

Marzec

1 marca

W E W N Ę T R Z N A Z M I A N A

Niezależnie od tego, czy uda nam się osiągnąć stan głębokiej medytacji, czy nie, praktykujemy pokłony, wewnętrzną modlitwę i techniki oddechowe.

Umysł będzie kontrolowany, nie zniechęcaj się.

Zanim pójdziesz do łóżka, oddaj Bogu pokłon i z największą szczerością módl się do Niego, a następnie idź spać. Następnego dnia zacznij od modlitwy.

Najważniejszą zewnętrzną metodą zmiany naszego wewnętrznego życia jest z pewnością medytacja i szczerą modlitwa.

2 marca

D Ż A P A I A D Ż A P A

Intonowanie imienia Boga z silnym zaufaniem i wiarą jest jedną z form oddania.

W sanskrycie takie intonowanie nazywa się džapa.

Każda mantra musi być intonowana w koordynacji z oddechem.

Jogini mówią, że istnieje jedna mantra, która jest intonowana przez każdego, mantra znana jako adżapa gajatri albo adżapa džapa. Oddech jest adżapa, nieintonowaną mantrą. Po prostu obserwowanie oddechu jest właśnie formą intonowania.

Intonowanie powinno być wykonane z bhava, odczuwaniem obecności

Boga poprzez skoncentrowane oddanie.

Intonowanie z małą lub różańcem jest w porządku,

ale bądź czujny – obserwuj, czy umysł nie włączy się bezcelowo.

3 marca

K O L O R N A S Z E J D U C H O W O Ś C I

Ubrania są dla nas ważne. Na szczególne okazje ludzie zakładają nowe, kolorowe ubrania, symbol odświętności.

Niektóre duchowo zorientowane osoby uważają, że powinny nosić białe ubrania, ponieważ kolor biały symbolizuje czystość, wyciszenie i spokój.

Mnisi w Indiach noszą szaty w kolorze ochry. Kolor ten symbolizuje ogień, który spala wszystko. Mnisi przyrzekają, że będą wolni od świadomości ciała.

Ochrowe szaty, które noszą, wzmacniają to przyrzeczenie.

Nie ma prawdziwego „duchowego koloru” dla naszego ubrania.

Prawdziwy kolor naszej duchowości jest wyrażany poprzez nasz charakter, który odsłania naturę naszego umysłu i wewnętrznej transformacji.

Poprzez medytację lub jakąkolwiek inną duchową praktykę zmiany w naszym wewnętrznym życiu stają się widoczne i można zobaczyć prawdziwy kolor naszego ubioru.

4 marca

PRZYWIĄZANIE

Ludzie często są zaniepokojeni przywiązaniem do swoich dzieci.
Kochaj dzieci, ale nie bądź do nich przywiązany. Miłość nie oznacza przywiązania.
Niemowlę musi być fizycznie blisko swoich rodziców, ale dorastające dziecko
nie powinno być trzymane w karbach zbyt mocno.
Kiedy dziecko dojrzeje, połączenie pomiędzy rodzicem i dzieckiem staje
się w mniejszym stopniu fizyczne, a bardziej emocjonalne,
z większą przestrzenią na kiełkowanie niezależności dziecka.

5 marca

DZIECIĘCA NIEWINNOŚĆ W MIŁOŚCI

Każde ciało ludzkie jest małym wszechświatem.
Wielki materialny świat jest stworzony z tych samych pięciu elementów,
które są reprezentowane przez pięć niższych czakr w kręgosłupie.
Królestwo niebieskie jest reprezentowane przez dwie wyższe czakry obecne w mózgu.
Osoba, której umysł, myśli, intelekt i ego całkowicie znikają, która posiada niewinną miłość podobną do dziecięcej, może
wejść do królestwa niebieskiego i osiągnąć połączenie z Bogiem.
Odzyskując dziecięcą niewinność w miłości, staraj się być wolny od świadomości ciała.
W ten sposób możesz osiągnąć siedzibę Boga.

6 marca

NIEBO LUB PIEKŁO

Kiedy życie jest pełne miłości, nie ma miejsca na złość lub ego.
Kiedy umysł jest całkowicie zajęty pozytywnymi myślami, nie ma drzwi,
poprzez które mogą wejść negatywne myśli.
Kiedy umysł jest zajęty, nie ma czasu na jałowe myśli. Bezczynny umysł jest rzeczywiście pożywką dla diabła. Wszystko,
co robimy, przychodzi najpierw w formie myśli.
Myśl jest jak nasienie, które sadzimy. Pęd jest rezultatem naszych czynów,
a drzewo lub owoce są ostateczną manifestacją.
Tak więc każdy ludzki umysł może być królestwem niebieskim albo żywym piekłem.
Wybór należy do nas.

7 marca

7 MARCA 1952

Mahasamadhi Paramahamsy Joganandy

6 października 1951 roku Paramahamsa Jogananda napisał w liście do swojego ucznia Rabinarajana, który stał się
później moim ukochanym Gurudewą Paramahamsą Hariharanandą: „Moje życie jest trąbą powietrzną aktywności i
zmagania się z pracą”.

Niedługo przed swoimi ostatnimi dniami na ziemi Paramahamsa Jogananda był bardzo chory, ale potem cudownie
wyzdrowiał. 7 marca 1952 roku uczestniczył w bankiecie na cześć ambasadora Indii w Stanach Zjednoczonych, jego
ekscelencji Binaya Ranjama Sena.

Podczas tych uroczystości Jogananda tryskał humorem i radością.
Nikt nie podejrzewał, że to jego ostatni dzień na tym świecie.
Chociaż mnich kocha całą ludzkość i jej służy, Jogananda przeznaczył
szczególne miejsce w swoim sercu dla swego Guru, rodziców i Indii.

Często mówił uczniom:

„Nie pragnę umrzeć w łóżku, ale z butami na nogach,
mówiąc o Bogu i Indiach”.

W czasie bankietu na cześć ambasadora, podczas śpiewania pieśni chwalejącej Indie,
jego matczyną ziemię, która dała mu trening i inspirację,
Jogananda świadomie opuścił swoje ciało.

„Tam gdzie Ganges, lasy, groty w Himalajach i człowiek marzący o Bogu.

Jestem uświęcony, moje ciało dotykało tej ziemi” – to były jego ostatnie słowa.

Kiedy odszedł dosłownie tak, jak przepowiedział, wielu jego uczniów doznało szoku.

Przez wiele tygodni czekali, aż powróci do swojego ciała. Nie było na nim widać żadnych oznak rozkładu, twarz
Joganandy przepelniał spokój i wyciszenie.

Chociaż w końcu ciało Paramahamsy zostało pogrzebane, jego boska gra trwa na wieki.

8 marca

W Y B R A N Y I D E A Ł

Poprzez wieki, aby pomóc nam doświadczyć stanu nieskończonej miłości i mądrości,
Bóg nieprzerwanie wysyła nam proroków, świętych, mędrców i boskie inkarnacje,
aby nam pomóc i nas poprowadzić.

Kiedy mamy wzór postępowania, ideał i mentora, nasza ścieżka staje się łatwiejsza.
Istotne jest dla wszystkich, aby podążać za ideałem, Mistrzem, którego można kochać
i który jest źródłem inspiracji.

Naśladuj Mistrza i wciel jego nauki w każdą myśl, słowo, czyn i gest.

9 marca

M A H A S A M A D H I S W A M I E G O Ś R I J U K T E S W A R A

Swami Śri Jukteswar Giri, wielki Guru w linii Krija Jogi, świadomie opuścił swoje śmiertelne ciało 9 marca 1936 roku,
jednak stale objawia się ukochanym uczniom
i kieruje nimi na wiele sposobów.

Śri Jukteswar został inicjowany w Krija Jogę w 1883 roku i od tego momentu
przeszedł przez różne stadia życia. Był joginem mającym rodzinę,
urzeczywistnionym Mistrzem i wyrzeczonym mnichem.

Osiągnął nirvikalpa samadhi. Wielu uczniów widziało go głęboko zanurzonego
w medytacji, wchodzącego w stan boskiej ekstazy.

W codziennym życiu, kiedy praktykował sambhavi mudrę (jogiczną praktykę medytacji
z otwartymi oczami), nie był świadomy obecności innych.
Sporadycznie mówił: „Nie mam czasu, żeby wziąć oddech”.

Zawsze był w zgodzie z ponadczasową rzeczywistością. Śri Jukteswar opuścił swoje ciało świadomie, pogrążony w
głębokiej medytacji. Ogłosił czas swojego odejścia dzień przed opuszczeniem ciała. Swami Śri Jukteswar był surowym i
niestrudzonym Mistrzem,
który nie spędził ani jednego dnia bez duchowej praktyki. Nigdy nie zwalniał kroku

i stał się prawdziwym przewodnikiem dla wielu szczerych poszukiwaczy.
My także wykorzystajmy każdy oddech dla urzeczywistnienia i całkowitego poddania się Bogu.

10 marca

OCZYSZCZANIE I CZYSTOŚĆ

Saucam oznacza czystość. Czystość lub oczyszczenie jest jedną z podstawowych ludzkich wartości.

Oczyść dom i oczyść ciało, aby uczynić życie bardziej przyjemnym i wygodnym. Oczyszczenie przychodzi najpierw, a Boskość potem. Jeżeli chcemy żyć życiem zdrowym i szczęśliwym, powinniśmy zawsze utrzymywać takie nastawienie umysłu. Oczyszczenie jest zewnętrzną czystością, a czystość jest wewnętrznym oczyszczeniem.

11 marca

CHMURA I OCEAN

Wyobraź sobie chmurę i ocean. Które z nich zawiera więcej wody? Ocean.

Chmura daje, a ocean przyjmuje. Chmura jest wyżej, a ocean niżej.

Dłoń, która daje, jest zawsze wyżej. Ręka, która bierze, jest zawsze niżej.

Nie obawiajmy się dawania. To, co damy, otrzymamy z powrotem po tysiącokroć.

Kiedy dajemy nasze serce, będzie ono napełniane miłością.

12 marca

WSPÓŁCZUCIE

Wszelkie nasze działania powinny odzwierciedlać najwyższe współczucie.

Aby mieć współczucie, powinniśmy widzieć świat z perspektywy drugiej osoby i mieć głębokie zrozumienie jej potrzeb i poglądów.

Współczucie narasta poprzez głębokie zrozumienie ludzkiej natury i tego, jak działają relacje.

Współczucie wymaga, żebyśmy wynurzyli się z naszej wąskiej muszli i rozprzestrzenili miłość i empatię na osoby spoza naszego najbliższego kręgu.

Jeżeli zrozumiemy okoliczności i powody ich konkretnych zachowań, staniemy się bardziej współczujący.

13 marca

POWSTRZYMYWANIE SIĘ OD NARZEKANIA

Zima jest częścią natury. Jest grą Boga. Kiedy narzekamy na surowe zimno, czyni je to jeszcze trudniejszym do zniesienia.

Drzewa są w stanie zaakceptować jesień i zimę w równym stopniu.

Wiedzą, że ciepła wiosna przyjdzie ponownie.

Cierpliwość i wytrzymałość Matki Natury nie zna granic.

Skoro zaczęliśmy naszą duchową podróż, powstrzymajmy się od narzekań i stańmy się silniejsi wewnątrz.

14 marca

SYMBOLIZM POZA DŹWIĘKIEM

W duchowych opowieściach instrumenty muzyczne mają symboliczne znaczenie.

Na przykład Sziwa miał mały bębenek, a Narada i Saraswati trzymali veena.

Kiedy Kriszna przebywał w Dwarace, oddał swój flet i zaczął używać konchy.

Flet ma kojący dźwięk, koncha zaś wydaje silne, wibracyjne tony.

Jest używana w czasie bitwy, a także podczas oddawania czci.

Koncha jest symbolem nadabrahma – starożytnej sanskryckiej frazy,

której znaczenie można przetłumaczyć: „świat jest dźwiękiem”.

Te symboliczne klucze uczą nas, żebyśmy uczynili życie bardziej muzycznym i radosnym. Życie człowieka może być porównane do pieśni. Pieśni Boga.

Tylko osoba spełniona może śpiewać pieśń życia.

W cichej medytacji można usłyszeć wiele boskich dźwięków.

Ten, kto ma wytrenowane ucho, potrafi usłyszeć dźwięk

Boga pomiędzy wszystkimi innymi dźwiękami.

15 marca

BŁĘDNE CELE

Oto pouczająca historia. Pewnego razu zawitał do aszramu mnich, który chciał w nim pozostać na dłużej. Spotkał się z zarządcą aszramu, który oznajmił: – Zaopiekujemy się tobą, ale jaki będzie twój wkład?

Młody człowiek z naciskiem odpowiedział: – Jestem mnichem.

Zarządca rzekł: – Nawet jeżeli jesteś mnichem, powinieneś wykonywać tutaj jakąś sewę (służbę). – A co robią ci, którzy tutaj mieszkają? – zapytał mnich. – Nasz Guru, który z nami mieszka, uczy nas, a my, jego uczniowie, uczymy się od niego – odpowiedział zarządca.

– A następnie wykonujemy różne obowiązki: gotowanie, prace ogrodowe i tak dalej.

– Praca Guru wydaje mi się najlepsza – powiedział mnich. – Zostanę w aszramie, jeżeli mogę być Guru.

16 marca

ŚWIADOME ŻYCIE

Istoty ludzkie powinny żyć świadomie.

W każdej chwili, podczas chodzenia, mówienia, jedzenia i pracy powinniśmy być świadomi. Normalnie ludzie żyją emocjami, a to może prowadzić do kłopotów.

Jesteśmy racjonalnymi i inteligentnymi istotami. Świadome życie zmienia jakość życia.

Jeżeli działamy nieracjonalnie, wciąż będziemy pod wpływem naszych działań.

W każdej chwili powinniśmy być świadomi naszego oddechu, myśli i aktywności.

17 marca

KONTROLA UMYSŁU

Powinniśmy wyćwiczyć nasz umysł, aby wiedzieć, że jesteśmy czystą świadomością.
Większość ludzi nie wie, jak używać umysłu, aby wykorzystać wszystkie jego możliwości.
Nie jesteśmy umysłem, ale możemy go wyćwiczyć, aby stał się posłusznym sługą.
Kiedy niespokojny umysł jest należycie wyćwiczony,
staje się spokojny i wyciszony, jak Hanuman siedzący u stóp Ramy.

18 marca

U T R Z Y M U J S T E R !

Kontrola oznacza uregulowanie umysłu poprzez zrozumienie, świadomość i wiedzę.
Spraw, żeby umysł zrozumiał, że jedzenie jest potrzebne do przeżycia,
ale nigdy nie powinno być przedmiotem chciwości.
Powiedz umysłowi, jak dużo snu jest naprawdę korzystne.
Pięć lub sześć godzin wystarczy, nie więcej.
Spraw, żeby umysł zrozumiał i zaakceptował tryb życia, jaki prowadzisz.
Niech umysł będzie przekonany o naszych prawdziwych potrzebach.
Utrzymuj ster!

19 marca

W S Z E C H Ś W I A T Z A W I E R A S I Ę W N A S

Im wcześniej zrozumiemy, że cały wszechświat się w nas zawiera, że źródło szczęścia jest wewnątrz nas, że już
posiadamy wszystkie przedmioty, których moglibyśmy pragnąć,
tym wcześniej możemy uzyskać spokój, którego poszukujemy.
Zamiast biec bez przerwy za tym, co nas oślepia w świecie zewnętrznym,
musimy się nauczyć, jak skupić uwagę na wspaniałym świecie wewnątrz.

20 marca

G o R U

Słowo „krowa” w języku bengalskim i orijski to „goru”. Duchowy Mistrz jest nazywany „Guru”. Mój Gurudewa,
Paramahansa Hariharananda,
drażnił się ze swoimi uczniami, upierając się, że „Guru” i „goru” są tym samym.
Tak jak krowa daje mleko, tak Guru daje mleko duchowej wiedzy.
Mistrz jest jak hojna krowa, dająca miłość i pożywienie każdemu uczniowi.

21 marca

S T W O R Z E N I E J E S T G R A

Skoro tylko zrozumiemy, że stworzenie jest zabawą Boga, nasze życie stanie się grą.
Wszyscy jesteśmy częścią tej samej gry. Jeżeli zrozumiemy,
w jaki sposób bawić się życiową grą, wygramy.
Możemy porównać życie do gry w piłkę nożną.

Na boisku każda drużyna ma jedenastu zawodników.
Pierwszy zespół jest złożony z pięciu organów percepcji, pięciu organów działania
oraz umysłu. Gracze przeciwnej drużyny to: rozróżnianie, obiektywność,
kontrola nad myślami, emocjami i zmysłami, miłość skierowana na podnoszące na duchu myśli, wiara w słowa
nauczyciela i świętych pism, wstrzemięźliwość i tolerancja,
zdolność do znoszenia przeciwności bez reagowania,
utrzymywanie stanu równowagi, intensywne pragnienie wyzwolenia od ignorancji,
oddanie się Guru, a jedenastym graczem jest pragnienie duchowej praktyki.
Która drużyna wygra w twoim życiu?

22 marca

R Ó W N O N O C . R Ó W N O W A G A W Ż Y C I U

Życie jest darem. Jego piękno manifestuje się w miłości i wyciszeniu, spokoju i czystości. Boskie wyzwolenie osiąga się
poprzez zdyscyplinowane i oddane życie.
Dzisiaj jest dzień równowagi, kiedy dzień i noc są jednakowej długości.
Na półkuli północnej zima ustępuje wiosnie. Drzewa i rośliny są przyozdabiane nowymi liśćmi, mówiąc nam, żebyśmy tak
samo przyozdobili
nasze życie odnowioną energią i aktywnością.
Osiągnijmy zrównoważony stan umysłu, abyśmy mogli stawić czoło
wszelkim życiowym wyzwaniom z wytrwałością i siłą.
Zrównoważ oddech. Zrównoważ myśli. Zrównoważ emocje. Zrównoważ działanie.
Żyj z umiarkowaniem. Wprowadź harmonię wewnątrz i wszędzie.
Niechaj twoje życie stanie się darem dla wszystkich.

23 marca

S T W O R Z E N I E

Jaka jest materialna przyczyna stworzenia? Z czego jest zbudowane
całe stworzenie i kto je stworzył?
Bóg stworzył wszystko z Siebie Samego.
Upaniszada Mundaka daje przykład pająka. Pająk tka pajęczynę ze śliny i kiedy jest gotowa, mieszka na niej. Ślina jest
materialną przyczyną. Pająk jest stwórcą swojej pajęczyny.
Ten przykład pomaga nam zrozumieć, że całe stworzenie jest energią.
Odkąd Bóg uczynił stworzenie z Siebie Samego, jest wszędzie.
Najbliższe miejsce na znalezienie i kochanie Boga znajduje się wewnątrz nas.

24 marca

M I S T Y C Z N E W I D Z E N I E

Kiedy widzimy szklankę wypełnioną do połowy wodą, to co mówimy,
że jest w połowie pusta czy w połowie pełna?
Jeżeli mówimy, że jest w połowie pełna, to patrzymy w pozytywny sposób,
jeżeli mówimy, że jest w połowie pusta, to widzimy negatywny aspekt.
Ja powiedziałbym, że szklanka jest pełna.

To mogłoby cię zdziwić. Jak to możliwe?
Otóż szklanka jest wypełniona w połowie wodą, a w połowie powietrzem.
To jest mistyczne widzenie. Nie jest ani pesymistyczne, ani optymistyczne.
Jeżeli chcesz być mistykiem, przez cały czas zauważaj dobro.

25 marca

KULTYWUJ WEWNĘTRZNE POLE

W jaki sposób kultywujemy pole? Usuwamy kamienie, orzemy ziemię, sadzimy nasiona, nawadniamy glebę, nawozimy, a potem zbieramy piękne plony.

Podobnie boski plon spokoju, miłości i radości może zostać zebrany z naszego ciała-ziemi. Jak?

Odpowiedź otrzymamy poprzez jogę i medytację. Obydwoma tymi elementami możemy kultywować nasze ciało-ziemię dla lepszego zdrowia i rozwoju pamięci

oraz mocy mózgu, wyciszonego umysłu i udoskonalonej inteligencji.

Praktyka Krija Jogi umożliwi nam zobaczenie, usłyszenie, zrozumienie i doświadczenie wewnętrznego świata.

26 marca

KULTURA DUSZY

Wraz z materialną i formalną edukacją każde dziecko powinno być nauczone tajemnicy duchowej Prawdy, esencji wszystkich religii.

Bez kultury duszy zwykła formalna edukacja kuleje. Duchowość jest edukacją dla życia, formalna edukacja jest tylko nakierowana na utrzymanie życia.

Obowiązkiem rodziców jest dopilnować, żeby ich dzieci otrzymały wszechstronną edukację, żeby uczyły się o miłości, prawdzie, czystości i innych wyższych zasadach życiowych.

27 marca

ŚMIERĆ. NIE MA SIĘ CZEGO OBAWIAĆ

Śmierć jest jedynie długim snem.

Czy nie czujesz się szczęśliwy, kiedy dostajesz nowy samochód albo ubranie?

To jest to samo. Otrzymujemy nowy początek w nowym ciele.

Bądź szczęśliwy, nie martw się, jeżeli ciało się starzeje albo włosy stają się siwe.

Ufaj Bogu i nie obawiaj się.

28 marca

STAN GŁĘBOKIEGO SNU

Stan głębokiego snu jest nazywany joga nidra.

Możemy zmienić nasz sen w medytację w następujący sposób.

Kiedy leżymy całkowicie zrelaksowani z zamkniętymi oczami, powinniśmy świadomie skupić się na każdej części ciała, aż osiągniemy ciemną i skoncentrujemy się na boskim dźwięku.

Jeśli wciąż będziemy obserwować swój oddech, powoli zapadniemy w stan kojącego głębokiego snu, który da nam nieruchomą pozycję potrzebną naszemu ciału, z dodatkową korzyścią w postaci medytacji.

29 marca

K R Ó T K I , D E L I K A T N Y O D D E C H

Oddech jest jak sznur łączący nas z Bogiem. Kiedy oddech staje się bardzo powolny, odległość pomiędzy Bogiem i nami staje się krótsza, a kiedy oddech prawie ustaje, odległość pomiędzy Bogiem i nami znika.

Aby wejść w głęboki stan medytacji, musimy przede wszystkim wyrównać nasz oddech, a następnie wdychać i wydychać wolno, długo i głęboko.

W pewnym momencie osiągniemy stan, w którym nasz oddech jest prawie niewyczuwalny i gdybyśmy umieścili palec pod nosem, nie poczulibyśmy wychodzącego powietrza.

To jest krótki, delikatny oddech otwierający bramę do samadhi i wyzwolenia.

Do tego oddechu odwołują się wielcy mistrzowie,

30 marca

M O H A

Moha oznacza odurzenie lub złudzenie rodzące się z błędnego zrozumienia.

Z powodu złudzenia i odurzenia nie możemy widzieć rzeczy takimi, jakie są.

Kiedy fala rodzi się z oceanu, z powodu chwilowego złudzenia myśli:

„Jestem falą, jestem duża i silna”. Ale wkrótce dostrzega, że jest jedynie częścią oceanu i że nie istnieje żadne oddzielenie pomiędzy nimi. Wtedy myśli: „Istnieję w oceanie”.

W tym momencie ego, „Ja” i iluzoryczne tendencje znikają i fala doświadcza jedności z oceanem.

31 marca

P R A G N I E N I E

Pragnienie jest jak ogień. Niezależnie od tego, ile dodamy do niego opału, ogień nieustannie go konsumuje, wciąż jest nienasycony i nigdy nie przygasa.

Pragnienie jest jak wielki ocean. Mimo że wpływają do niego wszystkie rzeki, on nigdy nie ma dosyć. Żyj z umiarkowaniem.

Ludzki umysł nigdy nie jest usatysfakcjonowany jedynie przez zadowalanie zmysłów.

Umysł stale biegnie od jednego przedmiotu do drugiego.

Jedyną ścieżką na osiągnięcie szczęścia jest skierowanie umysłu do wewnątrz i zestrojenie go z Boskością