

Lipiec
1 lipca

O B R A Z B O G A

Przedmiot i jego obraz są w istocie tym samym. Bez przedmiotu nie ma obrazu.
Jaźń, będąc obrazem Boga, jest wieczna.
Szczery poszukiwacz zawsze stara się żyć życiem przepojonym obecnością Boga.
To jest sposób na doświadczanie naszej prawdziwej natury.
Żyć w obecności Boga to kochać.

2 lipca

N I E P E Ł N O Ś Ć

Pragnienie nadchodzi, kiedy czujemy się niepełni i staramy się wypełnić chwilowo tę pustkę
nic nieznaczącymi relacjami lub rzeczami materialnymi.
Mieć jakieś pragnienia i zaspokajać je z umiarkowaniem nie jest złe,
ale być szalonym od pragnień jest szkodliwe.
Ludzkie pragnienia są nieograniczone, ale środki do zaspokajania tych zachcianek – tak.
Ci, którzy mają ograniczone pragnienia, są naprawdę szczęśliwymi ludźmi.
Niechaj nasz umysł będzie napełniony boską miłością, abyśmy czuli się pełni.

3 lipca

P R A G N I E N I E

Pragnienie, znajdujące się w drugim ośrodku, jest tęsknotą za seksem, uciechami, przyjemnościami i zabawą. To
pragnienie przychodzi w konkretnym wieku,
kiedy ciało i umysł doświadczają zmian.
W Mahabharacie opisana jest historia Jajati.
Całe życie Jajati było pogonią za przyjemnościami. Kiedy wreszcie osiągnął sędziwy wiek, podsumował swoje
doświadczenia taką prawdą: „Moje dzieci, nie wierzcie, że poprzez uleganie można ugasić ogień pasji. Uleganie
pragnieniom jest jak dodawanie opału do ognia. Czym więcej ulegasz, tym jaśniej świeci. Bawiłem się tak bardzo, ale nie
mogłem spełnić swoich pragnień”.

4 lipca

P O N O W N E N A R O D Z I N Y

Łatwo jest umyć i oczyścić ciało, ale trudniej oczyścić umysł. Inicjacja w Krija Jogę jest procesem oczyszczania ciała
fizycznego, astralnego i przyczynowego.
Inicjacja Krija jest równoważnikiem prawdziwego chrztu.
Podczas inicjacji Krija ciało fizyczne, a także umysł, myśli, intelekt i ego, zostają oczyszczone poprzez jogiczną procedurę
oczyszczania i energetyzowania.
Przez takie oczyszczanie duchowy aspirant może dostrzec nadmysłowo i transcendentalnie trzy boskie cechy – światło,
dźwięk i wibracje w całym ciele.

W Indiach prawdziwy poszukiwacz nazywany jest dvi ja, czyli „podwójnie narodzony”.
Inicjacja w Krija Jogę jest jak ponowne narodziny.

5 lipca

K E C H A R I M U D R A

Utrzymuj wewnętrzną równowagę poprzez medytację.
Nie nadużywaj języka do nadmiernego jedzenia i mówienia.
Trzymaj język podwinięty. To się nazywa kechari mudra. To jogiczne ćwiczenie pomaga doskonalić się fizycznie,
społecznie i duchowo.

6 lipca

J A K O Ś Ć M Y Ś L I

Cztery wewnętrzne instrumenty, czyli antahkarana catustaya, to: manas (umysł), buddhi (intelekt), ahamkara (ego) i
citta (pamięć).

Tak jak ciało rodzi się, żyje, starzeje się i umiera, podobnie cztery wewnętrzne instrumenty,
które tworzą większą część ciała astralnego, także wzrastają podczas naszego ziemskiego żywota. To rodzaj naszego
wewnętrznego wyposażenia, od którego zależą nasze przyszłe
doświadczenia i obecne środowisko.

Aby stać się osobą świadomą, trzeba się nauczyć identyfikować negatywne myśli i zmieniać ich jakość, zamiast
kontrolować powódź myśli. Kiedy zwrócimy umysł do wewnątrz, dokładne badanie rodzaju naszych myśli pozwoli nam
ostatecznie uczynić umysł wolnym.

Kiedy na wodzie pojawia się wiele fal, z pewnością trwa burza.

Gdy fale się zmniejszają, woda się wycisza i uspokaja.

Z mniejszą ilością myśli życie staje się bardziej łagodne.

7 lipca

W E W N Ę T R Z N Y G Ł O S

Po zrelaksowaniu umysłu i ciała poprzez proste oddychanie i ćwiczenia koncentracji łączymy się w ciszy z
wszechświatem, co pozwala usłyszeć nasz wewnętrzny głos.

W tej ciszy uzyskujemy niebywały spokój, siłę, a nawet konkretne odpowiedzi na pytania,
które nas dręczą, dotyczące naszej rodziny, kariery czy duchowego wzrostu.

Bóg jest jak sufler w teatrze. Stoi za kulisami, udzielając nam podpowiedzi.

Aby grać doskonale swoją rolę, musimy słuchać Jego głosu, bo inaczej
z pewnością uczynimy jakiś błąd.

Jeżeli rzeczywiście zwrócimy się do wewnątrz, możemy stale słyszeć głos Boga.

8 lipca

W E W N Ę T R Z N E O D D A W A N I E C Z C I

Lahiri Mahasaja jest w tej erze uważany za ojca Krija Jogi.

Często mawiał: „Mój sposób oddawania czci nie jest zwyczajny. Nie potrzebuję ani odrobiny wody z Gangesu, ani kwiatów czy przyborów do składania hołdu, nie palę też kadzidełek ani nie zapalam lamp. Zapomniałem, kim są Sziwa, Kali czy Durga.

Zlałem się w jedno ze sobą.

Mój sposób oddawania czci jest inny”.

Ten rodzaj wyrażania czci wymaga zamknięcia oczu, aby widzieć światło,
i zamknięcia uszu, aby słyszeć pierwotny dźwięk.

Poza przygotowaniem umysłu żadne inne przygotowania nie są potrzebne.

9 lipca

N I E P E W N O Ś Ć

Niekiedy matka, śpiewając i bawiąc się ze swoim dzieckiem, podrzuca je do góry.

Ono unosząc się w powietrzu, obawia się, że może spaść na ziemię,
ale matka wyciąga rękę, łapie je i przytula.

Podobnie Bóg w swojej grze rzucił nas w ten świat.

Zapominając o Jego stałej obecności, czujemy strach, niepokój i niepewność.

Ale Bóg, jak dobra matka, jest zawsze gotów nas uratować.

10 lipca

I N S P I R A C J A

Słuchamy opowieści o czystych duszach, które znają tylko absolutną miłość
i żyją zanurzone w świadomości Boga.

Mogą one rozpaść lub rozniecić iskrę boskiej miłości wewnątrz nas.

Upaniszady mówią, że tylko ten, kto zna drogę, może być dobry
towarzyszem i przewodnikiem.

Tylko ten, kto przemierzył ścieżkę, może ostrzec,
zaalarmować i poprowadzić swojego wyznawcę.

11 lipca

N I E T O L E R A N C J A

Jesteśmy tak nietolerancyjni, że często reagujemy zbyt ostro na nieistotne rzeczy.

Czyjaś niewinna uwaga może nas wyprowadzić z równowagi, sprawić, że zaczynamy mówić lub działać w sposób, który
jest nieadekwatny do wyimaginowanej często prowokacji.

A nie będąc w stanie wyrazić naszych emocji na zewnątrz, reagujemy wewnętrznym.

Słabi ludzie reagują, silni ludzie działają.

Słabi ludzie są reaktywni, silni ludzie są aktywni.

W celu zaakceptowania wszystkich trudności, jakie niesie życie, musimy rozwinąć w sobie tolerancję. Aby zwiększyć nasz
poziom tolerancji, musimy się zdyscyplinować.

Istnieje jeden prosty sposób, aby to uczynić.

Należy odstawić na tydzień coś, co bardzo lubimy.

To ukształtuje nasz charakter, zwiększy naszą wewnętrzną dyscyplinę i uczyni nas
bardziej tolerancyjnymi dla siebie i innych.

12 lipca

I N T U I C J A

Intuicja jest pośrednim stanem pomiędzy zwykłym umysłem a stanem urzeczywistnionym.

Kiedy umysł jest skoncentrowany, skupiony i porusza się w górę, uzyskuje się stan
czystej percepcji. Jak ten stan może zostać osiągnięty?
Poprzez proces relaksacji, medytacji i samobadania.
Spędzaj każdą chwilę w świadomości Boga.

13 lipca

G N I A N A

Nasze czyny są jak nasiona. Każde z nich ma potencjał stania się drzewem, a każde drzewo ma potencjał dawania wielu
owoców i produkowania jeszcze większej ilości nasion.

Gniana oznacza wiedzę. Gniana oznacza ogień. Kiedy uzyskamy gnianę,
otrzymujemy wiedzę o tym, co jest dobre, a co złe.

Skoro tylko mamy taką świadomość, mamy też zdolność do zmiany naszego życia
i ciężkiej pracy, aby nie tworzyć więcej negatywnej karmy.

Ale co się dzieje z karmą, która już istnieje?

Założmy, że mamy ziarna grochu. Jeżeli posadzimy je w glebie, otrzymamy wiele roślin.

Ale jeżeli najpierw je upieczemy, a potem zasadzimy, nie wyrosną.

Gdy nasienie karmy zostanie upieczone w ogniu wiedzy, nie wyrośnie nigdy więcej.

14 lipca

P O D R Ó Ź Ż Y C I A

Życie jest podróżą. Podróżujemy na tej planecie jako turyści.

Życie jest bardzo krótkim okresem przejściowym. Jeśli mamy niewiele rzeczy do niesienia, podróż jest bardziej
komfortowa.

Mądra osoba niesie tylko parę rzeczy, które są naprawdę istotne,
zapominając wszystkie dodatkowe obciążenia.

To zapewnia elastyczność w regulowaniu zmieniających się rytmów podróży.

To również czyni zakończenie podróży o wiele łatwiejszym do zniesienia.

15 lipca

O S Ą D

Dwaj ludzie, którzy umarli tego samego dnia, stanęli przed obliczem Boga.

Jeden z nich był bardzo religijnym człowiekiem, spędził większą część życia na modlitwie
i odwiedzaniu świątyń. Drugi był ciężko pracującym robotnikiem, który walczył
o utrzymanie rodziny i rzadko miał czas na modlitwę.

Podczas sądu Bóg posłał religijnego człowieka do piekła, a ciężko pracującego robotnika
do nieba. Pierwszy był bardzo zdziwiony i poprosił Boga o wyjaśnienie.

Bóg łagodnie mu wytłumaczył: „Moje drogie dziecko, prawdą jest, że spędziłeś wiele czasu w świątyniach, modląc się, ale jaka była treść twoich modlitw? Nieustannie prosisz o to lub tamto w celu zaspokojenia niezliczonych pragnień.

Wołałeś mnie o różnych porach dnia i nocy, żebrząc o rzeczy doczesne. Modlitwa nie powinna być podstępem mającym na celu wyżebranie czegoś.

Ten pokorny mężczyzna nie prosił mnie o nic, jednak wykonywał swoje obowiązki z miłością do mnie”.

16 lipca

WĘZEL CZASU

W Indiach poranek i wieczór są związane ze wschodem i zachodem słońca, a nie z godziną.

Sanskrycki termin oznaczający wieczór to sandhya.

Sandhya może być interpretowana jako „właściwy czas na medytację” i pochodzi od słowa sandhi, które oznacza węzeł, połączenie. To pojęcie obejmuje węzeł czasu lub połączenie

nocy i dnia lub dnia i nocy. Południe jest znane jako szczególne sandhya.

Wschód i zachód słońca oraz południe to trzy terminy ważne dla modlitwy i medytacji.

Są nazywane trisandhya. Ortodoksyjni hindusi medytują trzy razy dziennie.

17 lipca

KROKI KU NIEŚMIERTELNOŚCI

Myślenie o konkretnym temacie przynosi pragnienie, kama, tak jak myśl o jedzeniu powoduje napływanie śliny do ust.

Kama nie ma końca, tak więc musimy kontrolować umysł i zmysły.

Możemy przekształcić nasze życie poprzez zmniejszenie przyływu ziemskich myśli i zwiększenie przepływu myśli boskich. Możemy zmienić jakość naszych myśli poprzez zamianę tych negatywnych i samolubnych na pełne miłości i czystości.

Kiedy praktykujemy Krija Jogę, skupiamy się na konkretnym doświadczeniu, takim jak światło lub dźwięk, i zmniejszamy ilość naszych myśli.

Poprzez regulowanie oddechu możemy regulować nasz umysł.

Kontrola oddechu jest kontrolą umysłu.

Mistrzostwo oddechu jest opanowaniem umysłu.

Bezdech jest nieśmiertelnością.

18 lipca

ODDECH ŚWIADOMY BOGA

Oddychanie jest naturalną czynnością, z którą się urodziliśmy. Oddychamy w dzień i w nocy.

Powinniśmy być świadomi Boga w każdym oddechu. To jest nasza prawdziwa karma.

W każdym oddechu myśl: „Bóg” lub po prostu świadomie obserwuj oddech – naturalny, nie musi to być głębokie oddychanie. Jeżeli to robisz, twój oddech

w naturalny sposób stanie się wyciszony i spokojny.

Świadomość Boga prowadzi nas do wyzwolenia.

19 lipca

KARMA JOGA

W sanskrycie słowo karma oznacza pasję lub pragnienie,
ale ma także inne znaczenie: „surowy” lub „chwilowe szczęście”.

Pan Kriszna naucza nas, jak opanować chwilowe zadowolenie
i zamiast niego szukać szczęścia wiecznego.

Po chwilowej przyjemności zawsze zostaje ból.

Jak możemy wznieść się ponad chwilową przyjemność i osiągnąć stałe szczęście?

Jest to możliwe poprzez Karma Jogę.

Możemy używać umysłu i zmysłów dla pozytywnych celów,
dla spełnienia celu życia.

Jeżeli utrzymujemy umysł zajęty pozytywnymi myślami,
nie ma miejsca na negatywne pragnienia.

20 lipca

KLUCZ DO SUKCESU

Krija Joga uczy nas, jak znaleźć odpowiedzi wewnątrz siebie. Kiedy problem narasta, powinniśmy usiąść w ciszy i medytować.

Rzeka pokonuje wszystkie trudności na drodze do oceanu.

Kiedy przychodzą problemy, módlmy się i medytujmy, aby uzyskać odpowiedź, której potrzebujemy. Jeżeli praktykujemy

to szczerze, z największą wiarą w Boga,
nasze decyzje z pewnością będą właściwe i osiągniemy sukces
w przewyciężaniu nawet największych przeszkód.

Krija Joga jest kluczem do sukcesu.

21 lipca

CAŁKOWITE PODDANIE SIĘ

Ci, którzy całkowicie poddają się Bogu, aby się nimi opiekował, są jak kocięta.

Kotka przenosi kociątko z jednego miejsca na drugie.

Jest całkowicie odpowiedzialna za jego bezpieczeństwo.

Bóg bierze pełną odpowiedzialność za wiernych, którzy są jak kocięta.

Tacy wyznawcy całkowicie zawierzili Bogu i są nastawieni na całkowite poddanie się.

To jest ścieżka miłości.

22 lipca

ŚCIEŻKA OD WIRDZY DO MĄDROŚCI

Jnana oznacza wiedzę, vijnana – zastosowaną wiedzę, a prajnana – doświadczenie wiedzy.

Wiedza jest mocą, ale najwyższą mocą jest mądrość.

Wiedza jest kamieniem milowym, podczas gdy mądrość jest najwyższym osiągnięciem.

Wiedza jest początkiem, a mądrość jest końcem.

Mądrość jest niczym innym jak Najwyższym i Absolutnym Brahmanem.

Aby osiągnąć ten rodzaj mądrości, musimy podążać od wiedzy do świadomości, a następnie do nadświadomości w celu ostatecznego osiągnięcia świadomości kosmicznej.

23 lipca

R O L A M I S T R Z A

Większość ludzi poszukuje Boga na zewnątrz, zapominając o jego obecności wewnątrz siebie.

On jest najbliższym z bliskich i najdroższym z drogich.

On jest wszystkim i wszystko jest w Nim.

Trudno jest osiągnąć cel podróży, kiedy nie mamy adresu ani przewodnika. Samourzeczywistniony Mistrz nie tylko

wskazuje właściwy adres,

ale i prowadzi ucznia, aby osiągnął cel.

Mistrz jest przyjacielem, filozofem i przewodnikiem. Jest wysłannikiem Boga w przebraniu, prawdziwym towarzyszem w codziennym życiu.

24 lipca

K R I J A J O G A

Większość z nas żyje z koncepcją Boga jako wszechmocnego i wszechobecnego,

lecz tylko niewielu poszukuje Boga wewnątrz siebie.

Nie udaje się nam dostrzegać żyjącej obecności Boga wewnątrz

nas poprzez codzienne prace i obowiązki.

Krija Joga pozwala nam czuć żywą obecność Boga poprzez kontrolę oddechu i medytację.

To ostatecznie prowadzi do doskonałego połączenia z Bogiem.

Mahawatar Babadźi ożywił na nowo Krija Jogę w 1861 roku

i do dziś jest ona przekazywana metodą „Guru – uczeń”.

Starożytnie tajemne nauki Krija Jogi są teraz dostępne osobom prowadzącym życie rodzinne,

aby mogły poszukiwać trwałego spokoju i szczęścia.

Krija Joga naucza, że każde działanie – kri jest wykonywane przez ja – żyjącą wewnątrz duszę. Medytacja Krija Jogi jest bezpośrednim darem od Boga.

25 lipca

J E Z I O R O U M Y S Ł U

Większość pism świętych podkreśla wagę saucam. Saucam oznacza schludność.

Zewnętrzna i wewnętrzna czystość.

Jeżeli woda w stawie jest czysta, może odbijać niebo, słońce i księżyc

na powierzchni, tworząc przepiękną scenerię.

Tak samo jezioro umysłu powinno być czyste, zdrowe i silne,

aby odzwierciedlać światła duszy.

26 lipca

O K A Z J A D O N A U K I

Życie jest wielkim nauczycielem! Jeżeli nie uda nam się nauka, to będzie nasza strata.

Życie przygotowało dla nas wiele lekcji. Każda sytuacja rodzi się dla naszej nauki, tak jak każde zdarzenie w naszym życiu następuje dla naszego samoprzeobrażenia.

W dawniejszych czasach żeby uczynić metal twardszym, kowal wielokrotnie rozgrzewał i chłodził żelazo. Bóg chce uczynić nas silniejszymi, stawiając przed nami problemy, które musimy pokonać.
Tak jak cięcie i szlifowanie diamentów zwiększa ich wartość, tak problemy kształtują nasze życie i czynią je piękniejszym.

27 lipca

MÓWIENIE ZGODNIE Z PRAWDĄ

Mówienie prawdy jest niezmienną wartością. Zgodnie ze świętymi pismami, podczas życia w świecie doczesnym prawda może być interpretowana na wiele sposobów.

Mów prawdę w taki sposób, żeby była zrozumiała dla innych.

Zgodnie z pismami o jodze, jeżeli ktoś niezmiennie mówi prawdę przez dwanaście lat, każde wypowiedziane przez niego słowo stanie się rzeczywiste.

Święte pisma mówią, że jeśli przez powiedzenie kłamstwa możesz uratować komuś życie, jesteś usprawiedliwiony. Ale nigdy nie kłam niepotrzebnie.

28 lipca

ŻYCIE

Słowo „life” (życie) składa się z czterech liter. Powinno oznaczać „Living In Faith and Eternity” (życie w wierze i wieczności), a nie „Living In Frustration and Ego” (życie we frustracji i ego).

Życie w fizycznym ciele skończy się po pewnym czasie, jednak w istocie życie trwa wiecznie i jest pomyślane jako doświadczanie wieczności.

Sztuka życia powinna być praktykowana w każdym jego momencie.

Prawdziwe życie to życie z właściwym nastawieniem i spojrzeniem.

29 lipca

ŻYCIE JEST STRUMIENIEM

Życie jest jak strumień pędzący, aby połączyć się z oceanem. Po drodze napotyka on wiele przeszkód. Zmaga się z objazdami i zatorami. Jednak kiedy połączy się z wielką rzeką, cel, którym jest dotarcie do oceanu, jest łatwo osiągalny.

Jednostka jest małym strumieniem. Guru jest wielką rzeką. A Bóg jest oceanem.

Przeszkody są trudnościami w życiu.

To naturalne bariery ustawione po to, aby je przewyciężyć.

30 lipca

ŻYCIE JEST NACZYNIEM

Nasze życie jest naczyniem, które wystawiamy na zewnątrz.

Łaska Boga i łaska mistrzów są jak padający deszcz.

Mamy nadzieję, że zbierzemy trochę kropli.

Jak łaska Boga ma napęlić naczynie, jeżeli jest ono postawione do góry nogami?
Nawet jeżeli stoi we właściwej pozycji, ale jest już wypełnione innymi przedmiotami,
nie ma w nim miejsca na łaskę.

Jeżeli nasze naczynie życia jest nieszczelne,

to nawet jeżeli łaska tam wpada, nie może pozostać.

Aby uzyskać łaskę Boga i Guru, niezbędne są trzy warunki: naczynie życia powinno być puste; musi być ustawione we
właściwej pozycji; nie może mieć żadnych wycieków.

Tylko wtedy łaska Boga i Guru wypełnią nasze życie po brzegi.

31 lipca

R O Z R Ó Ź N I A N I E

Tylko umysł wolny od lubienia i nielubienia może zobaczyć Prawdę i rozróżnić,
co jest rzeczywiste, a co nierzeczywiste.

Kiedy otrzymujemy to, czego pragniemy, powinniśmy unikać zbytniego podniecenia.

A gdy rzeczy nie idą tak, jak się spodziewaliśmy, nie popadajmy w depresję.

Kiedy rozwiniemy cechę rozróżniania i będziemy rozpatrywać życie w duchowy sposób,
zawsze pozostaniemy zrównoważeni i silni.

Nie bądź zbyt emocjonalny. Bądź obiektywny.

Utrzymuj równowagę umysłu.