem, dakle, nikada nije sam ego, već kruti ego, zaleđen na jednoj postavci koji se odbija pomaknuti.

U *Buđenju svrhe* rekli smo da lijenost nije nedostatak energije, nego energija bez cilja. Na isti je način, ego u svom krutom obliku energija s ciljem, ali s pogrešnim ciljem. Kod lijene osobe vatra spava; kod osobe vezane egom vatra gori, ali zagrijava staklenik umjesto da se uzdiže prema otvorenom nebu. To znači da se duhovna energija, iskrenost i rezultati dugogodišnje prakse preusmjeravaju na održavanje, obranu i uljepšavanje slike o sebi, umjesto na rast iznad nje.

U *Podijeljenom srcu* opisali smo kako ponovljeni neuspjesi stvaraju mikropukotine u snazi volje — nevidljiva oštećenja

koja se gomilaju sve dok neko manje preopterećenje ne izazove katastrofalan slom. To znači da vaša volja slabi svaki put kada ju ne upotrijebite, dok se naposljetku ne uruši.

Ego djeluje obrnuto. Ponovljeni duhovni uspjesi, kada se prisvoje kao osobno postignuće, stvaraju mikro-napuhavanja. Svako od njih je nevidljivo i doživljavamo ga kao napredak, ali njihov kumulativni učinak jest krutost koja naposljetku sprječava upravo onaj rast koji je praksa trebala omogućiti.

Što hrani rast?

Ako je ego strop, poniznost je otvoreno nebo.

Poniznost se često pogrešno shvaća; ona nije ni omalovažavanje sebe ni glumljenje da smo mali. Ona je, zapravo, točna percepcija vlastitog mjesta u golemom poretku postojanja. Himalajski vrh je ponizan ne zato što se saginje, nego zato što zna da je dio planinskog lanca koji se proteže dalje nego što ijedan vrh može vidjeti.



Poniznost se često pogrešno shvaća; ona nije ni omalovažavanje sebe ni glumljenje da smo mali. Ona je, zapravo, točna percepcija vlastitog mjesta u golemom poretku postojanja. Himalajski vrh je ponizan ne zato što se saginje, nego zato što zna da je dio planinskog lanca koji se proteže dalje nego što ijedan vrh može vidjeti.

Istinska poniznost je ono što ostaje kada nestane potreba da budemo posebni. Zastanite i duboko promislite o tome. Mnogi pretpostavljaju da će izgubiti nešto vrijedno, ako potreba da budu posebni nestane. Ego se boji da će se smanjiti, postati nevidljiv i izgubiti svoju snagu i sliku o sebi. To je najveća zabluda.

Kada potreba da budemo posebni nestane, ostaje prisutnost bez glume, snaga bez samopokazivanja i samopouzdanje bez uspoređivanja. Niste ni na koji način umanjeni; naprotiv, oslobođeni ste tereta održavanja slike o sebi. I dalje imate svoje jedinstvene vještine, snagu i ideje, ali vaš identitet i osjećaj vlastite vrijednosti nisu ograničeni njima.

Ista energija koja se prije koristila za održavanje, obranu i projiciranje slike o sebi sada je dostupna za rast. Dakle, poniznost vas ne smanjuje. Ona vas oslobađa.

U Heartfulness praksi, *pranahuti* djeluje najsnažnije u srcu koje je za njega napravilo prostor. Transmisija se ne probija silom. Ona ispunjava ono što je prazno i čeka na pragu onoga što je puno. Zato se najveće preobrazbe često ne događaju kod iskusnog praktikanta, nego kod početnika koji sjedi bez očekivanja, bez okvira, bez duhovnog životopisa. Oni nemaju što braniti. Šalica je prazna pa je Milost ispunjava bez otpora.



U Heartfulness praksi, pranahuti djeluje najsnažnije u srcu koje je za njega napravilo prostora. Transmisija se ne probija silom. Ona ispunjava ono što je prazno i čeka na pragu onoga što je puno.

Promotrite to ovako. U *Buđenju svrhe* istraživali smo paradoks sladoleda: dječaku ne treba snaga volje da bi poželio sladoled. Kada postoji istinski interes, energija prirodno teče. Isti princip vrijedi i ovdje. Poniznost ne zahtijeva napor kada postoji istinsko strahopoštovanje. Osoba koja je doista ugledala prostranstvo ne mora uvježbavati poniznost. Ona dolazi prirodno, uz ustrajnu praksu i otvorenost. Na dubljoj razini, nama ne nedostaje poniznost; problem je u tome što se varljivi ego postavio između nas i prostranstva, odražavajući vlastitu sliku i zaklanjajući nebo iza nje.

Vječni početnik

Japanci koriste riječ *shoshin* za ono što nazivaju „početničkim umom“. U umu početnika mogućnosti su brojne; u umu stručnjaka su malobrojne. To ne znači glumiti neznanje. To znači pristupati svakom trenutku, svakoj meditaciji, svakom susretu novom pažnjom, kao da se odvija prvi put — jer, uistinu, tako i jest.

Tko meditira očekujući da se ponovi jučerašnje iskustvo već je postavio strop onome što je moguće. Tragatelj koji pristupi Učitelju „znajući“ što će Učitelj reći već je odlučio čuti samo ono što se uklapa u njegov već postojeći okvir. Rast se događa u prostoru između onoga što znamo i onoga što ćemo tek otkriti. Ego taj prostor ispunjava sigurnošću, dok ga poniznost ostavlja otvorenim.

U *Buđenju svrhe* prisjetili smo se praznog svitka iz animiranog filma *Kung Fu Panda*. Kada je svitak napokon otvoren, pokazalo se da je riječ o ogledalu. Nije bilo nekakvog tajnog sastojka; moć

je oduvijek bila u njemu. No, ta se istina može primiti na dva načina. Ego tvrdi: „Da, ja sam ta moć!“ Poniznost prepoznaje: „Moć djeluje kroz mene.“ Prva izjava gradi strop, dok druga otvara nebo — ista istina, s posve suprotnim posljedicama.

Babujiova treća maksima kaže: „Postavi svoj cilj, koji bi trebao biti potpuno jedinstvo s Bogom! Nemoj zastati dok ne postigneš taj ideal!“ Govorili smo o tom „Nemoj zastati!“ u kontekstu lijenosti, ali to i ovdje jednako vrijedi. „Nemoj zastati“ također znači „Nemoj stići!“ U trenutku kada povjerujete da ste stigli ili da je putovanje završeno, pojavljuje se strop. Zapamtite, uvijek ima još puta kojega treba prijeći, jer nebo je otvoreno i bezgranično.

Ovo unutarne učenje nije jednokratni čin, već svakodnevna praksa. Ego se može obnoviti preko noći; zato se svako jutro strop mora ponovno ukloniti. U svakoj meditaciji šalica se mora ponovno isprazniti. To je ritam rasta — neprekidno otpuštanje nakupljenog kako bismo postali sve više ono što već jesmo.

Bezgranično nebo

Babuji je jednom opisao najponizniju osobu kao nekoga tko može voditi život bogatiji od kralja, srcem koje skriva „čudo



Rast se događa u prostoru između onoga što znamo i onoga što ćemo tek otkriti. Ego taj prostor ispunjava sigurnošću, dok ga poniznost ostavlja otvorenim.

nad čudima“, a da to nitko ne zna. To je portret duše koja je probila strop. Ona ne oglašava svoju visinu. Nema potrebu da ju se vidi kao veliku. Ona jednostavno raste, poput stabla koje poseže za nebom.

Stablo koje probije krov staklenika ne prestaje biti stablo. Sada, kada je izloženo stvarnom suncu, stvarnoj kiši i stvarnom vjetru, ono može slobodno izraziti svoju pravu prirodu. Iz te nove perspektive ono prepoznaje da strop nikada nije ni bio nebo i da može nastaviti rasti.

U sažetku:

- U *Podijeljenom srcu* želja nas dijeli dok ne naučimo mudro birati.
- U *Buđenju svrhe* tromost nas zaustavlja dok ne zapalimo vatru i pronađemo svrhu.
- U *Izgraditi čvrste temelje* sumnja nas nagriza dok je ne prozremo i naučimo vjerovati vlastitim iskustvima.
- U *Posezanju za nebom* vidimo da nas ego zatvara, tako nježno i postupno da tu zatvorenost zamijenimo za odredište. Sada učimo da poniznost može probiti strop kojega ego stvara.

Od ove četiri prepreke, želja je barem toliko iskrena da se pokaže kao glad. Lijenost je teška, a sumnja neugodno opipljiva. Varljivi ego je jedini koji nam čestita zato što smo zapeli. On stagnaciju



Babuji je jednom opisao najponizniju osobu kao nekoga tko može voditi život bogatiji od kralja, srcem koje skriva „čudo nad čudima“, a da to nitko ne zna. To je portret duše koja je probila strop. Ona ne oglašava svoju visinu. Nema potrebu da ju se vidi kao veliku. Ona jednostavno raste, poput stabla koje poseže za nebom.

predstavlja kao postignuće i to ga upravo čini najopasnijom preprekom od svih drugih.

Bezgranično nebo oduvijek je bilo tu. Jedino što stoji između vas i neba jest staklo koje ste postavili da biste se zaštitili od nevrijemena.

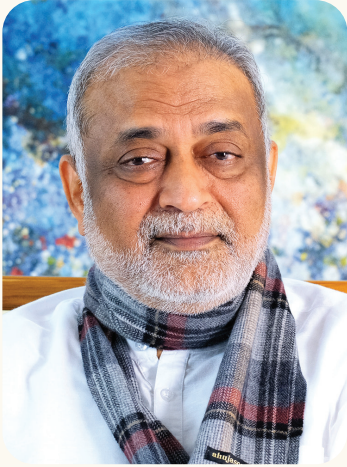
Znajte da ste oduvijek bili dovoljno snažni da izdržite nevrijeme. Probijte strop i posegnite za nebom.

S ljubavlju i molitvama

Kamlesh



*Poruka za proslavu Zlatnog jubileja
Yogashram-a Shahjahanpur
3. turnus, 20. – 22. veljače 2026.*



Masterclasses s Daaji-jem

Možete početi prakticanje Heartfulness- a bilo kada. Pridružite se Daaji-ju u seriji od 3 masterclass radionice u kojima vas uvodi u dobrobiti metode Heartfulness i objašnjava kako uvesti u svakodnevnicu Heartfulness opuštanje, meditaciju, cleaning i molitvu. Sve su Masterclass radionice besplatne.



<https://heartfulness.org/global/masterclass/>

Tehnike Heartfulness-a

Otkrijte tehnike Heartfulness-a, kako se relaksirati, meditirati, očistiti i moliti.



<https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/>



heartfulness

purity weaves destiny

