

Chatuh-Sloki Bhagavata ...	7
Gânduri din Upanișade ...	8
Desfășurarea sadhanei ...	9
Natura Ta reală ...	10
Cântec pentru dezvoltarea voinței ...	10
Rugăciune către Mama Divină ...	13
Rugăciune universală ...	14
Rugăciune pentru pacea lumii ...	15
Introducere ...	17

Capitolul 1 - Educația voinței și a memoriei 24

Cine este Dumnezeu ...	24
Educația spirituală ...	24
A. Jnana Yoga ...	24
B. Bhakti Yoga ...	26
C. Raja Yoga ...	26
Instrucțiuni speciale ...	27
Educația voinței ...	30
Formule pentru dezvoltarea voinței ...	31
Cum să manifestați voința ...	31
Cum să dezvoltați puterea voinței ...	32
Capacitatea și voința ...	35
Dorința și voința ...	36
Liberul-arbitru ...	36
Căutați să aveți o minte echilibrată și rațională ...	37
Urmăriți să aveți o prezență mentală ...	38
Semnele amplificării voinței ...	38
Deveniți un expert ...	39
Dezvoltați-vă fermitatea și răbdarea ...	39
Stabiliți un scop precis în viață ...	39
Tipuri de dezvoltare și de cultură orientală și occidentală ...	40
Concluzie ...	41
Educația etică ...	42
Educația stărilor mentale — bhava ...	44
Gândiți-vă la aspectul opus ...	47
Educația gândirii ...	48
Subconștientul ...	51
Educația memoriei ...	53
Exerciții pentru educația memoriei ...	57
Interesul dezvoltă memoria ...	65
Sănătatea și mintea ...	66
Cum să vă dezvoltați percepția și auzul ...	66
Exerciții pentru dezvoltarea auzului ...	67
Exerciții pentru dezvoltarea privirii ...	69
Ashtavadhana ...	70
Relaxarea mentală ...	72
Educația fizică ...	72

Capitolul 2 - Raja Yoga ... 77

Practica sistemului Raja Yoga ...	77
Fabrica mentală ...	82
Vasanele ...	88
Controlul minții hoinare ...	96
Yoga autocontrolului ...	102
Disciplina concentrării ...	104
Trataka ...	106
Exerciții ...	107
Instrucțiuni ...	108
Practica meditației ...	110

Capitolul 3 - Influența psihică ... 115

Personalitatea ...	115
Puterea sugestiei ...	118

Capitolul 4 - Cultivarea virtuților ... 121

Dezvoltarea caracterului ...	121
Adaptabilitatea ...	124
Ahimsa ...	126
Rostirea adevărului ...	129
Independența ...	130
Răbdarea și perseverența ...	131
Sinceritatea și onestitatea ...	132
Mulțumirea launtrică ...	133
Continuitatea și punctualitatea ...	135
Atitudinea îndrăznească ...	137
Cutezanța și îndemânarea ...	138
Cum să deveniți un orator excelent ...	139
Sugestii și idei pentru a ține prelegeri ...	140

Capitolul 5 - Eliminarea aspectelor negative ... 144

Timiditatea ...	144
Sfiala ...	144
Pesimismul ...	145
Credulitatea ...	145
Suspiciunea ...	146
Intoleranța ...	146
Simțul inferiorității ...	147
Depresia ...	148
Indecizia ...	148
Nechibzuința și neatenția ...	148
Neîncrederea în sine ...	149
Necinstea ...	149
Blestemul corupției ...	150
Ura ...	151
Invidia, mândria și ipocrizia ...	151
Cucerirea mâniei ...	152
Grijile, frământările și neliniștile ...	157
Cucerirea fricii ...	161
Controlul obiceiurilor rele ...	162
Cucerirea pasiunilor ...	167
Atașamentul ...	174
Intențiile rele ...	178
Devierea mentală ...	179

Capitolul 6 - Cununa căii Yoga ... 180

Ce anume să evitați pentru a avea succes în viață și pentru a atinge realizarea lui Dumnezeu ...	180
Îndatoririle oamenilor de lume ...	182
Instrucțiuni pentru aspiranți ...	184
Sfaturi pentru practicanți și studenți ...	195
Conservarea energiei ...	199
Importanța practicii mauna ...	206
Importanța menținerii unui jurnal spiritual ...	212
Jurnalul spiritual ...	216
1. Câte ore ați dormit? ...	216
2. Când v-ați ridicat din pat? ...	216
3. Câte malas de japa ați făcut? ...	217
4. Cât timp ați făcut kirtan? ...	218
5. Câtă pranayama ați realizat? ...	219
6. Cât timp ați practicat asane? ...	220
7. Cât timp ați meditat într-o singură asana? ...	221
8. Ați fost consecvenți în meditație? ...	221
9. Cât de multe versete din Bhagavad-Gita ați citit sau le-ați recitat pe de rost? ...	222
10. Cât timp v-ați aflat în compania înțelepților? ...	222
11. Câte ore ați respectat mauna? ...	223
12. Cât timp ați realizat muncă dezinteresată și altruistă? ...	223
13. Cât de mult ați oferit într-un mod caritabil? ...	224
14. Câte mantră ați scris? ...	224
15. Cât timp ați practicat exercițiile fizice? ...	225

16. Câte minciuni ați spus și ce pedeapsă v-ați impus pentru ele? ...	225
17. De câte ori v-ați înfuriat și ce pedeapsă v-ați impus pentru aceasta? ...	226
18. Câte ore ați petrecut într-o tovarășie proastă? ...	226
19. De câte ori ați eșuat în brahmacharya? ...	227
20. Cât timp ați acordat studiului cărților religioase? ...	227
21. De câte ori ați eșuat în controlul obiceiurilor rele și ce pedeapsă v-ați impus?	227
22. Cât timp v-ați concentrat asupra zeității favorite — Ishta Devata (saguna dhyana sau nirguna dhyana)? ...	228
23. Ce virtuți vă dezvoltăți? ...	229
24. Ce aspecte rele căutați să eliminați? ...	229
25. Care dintre indriya-uri vă tulbură cel mai mult? ...	229
26. Câte zile ați ținut post și ați fost treji? ...	230
27. La ce oră v-ați culcat? ...	231
Timpul este extrem de prețios ...	231
Disciplinarea indriya-urilor ...	233
Beneficiile activității de satsanga ...	236
Puterea activității de satsanga ...	236
Gloria activității de satsanga ...	237
Satsanga acasă ...	237
Satsanga indirectă ...	238
Satsanga și viziunea lui Dumnezeu ...	238
Sugestii pentru doamnele și domnii educați ai lumii moderne ...	239
Încercările date de Dumnezeu ...	240

Capitolul 7 - Anecdote ... 244

Povestea celor trei cranii ...	244
Vilvamangal și Chintamani ...	245

Capitolul 8 - Anexă ... 246

Alfabetul Hatha-Yoga ...	246
Alfabetul Karma-Yoga ...	247
Alfabetul Raja-Yoga ...	250
Alfabetul Kundalini-Yoga ...	251
Alfabetul Bhakti-Yoga ...	253
Alfabetul vedantic ...	254
Alfabetul Bhagavad-Gitei ...	255
Cum ar trebui să se comporte oamenii de lume față de sannyasini ...	258
Un fiu înclinat către spiritualitate aduce pacea adevărată ...	259
20 de instrucțiuni spirituale ...	260
Model de jurnal spiritual ...	261

...corectă și de simțire corectă. Trebuie să gândiți corect și, în același timp, să simțiți corect. Atunci voința pusă în practică vă va aduce succesul. Simțirea corectă trebuie să însoțească întotdeauna gândirea corectă.

Dorința și voința

Voința divină este atotputernică. Dumnezeu voiește, și totul se manifestă în aceeași clipă. Omul voiește, dar durează foarte mult pentru obținerea unui lucru sau materializarea obiectului dorit, deoarece voința sa este slabă. Omul gândește, dorește și obține într-un mod lent obiectele dorite, după o oarecare vreme. De asemenea, omul creează. Dacă voința sa este pură și puternică, el poate obține ceea ce dorește într-o clipită. Simpla dorință nu este suficientă pentru atingerea lucrului dorit. Trebuie să legați dorința de un scop precis. Dorința este o undă mică pe lacul minții, însă voința este puterea care îndeplinește dorința. Voința înseamnă ceva volitiv. Este puterea de a alege sau de a determina.

Dorința și voința sunt aspecte diferite. Dorința înseamnă a tânji după anumite posesiuni, pe când voința este puterea de determinare (sankalpa), fără absolut niciun motiv de a ne bucura de ceva. Dorința este vasana, și ea aparține minții; voința este iccha, care este identică cu Legea și este o caracteristică a Sinelui - conștiința universală. Voința lui Dumnezeu și Legea lui Dumnezeu sunt una și aceeași.

Atunci când Sinele determină activitatea, neinfluențat de atracția sau repulsia fațade obiectele înconjurătoare, se manifestă voința. Când atracțiile sau repulsiile exterioare determină activitatea, iar omul este atras încoace și-ncolo de ele, fiind surd la vocea Sinelui și inconștient față de Stăpânitorul aflat în ființa sa, atunci se manifestă dorința.

Liberul-arbitru

Omul trebuie, de asemenea, să învețe să se separe de vehiculele în care el dorește, gândește și acționează, să fie conștient că ele sunt o parte a non-sinelui, o materie exterioară vieții. Astfel, energia care este direcționată către în afară, către obiectele dorințelor inferioare, devine o dorință superioară, ghidată de minte, și este pregătită să fie transmutată în voință.

Pe măsură ce mintea inferioară este cuprinsă de un plan mai înalt, iar acel plan este cuprins de înțelepciune, aspectul de voință pură emană ca putere a spiritului, autodeterminată, în perfectă armonie cu voința supremă, și, prin urmare, liberă. Doar atunci toate legăturile sunt rupte și spiritul nu mai este constrâns de nimic din afara lui. Doar atunci se poate spune că voința este liberă, că avem liber-arbitru.

Căutați să aveți o minte echilibrată și rațională

Cel care urmărește să-si dezvolte voința trebuie să-si mențină mereu mintea lucidă. Este necesar să aibă o minte echilibrată în toate condițiile; trebuie să-si antreneze și să-si disciplineze mintea. Merită din plin această practică. Echilibrul minții este una dintre trăsăturile vitale ale unui jnanin sau yoghin avansat. Yoghinul care își poate păstra o minte echilibrată tot timpul este, cu adevărat, un om puternic și fericit. El va obține succese semnificative în tot ceea ce întreprinde. Poate că nu veți reuși să vă păstrați mintea echilibrată în primele 50 de încercări, dar, de la a cincizeci și una oară veți avea o voință puternică, consolidată, și veți manifesta treptat echilibrul mental. Nu trebuie să vă descurajați la început. Amintiți-vă povestea Regelui Bruce și a păianjenului. Regele Bruce a învățat de la păianjen. A eșuat de șapte ori, dar a reușit în război a opta oară.

Dacă apare un dezastru serios, nu trebuie să nutriți gânduri de supărare. Păstrați-vă calmul și luciditatea. Căutați să aveți o prezență mentală lucidă; nu are rost să plângeți pentru lucrurile deja petrecute. Ele vor trece oricum. Trebuie însă să înfrunțați problema cu o atitudine încrezătoare. Căutați să vedeți și să obțineți ce este mai bun din lucruri. Nu uitați de proverbul: „Ceea ce nu ne doboară ne face mai puternici”. Găsiți metode de a trece peste obstacole. Păstrați-vă mereu mintea netulburată. Nu vă lăsați agitați de sentimente nepotrivite și de emoții efemere. Controlați-le. Reflectați asupra modului în care a apărut dezastrul, necazul sau catastrofa. Există întotdeauna metode potrivite, ușoare și eficiente de a trece peste crize și peste încercări. Scoateți-vă turbanul doar atunci când capul se află în punctul de a fi culcat la pământ. Aceasta înseamnă sagacitate, prudență, înțelepciune. Dezvoltați-vă discriminarea și intuiția. Multe obstacole și calamități pot fi evitate destul de ușor. Nu vă complaceți în eșecuri, defecte și greșeli, căci acestea vă slăbesc voința. Lăsați defectele în pace. Ele vor fi rapid înlăturate atunci când voința devine puternică, din ce în ce mai pură și mai încrezătoare.

Suspiciunea

Prea multă suspiciune este, de asemenea, ceva rău. Este opusul stării exagerate de credulitate. Minte se mișcă întotdeauna către extreme. Soțul își suspectează soția; soția își suspectează mereu soțul, și astfel există mereu un câmp de luptă și de necazuri în casă. Proprietarul unui magazin își suspectează mereu angajații. Cum ar putea merge afacerea într-un mod lin? Lumea se bazează pe încredere. Directorii celor mai mari companii de cale ferată din India s-au aflat în Anglia. Ei nu cunoșteau în detaliu ce anume s'e petrecea în India. Cu toate acestea, afacerea și dezvoltarea căilor ferate funcționa cum trebuie. Directorii aveau o încredere deplină în agenți, în managerii de trafic și în alți oficiali. Acești oameni, la rândul lor, aveau încredere în director. Acționarii afacerilor plantațiilor de cafea, de ceai și de arbore de cauciuc din India și Ceylon se aflau în America și în Anglia; iar afacerile mergeau foarte bine. Afacerile se desfășoară pe încredere. Dacă oamenii sunt prea suspicioși, vor exista mereu fricțiuni și rupturi. Permiteți să existe o limită și testați omul. Nu mergeți în extreme și nu fiți nici prea creduli, nici prea suspicioși. Mențineți înțeleapta cale de mijloc.

Intoleranța

Poate să apară o altă manifestare negativă de nedorit - intoleranța. Există tot felul de intoleranțe, de exemplu, intoleranță religioasă sau față de comunitate. Intoleranța nu indică altceva decât o minte slabă și săracă. Este respingerea fără niciun motiv a lucrurilor mărunte. Un adept sikh poate bea alcool; nu există niciun rău în aceasta. Cu toate acestea, el devine intolerant când vede pe cineva că fumează. Un brahmin deccani poate face orice care denotă încălcarea codului moral, dar devine intolerant când vede un pandit din Kashmir consumând carne. Un brahmin din sudul Indiei poate comanda orice la restaurant, dar este intolerant când vede un bengalez care comandă pește. Toate agitațiile și luptele din această lume umană își au originea în intoleranță. Un englez este intolerant față de un irlandez sau un german. Un hindus este intolerant față de un musulman, și invers. Un adept al mișcării Arya Samaj este intolerant față de un adept al căii Sanatana, și invers. Toate acestea se petrec din cauza ignoranței profunde. Cum poate cineva care îl vede pe Atman în toate ființele să fie intolerant? Toate aceste diferențe mărunte și meschine sunt creații pur mentale. Extindeți-vă conștiința! Îmbrățișați totul. Includeți totul. Iubiți totul. Serviți totul. Priviți-L pe Dumnezeu în toate. Uniți-vă cu tot ce există. Vedeți-L pe Dumnezeu în tot ce există. Priviți-L pe Dumnezeu în fiecare chip. Simțiți Prezența manifestată a lui Dumnezeu pretutindeni. Modificați-vă punctul de vedere. Fiți liberali și catolici în viziunea voastră. Distrugeți barierele care îi separă pe oameni. Beți din cupa Beatitudinii Sinelui. Deveniți perfect toleranți. Fiți îngăduitori cu sufletele mici care se luptă pe calea vieții și care fac greșeli. Uitați de aceste greșeli; iertați-le. Veți atinge astfel succesul în viață. Îl veți realiza rapid pe Dumnezeu. Nu există o altă cale.

Simțul inferiorității

De multe ori omul se îngrijorează prea mult că ar fi inferior celorlalți. Ideea superiorității și a inferiorității este doar o creație mentală. Omul inferior poate deveni un om superior dacă își exercită, își dezvoltă și își exprimă cu putere virtuțile. Omul superior poate deveni inferior dacă își pierde bunurile și se dedă la căi necinstite și rele. Nu vă gândiți niciodată că sunteți inferiori sau superiori cuiva. Nu vă gândiți că sunteți superiori celorlalți, căci veți începe să-i tratați cu un dispreț fățuș. Ideea superiorității și a inferiorității este rezultatul ignoranței. Dezvoltați-vă viziunea egală. Trăiți în adevăratul spirit al Bhagavad-Gitei. Reflectați la ceea ce se spune în ea: „Înțelepții privesc cu aceeași viziune egală un învățat care manifestă cunoaștere și umilință, o vacă, un elefant, un câine sau un proscris”.

Namadev alerga după un câine, ținând în mână un pahar de ghee, pentru a-i înmuia bucata de pâine. El îi spunea: „O, câine, tu ești o formă a zeității mele Vitthala. Această pâine uscată îți va răni gâtul. Te rog, lasă-mă să pun niște ghee pe această bucată de pâine”. Ekanath i-a dat apa din Gange (pe care o luase din Gangotri și o căra pe umeri pentru o abhisheka — activitate devoțională — la Rameswaram) unui catâr foarte însetat care era lungit pe marginea drumului. Cum poate să mai existe superioritate sau inferioritate atunci când pretutindeni și în tot ce există vedeți doar Sinele nemuritor?

William Hazelitt, un celebru eseist, spunea: „Simțul inferiorității, atunci când nu există o înclinație indirectă pentru iubirea de sine, este un simț dureros, și nu unul înălțător”. Modificați-vă punctul de vedere sau atitudinea mentală, și rămâneți în pace.

Capitolul 6 CUNUNA CĂII YOGA

Ce anume să faceți pentru a avea succes în viață și pentru a atinge realizarea lui Dumnezeu

SADHANA

1. Amintiți-vă de Dumnezeu.
2. Treziți-vă la ora 4 dimineața, faceți japa și meditația.
3. Păstrați un jurnal spiritual zilnic.
4. Realizați nitya karma.
5. Evitați să nemulțumiți pe cineva.
6. Realizați-vă îndatoririle față de părinți.
7. Profitați de orice oportunitate.
8. Evitați să depindeți de servitori.
9. Încetați să fiți un sclav al indriya-urilor.
10. Nu locuiți împreună cu oamenii înclinați către cele lumești.
11. Fiți nepreocupați de curgerea timpului.

BRAHMACHARYA

1. Conservați-vă potențialul creator, sperma — virya.
2. Dacă aveți familie, aduceți pe lume un număr de copii pe care îi puteți crește și susține în tot ceea ce este necesar pentru ei.
3. Nu priviți femeile cu intenții senzuale.
4. Evitați acțiunile împreună cu persoanele de sex opus.
5. Renunțați la cinematograful și la cititul romanelor.

CONDUITA DREAPTĂ

1. Nu râvniți la posesiunile altora.
2. Nu vă răzbunați.
3. Nu urâți și nu condamnați pe nimeni.
4. Nu învinuiți și nu vorbiți rău pe nimeni.
5. Căutați să-i mulțumiți pe ceilalți.
6. Folosiți cuvinte amabile și respectuoase.
7. Renunțați la obiceiurile rele, precum fumatul, alcoolul etc.
8. Renunțați la argumentele inutile.
9. Rostiți adevărul întotdeauna.
10. Fiți moderați în toate.
11. Călătoriți în mod civilizată și cumpărați-vă bilet.
12. Oferiți întotdeauna sugestii constructive.
13. Evitați să păstrați orice formă de secrete.
14. Bucurați-vă pentru succesul celorlalți.

VAIRAGYA

1. Amintiți-vă de suferința lumii.
2. Renunțați la atașamentul față de confort.
3. Amintiți-vă mereu de moarte.
4. Preocupați-vă mereu de ziua de azi.
5. Evitați scrierea mesajelor și a scrisorilor.
6. Renunțați la cititul ziarelor.
7. Treceți peste necazurile voastre fără să căutați despăgubire.
8. Posedați cât mai puține lucruri, dacă se poate nimic.

DISCIPLINA

1. Vorbiți cât mai puțin.
2. Râdeți cât mai puțin.
3. Profitați din plin de fiecare secundă.
4. Nu vă supraîncărcați stomacul.
5. Evitați lenea în orice moment.
6. Gândiți-vă la sănătate, și nu la boală.
7. Respectați Legile Naturii.
8. Postiți în mod cumpătat.
9. Faceți eforturi în funcție de capacitățile voastre.
10. Respectați mauna.

1. Câte ore ați dormit?

Somnul este tonicul natural pentru o existență sănătoasă. Cu cât mai sănătos este somnul, cu atât mai sănătos va fi omul. Orele de somn depind de capacitatea voastră fizică și mentală de a rezista oboselii. Fără un somn suficient nu veți avea nicio eficiență. Cantitatea de somn necesară variază în funcție de vârstă, de temperament și de natura muncii depuse. Conform unei vechi zicale, trebuie să existe șase ore de somn pentru un bărbat, șapte pentru o femeie și opt pentru un prost. Pe măsură ce oamenii înaintează în vârstă, au nevoie de mai puțin timp pentru somn. Zece ore de somn sunt necesare unui copil. Pentru bărbații de peste 60 de ani, șase ore de somn sunt suficiente. Adulții care fac muncă intensă pot dormi opt ore. Medicii și psihologii acordă o atenție tot mai mare importanței somnului.

Un somn de șase ore este suficient pentru ființa obișnuită. Mergeți la culcare la orele 22 și treziți-vă la ora 4 dimineața. Un proverb străvechi spune: „Culcatul devreme și trezitul devreme fac ca omul să fie sănătos, bogat și înțelept”. Napoleon Bonaparte considera că sunt suficiente doar patru ore de somn. Prea mult somn îl face pe om letargic și apatic. Importantă aici este calitatea somnului. Chiar dacă aveți un somn profund de numai două ore, vă veți simți împrăștiți. Nu este deloc necesar să vă rostogoliți sau să vă foști în pat ore îndelungate. Prea mult somn aduce o degenerare prematură și o slăbire a puterii creierului.

2. Când v-ați ridicat din pat?

Jumătate din viața voastră este irosită prin somn. Aspiranții spirituali care doresc să facă o sadhana riguroasă trebuie să-și reducă treptat orele de somn. O odihnă adevărată le va aduce meditația profundă și sistematică. Timp de trei luni reduceți somnul cu o jumătate de oră. Mergeți la culcare la orele 22 și treziți-vă la ora 5. În timpul următoarelor trei luni, culcați-vă la ora 23 și treziți-vă la ora 4. Cinci ore vor fi foarte suficiente. Nu trebuie să dormiți în timpul zilei. În decursul timpului veți deveni un gudakesha (învingătorul somnului), precum Arjuna și Lakshmana, și veți obține odihna în somnul beatific fără somn — nirvikalpa samadhi.

Este important să vă treziți la ora 4 dimineața și să practicați japa și meditația. Perioada dintre orele 4 și 6 este numită brahmamuhurta. Este un timp foarte favorabil pentru meditație. Starea meditativă a minții va veni de la sine, fără eforturi, în acest interval de timp. Mintea este precum o pânză albă: poate fi modelată destul de ușor, în orice mod doriți. Gândurile spirituale vor fi impregnate atunci permanent asupra minții. Astfel, mintea devine împrăștiată și se poate supune cu ușurință practicii japa și meditației. Meditația timp de o jumătate de oră în intervalul brahmamuhurta echivalează cu patru ore de meditație în alte perioade. De aceea, meditați în această perioadă sublimă. Utilizați-o pentru contemplație divină, rugăciune, japa și amintirea de Dumnezeu. Este o pierdere ireparabilă dacă dormiți în această perioadă.

3. Câte malas de japa ați făcut?

Japa este repetarea oricărei mantră sau a numelui lui Dumnezeu. În această kaliyuga (epoca de fier a umanității), când condiția fizică a majorității oamenilor nu este bună, practica hatha-yoga rigidă este foarte dificilă. Japa este o modalitate ușoară de a atinge realizarea lui Dumnezeu. Sfântul Tukaram din Dehu, Dhruva, Prahlada, Valmiki Pvishi, Ramakrishna Paramahansa - cu toții au atins mântuirea prin rostirea numelui lui Dumnezeu.

Japa cu o mantră îi poate aduce practicantului realizarea celui mai înalt scop, chiar dacă el nu cunoaște semnificația acelei mantră. În acest caz va avea nevoie de ceva mai mult timp. Există o putere indescriptibilă — achintya shakti — în Numele lui Dumnezeu sau în mantră. Dacă repetați mantră cu o stare de concentrare asupra înțelesului ei, veți atinge conștiința dumnezeiască într-un timp scurt.

Este important să aveți un rozariu (japa mala) mereu la îndemână, în buzunar sau la gât, precum și sub pernă voastră când mergeți la culcare. El vă va aminti de Dumnezeu atunci când uitați de El din cauza forței lui maya sau a lui avidya. Noaptea, dacă vă treziți să mergeți la toaletă, mala vă va aduce aminte să-1 folosiți o dată sau de două ori. Un mala este o armă puternică, deoarece anihilează mintea. Este un bici puternic, care împinge mintea către Dumnezeu sau Brahman. Puteți folosi un rudraksha sau un tulasi mala de 108 mărgelute.

Repetăți mantră verbal uneori, în șoaptă alteori și mental din când în când. Mintea dorește varietate; este dezgustată de practica...