

Kwiecień

1 kwietnia

NIEPRZYWIĄZYWANIE

Każde ciało ludzkie jest świątynią Boga. Ta świątynia ma dziewięć drzwi
(lub otworów) oraz dziesięć organów zmysłów.

Pięć organów działania i pięć organów percepcji, razem z czterema wewnętrznymi instrumentami: umysłem, intelektem,
ego oraz zapamiętywaniem i dociekliwością,
citta, pomagają nam wzrastać i osiągać w życiu, cokolwiek zechcemy.
Dopóki myślimy, że możemy uzyskać szczęście poprzez zwykłą pogoń
za pragnieniami i materialną pomyślnością, nigdy nie będziemy
wolni od przywiązania do przedmiotów zmysłów.
Pragnienia nie mają końca.
Jeżeli chcemy żyć pełnią życia, musimy uwolnić się od przywiązania
i stać się współczująco nieprzywiązani.

2 kwietnia

RÓŻNE FORMY ODDAWANIA CZCI

Czasami wierni w Indiach czczą Boga w nazwach i formach. Przyozdabiają bóstwa
i ofiarowują specjalny rodzaj pożywienia, wciąż intonując imię Boga.
Ci wierni chcą ujrzeć okazałą chwałę Boga wzrokowo i poczuć Jego obecność mentalnie. Uważają tę formę miłości za
większą niż wyzwolenie.
Ci wierni spędzą raczej swoje życie, kochając Boga wszystkimi zmysłami,
niż osiągając z Nim jedność. Będą smakować cukier, zamiast stać się samym cukrem.

3 kwietnia

ODDANA MIŁOŚĆ

Życie jest łodzią, a miłość – wodą.
Łódź życia może żeglować gładko jedynie w wodzie miłości.
Oddanie jest najwyższym środkiem wyzwolenia.
Skoro tylko wniesiemy w swoje życie ten rodzaj miłości poprzez każdą myśl,
słowo i działanie, zobaczymy, jak wszystko dookoła nas zmienia się na lepsze.
Miłość jest stanem doświadczenia, który jest osiągany poprzez szczery
wysiłek i łaskę Boga, i powinna trwać przez wszystkie stadia życia.
Oddana miłość czyni nas w pełni usatysfakcjonowanymi i całkowitymi.
Na tym wyższym planie świadomości nie ma ego,
zazdrości, nienawiści ani straty czy oddzielenia.

4 kwietnia

DHARMAKSETRA – KURUKSETRA

Te dwa sanskryckie słowa pojawiają się w Bhagawad Gicie, gdzie dharmaksetra oznacza „na polu prawości”, a kuruksetra – „na polu aktywności”.

Jednak te słowa nie odnoszą się do „pola” w sensie fizycznym.

Dotyczą naszego ciała.

Dharmaksetra jest rejonem od brwi do czubka głowy. Kuruksetra jest właściwym ciałem, włączając w to organy zmysłów.

Oba słowa razem dharmaksetra – kuruksetra

pokrywają kręgosłup, od jego podstawy do rdzenia przedłużonego.

Bhagawad Gita opowiada historię wojownika Ardżuny i jego przygotowań do bitwy.

W ciele każdej osoby odbywa się nieprzerwana bitwa pomiędzy materialną ambicją

i pragnieniami (metaforycznie klanem Kaurawów) a moralnością i prawdą

(klanem Pandawów). Krishna, który reprezentuje duszę, przebywa na szczycie głowy, kierując Ardżuną i pozwalając oddechowi życia być obecnym w ciele.

5 kwietnia

C H O R O B A

Pierwszą przeszkodą w życiu jogicznym jest choroba.

Czy choroba jest negatywnym warunkiem? Nie, nie jest zła, jest właściwie ostrzeżeniem, że idziemy w złym kierunku. Zgodnie z ajurwedą, starożytną indyjską praktyką leczniczą, choroba wynika z nierównowagi trzech elementów.

A oto one: vata (wiatr), pitta (żółć), kapha (aspekt chłodzący).

Jeżeli te trzy aspekty zostaną zrównoważone, choroba może zostać wyleczona.

Równowaga, harmonia i zdrowie mogą być osiągnięte poprzez właściwe jedzenie,

ćwiczenia fizyczne i medytację. Wiedzieć, co jest dobre, ale tego nie robić,

to główna przeszkoda w duchowych osiągnięciach.

6 kwietnia

V A I R A G J A (beznamiętność)

Spełnienie pragnień zależy od zmiennych czynników, a przyjemność uzyskana z ich spełnienia jest tylko przelotna. To, co jest upragnione dzisiaj,

może nie dać tej samej przyjemności jutro. Kiedy uzmysłowimy sobie, że przyjemność uzyskana z zaspokojenia zmysłów jest przejściowa, wtedy i tylko wtedy jest możliwe rozwinięcie beznamiętności (vairagja) dotyczącej przedmiotów zmysłów.

Widzimy, że przedmioty naszych pragnień

obiecują wiele, ale dają mało, i zaczynamy tracić zainteresowanie nimi.

Używaj organów zmysłów mądrze. Nigdy nie pozwalaj przenikać negatywnym pragnieniom. Umysł, zmysły i ich

przedmioty mają być używane świadomie i ostrożnie,

aby poszerzał się krąg naszej wiedzy i aby pomogło to nam rozwijać się duchowo.

Przywiązanie do przedmiotów zmysłów jest przyczyną uwięzienia i cierpienia.

Wewnętrzne nieprzywiązanie i beznamiętność prowadzi

do trwałego stanu spokoju i radości.

7 kwietnia

P R A W D Z I W A M I Ł O Ś C

Pomyśl o ozdobie zrobionej ze złota, która ma piękny kształt. W różnych punktach ozdoby nie można dostrzec różnicy w wyglądzie samego złota. Prawdziwa miłość jest osiągnięta wtedy, kiedy przewyżcimy wszelkie rozróżnianie.

Miłość będzie całkowita, gdy dostrzeżemy Boskość wewnątrz i pocujemy, że jesteśmy ciałem Boga, że nasz oddech jest oddechem Boga. Wtedy, jeżeli jesteśmy

prawdziwie szczerzy, nasza wizja będzie wizją Boga.

Wciąż jednak to nie wszystko. Musimy stale postrzegać i manifestować tę miłość.

Myślenie o Bogu bezustannie, w każdym oddechu, jest pierwszym krokiem.

8 kwietnia

MIŁOŚĆ I POŁĄCZENIE

Zewnętrzna różnorodność staje się wewnętrzną jednością. Jedność istnieje w całej różnorodności. Doświadczeniem jedności jest miłość. Miłość jest wyrażona

jako identyfikowanie się z tym, co leży dookoła nas.

Kocham różę i chcę ją trzymać bliżej, ponieważ widzę w tej róży swoje odbicie.

Utożsamiam się z nią. Wewnętrznie pomiędzy mną i różą istnieje jedność.

Podobnie kocham kogoś bardziej wtedy, gdy widzę swoje odbicie w tej osobie.

To dlatego lubimy ludzi o podobnych myślach, ideach i stylu życia.

Miłość i jedność są naturalną skłonnością.

9 kwietnia

TRZY NADI

Wewnątrz kolumny kręgosłupa istnieją dwa istotne kanały dla przepływu prany, energii życiowej: ida i pingala. Ida jest kanałem gnuśności i próżności,

a pingala – ekstremalnej aktywności i niepokoju.

Pomiędzy tymi dwoma ścieżkami istnieje trzeci kanał, duchowości i wyciszenia, który jest blokowany przez dwa pozostałe. Jest nazywany sushumną lub boskim korytarzem.

Podczas praktykowania technik pierwszej i drugiej Krija Jogi sushumna otwiera się i niespokojny umysł, ze swoimi ekstrawertycznymi skłonnościami, staje się introwertyczny. Energia praniczna przepływa

do mózgu poprzez rdzeń przedłużony, osiągając przysadkę,

a nawet płynie dalej, do ciemiączka (korona głowy), znanego jako siedziba Boga.

Aby otworzyć ten subtelny korytarz, potrzebujemy głębokiej koncentracji,

a także zdyscyplinowanej i szczerzej praktyki codziennej medytacji.

10 kwietnia

BOSKI DŹWIĘK

Ten, kto wyćwiczył ucho w słuchaniu, może usłyszeć

dźwięk Boga we wszystkich dźwiękach.

Organy zmysłów są w stanie postrzegać tylko bodźce zewnętrzne.

Pięć organów wiedzy pomaga nam jedynie w odkrywaniu i rozpoznawaniu

zewnętrznego świata. Boski dźwięk, który słyszymy, i wewnętrzne światło,

które widzimy podczas medytacji, nie są dostrzegane poprzez nasze fizyczne oczy i uszy.

Przez słuchanie stałego boskiego dźwięku ludzki umysł staje się wolny od obaw,
trosk i napięć, a mózg uwalnia się od fal myślowych i emocji.
Słyszając boski dźwięk podczas praktyki Krija Jogi, jesteśmy w stanie osiągnąć
stan koncentracji, który przynosi uczucie nadzwyczajnego wyciszenia
i postrzegania nieskończoności.

11 kwietnia

ODPOWIEDŹ NA NASZE WĄTPLIWOŚCI

Wątpliwości wynikają z niewiary i braku zaufania, wypełniając nasze życie nieszczęściem. Ten, kto wątpi we wszystko,
nie osiąga zbawienia.

Musimy wierzyć w siebie i w innych, aby czynić w naszej pracy postępy.
Trzeba wierzyć w Boga, żeby rozwijać się duchowo. Ufność czyni życie łatwiejszym.
Bez wiary w słowa świętych, proroków, mędrców i świętych pism
duchowy rozwój jest niemożliwy.

Jeżeli jesteśmy uwikłani w sytuację konfliktową, powinniśmy usiąść,
zagłębić się w siebie i poszukać rozwiązania. Kiedy będziemy wewnętrznie wyciszeni
i pomyślimy racjonalnie, bez wątpienia usłyszymy odpowiedź.

Gdy staniemy się introwertyczni, z pewnością uświadomimy sobie,
że odpowiedź leży wewnątrz naszej duszy.

12 kwietnia

DRAMAT ŻYCIA

Życie jest dramatem, świat jest teatrem, a my gramy wiele ról.
Gramy role, które zostały nam wyznaczone.

Czasami gramy rolę ucznia, ale jeżeli pójdziemy do kuchni przygotować posiłek,
gramy rolę kucharza. Jak wiele ról gramy codziennie?
Jeżeli gramy naszą rolę dobrze, uzyskamy z niej radość,
a ludzie dookoła nas będą korzystać z naszych starań.

Narodziliśmy się z błogostanu, żyjemy w błogostanie i powrócimy do błogostanu.
W życiu starajmy się grać nasze role w najdoskonalszy sposób.

13 kwietnia

SNY

Kiedy śnimy, gra życia unosi się z prądem. Sen jest także cudowną zabawą.
Sny pokazują osobowość człowieka. Poprzez sny możemy zrozumieć drugą osobę.

Większość snów staje się odbiciem sytuacji w stanie przebudzenia.
Nasze sny będą piękne, jeżeli w stanie świadomym jest miłość i spokój.

A więc, jeżeli chcemy dobrze się bawić w stanie snu, powinniśmy
odpowiednio się bawić w stanie przebudzonym.

14 kwietnia

DWOISTOŚĆ

Bóg dał nam dwoje oczu i te dwoje oczu stworzyło dwoistość.
Mamy skłonności do widzenia zarówno dobrego,
jak i złego, zimy i lata, przyjaciela i wroga.
To jest dwoistość.
Ale wszędzie tam istnieje także jedność.
Jedność może zostać dostrzeżona poprzez trzecie oko.
Trzecie oko symbolizuje duszę, ducha wewnątrz.

15 kwietnia

PROCH

Stworzenie jest grą kosmicznej energii. Energia jest manifestowana w postaci materii.
Materia i pamięć są powiązane ze świadomością.
Każde ciało ludzkie, inaczej nazywane świątynią Boga, jest stworzone z prochu.
Po śmierci ponownie obróci się w proch.
Symbolicznie proch składa się z pięciu elementów: ziemi, wody, ognia, powietrza i eteru.

16 kwietnia

POCZUCIE OBOWIĄZKU

Życie ludzkie składa się z obowiązków i odpowiedzialności, które każdy z nas powinien starać się wykonywać z miłością i oddaniem. Podczas wykonywania naszych obowiązków może się zdarzyć, że wyrządzimy komuś krzywdę.
W bitwie Mahabharaty, kiedy wszystkie starania o zawarcie pokoju zawiodły, Kriszna poinstruował Ardzunę, że jego obowiązkiem jest zabić nieprzyjaciela.
Czasami wróg musi być wyeliminowany z korzyścią dla całego społeczeństwa.
W naszym życiu osobistym także aby żyć w pokoju, musimy zniszczyć naszych wewnętrznych wrogów, takich jak gniew, pasja i zawiść.

17 kwietnia

DUCHOWA EDUKACJA

Obecnie system edukacyjny jest nastawiony na nauczanie sztuki życia raczej poprzez przerabianie coraz większej ilości materiału niż wewnętrzne wyciszenie i stałe poszukiwanie Prawdy.
Nowoczesna edukacja oblała egzamin z dostrzegania prawdziwego piękna ludzkiego życia. Zamiast wzrastać w miłości, czystości, Boskości i świadomości Boga, dziecko jest stopniowo demoralizowane i nakłaniane do grzesznej aktywności, co w dzisiejszym świecie staje się parametrami sukcesu.
Duchowe wykształcenie przynosi świadomość duszy, prowadząc do życia w samowiedzy, wypełnionej harmonią, spokojem, miłością, czystością, prawdomównością i uczciwością.
Duchowa edukacja przynosi postrzeganie jedności wewnątrz różnorodności, jedność bez podziałów, pokój bez konfliktów.

18 kwietnia

E G O

Czy ego jest dobre czy złe?

Niektórzy ludzie myślą, że jest dobre, inni, że jest złe. A ja mówię: albo powiększ ego do nieskończoności, albo pomniejsz je do zera.

Jak powiększamy nasze ego do nieskończoności? Poprzez miłość.

W Wedach jest powiedziane: „aham brahmasmi”. W Biblii jest powiedziane: „Ja i Ojciec jednym jesteśmy”. W ten sposób powiększ ego do nieskończoności.

To jest najwyższe ego. Możemy także wymazać nasze ego poprzez miłość i pokorę i w ten sposób sprowadzić je do zera.

W rzeczywistości powiększenie ego do nieskończoności lub pomniejszenie go do zera jest tym samym.

19 kwietnia

Z A S A D A E L E K T R Y C Z N O Ś C I

Dusza jest wieczną obecnością Boga w świątyni ciała.

Umysł jest odbiciem światła duszy. Umysł doświadcza i cieszy się poprzez zmysły.

Elektryczność jest duszą, żarówka jest ciałem, światło jest umysłem.

20 kwietnia

Ż Y W I O Ł Y

Czy je uznajemy, czy nie, żywioły są zawsze obecne, ścierając się i mieszając, są wokół nas. Stworzenie zaczęło się i trwa poprzez pięć fundamentalnych żywiołów.

Cały kosmos składa się z gry energii i świadomości.

Jeżeli Bóg jest uważany za aspekt bezformny, to żywioły są ucieleśnieniem bezformnej energii Boga.

W hinduskiej mitologii piękno i moc stworzenia są reprezentowane przez taniec Szivy i Szakti, świadomości i energii.

21 kwietnia

E M O C J E

Umysł pochodzi z pamięci, tak samo jak emocje.

Kiedy spojrzymy na kogoś, kogo ledwo znamy, prawdopodobnie nie pocujemy żadnych emocji, ale jeśli po dłuższej rozłące spojrzymy na kogoś, kogo kochamy, możemy poczuć gwałtowny przypływ uczuć, ponieważ w naszym banku pamięci są obecne potężne wspomnienia.

Poprzez regularną medytację możemy zharmonizować emocje.

Osiągnąć i utrzymać stan równowagi, w którym nic – ani radość,

ani smutek nie mogą zakłócić wewnętrznego wyciszenia.

22 kwietnia

BOSKI KORYTARZ

Większość istot ludzkich musi jeszcze uwolnić niewiarygodny rezerwuar energii,
który leży ukryty w kanale sushumny, wewnątrz kolumny kręgosłupa.
Istnieje generalna tendencja do powierzchownego funkcjonowania, używania jedynie widzialnych źródeł energii. Ci,
którzy eksplorują nieodkryte regiony ścieżki sushumny, osiągają niebywałą energię i spokój.

23 kwietnia

O Ś W I E C E N I E

Wedy twierdzą, że można urzeczywistnić Absolut tylko wtedy,
gdy przekroczy się trzy ciała: ciężkie, subtelne i przyczynowe.
Kiedy nasze zrozumienie wzrasta i w pełni zdajemy sobie sprawę z wagi wcielanych
w nasze życie wartości poprzez regularną kontemplację i refleksje, jesteśmy w stanie
osiągnąć samowiedzę. Życie przeżywane w wiedzy jest życiem doskonałości.
Kiedy pięć osłon, pancha koshas, zostanie oczyszczonych poprzez koncentrację i medytację, światło duszy manifestuje
się bardziej wyraźnie w naszym życiu i aktywności.
W rezultacie życie staje się bardziej boskie i spokojne. Poprzez łaskę Boga i Gurudewów oraz poprzez nasz szczerzy
wysiłek będziemy w stanie osiągnąć cel i zrozumieć Prawdę.

24 kwietnia

M I S T R Z D U C H O W Y

Nasze umysły zostały zanieczyszczone poprzez silny pociąg do przyjemności, przyzwyczajień z wielu naszych przeszłych
żywołów.
To jest powód, dla którego nie podejmujemy zbyt łatwo duchowej dyscypliny.
Potrzebujemy oświeconych mistrzów, aby pokazali nam drogę. Przewodników, którzy mają wrodzone współczucie, są
spokojni i pełni miłości, którzy pomogą nam zapalić
i podtrzymać płomień w lampie miłości wewnątrz naszych serc.
Główną cechą duchowego nauczyciela jest miłość. Jeżeli nie jest on bogaty w miłość,
nie może rozdawać miłości. Oczyszczający wpływ towarzystwa świętych osób jest nie
do przecenienia. Przebywanie w obecności świętej osoby jest samo w sobie błogosławieństwem. Możemy rozwinąć w
sobie nadzwyczajną boską miłość,
będąc po prostu w towarzystwie urzeczywistnionego Mistrza.
Mistrz duchowy rozprzestrzeni wiedzę wśród prawdziwych poszukiwaczy, którzy mu się oddali. Mnisi to żywe biblioteki,
trzymające w dłoniach pochodnię miłości i duchowości.

25 kwietnia

Z R Ó W N O W A Ż E N I E

Poprzez koncentrowanie się na ośrodku serca możemy osiągnąć stan równowagi

potrzebny do harmonijnego przyjmowania wzlotów i upadków życia.
Przeciwieństwa takie jak sukces i porażka, przyjemność i ból, lato i zima są prawami natury. Stan równowagi oznacza wytrzymywanie w równym stopniu ekstremalnych sytuacji.

Kiedy przychodzi przyjemność, powitaj ją. Powitaj sukces tak samo jak porażkę,
z tą samą równowagą umysłu.

Pamiętaj, że początek energii ma też swój koniec.

Zawsze bądź szczęśliwy i zadowolony. Kochający Boga jest głęboko świadomy,
że wszystko zdarza się z powodu Jego łaski.

26 kwietnia

P R A W D A

Dusza jest Prawdą, Bóg jest Prawdą.

Pozostawaj ustanowiony w duszy poprzez medytację, oddaną modlitwę,
studiowanie świętych ksiąg i dobre towarzystwo.

Jeżeli jesteśmy zajęci i utrzymujemy nasz umysł skoncentrowany na Bogu,
negatywne myśli nie mogą do niego wniknąć.

Nasza mowa powinna być zawsze grzeczna i słodka.

Prawda musi być poszukiwana wewnątrz i zamieniona na praktykę
w codziennym życiu. Powinna motywować wszystkie nasze działania.

27 kwietnia

W I E C Z N A P R A W D A

To, co jest wieczne, może zostać zdefiniowane jako to,
co istnieje w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Być wiecznym oznacza być obecnym wszędzie i we wszystkich czasach.

Ustanowienie w tym, co jest wieczne, jest znane jako satya lub Prawda.

Każdy przedmiot ograniczony przez nazwę i formę jest nietrwały.

Wszystko, co się zmienia, jest z natury nietrwałe.

Ciało jest zmienne i ulotne. Ale wewnątrz zmieniającego się ciała
jest niezmienne „Ja”. To „Ja” jest duszą i nigdy się nie zmieni.

Ta dusza jest Prawdą, która znajduje się wewnątrz nas.

28 kwietnia

D R Z E W O D U C H O W O Ś C I

Ziarno duchowości jest ukryte w każdej istocie ludzkiej, gotowe do wzrastania i stania się drzewem przynoszącym owoce
miłości w celu podtrzymania życia.

Poprzez korzyści uzyskane z właściwego środowiska, przewodnictwa
oświeconego Mistrza i ciągłego wysiłku drzewo duchowego życia może rosnąć obficie, przynosząc spełnienie w naszym
życiu. W tym samym czasie zapewni cię
wyciszenia i spokoju tym, którzy są wokół nas.

Centrum duszy jest miejscem Guru. Na ścieżce wyzwolenia jednym
z niezbędnych kroków jest siedzenie u stóp Guru.

Przenieś umysł do centrum duszy. Pozostań ustanowiony w Prawdzie i miłości,
aby odżywiać wewnętrzne drzewo duchowości.

29 kwietnia

Z M I A N A S P O J R Z E N I A

Czy nasze życie jest zorientowane na Boga?
Utrzymuj moralne i etyczne standardy w życiu. Nie pozwalaj negatywnym myślom
na okupowanie umysłu i dokładaj starań, żeby pozbyć się złych nawyków,
które prowokują nieprzyjemne przecieki, czyniąc nas słabymi i nieszczęśliwymi.

Czy nasze życie jest pełne miłości? To jest istotny warunek,
aby pozyskać łaskę Boga.

Zmieńmy nasze życie. Kiedy nasze spojrzenie się zmieni,
nasze doświadczenia także się zmienią.

30 kwietnia

P O N A D C Z A S O W A M I Ł O Ś C

Miłość powoduje rozszerzanie się, a ego kurczenie się.
Miłość powoduje wewnętrzną radość a ego cierpienie.
Miłość zaświtała na początku naszego życia i rozszerza się ku nieskończoności.

Miłość nie zna ograniczeń.

Najwyższą formą miłości jest kochanie Boga we wszystkich Jego przejawach.