Czerwiec

1 czerwca

T R Z Y S Z C Z E G Ó L N E D A R Y

Trzy rzeczy są rzadkością na świecie: urodzić się jako istota ludzka; mieć pragnienie urzeczywistnienia Boga; znaleźć się w towarzystwie urzeczywistnionego mistrza.
Powinniśmy oczyścić nasze życie tak, aby piękno Boga i chwała mogły się w nas odbijać.
Mistrz może wskazać drogę, ale wysiłek musi być nasz.

2 czerwca

G R A J Z R A D O Ś C I Ą

Życie jest grą. Graj w nią!
Gra powinna być zabawna i relaksująca. Błąd, jaki zwykle popełniamy, to zbytnie napięcie i podekscytowanie wynikami gry. Kiedy napięcie wzrasta, prosta gra staje się bitwą.
Podekscytowanie lub napięcie jest symbolem wewnętrznej słabości.
W duchowej praktyce i medytacji bardzo ważne jest, aby nie być napiętym i podekscytowanym.
Gra zawsze powinna być zabawna i pełna radości.
Jeżeli gramy naszą rolę z wiarą w Boga, odniesiemy sukces.

3 czerwca

P A N G A N E S H A

Pan Ganesza jest hinduskim bóstwem, opiekunem czakry Muladhara.
W hinduskiej duchowej tradycji ludzie czczą Ganeszę i modlą się do niego o sukces przed podjęciem każdego ważnego działania. Ganesza jest przedstawiany jako posiadacz ludzkiego ciała z głową słonia. Ważne jest to, że słoń ma duże uszy, długi nos, trąbę i oczy,
które są bardzo małe w porównaniu z resztą ciała. Długa trąba Ganeszy symbolizuje,
jak ważna jest kontrola oddechu i głębokie, rytmiczne oddychanie. Jego duże,wiotkie uszy reprezentują otwarcie na przyjmowanie wartościowej wiedzy, potrzebę lepszego słuchania
i chłonięcia mądrości. Małe oczy Ganeszy symbolizują przenikliwe, dokładne obserwowanie
i zdolność do skupiania się na działaniu swojego umysłu.
Jeżeli będziemy kultywować cechy Pana Ganeszy, nasz duchowy postęp stanie się szybszy.

4 czerwca

O G R Ó D B O G A

Ogród Boga powinien kwitnąć pięknymi ludzkimi istotami przepełnionymi miłością,
spokojem i czystością. Zachwyt mojego ukochanego mistrza,
Gurudewy Paramahamsy Hariharanandy,
Bożym stworzeniem manifestował się w ogrodzie. Gurudewa był nie tylko zewnętrznym ogrodnikiem, był także ogrodnikiem duchowym. Wykazywał podobieństwo pomiędzy zewnętrzną i wewnętrzną sferą. Lubił porównywać człowieka do owocu drzewa.

Gdy owoc jest mały, jest bezużyteczny. Jeżeli spadł z drzewa niedojrzały, to przepadł i został zmarnowany. Ale jeżeli owoc pozostaje na drzewie, powoli rośnie i dojrzewa, jego kolor, zapach i smak będą się rozwijać i zmieniać. Kiedy dojrzeje, delikatnie odłączy się od drzewa.
Guru jest jak drzewo, a uczniowie są jak owoce.
Można poznać drzewo po tym, jakie wydaje owoce. Kultywujmy nasz wewnętrzny ogród.

5 czerwca

G I R L A N D A K W I A T Ó W

Każda istota ludzka powinna być kwiatem poświęconym i ofiarowanym Bogu. To dlatego modlimy się i medytujemy, aby stać się oddanymi kwiatami pełnymi piękna, czystości, delikatności i słodyczy. Wiele kwiatów połączonych ze sobą tworzy girlandę.
Przebiega przez nie niewidzialna nić, utrzymując je razem.W życiu duchowym Guru jest nicią, która łączy nas razem w piękną girlandę poświęconą Bogu.
Znaleźliśmy się na tej planecie za przyczyną Boga, a za przyczyną guru łączymy się razem.
W naszym osobistym życiu oddech jest nicią.
Co jest kwiatem? Kwiatem jest myśl, ponieważ każda myśl zakwita.
Jakie myśli powinny do nas przychodzić, aby można je było zadedykować Bogu?
Myśli powinny być takie, abyśmy każą z nich mogli ofiarować na ołtarzu Boga.

6 czerwca

G H I

Ghi to klarowane masło. Aby uzyskać drogocenne ghi wewnątrz nas,
ciało musi być rozgrzane wewnętrznym ogniem medytacji.
Możemy podkładać opał do naszego wewnętrznego ognia medytacji poprzez
koncentrowanie się na rejonie pomiędzy centrum duszy i ciemiączkiem.
Najpierw podgrzej mleko życia poprzez praktykowanie głębokiego,
relaksującego oddychania. Wtedy pojawi się śmietanka.
Utrzymuj ciszę w umyśle i spokój ciała przez dłuższy czas w celu
przekształcenia śmietanki w masło.
Gdy zanurzymy się głębiej w naszą medytację w poszukiwaniu klarowanego masła, ghi, uczyńmy je wystarczająco czystym, aby całkowicie spłonęło w ogniu mądrości.
W ten sposób rozproszymy ciemności ignorancji i strachu.

7 czerwca

S Z T U K A D A W A N I A

Czym więcej damy, tym więcej otrzymamy. Czym więcej damy, tym będziemy słodsi.
Rzeka wciąż daje i daje, a jej woda jest słodka. Ocean tylko otrzymuje, a jego woda jest słona.
Jeżeli będziemy tylko brać i brać, będziemy słoni jak ocean.
Miłość przepływa od jednej osoby do drugiej, tak jak woda, która przelewa się,
kiedy naczynie jest pełne. Nie myśl w kategoriach, co daliśmy i co otrzymaliśmy.
Miłość nie kalkuluje. Miłość tylko wie, jak dawać.

8 czerwca

CHWAŁA BOGA

Podziwiaj chwałę Boga.
Aby zbudować mały dom, ciężko pracujemy. Na razie Bóg dał nam ziemię i niebo.
Całe stworzenie jest przepełnione pięknem Boga.
Powinniśmy tak oczyścić nasze życie, żeby krystaliczne piękno i chwała Boga odzwierciedlały się w nas, a także abyśmy mogli przekazywać to światło.
Bądź wdzięczny Bogu w każdym oddechu. Bóg jest wszędzie.
Dostrzegajmy obecność Boga, gdziekolwiek spojrzymy.
To tajemnica osiągnięcia urzeczywistnienia.

9 czerwca

CEL MEDYTACJI

Medytacja powinna otwierać wewnętrzne kanały, powodować wyciszenie i zrelaksowanie umysłu i ciała oraz rozwój ogromnego, boskiego potencjału każdej istoty ludzkiej.
Ludzie, którzy regularnie medytują, osiągają również powodzenie materialne, zdrowie fizyczne i mentalne, kreatywną inspirację, sprawność intelektualną, wzmacniają siły witalne.
Celem powinno być jednak samopoznanie i urzeczywistnienie Boga, mocne ustanowienie w swojej boskiej naturze.

10 czerwca

RACJONALNOŚĆ I PRZYCZYNA MATERJALNA

Wiele ozdób można stworzyć ze złota, tak jak wiele imion i form jest przypisywanych Bogu.
Aby uczynić ozdobę, potrzebujemy wykonawcy – złotnika, który ma umiejętności przemieniania złota w biżuterię.
Filozofowie mówią, że wszystko, co zostało stworzone, powstało z jakiegoś racjonalnego powodu. W tym przykładzie przyczyną racjonalną jest wykonawca, czyli złotnik, a przyczyną materialną – złoto.
Złoto i złote ozdoby to ta sama substancja, tak więc ozdoby mogą zostać ponownie przetopione w złoto.

11 czerwca

UTRZYMYWANIE DOBREGO TOWARZYSTWA

Kiedy decydujemy się żyć bardziej duchowym życiem, potrzebujemy pozytywnej zachęty.
To pozwoli nam przyspieszyć postęp.
Nasze ciało jest boiskiem, na którym jedna grupa graczy (negatywne cechy) chce ściągać w dół nasze osiągnięcia, a inna grupa (pozytywne cechy) chce nas wynieść do góry.
To dlatego potrzebujemy dobrego towarzystwa, pewnej liczby widzów, którzy by nas rozchmurzyli, zachęcili i podtrzymali w naszych staraniach, tak jak podczas meczu piłkarskiego kibice zachęcają drużynę, powiewając flagami i krzycząc: „naprzód, naprzód, naprzód!”

W życiu również potrzebujemy takiej zachęty. Dobre towarzystwo pomoże nam odnieść sukces, wygrać mecz i osiągnąć cel życia.

12 czerwca

N A J W I Ę K S Z A B A R I E R A

Ego jest największą barierą na ścieżce duchowej. Ego stawia ścianę wątpliwości. Wątpliwości prowadzą do upadku. Wątpliwości są pewnego rodzaju śmiercią. Mentalnie powinniśmy się oddać Bogu i Gurudewom. W każdym oddechu powinniśmy się oddawać Bogu, który jest naszym życiem i naszym oddechem. Ale kiedy ego jest silne, nie jesteśmy w stanie się poddać. Powinniśmy się poddać całym sercem, nie tylko słowami.

13 czerwca

C H C I W O Ś Ć

Wszyscy mamy potrzeby. Wszyscy potrzebujemy jedzenia, ubrania i schronienia. Ale sprawdź za każdym razem, czy jest to rzeczywista potrzeba, czy nie jest to tylko chciwość. Kiedy pragnienia zostaną zaspokojone, tak samo zostanie zaspokojona nasza chciwość. Chciwość oznacza chęć posiadania coraz więcej i więcej. Chciwość wynika z poczucia braku bezpieczeństwa. Ludzie przywiązują nadmierną wagę do swoich pieniędzy, domu, konta w banku i pracy jako finansowego zabezpieczenia nieprzewidywalnej przyszłości. Aby przezwyciężyć poczucie braku bezpieczeństwa, chcą posiadać więcej i więcej. To prowadzi do chciwości. Gdyby wszyscy ludzie na kuli ziemskiej mogli zminimalizować swoje potrzeby i zaprzestać chciwości, świat stałby się bardziej spokojny. Niepotrzebne współzawodnictwo, starania o posiadanie więcej niż inni – wszystko to automatycznie przestałoby istnieć.

14 czerwca

T R Z Y G U N Y

Ludzka natura i zachowanie są rezultatem trzech cech, inaczej gun, obecnych wewnątrz nas. Trzy guny to satwa (czystość), radżas (aktywność) i tamas (bierność). Można podzielić ludzi na grupy w zależności od dominującej cechy umysłu. Kiedy ktoś posiada większość cech satwicznych, ma charakter kontemplacyjny, jest dojrzały i nadaje priorytet właściwym wartościom i celom życia. Ktoś z przewagą cech radżasowych jest bardzo aktywny i ambitny. Człowiek tamasowy jest zazwyczaj leniwy i otępiały. Każdy z nas ma w sobie te trzy cechy w różnych proporcjach.

15 czerwca

G U R U

Guru zna umysł i serce ucznia nawet na odległość. Może dostrzegać rzeczy,
przekraczając możliwości normalnej istoty ludzkiej.
Jest wiele środków komunikacji pomiędzy Guru i jego uczniem.
Spojrzenie może zastąpić mowę lub rozmowę.
Na odległość Guru może połączyć się z uczniem poprzez myśl lub modlitwę.

16 czerwca

R E L A C J A G U R U – U C Z E Ń

W indyjskiej tradycji duchowej wierzy się, że relacja Guru – uczeń jest wieczna.
Nie ogranicza się wyłącznie do tego życia. Wierzy się także, że dopóki uczeń nie będzie całkowicie urzeczywistniony, Guru przychodzi w tej lub innej formie, aby go prowadzić.
Paramahamsa Jogananda obiecał: „Będę przychodził wciąż i wciąż, aby rozwijać
was na duchowej ścieżce i prowadzić do celu urzeczywistnienia".
W świętych pismach Guru jest opisywany jako mistyczny kamień filozoficzny,
który może przemienić zwykły metal w złoto. Ale moc Guru sięga nawet ponad to.
Może on transformować zwykły metal w inny kamień filozoficzny.
Skoro tylko przeznaczony uczniowi Guru zostanie odnaleziony,
szczery uczeń będzie kwitł pod jego opieką.

17 czerwca

G U R U P U R N I M A

Guru Purnima jest dniem dedykowanym Mistrzom.
Jest to dzień, w którym pamiętamy, kontemplujemy i medytujemy o Mistrzach,
o ich wiecznych naukach i niekończącej się miłości, której doświadczamy
na tej ziemi poprzez duchowe przebudzenie.To jest dzień, w którym duchowi
poszukiwacze robią przegląd swojego życia z wewnętrzną introspekcją,
samoanalizą i oddaniem, w celu wzmocnienia intensywności swojej duchowej praktyki.
Guru Purnima to także obchody urodzin wielkiej inkarnacji w Indiach,
Mahariszi Wyasa, którego imię pozostaje niezatarte w duchowej historii ludzkości.
Opracował on Wedy, był autorem osiemnastu Puran, Mahabharaty, Bhagawad Gity, Brahmasutr i niezliczonych innych pism. Guru Purnima wypada zawsze
w czasie pełni księżyca, w dniu, kiedy światło jest zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy.
Niechaj to światło będzie zawsze z nami. To światło poprowadzi nas do Prawdy,
miłości i rzeczywistości.
W ten wyjątkowy dzień ciesz się błogosławieństwem Boga i Guru.

18 czerwca

J E D N O Ś Ć Z B O G I E M

Czytanie świętych pism i słuchanie duchowych nauk jest rzeczą dobrą, daje rozpęd do działania. Ale czytanie czy słuchanie jest jedynie intelektualną gimnastyką. Bez praktyki nie osiągniemy doskonałości. Bez praktyki nie będziemy mieli wewnętrznej miłości.
Poprzez praktykę medytacji doświadczymy Boga wszędzie. Musimy odczuć stan jedności.

Dobrze jest czytać i słuchać, ale znacznie lepiej jest medytować.
Najlepszą rzeczą jest uświadomić sobie swoją jedność z Bogiem.

19 czerwca

D U C H O W A P O D R Ó Ż

Oddanie się ucznia i zaakceptowanie go przez ukochanego Mistrza
czyni duchową podróż znacznie łatwiejszą.
Jest powiedziane, że ci, którzy są bardzo zdeterminowani, aby uzyskać w życiu wyznaczony cel, i którzy są obdarzeni rozumiejącym sercem, znajdują się już w połowie drogi.
Ze zdolnym przewodnikiem u boku, który wskazuje drogę,
trzy czwarte podróży mamy już za sobą.
Nasz własny wysiłek liczy się w ostatniej jednej czwartej podróży.

20 czerwca

P R A W D Z I W E S Z C Z Ę Ś C I E

Prawdziwe szczęście jest stanem doskonałości, stanem doskonałej miłości.
Świadoma Boga, duchowa osoba nawet podczas przebywania w materialnym świecie
i wykonywania codziennych zadań, wypełniając swoje zobowiązania,
zawsze uświadamia sobie, że nie jest wykonawcą.
Taka osoba jest świadoma, że przez nią pracuje dusza. To jest prawdziwe znaczenie kri i ja.
Tak jak przez kabel podłączony do gniazdka biegnie prąd, podobnie upojone Bogiem myśli, słowa i działania człowieka stają się jednym z Bogiem.
Szczęście jest całkowitą jednością z Bogiem i jego zamanifestowanym stworzeniem.
Poprzez tę jedność stajemy się boscy.

21 czerwca

P R Z E S I L E N I A L E T N I E

Dzisiaj mamy przesilenie letnie. Na północnej półkuli jest to najdłuższy dzień w roku,
a na południowej najkrótszy.
To jest dzień z większą ilością światła i większym przebudzeniem na północy.
W naszym ciele północ znajduje się w ciemiączku i jeżeli utrzymamy uwagę
skupioną na tym punkcie, staniemy się bardziej przebudzeni i uważni.
Słońce jest symbolem życia i energii.
Wnieśmy więcej miłości, życia i energii do naszego serca i duszy.

22 czerwca

S V A S T H A (zdrowie)

Kiedy stąpamy ścieżką miłości, mamy do zintegrowania wiedzę, działanie i miłość,
tak jak scalamy fizyczne, astralne i przyczynowe ciała.
Scalenie daje nam poczucie pełni i czyni życie całkowitym.

„Zdrowie” w sanskrycie to svastha, czyli bycie ustanowionym w jaźni.
Zatem choroba oznacza, że ktoś odbiega od Prawdy.

23 czerwca

O Ś R O D E K S E R C A

Ośrodek serca może być źródłem ogromnego zadowolenia emocjonalnego
albo intensywnej emocjonalnej rozpaczy.
Poprzez koncentrowanie się na tej czakrze i rozwijanie świadomości w głębokiej medytacji można naenergetyzować ten ośrodek i uczynić go źródłem głębokiej wewnętrznej radości.
Można także osiągnąć równowagę potrzebną do spokojnego radzenia
sobie ze wzlotami i upadkami w życiu.
Poprzez koncentrowanie się na ośrodku serca i skierowanie emocji w konstruktywnym
kierunku samolubna miłość zostanie zastąpiona miłością wszechobejmującą innych.

24 czerwca

N I E B O

Niektórzy uważają, że Bóg znajduje się tylko w określonej formie i w określonym miejscu. Wyobrażają sobie, że siedzi gdzieś wysoko w niebie. Taka wiara jest ograniczaniem Boga.
Bóg jest wieczny. Być wiecznym to być wszędzie, we wszystkich czasach.
Bóg jest Prawdą. Bądź ustanowiony w Prawdzie.

25 czerwca

O D U R Z E N I E

Złudzenie jest jak zaćma, która utrudnia czyste widzenie.
To patrzenie przez kolorowe szkło, kiedy rzeczy są czarne i białe.
Takie czynniki zaciemniają nasze widzenie rzeczywistości.
Z powodu naszej błędnej wyobraźni i zbytniego przywiązania to,
co uważamy za niebo, może się okazać piekłem.
Odurzenie oznacza, że nie jest się w stanie widzieć rzeczy takimi, jakie są.

26 czerwca

W A R T O Ś C I Ż Y C I O W E

Jakie cechy mogą uczynić nasze życie piękniejszym? We wszystkich świętych pismach znajdziemy tę samą odpowiedź. W Bhagawad Gicie, Biblii, Torze, Koranie
i w Pismach Buddyjskich znajdziemy podobne nauki.
Prawda jest uniwersalna.
Każda święta księga niezmiennie przekazuje nam te same wartości: prawdomówność, szczerość, czystość, brak przemocy, wybaczanie i miłość.
Nazywamy je wartościami życiowymi.

27 czerwca

WZOROWE I ZDYSCYPLINOWANE ŻYCIE RODZINNE

Nie każdy powinien zostać mnichem i nie każdy może nim być. Nie potrzebujemy zbyt wielu mnichów. Potrzebujemy lepszych ludzi żyjących na łonie rodziny.
Żyjąc życiem rodzinnym, wzrastamy duchowo.
Pamiętaj, że nawet mnisi pochodzą z jakiejś rodziny. Ja także mam matkę i ojca.
Nie przyszedłem z nieba, aby cię uczyć!
Większość mędrców starożytnych Indii żyła w związku małżeńskim.
Wielcy mędrcy, jak Wjasa, Wasistha czy Atri, za których wspaniałymi przekazami i naukami wciąż podążamy, byli żonaci, mieli dzieci, wiedli wzorowe i zdyscyplinowane życie rodzinne.
Małżonkowie powinni praktykować umiarkowanie wszystkie zmysłowe zadowolenia, życie w społeczeństwie uniemożliwia całkowite powstrzymanie się od nich.
Utrzymuj wewnętrzną równowagę.

28 czerwca

CIAŁO LUDZKIE

Wedy i Tantry uczą nas, że cały wszechświat znajduje się wewnątrz ciała ludzkiego.
Z zamkniętymi oczami możemy obserwować wewnętrzne niebo.
W głębokim skupieniu widzimy w wewnętrznym bezkresie olśniewające światła i gwiazdy.
Powietrze krąży na zewnątrz, ale podobnie rozchodzi się po całym ciele poprzez oddech.
Tak jak woda krąży w rzekach, tak krew porusza się w naszych żyłach i arteriach.
Cały wszechświat przenika obecność Boga.
Ty też odczuwaj obecność Boga w ciele-wszechświecie.

29 czerwca

UMYSŁ LUDZKI

Umysł ludzki jest jak ubranie. Aby łatwiej utrzymać je w czystości, powinniśmy unikać przebywania w brudnych miejscach.
Zatem, jeżeli nasze otoczenie nie prowadzi nas w kierunku duchowości i postępu, to powinniśmy je zmienić. Ale jeżeli nie mamy wyboru, to pozostańmy fizycznie obecni, ale mentalnie nieprzywiązani, koncentrując się na duszy wewnątrz.
Czyść ubranie umysłu regularnie za pomocą wody miłości. Wtedy umysł stanie się jak kochający, niezawodny i lojalny brat, na którego zawsze możemy liczyć.

30 czerwca

ILUZJA

Życie jest pełne iluzji. Pajęczyna iluzji jest śmiertelnym światłem, delikatnym i wiotkim, iskrzy się tysiącem pokus i obietnic.
Życie ciągnie nas w różnych kierunkach, wabiąc swoją ulotnością,

nieuchwytną lecz dotykalną, obiecującą tak wiele, a dającą tak mało.
Kiedy oddech się zatrzymuje, wszystkie relacje się kończą.
Obserwuj oddech!
W każdym oddechu dziękuj Bogu.
Poprzez nasz oddech Bóg manifestuje swoją dobroć i miłość