

Luty
1 lutego

EMOCJONALNE ZAMIESZANIE

W ostatnich czasach zaczęły bujnie rozkwitać na świecie problemy emocjonalne. Ogromne rzesze nastolatków i dorosłych cierpią z powodu wahania nastrojów, depresji, niepokoju, zaburzeń związanych ze stresem. To smutne, że intensywne cierpienie psychiczne może prowadzić do samobójstwa. Tempo życia nowoczesnego społeczeństwa, stres związany z pracą, samotność, izolacja spowodowana życiem w mieście i rozpad komórki rodzinnej – wszystko to są czynniki, które potęgują emocjonalne zamieszanie. Niezależnie od tego, jaka jest przyczyna bólu, złości czy depresji, istnieje tylko jedno niezawodne lekarstwo. Prowadzi ono do osiągnięcia zrównoważonego stanu emocjonalnego, w którym ani ból, ani przyjemność nie mogą przeszkodzić wewnętrznemu wyciszeniu i spokojowi naszego umysłu. Może tego dokonać tylko medytacja.

2 lutego

WYTRWAŁOŚĆ

Kiedy zaczynamy medytować, natychmiast pojawiają się przeszkody. Na początku życia duchowego narasta wiele negatywnych myśli i emocji. Kiedy to się dzieje, nie czuj się zniechęcony i nie myśl, że ktoś lub coś ci przeszkadza. Jeżeli jesteś wytrwały w praktyce, ostatecznie kłopoty znikną. Miłość popłynie z wewnętrznego źródła i zaleje twoje życie pięknem i radością.

3 lutego

ZAUFANIE I WIARA W BOGA

Akceptujemy wiele rzeczy, opierając się na zaufaniu. Ufamy, że karton z napisem „Mleko” zawiera mleko, a nie truciznę. Ufamy, że fryzjer podetnie nam włosy, a nie gardło. Podążamy za wskazówkami lekarza, ufając w jego medyczne umiejętności. Poleganie na zaufaniu jest istotną częścią naszego życia. Istnieje różnica pomiędzy zaufaniem a wiarą. Wiara przychodzi wraz z doświadczeniem, a zaufanie nie potrzebuje dowodów. Wiara wymaga czasu, żeby się rozwinąć, a zaufanie nie. Wiara nadchodzi po zaufaniu. Gdzie jest Bóg? Zaczynij od ufności. Jeżeli zaufasz w Jego istnienie i poszukasz utwierdzającego doświadczenia, to nieuchronnie poprowadzi to do wiary w Boga.

4 lutego

POCHYLIŁ GŁOWĘ

Jeżeli chcemy wejść do oceanu i popływać, musimy pochylić głowę i pozwolić,

żeby fale nas obmyły. Jeżeli chcemy pokonać ego, musimy pochylić głowę przed Bogiem, rodzicami i nauczycielami. Rano i wieczorem powinniśmy myśleć o nich i pokłonić im się.

Znajdź źródło ego w celu wyeliminowania go. Pamiętaj, że wszystkie rzeczy, którymi nagradza nas ego: bogactwo, piękno, status i inteligencja, nie są trwałe.

Zamiast kochać to, co trywialne i nietrwałe, kochaj swój oddech.

To jest prawdziwy oddech Boga. Kochaj swój oddech i kochaj Boga.

5 lutego

MIŁOŚĆ RODZINNA

Zwierzęta rodzą się jako zwierzęta, pozostają zwierzętami i umierają jako zwierzęta.

My rodzimy się jak zwierzęta, ale dorastamy jak ludzie i mamy możliwość stania się istotami boskimi. Człowiek ma skomplikowany proces ewolucji i potrzebuje długiego okresu rozwoju i treningu.

Aby wzrastać w społeczeństwie jako zdrowe jednostki, jesteśmy wspomagani przez miłość rodziców, dyscyplinę, przyjaźń, tolerancję i wsparcie naszych braci i sióstr.

Kiedy stajemy się silniejsi poprzez ich miłość, jesteśmy zobowiązani całej naszej rodzinie. Jeżeli więc w rodzinie pojawi się niezrozumienie lub wybuchnie kłótnia,

przewyciężmy konflikt i ponownie wprowadźmy harmonię.

Miłość nie ocenia i my nie powinniśmy oceniać. Osądzanie jest domeną tych,

którzy nie wiedzą, jak kochać. Kochaj swoich rodziców, braci i siostry.

Miłość rodzinna jest niepowtarzalną więzią.

6 lutego

PRAWDZIWA SŁODYCZ MIŁOŚCI

Większość ludzi myśli, że miłość oznacza trzymanie się za ręce i inne fizyczne przejawy czułości. A miłość jest wewnętrznym spełnieniem, które nie może być wyrażone za pomocą słów.

Jeżeli przyjrzymy się naszemu życiu, zbyt często możemy odkryć, że ludzie, których kiedyś kochaliśmy i którzy nas kochali, potrafią stać się naszymi wrogami. Ktoś, do kogo zwracamy się dziś czule: „cukiereczku”, jutro może się okazać gorzki.

To nie jest prawdziwa miłość. Cukierek jest zawsze słodki.

Prawdziwa miłość jest wieczną słodyczą, jest boska.

Kochać to dostrzegać w innych Boskość i manifestować miłość wewnątrz.

7 lutego

ŚLEPY UMYSŁ

W Bhagawad Gicie, czyli Pieśni Boga, Dhritarashtra jest ślepym królem rządzącym swoim królestwem.

Tak jak Dhritarashtra, tak umysł jest ślepy i rządzi królestwem ciała.

Potrzebuje pomocy oczu, żeby widzieć.

W Gicie Dhritarashtra (ślepy umysł) poślubił Gandhari,

której zawiązał opaskę na oczach, aby i ona była ślepa i mogła dzielić jego los.

Gandhari reprezentuje inteligencję. W tym wypadku inteligencja została zasłonięta i stała się niezdolna do działania jako przewodnik. Chcemy, ażeby w życiu nasz ślepy umysł podążał za otwartymi oczami inteligencji, w innym wypadku może to prowadzić do tragedii.

8 lutego

CHW O L O W E S Z C Z Ę Ś C I E

Rzadko pytamy siebie: czego naprawdę chcę?
Zamiast tego zwracamy się ku najbliższej obietnicy szczęścia, czy to będzie jedzenie, seks, małżeństwo czy wielki interes. Kiedy ta obietnica zostaje niedotrzymana lub niespełniona i nie czujemy się szczęśliwi, odrzucamy samoanalizę.
Winimy okoliczności, winimy sytuację, winimy naszych partnerów.
Nie chcemy lub nie możemy spojrzeć do wewnątrz i dostrzec, co jest naszym prawdziwym pragnieniem. Wszystko, czego naprawdę chcemy, to niezakłócone szczęście, niekończąca się błogość, której nie można znaleźć na zewnątrz w świecie materialnym.
Aby znaleźć błogość, której poszukujemy, musimy spojrzeć do wewnątrz.

9 lutego

P O N A D Ś W I A D O M O Ś C I Ą C I A Ł A

Kochaj ciało jako dar Boga, ponieważ w ciele przebywa dusza.
Ciało jest świątynią Boga.
Podczas gdy ciało jest ograniczone – narodziło się i nieuchronnie umrze – dusza jest zawsze czysta i wolna. Nigdy nie może zostać zniszczona.
Jogini mówią, że dziecko w łonie matki modli się: „O Boże, pozwól mi wyjść. Będę medytować o Tobie”.
Ale kiedy dziecko się rodzi, zapomina o tożsamości swojej duszy.
Zaczyna go absorbować pogoń za rzeczami doczesnymi, zatracając się w świadomości ciała. Zapomina, kim naprawdę jest.
Cierpimy na amnezję, która dotyczy najważniejszego elementu w naszym życiu.
Istotą życia duchowego jest chęć odzyskania pamięci i przypomnienie sobie, kim naprawdę jesteśmy. Kiedy w końcu to osiągniemy i wszelkie wątpliwości zostaną rozwiązane, umysł nie ma już nic do powiedzenia. Jesteśmy ustanowieni w Prawdzie i urzeczywistniamy naszą czystość i wolność.

10 lutego

O J C I E C I S Y N

Relacja Guru – uczeń nie jest łatwa. Wzrastanie na ścieżce duchowej wymaga wielu poświęceń.
Spotkanie mojego Mistrza było punktem zwrotnym w moim życiu.
Przez więcej niż dwadzieścia lat bliskiej zażyłości zmagalem się, aby służyć swojemu Mistrzowi, który symbolizował dla mnie esencję duchowości.
W zamian mój Guru dał mi największe błogosławieństwo, pomógł mi przyspieszyć ewolucję duchową.

Nasza więź jest zupełna. On jest moim ojcem, ja jestem jego synem.
Rozmawiamy ze sobą jak ojciec i syn. Stałem się dorosły dzięki jego miłości i mądrości.

11 lutego

N I E W O L A

Kto jest w niewoli?

Ten, kto jest ograniczony przez kajdany, znajduje się w niewoli.

Ten, kto myśli, że jest wyzwolony, jest wyzwolony.

W chwili narodzin umysł przejmuje kontrolę. Szalony, pełen żądz,
niewolnik zmysłów, pragnący przyjemności i komfortu z zewnętrznych źródeł.

Ciało ludzkie staje się placem zabaw umysłu. Spędzamy resztę życia,
zajmując się topieniem cichej wewnętrznej wspaniałości w tysiącu sprzecznych pragnień, męczarni i wątpliwości, które
pochodzą od małpiego umysłu.

Umysł jest nieskończenie potężniejszy niż ciało fizyczne.

Obserwuj swoje myśli, one są źródłem niewoli. Wieczna czujność jest ceną wolności.

Jeżeli pozostajemy uważni, żaden problem nie nadejdzie.

12 lutego

P R A K T Y K A W O P O Z Y C J I D O T E O R I I

Znamy tak wiele teorii. Ich znajomość jest dobra, ale praktyka jest lepsza.
Poprzez czytanie książek nie możemy stać się joginami. Nie ma takich książek ani lekcji,
które pozwolą nam poznać Krija Jogę.

Krija Joga nie jest doktryną, jest praktyczną duchowością.

Z mocnym pragnieniem, determinacją, nieprzywiązaniem i poprzez
gruntowną regularną praktykę pod okiem wykwalifikowanego nauczyciela
możemy osiągnąć w tym życiu stan doskonałości i pełni.

13 lutego

K Ł A N I A N I E S I Ę

W Indiach kłaniamy się osobie, która jest starsza wiekiem, lepiej wykształcona
lub bardziej rozwinięta duchowo niż my. Jaki jest cel klękania i kłaniania się?

Dlaczego powinniśmy się kłaniać?

Pochylenie głowy i wykonywanie pokłonu jest dobrym ćwiczeniem jogicznym.

Rozciąga kręgi szyjne i przenosi więcej krwi do głowy,
co ma bardzo korzystny wpływ na ciało i umysł.

Kłanianie się jest znakiem szacunku. Pokłon także wyraża poddanie się nauczycielowi,
znak, że jesteśmy gotowi uczyć się od niego. Kiedy się kłaniamy, ego także idzie w dół.

Dodatkowo, energia wysoko rozwiniętej duchowo osoby przechodzi do czoła osoby kłaniającej się. Ciało ludzkie ma dwa
bieguny. Jeden biegun jest w ciemączku,

a drugi w stopach. Kiedy się kłaniamy, dotykając stóp Guru czołem, biegun północny dotyka bieguna południowego,
stóp. To zamyka obieg. Biegun północny i południowy łączą się.

Poprzez prosty gest, jakim jest pokłon, uzyskujemy energię duchową

i w tym samym czasie pozbywamy się pewnej ilości negatywnych skłonności.

14 lutego

B R A H M A N

Filozofowie powiedzieliby, że Brahman lub Bóg jest skutecznym i materialnym efektem stworzenia. Brahman stwarza świat z samego siebie.

Sam Bóg jest materią, stwórcą i stworzeniem.

Wszystkie imiona i formy są manifestacjami Jedyne Bezforemne Brahmana, tak jak ocean i fale są tą samą wodą. Bezforemny Bóg jest obecny w całym swoim stworzeniu, we wszystkich formach i pod wszelkimi imionami.

Stworzenie jest manifestacją Boga.

15 lutego

K A Ź D Y O D D E C H

Każdy oddech jest dowodem na to, że żyjemy. Zdolni do pracy i radowania się życiem.

Każdy oddech jest dowodem na miłość Boga. Zrozumienie tej podstawowej Prawdy pomoże nam stać się urzeczywistnionymi.

W każdym wdechu i wydechu dostrzegajmy obecność Boga i Guru.

Każdy oddech daje nam nową energię, a więc pamiętaj i kochaj Boga.

16 lutego

Ś W I A D O M O Ś Ć O D D E C H U

Obserwuj oddech! Jest to bardzo proste i jednocześnie bardzo trudne.

Niespokojny oddech tworzy niespokojny umysł. Poprzez kontrolowanie oddechu możemy kontrolować umysł.

Świadome, kontrolowane oddychanie może przynieść stan harmonii i spokoju oraz otworzyć drzwi wyzwolenia.

17 lutego

K O N T R O L A O D D E C H U

Czy możemy pohamować nasze myśli?

Kiedy praktykujemy Krija Jogę, zmniejszamy ilość myśli poprzez koncentrowanie się na poszczególnych doświadczeniach, takich jak światło i dźwięk, oraz poprzez bardzo delikatne oddychanie w kontrolowany sposób.

Kontrola oddechu jest kontrolą umysłu.

Mistrzostwo oddechu jest mistrzostwem opanowania umysłu.

Bezdech jest nieśmiertelnością.

18 lutego

Z R Ó W N O W A Ż O N E O D D Y C H A N I E

Kiedy oddech płynie poprzez prawe nozdrze,
to wędruje przez kanał pingala i wtedy ciało, umysł i mózg są aktywne,
co może spowodować wiele myśli i niepokój podczas medytacji.
Kiedy oddech płynie poprzez lewe nozdrze, to wędruje przez kanał ida,
który czyni umysł mniej aktywnym.
Umysł może stać się przytępiony i wywołać sennaść podczas medytacji.
Kiedy wykonujemy Krija Jogę, oddychanie jest równomierne pomiędzy
dwoma nozdrzami i przepływa przez kanał sushumna.
Możemy doświadczyć lepszej medytacji, kiedy oddech płynie w równym stopniu
przez oba nozdrza, ponieważ powoduje to większe wyciszenie i czujność.

19 lutego

B U D D H I

Umysł rozmyśla, ale nie może zdecydować. Aby nam pomóc,
zostaliśmy obdarzeni intelektem (buddhi), który daje nam moc racjonalnego myślenia.
Buddhi jest zdolnością rozróżniania i decydowania.
Poprzez jogiczną dyscyplinę uczymy się skupiać uwagę wewnątrz
i w ten sposób czynić szybkie postępy na ścieżce duchowej.

20 lutego

P Ę K N I C I

Wyobraźmy sobie, że trzymamy chusteczkę do nosa. Co by się stało,
gdybyśmy wyciągnęli z niej nitkę po nitce?
Nie byłoby chusteczki, lecz pęk nici. Podstawą tego małego kawałka materiału są nitki,
które splecione razem, tworzą tkaninę.
Umysł jest jak chusteczka. Chusteczka składa się z nici,
a umysł jest stworzony z wielu myśli. Jeżeli wyciągniemy wszystkie myśli,
wtedy nie będzie umysłu.

21 lutego

P O S T R Z E G A N I E D U S Z Y

Słowo „miłość” jest często używane, ale powszechnie niezrozumiane.
Ludzie generalnie myślą, że „wpadają” w sidła miłości,
a tymczasem w duchowości ludzie „wzrastają” w miłości.
To, co ludzie zazwyczaj nazywają miłością, w zwykłych relacjach miłością nie jest.
Wygląda to raczej jak transakcja handlowa, podczas której coś inwestujemy
i oczekujemy zwrotu naszej inwestycji. Prawdziwa miłość jest wieczna,
czysta, boska i bez oczekiwań. Miłość istnieje dla samej miłości.
Miłość nie jest pasją, w rzeczywistości miłość przynosi współczucie.
Miłość jest urzeczywistnieniem Boga.

Miłość jest wyrazem postrzegania duszy we wszystkim.

22 lutego

T R A N S A K C J A H A N D L O W A

Ludzie żyją jak biznesmeni z nastawieniem na liczenie. Biznesmen daje,
ale sprytnie kalkuluje zysk. Zawsze gdy się modli, mówi:
„O Boże, jeżeli dasz mi więcej, ja dam Ci więcej”.
W wielu świątyniach hinduskich śpiewa się: „O Boże, moje ciało, umysł i bogactwo są Twoje
i ofiaruję je Tobie”. Zabawna anegdota mówi, że Bóg, słuchając wielokrotnie tej pieśni,
zapytał jednego ze swoich wiernych: „Skoro oddałeś mi wszystko wczoraj,
to kiedy otrzymałeś to z powrotem, żeby ofiarować mi to dziś ponownie?”
Obstajemy przy naszych słowach, że wszystko należy do Boga,
lecz następnie szybko zabieramy to z powrotem.
Nie można zawierać transakcji handlowych z Bogiem, lecz jedynie kochać Go z głębi serca.

23 lutego

S P O K O J N E A K T Y W N Y I A K T Y W N I E S P O K O J N Y

Jeżeli w pełni używamy naszych umiejętności, talentu i zmysłów w pozytywny sposób,
wtedy nie będzie miejsca na negatywne myśli i uczucia. A więc starajmy się być stale zajęci jakimś rodzajem pracy, takim
jak medytacja czy służba innym.
Medytacja jest pracą, praca jest medytacją. Mój Gurudewa nauczał:
„Bądź spokojnie aktywny i aktywnie spokojny”.
Podczas wykonywania zajęć nigdy nie pracuj jak maszyna,
zawsze bądź świadomy Boga wewnątrz siebie.

24 lutego

U D A N A

Istoty ludzkie oddychają w różny sposób. Jest czterdzieści osiem rodzajów oddechu,
są związane z myślami, zmartwieniami, emocjami, pasją, złością, ego, próżnością i hipokryzją. Taki oddech powoduje, że
jesteśmy niespokojni.
Nie przynosi wyciszenia.
Jednak istnieje pewien rodzaj oddechu, który się nazywa udana.
Jest to oddech duchowy, który prowadzi do stanu wyciszenia i urzeczywistnienia jaźni.
Jest delikatny i lekko wyczuwalny, nie można nawet poczuć, kiedy wychodzi poprzez nozdrza.
Z oddechem udana niepokój znika i jesteśmy w stanie cieszyć się wyciszeniem i błogością.
Aby osiągnąć całkowite wyciszenie, spokój i błogość, powinniśmy przyciągnąć uwagę do wewnątrz i wejść do groty w
czaszce w ciemniaczku, która znajduje się w odległości dziesięciu palców (dwóch złączonych dłoni) powyżej punktu
pomiędzy brwiami.
Ta grota jest siedzibą Boga.

25 lutego

CZTERY STANY

W starym indyjskim systemie kastowym były cztery kasty:
brahmana, ksatrija, vaisja i sudra.

Klasa lub inaczej kasta brahmana była zajęta medytacją i modlitwą, ksatrija to kasta walczących na wojnach i rządzących królestwem, vaisja to osoby zajmujące się rolnictwem, mleczarstwem czy handlem, sudra to klasa służebna.

Dla właściwego rozwoju duchowego każdy z nas musi przejść przez te cztery stany.

Jesteśmy sudrami, kiedy służymy nauczycielowi z miłością i oddaniem.

Jesteśmy vaisjami, kiedy inwestujemy skarb naszego czasu w dochodowy interes poprzez studiowanie świętych pism, medytowanie i obserwowanie Boga w każdym oddechu.

Jesteśmy ksatrijami, kiedy walczymy, żeby zwyciężyć nasze negatywne cechy i wewnętrznych wrogów. Kiedy przejdziemy pomyślnie przez te trzy stany, możemy stać się brahmanami i ofiarować nasze życie Bogu.

26 lutego

POTRZEBY CIAŁA

Czynnikami napędzającym nasze życie jest przyjemność lub ból, komfort lub dyskomfort, głód, pragnienie lub seksualne spełnienie.

Nasza praca, zabawa, emocje i intelekt są wykorzystywane dla zaspokajania potrzeb ciała.

Chociaż intensywnie koncentrujemy się na potrzebach ciała fizycznego, większość z nas jest nieświadoma potencjału własnego ciała i nie wie, jak uczynić z niego najlepszy pożytek.

27 lutego

UMIARKOWANIE

Umiarkowanie w jedzeniu i aktywności seksualnej, unikanie pułapki żarłoczności i seksualnej pobłażliwości są zasadniczymi wymogami w osiągnięciu trwałego spokoju.

To wcale nie oznacza, że jedynie prowadzenie surowego życia mnicha, żywiącego się korzonkami i praktykującego wstrzemięźliwość, pozwoli nam urzeczywistnić Boga. Prawda jest taka, że zbyt intensywna surowa praktyka może być taką

samą przeszkodą jak pobłażanie przyjemnościom zmysłowym.

Dla medytacji i duchowego rozwoju potrzebujemy umiarkowania.

Jako poszukiwacze duchowi musimy kontrolować umysł i jego nalegania poprzez oswojenie go i uczynienie posłusznym.

28 lutego

CZAKRY

Czakry są centrami energii czekającymi na to, żeby je wykorzystać.

Kiedy te ośrodki są rzadko używane, stają się bezużyteczne.

Właściwie wykorzystane oferują magazyn energii, stabilność, wiedzę i rezerwar miłości,
której każdy potrzebuje. Kiedy znajdują się poza kontrolą,
stają się źródłem nadużyć i niewyobrażalnego nieszczęścia.
Potrzebujemy, jako nowocześni naukowcy, nadać odpowiednią wagę naukom świętych pism poprzez własne
doświadczenia. Nauczyć się, jak właściwie używać czakr,
a jest to sprawa indywidualna dla każdego z nas.
Energia życiowa musi być zawsze kierowana w stronę ewolucji i wzrostu.

29 lutego

C Z A K R A T I T A

Sześć czakr to miejsca energii i jej manifestacji, działania i przyjemności.
Lecz ponad czakrami istnieje Nieprzejawiony Absolut,
który może być urzeczywistniony poprzez szat cakra bheda lub inaczej penetrowanie zasłony energii i dojście do stanu
czakratita, czyli ponad wszystko.
Jest to stan jedności pomiędzy Bogiem i energią, stan absolutnej świadomości.