

Listopad
1 listopada

N I E W Z R U S Z O N A W I A R A

Bez wiary w Boga, bez wiary w święte pisma i bez wiary w Guru nie możemy osiągnąć celu.
Powinniśmy czuć boską obecność w sobie i na zewnątrz.
Niewzruszona wiara jest jedynym czynnikiem, który bezpiecznie
i szybko pozwoli nam przekroczyć morze samsary,
pozwalając nam osiągnąć brzeg duchowego oświecenia.

2 listopada

W Z R O S T I R E A L I Z A C J A

W poszukiwaniu przyjemności wciąż nadużywamy niższych czakr danych nam dla osobistego wzrostu i realizacji. Ogień
trawienny płonie w nas po to,
aby przemienić pożywną, zdrową żywność w paliwo dla ciała.
My, w naszym łaknieniu smaku, spożywamy niepełnowartościową, tłustą,
doprawioną chemicznie żywność i napoje. Doznanie smaku trwa zaledwie kilka sekund.
Smakujemy tylko pierwsze dwa, trzy kęsy, a później przyjemność zaczyna się zmniejszać. Jako duchową dyscyplinę
musimy nauczyć się eliminować wszelki nadmiar.
Żywność musi być wybierana dla jej właściwości odżywczych, a nie dla jej smaku
czy wyglądu. Umiarkowanie jest kluczem dla wzrostu i realizacji.

3 listopada

D U S Z A

Celem życia jest odnalezienie ukrytej wewnątrz duszy.
Niewidzialna, bezkształtna moc Boga znajduje się w każdym ludzkim ciele.
Ciało jest świątynią duszy. Żyjemy i jesteśmy aktywni z powodu obecności duszy,
ale umysł i organy zmysłów zasłaniają naszą percepcję
i kierują naszą uwagę na świat zewnętrzny.
Dusza jest niezależnym, nieprzemijającym, bezkształtnym, niezmiennym,
stałym boskim istnieniem, które może być postrzegane jedynie wtedy,
gdy nasza uwaga zostanie skierowana do wewnątrz.
Urzeczywistnienie jaźni to całkowita jedność z niewidzialną, bezforemną mocą Boga.

4 listopada

S A M O D Y S C Y P L I N A

Samodyscyplina jest narzuconym sobie, dobrze wyregulowanym sposobem życia, stosowanym we wszystkich naszych
codziennych czynnościach, takich jak jedzenie, mówienie, spanie, praca. Ważne jest, żeby utrzymywać dyscyplinę z
miłością
i zrozumieniem oraz wstrzymać się od nadużyć.

Celem samodyscypliny jest ćwiczenie umysłu.
Musimy być ostrożni, żeby unikać sytuacji ekstremalnych.
Prawdziwy uczeń utrzymuje umysł, zmysły i styl życia pod kontrolą
i praktykuje umiarkowanie w każdym momencie życia.

5 listopada

S A M O A N A L I Z A

Codzienna medytacja jest formą samoanalizy.
To pomaga nam poznać wewnętrzne negatywne i pozytywne cechy.
Nikt nie jest wolny od wewnętrznych błędów i cnót, lecz mamy moc przezwyciężania tych negatywnych i pozostawiania w
trwałym pozytywnym stanie.
To jest bitwa i cel duchowego życia. W Mahabharacie opisano walkę stu Kaurawów tworzących wielką armię i tylko pięciu
Pandawów. Choć pierwsi mieli przewagę liczebną, Pandawowie wygrali bitwę. Nie bój się, widząc ogromną ilość
swoich słabości.
Działaj z głęboką determinacją. Sukces jest w zasięgu ręki.

6 listopada

E M O C J O N A L N E W I Ę Z I E N I E

Musimy zamienić samolubną miłość, która jest źródłem wielu naszych problemów,
na wszechobejmującą miłość do innych.
Wszyscy mamy te same podstawowe potrzeby: kochać i być kochanym.
Zamiast pielęgnować samolubną miłość w naszym bezpośrednim otoczeniu,
zamieńmy ją na ciepłą i współczującą miłość wobec wszystkich żyjących istot.
Poczujemy się uwolnieni z więzienia emocji, które sami sobie przygotowaliśmy.
Poprzez kochanie innych kochamy Boga. Ta miłość powraca do nas po tysiącokroć,
jeśli jest dawana szczerze i bez jakiegokolwiek ukrytego motywu.

7 listopada

U R Z E C Z Y W I S T N I E N I E J A Ź N I

Osoby, które urzeczywistniły jaźń, wyglądają tak jak my, mówią jak my i chodzą jak my. Inne jest tylko ich spojrzenie.
Samourzeczywistniona, świadoma duszy osoba pozostaje w ciągłym stanie
nieskończonej radości i komunii z Bogiem i Jego całym stworzeniem.
Ten stan świadomości jest już w nas, ale nie jesteśmy w stanie go doświadczać.
Medytacja może nam pomóc. Niektórzy ludzie medytują z listą pragnień i ambicji,
które mają być spełnione, ale to jest błędne podejście.
Wielu stara się osiągnąć urzeczywistnienie jaźni. Tylko niektórym się to udaje.
Medytacja przyniesie sukces, jeżeli będzie praktykowana z silną wiarą
i niesamolubną determinacją. Czystość naszej miłości jest kluczem.

8 listopada

O R G A N Y Z M Y S Ł Ó W

Organy zmysłów same z siebie nie kreują nam problemów ani nie są z natury niebezpieczne.

Organy zmysłów są stymulowane poprzez umysł.

Myślenie o konkretnym przedmiocie powoduje pragnienie,

tak jak myśl o jedzeniu powoduje napływ śliny do ust.

Myśli wywołują wzrost namiętności, a z namiętności rodzą się pragnienia.

Zmysły są jak konie biegnące w różnych kierunkach.

Jeśli kontrolujemy umysł, kontrolujemy zmysły. Lejce muszą być trzymane silną ręką.

Silny, stabilny i dobrze zdyscyplinowany umysł jest nieodzowny dla duchowego życia.

9 listopada

ODDZIELENIE

Kiedy jesteśmy oddzieleni od osoby, którą kochamy, myślimy o niej bezustannie.

Gdy jesteśmy znów złączeni, wszystkie myśli znikają i doświadczamy stanu zjednoczenia.

Podobnie myślimy o Bogu – wydaje nam się, że jest On daleko,

że w pewien sposób jest od nas oddzielony.

W momencie, kiedy nauczymy się postrzegać obecność Boga

we wszystkim – w drzewach, rzecze, członkach rodziny, a nawet w naszych wrogach – zdamy sobie sprawę, że wszystko jest Bogiem i Bóg jest wszystkim.

Postrzeganie Boga przynosi całkowite i niekończące się szczęście i pokój.

10 listopada

UKIERUNKOWANIE PRAGNIĘĆ

Pragnienia w nas są jak pełgające ogniki.

Jeśli ognek wybuchnie płomieniem, może stać się niebezpieczny i spowodować destrukcję i nieszczęście. Musimy używać płomienia naszych pragnień w prawidłowy sposób, krok po kroku dyscyplinując nasz umysł.

11 listopada

SEKSUALNA PRZYJEMNOŚĆ

Bez oddechu nie ma życia. Bez oddechu mężczyzna i kobieta nie mogliby się cieszyć sobą nawzajem. Oddech jest prawdziwą przyczyną ich seksualnej gry, ponieważ bez oddechu nie mogliby odczuwać przyjemności. Bhagawad Gita daje wskazówki na temat seksualnej przyjemności. Yukta vihara, Bhagawad Gita VI/ 17, radzi powściągliwe i umiarkowane cieszenie się fizyczną miłością nawet zamężnym parom. Cokolwiek robisz, cokolwiek jesz, jakkolwiek duchową praktykę wykonujesz, ofiaruj to lub podaruj. „O synu Kuni, zrób to jako ofiarę dla Mnie” (Bhagawad Gita IX/ 27). Seksualna radość może być duchowa, jeśli w każdym oddechu w każdej chwili czujesz stałą obecność Boga.

12 listopada

SHAKTI

Szakti jest boginią rządzącą czakrą Swadhishtana, ośrodkiem seksualnym. Swadhishtana jest symbolizowana przez dwa trójkąty. Jeden trójkąt reprezentuje żeński aspekt, a drugi jest jego męskim odpowiednikiem. W hinduizmie Bóg lub Absolut, Brahman, jest uważany za nieposiadającego płci. Ale bez płci nie jest możliwe stworzenie. Kiedy Absolut tworzy odseparowanie pomiędzy mężczyzną i kobietą, wtedy mamy stworzenie.

W ten sposób żeński aspekt Szakti jest podstawą stworzenia.

13 listopada

O W C Z E P R Z E B R A N I E

Ubranie, stosunek do innych i zachowanie to trzy istotne aspekty istoty ludzkiej.

Jednak zewnętrzny wygląd może być mylący, ponieważ wielu, którzy przychodzą w owczej skórze, są wewnątrz jak wilki.

Czysta, nieskazitelna osobowość wraz z życiem świadomym duszy staje się autentycznym ubraniem danej osoby. Nasz charakter jest naszym prawdziwym okryciem. Odpowiednie zachowanie – to, jak zwracamy się do innych i jaki mamy do nich stosunek – dodaje blasku naszej osobowości.

14 listopada

P A N S Z I W A

W hinduskiej mitologii Pan Sziwa jest bóstwem panującym w ośrodku gardła.

Aby ocalić świat, Pan Sziwa wypił śmiercionośną truciznę, która mogła zniszczyć cały wszechświat. Ponieważ on także mógł zostać zniszczony, gdyby ją połknął, Sziwa zatrzymał ją w gardle, które nabrało przez to stałej niebieskiej barwy. Dlatego Pana Sziwę nazywa się Nilakanta – „Ten z niebieskim gardłem”. Ta mitologiczna opowieść przypomina nam, że nasza mowa może wywołać stan harmonii, miłości i zrozumienia albo nienawiści, goryczy i bólu. Gardło może zawierać truciznę lub nektar. Tak jak Pan Sziwa, powinniśmy powstrzymać gorzką truciznę i nie ranić innych naszymi słowami.

Trzeba mówić ze zrozumieniem i miłością.

15 listopada

C I S Z A

Cisza jest prawdziwą modlitwą. Przynosi wewnętrzny spokój. W ciszy objawiana jest Prawda. Natura przemawia w ciszy.

Cisza jest boska. Cisza jest sztuką życia, sztuką uczenia się i sztuką odkrywania źródła spokoju poprzez doświadczanie boskiej miłości.

Cisza poprzez miłość jest najlepszym środkiem komunikacji.

Kiedy wchodzimy do świątyni ciszy, żeby połączyć się z Bogiem, doświadczamy ekstatycznej, wiecznej radości.

16 listopada

W Z N I E Ś S I Ę P O N A D S T R A C H I G R Z E C H

Nigdy nie powinniśmy myśleć o sobie w negatywny sposób. Nie jesteśmy grzesznikami, wszyscy jesteśmy dziećmi Boga.

Cudowna i niezniszczalna moc Boga ukrywa się wewnątrz nas. Poprzez urzeczywistnienie swojej boskości stajemy się wolni od naszych pradawnych lęków, ze strachem przed śmiercią włącznie. Dzięki praktyce medytacji zaczynamy dostrzegać, że jesteśmy nieśmiertelną duszą, zawsze czystą, doskonałą, słodką, miłą i oddaną.

Jesteśmy duszą – wolną od uścisku śmiertelnych ograniczeń – wyżej, ponad zwierzęcymi skłonnościami i ludzkimi porażkami

17 listopada

URODZINY SWAMIEGO SATJANANDY

Swami Satjananda urodził się w Bikrapur w Bangladeszu 17 listopada 1896.

Był filozofem, pieśniarzem, kompozytorem, poetą, pracownikiem społecznym, a przede wszystkim, utalentowanym uczniem, później zaś prawdziwie boskim Mistrzem w linii Krija Jogi. Spotkał swojego Guru, Swamiego Śri Juktswara, w 1911 roku i oddał się u jego stóp. W 1919 roku został inicjowany w zakon mnichów, urzeczywistniając dziecięce marzenie, które powstało z inspiracji jego najbliższego przyjaciela, Paramahamsy Joganandy.

Swami Satjananda odwiedził Mahatmę Gandiego w jego Aszramie Sabarmati i zaprezentował mu Krija Jogę. Później, kiedy Paramahamsa Jogananda przyjechał do tego Aszramu, Mahatma Gandhi przyjął od niego inicjację. Swami Satjananda był niestrudzonym duchowym i społecznym pracownikiem, który dokonał prawdziwej przemiany w życiu tysięcy ludzi, przynosząc im ulgę od niedoli, a także im ofiarowując duchowe przewodnictwo. Był powszechnie kochany i podziwiany za swoją prostotę, pogodne usposobienie i duchowość.

Swami Satjananda dbał należycie o Karar Aszram, dom swojego guru, a także o Sevayatan Satsang Mission w Jhargram, w okręgu Midnapur.

18 listopada

WYCISZENIE I SIEDZENIE W BEZRUCHU

Wielu ludzi nie jest zdolnych do spokojnego siedzenia. Ich nogi się poruszają, nawet kiedy siedzą na krześle. Postukują stopą lub potrząsają nogami w nerwowej potrzebie ruchu.

Medytacja wzmacnia zdolność do spokojnego siedzenia w jednej pozycji przez dłuższy czas. Kiedy umysł jest spokojny, ciało też jest spokojne.

Medytacja jest najlepszym sposobem na trenowanie ciała i umysłu.

Postępowanie joginów przekłada się nie tylko na zewnętrzne i wewnętrzne wyciszenie.

Nawet ich spojrzenie komunikuje spokój i samokontrolę.

19 listopada

SEN I MEDYTACJA

Regularna medytacja zmienia nasze sny. Nawet jeżeli śpimy przez krótki czas, ten sen będzie całkowicie odświeżający. Kiedy umysł jest skoncentrowany i pochłonięty we śnie, czujemy szczęście. Umysł staje się niespokojny, kiedy wychodzi na zewnątrz. Ale pochłonięty medytacją lub głębokim snem odzyskuje naturalne korzystne wyciszenie.

W czasie snu umysł jest w stanie spoczynku. Zmysły nie pracują i oddech jest rytmiczny.

Sen jest jak medytacja, ale prawdziwa medytacja jest lepsza.

Małym wysiłkiem i samodyscypliną możemy osiągnąć świadomie stan podobny do snu, a jednocześnie zbierać ogromne duchowe korzyści.

20 listopada

UŚMIECH

Życie duchowe jest życiem radosnym.

W Indiach żył wielki Mistrz, którego główną nauką było hasło: „Śmieję się!”

Uśmiech podnosi wartość twojej twarzy. Kiedy jest pełna radości, wiele osób ją odwzajemnia.

21 listopada

D U S Z A

Dusza jest zawsze czysta.

Wydaje się, że dusza jest zakryta naszym ciałem i wewnętrznymi instrumentami (manas, buddhi, citta, ahamkara). Ale jeżeli przykrycie jest czyste i przezroczyste, wtedy dusza świeci jasnym światłem.

Aby urzeczywistnić duszę, musimy oczyścić i zmienić nasze myśli.

22 listopada

E N E R G I A J A K D U S Z A

Ciało jest ciężkie i fizyczne. Umysł jest subtelny i niespokojny.

Dusza jest zawsze czysta i wolna. Energia taka jak dusza nigdy nie może zostać zniszczona.

23 listopada

P R Z E S T R Z E Ń , P O W I E T R Z E , O G I E Ń , W O D A I Z I E M I A

Wszystkie żyjące istoty zamieszkują w domu pięciu elementów: przestrzeni, powietrza, ognia, wody i ziemi. Elementy w ciele wibrują na dwa sposoby i spełniają po dwie funkcje.

Przestrzeń jest aktywna w uszach, dając nam zdolność słyszenia, oraz w gardle, dając nam zdolność mówienia. Powietrze

jest aktywne w skórze, dając nam możliwość dotyku, i w rękach, co pozwala nam pracować. Ogień jest aktywny w oczach, dając nam zdolność widzenia, i w stopach, pozwalając nam chodzić.

Woda jest aktywna w ustach, dając nam zmysł smaku, i w genitaliach, pozwalając nam na prokreację. Ziemia jest aktywna w nosie, dając nam zmysł zapachu, i w odbycie dla wypróżniania.

Kiedy organy percepcji i akcji wchodzą w kontakt z zewnętrznymi obiektami, postrzegamy przeciwności: ciepło i zimno, nieszczęście i szczęście, przyjemność i ból.

24 listopada

M O W A

Naszą mową możemy spowodować, że zapanuje harmonia, miłość i zrozumienie albo nienawiść, gorycz i ból.

Słowa są potężniejsze niż broń.

Broń może zabić człowieka tylko raz, a szorstkie słowo zabija wiele razy. Za każdym razem, kiedy je sobie przypomnimy, odczuwamy ten sam ból, wciąż i wciąż.

Człowiek ma dwie bariery do kontroli języka: zęby i usta.

Mimo to niesforny język wciąż trudno utrzymać pod kontrolą.

25 listopada

NIEBEZPIECZEŃSTWA NA ŚCIEŻCE DUCHOWEJ

Ścieżka duchowości jest bardzo śliska. Zawsze istnieje ukryte niebezpieczeństwo upadku.

W Upaniszadach ścieżka duchowości jest porównywana do ostrza brzytwy.

Sadhaka stale stąpa po jej ostrym brzegu.

Wielu siedzi godzinami jakby w medytacji, ale nie są uważni. Ich oczy są zamknięte, ale ich umysł jest aktywny. Zamiast

osiągnąć głębszą koncentrację i postrzeganie Boga,

błąkają się w świecie myśli, wyobrażeń, romantyczności, a nawet halucynacji.

To nie jest ani medytacja, ani duchowość.

26 listopada

DUCHOWE BOGACTWO

Prawdziwy duchowy poszukiwacz stara się o samorozwój w spójny sposób.

Życie duchowe nie jest dla marzycieli. Duchowe bogactwa są ciężko wypracowane,

a jeszcze trudniejsze do utrzymania.

Radość i błogość, którą uzyskujemy poprzez życie duchowe,

nie mogą być przez nikogo zabrane.

Doświadczenie tego, kim jesteśmy, jest doświadczeniem Boga.

27 listopada

STANY ISTNIENIA

Nasze życie ma trzy stany istnienia: stan przebudzony, stan snu i stan głębokiego snu.

W stanie przebudzonym ciało, zmysły i umysł są aktywne.

W stanie snu ciało i zmysły odpoczywają, ale umysł jest aktywny.

W tym stanie subtelne ciało pracuje.

W stanie głębokiego snu, ciało, zmysły i umysł są w spoczynku,

tak jakbyśmy zostali połączeni z nicością.

Uzyskujemy odpoczynek, ale nie spełnienie.

28 listopada

CAŁKOWITE WYCISZENIE

Wyciszenie prowadzi do urzeczywistnienia jaźni.

Kiedy oddech jest całkowicie spokojny, uczeń zaczyna odczuwać stan samadhi.

To jest urzeczywistnienie jaźni.

Samadhi jest przeciwieństwem snu. Nie ma uważności ciała, zmysłów i umysłu,

ale jaźń wciąż jest zanurzona w stanie przebudzenia lub nadświadomości.

Samadhi jest doskonałym związkiem jaźni z Absolutem.

29 listopada

S K A P I E C

Bogaty skąpiec nie potrafi dzielić się swoim bogactwem,
dlatego jego majątek jest bezwartościowy.
Taki człowiek szedł kiedyś lasem i wpadł w dół. Zaczął wołać o pomoc.
Na szczęście usłyszał jego wołanie mężczyzna przechodzący obok.
Podał mu dłoń i powiedział: – Daj mi rękę,
to cię wyciągnę. Kiedy skąpiec usłyszał słowo „daj”, automatycznie cofnął dłoń.
Powtarzało się to kilkakrotnie. Kiedy nieznajomy zrozumiał, o co chodzi, zmienił taktykę i rzekł: – Weź moją rękę, to cię wyciągnę. Słyszac słowo „weź”, skąpiec chętnie podał mu rękę i został uratowany. Ta historia pokazuje, że niektórzy ludzie nie są w stanie dawać, nawet w obliczu śmierci.

30 listopada

S I Ł A

Najpierw bądź silny i praktykuj samodyscyplinę.
Kontroluj umysł, medytuj i praktykuj powściągliwość.
Słabi ludzie są pełni strachu o śmierć lub utratę majątku.
Silna osoba kultywuje wstrzemięźliwość i równowagę w celu stawienia
czoła życiowym przypiływom i odpływom.
Bez siły nie możemy osiągnąć celu: urzeczywistnienia jaźni