

Grudzień

1 grudnia

## KONTROLA PRAGNIEŃ

Pragnienie w każdym z ośrodków powinno być kontrolowane z uwagą.

Jeżeli nasze pragnienia są ograniczone, nasze potrzeby zostaną zredukowane, nasze ambicje będą mniej dręczące, a nasze aktywności – bardziej wybiórcze. W ten sposób nasz stres znacznie się zmniejszy, uzyskamy wyciszenie, spokój i szczęście.

Nie ma potrzeby eliminować pragnień, musimy jedynie utrzymywać je pod kontrolą.

2 grudnia

## NAJLEPSZE MIEJSCE DO MEDYTACJI

Wielu ludzi zastanawia się nad idealnym miejscem do duchowej praktyki.

Pisma mówią, że powinno się medytować w lesie, w odosobnionym miejscu w domu lub wewnątrz umysłu. W starożytnych czasach mędrcy zaszywali się w puszczy, ale dzisiaj nie jest to praktyczna opcja. Trzeba znaleźć

odosobnienie w naszym wewnętrznym

lesie i oswajać dzikie zwierzęta: złość, dumę, chciwość i zazdrość.

Odosobnione miejsce w domu jest praktyczne, dopóki jest tam cicho i nie dochodzą uciążliwe hałasy. Ale najlepszym miejscem do medytacji jest umysł.

Czas i miejsce nie mają ograniczeń, potrzebujemy jedynie zakotwiczenia w Bogu.

3 grudnia

3 GRUDZIEŃ 2002

MAHASAMADHI

PARAMAHAMSY HARIHARANANDY

3 grudnia 2002 roku Paramahansa Hariharananda, nasz czcigodny i ukochany Gurudewa, spokojnie i pogodnie osiągnął mahasamadhi.

Jego fizyczne odejście to wielka strata. Jego spojrzenie było pełne współczucia, głos kochany i słodki, a uzdrawiający uśmiech utrzymywał błogostan wieczności.

Jego duchowe dziedzictwo pozostanie z nami na zawsze, tak długo, jak długo pozostaniemy godni być uczniami tego Mistrza. Związek Guru i ucznia jest wieczny.

Życie Gurudewy było syntezą karmy (działania), gniany (wiedzy) i bhakti (oddania).

Ponad wszystko jednak był on przykładowym joginem, bezustannie zanurzonym w stanie samadhi – nadświadomym stanie całkowitej komunii z Bogiem.

Paramahansa Hariharananda stał się boskim instrumentem propagowania Krija Jogi zarówno na Wschodzie, jak i na Zachodzie. Był biegły we wszystkich świętych pismach, stał się autorem wielu książek, a jego wrodzonym darem była interpretacja świętych tekstów w nowy, metaforyczny sposób. Gurudewa Baba Hariharananda rozwinął sieć Krija Jogi na cały świat. Ponad dwadzieścia lat, od 1974 do 1998 roku, podróżował niestrudzenie, aby rozpowszechnić swoją boską misję dla duchowego wzrostu ludzkości.

4 grudnia

## S Ł O Ń C E

Słońce – Surja – jest głównym bóstwem ośrodka pępka, czakry Manipura.

Słońce jest najwyższym źródłem aktywności i przyczyną istnienia życia na naszej planecie.

Księżyc świeci przez odbijanie światła Słońca i ma silny wpływ na umysł.

Ludzie intonują mantry takie jak Gajatri Mantra, aby przyciągnąć boską iluminację Słońca. Przez koncentrowanie się w czakrze Manipura i doświadczanie naszego wewnętrznego źródła energii możemy uzyskać boską iluminację dla ciała i umysłu.

5 grudnia

## N A J W Y Ż S Z E S Z C Z Ę Ś C I E

Pragnienie jest jak swędzenie wymagające podrapania. Chociaż po uśmierzeniu swędzenia zjawia się ulga, z pewnością nie jest to prawdziwe szczęście.

To, co większość ludzi nazywa szczęściem, jest zaledwie przerwaniem dyskomfortu. Szczęście to coś więcej.

Bóg daje nam wszystko, czego potrzebujemy, aby osiągnąć stan najwyższego szczęścia i wiecznego błogostanu.

6 grudnia

## S T R A C H P R Z E D S A M O T N O Ś C I Ą

Jesteśmy częścią wszechświata, a wszechświat jest w Bogu.

Tak więc jesteśmy wszyscy częścią Boga.

Z powodu ignorancji ludzie ograniczają się do nieskończonego małego rozmiaru istoty ludzkiej i cierpią straszne męczarnie, samotność i depresję.

Jak możemy być samotni, skoro Bóg jest wewnątrz i na zewnątrz nas?

Energia Boga jest zawsze gotowa nam pomóc, w najrozmaitszy sposób.

Osoba, która mocno wierzy w Boga, jest wolna od strachu.

7 grudnia

## P O S Z U K I W A N I E W I E D Z Y

Zdobądź więcej wiedzy. To jest rodzaj bogactwa, którego nikt nie może ci zabrać.

Nawet jeżeli je komuś podarujesz, ono tylko wzrośnie.

Nikt nigdy ci go nie ukradnie.

Rząd może opodatkować nasze materialne bogactwo.

Lecz nikt nie może opodatkować naszej wiedzy.

8 grudnia

## S A M O D Z I E L N Y W Y S I Ł E K

Guru może udzielić nam pomocy, dostarczyć duchowe pożywienie.

Ale jak długo możemy być karmieni łyżką?

To my musimy strawić pożywienie i przyswoić jego esencję.

Mamy w sobie siłę do pokonania wszystkich naszych negatywnych aspektów,  
słabości i pokus.

Musimy wziąć odpowiedzialność za siebie. W każdym oddechu  
starajmy się osiągnąć najwyższy szczyt poprzez nasz samodzielny wysiłek.

9 grudnia

## B Ó G W E W S Z Y S T K I M, W S Z Y S T K O W B O G U

Bycie duchową osobą jedynie wewnątrz ścian świątyni lub w pokoju do pudzy nie jest życiem duchowym. Nie ograniczaj  
Boga do świątyń i miejsc medytacji.

Znajdź Boga w każdym aspekcie życia – w sypialni, kuchni, nawet w łazience.

Poczuj zjednoczenie z Bogiem w każdym oddechu.

Kiedy patrzysz na innych, zobacz w nich Boga.

Kiedy patrzysz na stworzenie, czuj do Boga wdzięczność.

Jeżeli przeniesiemy świadomość na szczyt głowy, będziemy postrzegać Boga bezustannie. Odnajdziemy nieskończoną  
radość, miłość i błogość.

10 grudnia

## S T H A I R Y A M – S O L I D N O Ś Ć

Sthairyam oznacza solidność lub pewność.

Osoba, która ma chwiejny temperament, której brakuje stabilnego umysłu,  
nigdy nie odniesie sukcesu.

Sthairyam jest zobowiązaniem osiągnięcia celu, wykonywania swoich  
obowiązków ze zdeterminowanym wysiłkiem.

Większość z nas podchodzi do projektu z wielkim entuzjazmem,  
lecz brakuje nam wytrwałości. Ale osoba z mocnym postanowieniem nie podda  
się lenistwu lub innemu odwracającemu uwagę zajęciu,  
pozostaje czujna, i cel zostanie osiągnięty.

Powinniśmy stać się jednostkami stanowczymi i zdecydowanymi  
uczynić olbrzymi krok na duchowej ścieżce.

11 grudnia

## T R Z E C I E O K O

Popełniamy wiele błędów, dopóki nasze duchowe oko się nie otworzy.

Oko duchowej uważności otworzy się wraz ze stałą praktyką  
medytacji i szczerą duchowością.

Mocno skupiony wzrok ujawnia zaabsorbowanie w duszy.

Gdy umysł jest zaabsorbowany wewnątrz, oczy otwarte czy zamknięte,  
nie dostrzegają co się dzieje wokoło.

Kiedy umysł jest tak zaabsorbowany, osiągamy stan transcendentalny.

Nasza jaźń scala się ze świadomością kosmiczną.

12 grudnia

## U S T A N I E   M Y Ś L I

Myśli pochodzą z pamięci.

Wszystkie nasze myśli pochodzą z subtelnego ciała, które jest magazynem pamięci, formującym bank pamięci. Niektórzy uważają, że trzeba pozwolić myślom przychodzić – obserwować je, ale się nimi nie bawić. Jeżeli zaprosimy jakąś myśl lub się nią zainteresujemy, zapoczątkuje to serię powiązanych myśli. Możemy także unikać pewnego rodzaju myśli. Jeżeli będziemy się powstrzymywać od takich myśli wielokrotnie, one w końcu przestaną przychodzić. Poza tym zmieniając jakość myśli, możemy zmienić także ich ilość. Joga jest ustaniem myśli.

13 grudnia

## C Z A S

Życie ludzkie jest czasem. Zmarnowany czas to zmarnowane życie. Nie wiemy, jak wiele dni nam pozostało, więc zarządzamy nim właściwie. Kiedy przeanalizujemy, w jaki sposób spędzamy czas, uświadomimy sobie, jak w porównaniu z innymi aktywnościami niewiele go poświęcamy na ewolucję duchową. Większość czasu zajmują nam trzy niższe ośrodki: pieniędzy, seksu i pożywienia. Zamiast tego zostać ustanowiony w centrum duszy w czakrze ajna i zadedykuj wszystkie swoje działania Bogu. Czas jest Bogiem. Jeżeli szanujemy czas, szanujemy Boga.

14 grudnia

## P R A W D Z I W A   E D U K A C J A

Człowiek może znaleźć przyjaźń lub wrogość poprzez słowa. Język może przynieść chorobę poprzez niekontrolowaną pasję smaku i jedzenia. Język ujawnia nasze wykształcenie i charakter. Celem prawdziwej edukacji powinno być ćwiczenie języka we właściwy sposób. Kontrolowanie języka jest pierwszą praktyką w Krija Jodze. Język i ośrodek seksualny są połączone przyczynowo. Poprzez regulowanie aktywności języka pomagamy regulować ośrodek seksualny.

15 grudnia

## W A K A C J E   C Z Y   P I E L G R Z Y M K A

Ludzie wyjeżdżają na wakacje, mając nadzieję zrelaksować się i zabawić. Udają się na górskie wspinaczki, narty, wędrówki i kończą urlop bardziej wyczerpani, niż kiedy go zaczęli. W Indiach ludzie biorą urlop, aby pójść na pielgrzymkę i odwiedzić święte miejsce. Z podróżą do takiego miejsca jak Kedarnath w wysokich Himalajach wiąże się trudna wspinaczka, lecz na koniec pielgrzym jest

wynagradzany widokiem świątyni i świętymi wibracjami uświęconego miejsca.  
Tak więc czy nazywamy to wakacjami, czy pielgrzymką, proces jest ten sam,  
ale rezultat całkowicie inny. Turyści kończą urlop zmęczeni,  
ze wspomnieniem chwilowych emocji, które szybko znikają,  
pielgrzymi zaś wracają do domu pełni sił, ze spokojnym umysłem  
i satysfakcją z osiągniętego celu.

16 grudnia

## N I E P O K Ó J

Ludzie podróżują dookoła świata w błędnym przekonaniu,  
że pokonanie tysięcy mil uczyni ich w jakiś sposób szczęśliwsi.  
Podobnie niektórzy ludzie nie potrafią zostać w jednej pracy przez dłuższy okres.  
Niespokojni ludzie potrzebują zmiany, ekscytacji i różnorodności.  
Ich dotychczasowe środowisko szybko ich nudzi.  
Poruszają się więc się od jednej pracy do drugiej, od miasta do miasta,  
wciąż poszukując złudnego spełnienia.  
Potrzeba poruszania się to tu, to tam jest fizycznym odbiciem niezdolności  
umysłu do skoncentrowania się i pozostania wyciszonym.

17 grudnia

## T R Z Y R O D Z A J E O S O B O W O Ś C I

Istnieją trzy rodzaje osobowości: instynktowna, emocjonalna i intelektualna.  
Najniżej rozwinięta z nich jest osobowość prowadzona przez instynkt. Siła motywacyjna w życiu człowieka o takiej  
osobowości pochodzi z zaspokajania podstawowych pobudek, takich jak potrzeba jedzenia, seksu czy snu.  
Osobowość emocjonalna jest trochę bardziej rozwinięta, ale pozostaje w pułapce wyrażania wewnętrznych uczuć. Życie  
takiej osoby to bezustanna huśtawka pomiędzy przeciwieństwami takimi jak miłość i nienawiść, wojna i pokój. Nasze  
dominujące myśli determinują naszą osobowość. Wysoce rozwinięta osoba żyje w stanie harmonii, przepełniona  
głębokim zrozumieniem i miłością do Boga i Jego całego stworzenia.

18 grudnia

## M Ó W I E N I E P R A W D Y I N I E K R Z Y W D Z E N I E

Ktoś zapytał Mahatmę Gandiego, co robić kiedy istnieje konflikt pomiędzy mówieniem prawdy a niekrzywdzeniem.  
Usłyszał następujący przykład.  
Mnich siedzący na skrzyżowaniu leśnych dróg zobaczył przerażoną sarnę, która przebiegła tuż obok. Wkrótce zjawił się  
myśliwy i zapytał: – Którędy uciekła sarna?  
Gdyby mnich powiedział prawdę, sarna zostałaby zabita. Jeżeli nie powiedziałby prawdy, byłby kłamcą. Co powinien  
zrobić? Gandadzi rzekł: „Nie ma obowiązku udzielania odpowiedzi. Masz wybór, czy odpowiadać, czy nie”.

19 grudnia

## Z N A K W I A R Y I Z A U F A N I A

Miłość opiera się na wierze i zaufaniu. Miłość rośnie, kiedy wiara staje się mocniejsza. Wątpliwość jest siedliskiem trudności.

Kiedy przyrzekniemy naszą wiarę Bogu, miłość da nam siłę do stawienia czoła wszystkim wyzwaniom życia.

20 grudnia

#### PIEŚŃ BOGA

Każde życie ludzkie jest Bhagawad Gitą. Czytaj je, śpiewaj je, ciesz się nim i uczyni je doskonałym!

Każde życie ludzkie jest pieśnią. Chociaż każda melodia jest inna, wszystkie są bardzo piękne.

Tylko wtedy, gdy wszystkie siedem ośrodków ludzkiego ciała jest w harmonii, pojawia się boska pieśń, pełna promieniującej wspaniałości i błogości.

Wszystkie inne tony to jedynie drobne, nieistotne melodie, które może nawet wyglądają poważnie, ale w rzeczywistości są niczym więcej jak znakomitymi fragmentami, niedokończonymi i niepełnymi.

21 grudnia

#### PRZESILENIE ZIMOWE

Tak jak życie stale się zmienia, tak cykl pór roku ma swój rytm. Nic nie jest stałe z wyjątkiem Boga i miłości. W istocie są tym samym.

Wchodzimy w zimową porę. W zimie jest więcej ciemności, mniej słońca i jest nieprzyjemnie zimno.

W zimowym okresie życia pojawia się więcej przeciwności i trudności. Rośliny i drzewa przygotowują się do zimy poprzez zrzucanie kolorowych liści.

Zwróćmy się do wewnątrz i ogrzejmy nasze serca dla Boga ciepłem miłości. To przyniesie prawdziwą transformację.

22 grudnia

#### KOMÓRKA RODZINNA

Rodzina jest fundamentalną instytucją, która przyczynia się do wszechstronnego rozwoju istoty ludzkiej. W rodzinie, wewnątrz bliskich relacji, rodzice,

bracia i siostry powinni wzrastać w zrozumieniu i miłości.

Wielu ludzi okazuje więcej serdeczności nieznanym niż własnej rodzinie.

Jeżeli wewnątrz rodziny są jakieś konflikty, staraj się mieć dla nich

Zrozumienie i współczucie, aby pokonać te przeszkody.

Dobroczynność zaczyna się w domu.

23 grudnia

#### CAŁKOWITE ODDANIE

Aby skutecznie płynąć, musimy wskoczyć w wodę z całkowitym oddaniem.  
Powinniśmy kochać Boga z takim samym oddaniem.  
W każdym miejscu i w każdej sytuacji, przyjemnej czy pełnej bólu,  
nie zapominajmy o Bogu.  
Prawdziwa miłość jest bezwarunkowa i bez żadnych oczekiwań.

24 grudnia

## P E Ł E N P O T E N C J A Ł Ż Y C I A

Bądź ostrożny. Używaj oczu. Nie nadużywaj ich.  
Używaj ust. Nie używaj ich niewłaściwie.  
Używaj czasu. Nie marnuj go.  
Używaj danych Ci przez Boga umiejętności i talentu w dobrym celu.  
Jeżeli myślimy w tych kategoriach, w pełni wykorzystamy wszystko, co niesie nam życie. Ciągłe nie w pełni doceniamy  
jego potencjał i szczególne umiejętności,  
którymi zostaliśmy obdarzeni, aby stać się szczęśliwymi.

25 grudnia

## B O Ź E N A R O D Z E N I E

Dzisiaj świętujemy urodziny boskiego dziecka, Jezusa.  
Jego życie było pełne duchowości i miłości. Niezależnie od wszelkich aspektów religijnych, jego nauki były doskonałym  
przykładem dla każdego  
duchowego podróżnika na ścieżce Prawdy.  
Jezus powiedział: „Ja jestem drogą, prawdą i życiem. Nikt nie pójdzie do Ojca inaczej jak tylko przeze mnie”. To słowa  
urzeczywistnionego Mistrza, Syna Bożego. Mistrzem jest ten, kto osiągnął cel życia i powrócił ze stanu całkowitego  
zaabsorbowania w Bożej świadomości, aby prowadzić inne dzieci ścieżką doskonałości.  
Mistrz jest płonąca lampą, która oświetla ścieżkę duchowego życia,  
rozpraszając ciemność w umyśle i sercu.

26 grudnia

## W I S Z N U

W hinduizmie Wisznu jest przewodnim bóstwem ośrodka serca,  
podtrzymującym i utrzymującym wszelkie stworzenie.  
Kiedyś wielki mędrzec Bhrgu chciał przetestować tolerancję Wisznu i poszedł  
go odwiedzić. Wisznu spał, ale Bhrgu spodziewał się, że wstanie i powita go.  
Kiedy Wisznu nie przejawiał żadnych oznak przebudzenia,  
Bhrgu kopnął go w klatkę piersiową, co było wielką zniewagą.  
Wisznu obudził się, na znak szacunku dotknął stóp rozłożonego mędrca i powiedział: „Przepraszam, spałem i nie  
byłem świadomy twojego przybycia.  
Twoja miękka stopa musiała się zranić, kopiąc moją twardą pierś”.  
Życie utrzymuje się w ciele poprzez tolerancję. Brahma stworzył wszechświat  
z cierpliwością, a Wisznu utrzymuje go z tolerancją i miłością.

27 grudnia

## C Z A K R A W I S H U D D H A

Czakra Wishuddha jest ośrodkiem religijnych i intelektualnych aktywności. Intelpekt ma szerokie zastosowanie. Wielu łączy go z sukcesem materialnym, ale tylko nieliczni uświadamiają sobie potencjał intelektu dotyczący wewnętrznego postępu i rozwoju miłości, współczucia, nieprzywiązania i zrozumienia. Wyrażenie tych cech poprzez mowę i słowo pisane to źródło rozwoju filozofii, która jest zarówno sztuką, jak i nauką, badającą dogłębnie znaczenie życia. Poprzez ośrodek Wishuddha ludzie odczuwają miłość do Boga. Studiują i słuchają świętych pism, rozważają je intelektualnie i praktykują religię. Oczyszczenie umysłu jest główną aktywnością czakry Wishuddha.

28 grudnia

## Z D R O W E N A W Y K I

Aby oczyścić wewnętrzne ciało, jogini wierzą, że trzeba wypić od trzech do czterech litrów wody każdego dnia. Wielu lekarzy przyznaje, że picie dużej ilości wody jest zdrowym nawykiem. Wczesnie rano i przed pójściem spać, jeżeli spryskamy zimną wodą oczy, to poprawi się nasz wzrok. Pij dużo wody przed posiłkiem, ale ani kropli wody po tym, jak proces trawienny się rozpoczął. Zdrowe ciało potrzebuje odpowiedniej higieny, odpoczynku i ćwiczeń. Pielęgnuj ciało, ale nie bądź do niego przywiązany. Nasze ciało może być tymczasowe, ale jest wielkim darem od Boga.

29 grudnia

## B O G A C T W O

Nawet jeżeli bogactwo jest ukochanym darem od Boga, materialne posiadanie zbyt często wywołuje w ludziach poczucie dumy i wyższości. Generalnie ludzie bogaci pragną wielu rzeczy, ale nigdy nie są usatysfakcjonowani, nigdy nie są szczęśliwi. Pieniądze są użyteczne, ale nie pozwól im rządzić twoim życiem. Pamiętaj, że niezależnie od tego, jak wiele bogactw zgromadzisz, będziesz musiał je zostawić. Kiedy się rodzimy, nie mamy nic, i wracamy także z pustymi rękami. Liczba 000 000 jest bezużyteczna, dopóki przed zerami nie pojawi się cyfra 1. Zera nie mają wartości. Materialne posiadanie i osiągnięcia są takimi zerami bez duszy, bez cyfry 1. Ale ze świadomością duszy, z życiem duchowym, mamy wszystko. Poprzez urzeczywistnienie jaźni biedny człowiek staje się królem, podczas gdy milioner pozbawiony samowiedzy pozostaje biedakiem.

30 grudnia

## UWALNIANIE SIĘ OD CHWASTÓW

Musimy utrzymywać staw naszego umysłu wolny od chwastów myśli i emocji,  
które blokują dostęp do wody.

To przeszkadza nam doświadczać smaku wody miłości wewnątrz nas.

Chwilowy wgląd, a potem powrót do iluzji – dokładnie właśnie to zdarza bardzo często podczas duchowej praktyki.

Nawet jeżeli doświadczymy pewnego wewnętrznego

Spokoju i szczęścia podczas medytacji, chwasty złudzenia szybko je zdławiają.

Regularna praktyka medytacji uwalnia od chwastów poprzez utrzymywanie otwartego kanału sushumny. Zewnętrznymi

objawami otwarcia tego kanału są wyrównane wydechy

i wdechy z dwóch nozdrzy. Wewnętrznymi znakami otwartego

kanału sushumny jest trwały spokój, wyciszenie i radość.

31 grudnia

## J O G A

Aby urzeczywistnić duszę, musimy oczyścić i zmienić jakość i ilość naszych myśli. To jest to, czego naucza joga. Joga nie jest, jak wielu uważa, rodzajem gimnastyki.

Jednym ze znaczeń jogi jest zjednoczenie. Joga jest zjednoczeniem ciała i duszy. Ciało i dusza są tak mocno zjednoczone, że są nierozdzielne.

Jeżeli się je rozdzieli, to ciało umiera. Jogą jest kochać Boga w każdym oddechu i postrzegać Jego obecność wewnątrz.