

Październik
1 października

NAJWYŻSZA MIŁOŚĆ

Psychologowie opisują miłość jako emocję, ale w rzeczywistości
miłość jest manifestacją boskości w człowieku.
Miłość daje i wybacza. Miłość toleruje.
Miłość nie jest reakcją czy odrzuceniem. Miłość niczego nie zataja i nie ukrywa.
Miłość sprawia, że nasze życie przebiega bez tarcia, tak jak nawilżający
tłuszcz redukuje tarcie, kiedy obracamy koło czy korbę.
Najwyższa miłość to widzieć Boga we wszystkim i wszystko w Bogu.

2 października

ODPŁYW NAJWAŻNIEJSZYCH ZASOBÓW

Umysł ma tendencję do tego, żeby go osłabiała niższe czakry.
Jeśli odkręcimy kurek, woda będzie spływać, ponieważ jej naturą jest spływanie w dół.
Umysł podobnie – płynie w dół jak woda, ma naturalną tendencję do płynięcia z prądem
w kierunku niższych czakr: pieniędzy, pożywienia i aktywności seksualnej.
Kiedy umysł schodzi w dół, rodzą się problemy.
Tak jak pompujemy wodę, żeby przechowywać ją w górnym zbiorniku,
musimy utrzymywać nasz umysł skupiony w górnych centrach,
używając naszych organów zmysłów tylko wtedy,
kiedy to niezbędne i zawsze z umiarkowaniem.
Jeśli kran będzie cały czas rozkręcony, zbiornik na wodę prędko stanie się pusty.
Podobnie, jeśli pozwolimy umysłowi biegać tu i tam w poszukiwaniu nagrody oferowanej przez nasze organy zmysłów,
nasz główny cel wycieknie i nie będziemy już mieli wewnętrznej siły, aby osiągnąć prawdziwy cel życia.

3 października

KARMA

Dmuchany ryż jest symbolem karmy.
Karma jest sumą dobrych i złych uczynków, jakie człowiek zebrał przez całe życie.
Te uczynki mają dodatkową dziwną cechę: są nasionami (konsekwencjami)
naszych przyszłych narodzin.
Dmuchaemy ryż to specjalny rodzaj ryżu używany podczas składania
świętych ofiar, które są powoli opiekane nad ogniem.
Takie opiekane ziarno, nawet jeśli zostanie zasadzone, nigdy nie wyda owoców.
Życie pełne medytacji i świadomości Boga pozwala nam opiekować nasiona karmy,
tak aby nie mogły wydać owoców.
Jeśli jesteśmy szczerzy, Bóg uwolni nas od przeszłej karmy.

4 października

WSPÓŁCZUCIE

Bóg daje nam wiele okazji do wzrastania.
Jako dziecko zastanawiałem się, dlaczego Bóg nie karze natychmiast tych,
którzy popełniają błędy.
Aż pewnego dnia, kiedy modliłem się w świątyni, usłyszałem odpowiedź Boga:
„Moje dziecko, kocham każdego i wszystko. Nawet jeśli niektórzy ludzie popełniają błędy, nie karzę ich, ale daję im
okazję do wzrastania.
Jeśli karałbym natychmiast, moje stworzenie byłoby pełne kalek i ludzi niepełnosprawnych”.
Miłość i współczucie Boga dla Jego dzieci jest nieskończone.

5 października

WEWNĘTRZNA CZYSTOŚĆ – ZEWNĘTRZNE ZAMIŁOWANIE DO CZYSTOŚCI

Czystość jest bramą do spokojnego i błędnego życia.
Nawyk czystości pochodzi z wewnątrz, ale odzwierciedla się na zewnątrz.
Powinniśmy starać się utrzymać nasze ciało i umysł w czystości. Musimy także pamiętać
o utrzymywaniu w czystości naszych ubrań, domu i otoczenia. Czystość świadczy o naszym obywatelskim nastawieniu i
poziomie kultury. Naszym codziennym celem powinno być utrzymywanie w czystości naszego otoczenia, bez
zanieczyszczania go.
Rozwińmy kulturę zdrowia i pozytywne myślenie.

6 października

CEL ŻYCIA

Przez krótki okres naszej egzystencji w ograniczonej przez ciało formie powinniśmy doświadczyć nieograniczonej duszy
(atma) i osiągnąć trwałe szczęście.
Wstań, obudź się i nie spocznij, dopóki cel nie zostanie osiągnięty.
Królestwo niebios jest wewnątrz.
Jeśli uciszymy nasze nadkreatywne zmysły, uspokoimy nasz niespokojny
umysł i posłuchamy spokojnie boskiego dźwięku, połączymy się
z niekończącą się błogością, której szukaliśmy przez całe życie.

7 października

UNIKAJ KONFLIKTÓW

Tylko słabi ludzie się kłócą. Ci, którzy są skłócenii wewnątrz, kłócą się także na zewnątrz.
Ci, którzy mają wewnętrzny konflikt, wywołują konflikty w swoim otoczeniu.
Jeśli ktoś jest agresywny, zachowaj wobec niego pewien dystans i unikaj go przez chwilę. Pozostawanie w pobliżu takiej
osoby jest źródłem niekończącego się konfliktu.
Kiedy ktoś jest zagniewany, nie odpowiadaj mu od razu.
Później, kiedy ta osoba się uspokoi i jest gotowa słuchać,
możesz wysunąć swoją propozycję i w ten sposób uniknąć nieporozumień.
Dobrą praktyką jest ustalenie przedziału czasu na obserwowanie ciszy.

To daje nam kontrolę nad językiem.
Samokontrola jest najlepszym sposobem na unikanie konfliktów.

8 października

M A T C Z Y N E Ł O N O

Łono ziemi jest łozem dla wszystkich.
W wielu krajach ludzie zmarli są grzebani pod ziemią.
Kiedy śpimy, używamy okryć, kołder i kocy, żeby nakryć ciało i czuć się wygodnie.
Ale koc ziemi zawsze nas podtrzymywał i pocieszał.
Jesteśmy urodzeni na tej ziemi i pozostawimy jej nasze ciało.
Żebrak, tak samo jak król, kończy swoją podróż na cmentarzu.
Śpij na łonie Boga, pod kocem boskiej świadomości,
znajdź prawdziwą wygodę i nieskończony pokój.

9 października

R A M A J A N A

Historia Ramajany to opowieść o Ramie i jego ukochanej małżonce Sicie.
Rawana, demon o wielu głowach, porwał Sitę, która jest symbolem spokoju.
Żeby odzyskać Sitę (spokój), Rama musiał pokonać Rawana.
Dziesięć głów Rawany reprezentuje pięć naszych organów działania i pięć organów postrzegania. Rawana, demon, żyje nie w świecie, lecz w każdym z naszych organów zmysłów. Każda jego głowa, każdy organ zmysłów jest tak samo silny. Każdy z nich pozbawia nas spokoju i sprawia, że nasz umysł biegnie za efemerycznymi, przelotnymi przyjemnościami.
Przez pokonanie Rawany Rama uratował Sitę (spokój) i ich szczęście stało się całkowite.

10 października

R Z A D K I G U R U

W Guru Gicie jest napisane: „Jest wielu Guru, którzy zwracają uwagę na materialne osiągnięcia swoich uczniów, aby czerpać z tego osobiste korzyści.
Ale jest także kilku rzadkich Guru, którzy zdejmują ciężar trudności i problemów, z którymi uczniowie muszą się borykać”.
Prawdziwy Guru to ten, który prowadzi ucznia z sercem pełnym głębokiego zrozumienia i miłości, a następnie przez przekazywanie świętej wiedzy i wewnętrznej mądrości nadaje uczniowi przyspieszenie na drodze do samourzeczywistnienia.

11 października

P R A K T Y K A B R A K U P R Z Y W I A Ź A N I A

Pozostawaj współczująco nieprzywiązany.
Większość ludzi jest namiętnie przywiązanych.
Kiedy w jakimś daniu jest mniej soli albo przypraw niż zazwyczaj,
nasz umysł natychmiast reaguje negatywnie.

Lepiej jest pozostawać współczująco nieprzywiązanym.
Być nieprzywiązanym to tak jak być liściem lotosu. Lotos rodzi się i żyje w wodzie,
ale woda nie może zmoczyć jego liści. Kropla wody po prostu po nich spływa.
Ale nie próbuj na siłę być nieprzywiązanym.
Z regularną praktyką medytacji brak przywiązania pojawi się automatycznie.
Praktyka czyni nas doskonałymi.

12 października

R Z E C Z Y W I S T O Ś Ć

Powinniśmy akceptować rzeczywistość taką, jaka jest.
Martwienie się o przeszłość niczego nie rozwiąże.
To jest negatywny sposób myślenia.
Możemy planować przyszłość, ale zbyt wiele marzeń
ograniczy nas nadmiernymi oczekiwaniami.
Spróbuj być szczęśliwy w każdej nadarzającej się sytuacji.
Jeśli nie jest dobra, spróbuj ją zmienić. Jeśli zmiana nie wydaje się możliwa,
zaakceptuj tę sytuację na daną chwilę i módl się do Boga.
Wiara może przenieść góry.

13 października

W R A Ź L I W O Ś Ć, P O K O R A I S Z C Z E R O Ś Ć

Relacja Guru – uczeń należy do najbardziej istotnych.
Tak jak potrzebujemy nauczyciela do uzupełnienia wiedzy podręcznikowej,
gdy w jakiejś dziedzinie zamierzamy podjąć poważne studia, tak samo dobrze jest praktykować medytację pod
kierunkiem kompetentnego nauczyciela.
Współczesny człowiek jest pełen przytłaczającej fałszywej dumy, zawsze wierzy,
że osiągnął szczyt wiedzy. Dla takiego człowieka siedzenie u stóp
Guru nie ma najmniejszego sensu.
Rozległy teren duchowości możemy badać tylko z pokornym nastawieniem.
Jeśli uczeń jest jednocześnie otwarty i szczery, Guru przekaze mu taką wiedzę,
jaka jest korzystna dla jego rozwoju na drodze do wewnętrznej transformacji.

14 października

T I L A K A L U B C Z E R W O N Y Ś L A D N A C Z O L E

Mnisi i jogini zwykle nakładają sobie czerwoną kropkę pomiędzy
brwiami – symbol trzeciego oka.
Wschodzące na niebie słońce jest czerwonym okrągłym punktem, kulą ognia.
Takie samo słońce, słońce duszy, jest wewnątrz nas.
Czerwona kropka jest zewnętrznym znakiem, który pomaga nam pamiętać,
że słońce duszy znajduje się w nas, dając nam światło i życie.
Zamężne kobiety także używają tego znaku. Tilaka przypomina nam, że ciało i dusza
są małżeństwem, a oddech symbolizuje ich spółkowanie i przyjemność.

15 października

REGULARNA MEDYTACJA

Praktykując regularnie medytację, możemy usunąć negatywne myśli.
Połączenie codziennej medytacji, pozytywnego stylu życia, pozostawania w dobrym towarzystwie i spędzania czasu w zdrowym środowisku pomagają uwolnić się od przeszłości.
Myśli czy emocje rosną jak długi. Żeby je spłacić, musimy ciężko pracować.
Ta ciężka praca to medytacja.

16 października

SŁUŻBA GURU

W życiu duchowym każdy uczeń powinien podjąć próbę służenia
Guru i traktować to jako szczególną dyscyplinę.
Guru jest odbiciem, przez które możemy patrzeć na samych siebie.
Guru jest lustrem, które wskazuje nam nasze niedociągnięcia.
Poprzez służbę Guru nasze ego zmniejszy się. Dotyk Guru oczyści nasz wewnętrzny umysł,
a całe nasze jestestwo rozszerzy się w miłości.

17 października

REINKARNACJA

Fala rodzi się w oceanie i żyje na łonie oceanu. Co się dzieje z falą, kiedy się rozplywa? Powraca do źródła, do oceanu.
To samo dzieje się z duszą, ale po drodze może się ona zatrzymać w jakimś innym miejscu. Jeśli będziemy świadomi
źródła, z którego pochodzimy, wtedy do niego wrócimy.
Ale kiedy nie mamy tej świadomości, wtedy zatrzymamy się po drodze,
przybierając inne ciało – ma to związek z inkarnacją.
Nie wszystkie religie mówią o reinkarnacji, ale wszystkie wierzą w istnienie
duszy po śmierci ciała. Nieliczne tłumaczą, co dzieje się z duszą,
robiąc tylko krótki komentarz o dniu sądu.
Dusza wciąż podróżuje, aż osiągnie doświadczenie Absolutu.

18 października

RELIGIA

Religia jest środkiem, dzięki któremu ewoluujemy z ośrodków niższych do wyższych.
Wszystkie religie na świecie są płatkami tego samego pięknego kwiatu, kwiatu życia.
Za tworzenie różnic odpowiedzialne są istoty ludzkie.
Religie oparte na takich stworzonych przez człowieka różnicach stają
się podzielone i zamiast harmonii tworzą dalsze różnice.
W głębokiej medytacji łatwo jest zrozumieć duszę poza wszelkimi religiami
oraz wewnętrzną harmonijną jedność, która łączy wszystkie wiary.

19 października

WYRZECZENIE SIĘ

Wyrzeczenie się jest wewnętrznym stanem, stanem umysłu.

Noszenie szat w kolorze ochry, zapuszczenie brody czy prowadzenie dyskusji nie oznaczają jeszcze, że ktoś całkowicie wyrzekł się świata. Człowiek żyjący w świecie materialnym, mający rodzinę i obowiązki, może być osobą, która się go rzeczywiście wyrzekła.

Ardżuna myślał, że nie będzie musiał dokonywać żadnych fizycznych wyczynów.

Jego intencją było siedzenie, medytowanie i urzeczywistnienie Boga, ale Pan Kriszna nauczał go: „Nawet na jeden moment nie wolno ci usiąść i nic nie robić, nie możesz uciec od bitwy życia! Nawet jeśli kontrolujesz zewnętrzne organy zmysłów, to jeśli twój umysł myśli o zmysłowych przyjemnościach, wtedy nie żyjesz życiem wyrzeczonym”.

20 października

MILCZENIE UMYŚLU

Musimy skoncentrować uwagę na pracy naszego umysłu.

Sprawdź, jak on się zachowuje, jak biega tu i tam, nigdy nie pozostaje nieruchomy, jak tworzy ciągły przepływ niekończących się myśli.

Naszym ostatecznym celem jest zatrzymanie tego niespokojnego przepływu – najpierw przez skoncentrowanie się na coraz mniejszej ilości myśli, aż do momentu, kiedy będziemy mogli utrzymać uwagę na jednej tylko myśli.

W medytacji próbujemy uspokoić umysł, przenosząc go od jednej myśli o całkowitego ich zatrzymania.

Tylko w całkowitej ciszy możemy urzeczywistnić Boga.

21 października

GŁĘBOKIE, RYTMICZNE ODDYCHANIE

Współczesny świat odkrył ostatnio ogromnie korzyści z głębokiego, rytmicznego oddychania dla całkowitego, fizycznego i mentalnego zdrowia człowieka.

To odkrycie znali już wcześniej starożytni mędrcy wszystkich religii, tysiące lat temu. Każda naukowa technika medytacji zawiera głębokie oddychanie.

Głębokie oddychanie napełnia mózg i komórki krwi potrzebnym im tlenem i przynosi natychmiastowy relaks umysłowi.

Każdy poważny uczeń na ścieżce rozwoju duchowego powinien włączyć głębokie oddychanie do swojej codziennej praktyki.

22 października

RZĘKA ŻYCIA

Życie jest rzeką.

Wzdłuż brzegów rzeki możemy budować święte miejsca albo

zanieczyścić je przez działalność biznesową lub przemysł.

Jeśli zanieczyścimy życie transakcjami biznesowymi, to zapewni nam to korzyści materialne, ale też ponure otoczenie.

Natomiast jeśli uczynimy nasze życie świętym miejscem,

będzie ono pełne wyciszenia oraz trwałego pokoju.

Poprzez medytację, modlitwę i miłość możemy zamienić nasze życie w rzekę,

taką jak Ganges, wypełnioną czystą, przezroczystą wodą.

Doświadczymy wtedy życia pełnego piękna i wewnętrznego spokoju.

Wybór należy do nas.

23 października

T R Z Y G U N Y

Pewien człowiek podróżował kiedyś przez las ze szkatułką pełną cennej biżuterii.

Nagle napadło go trzech złodziei. Pierwszy złodziej powiedział: „Zabijmy go”.

Drugi złodziej, mniej okrutny, zasugerował: „Nie, zwiążmy go i obrabujmy”.

Tak właśnie zrobili. Trzeci złodziej wrócił po jakimś czasie, rozwiązał tego człowieka

i wskazał mu bezpieczną drogę powrotną. Tych trzech złodziei symbolizuje trzy guny.

Guny to cechy szczególne, które wszyscy mamy. Cecha tamasowa, reprezentowana przez pierwszego złodzieja, chce zabić

nasz czas, energię i talent przez nieróbstwo.

Cecha radžasowa, którą symbolizuje drugi złodziej, chce tylko unieruchamiać nas wewnętrznie przez nadmierną

aktywność zewnętrzną, co z kolei kradnie nasz wewnętrzny spokój. Ale cecha satwiczna, reprezentowana przez trzeciego

złodzieja, wraca, kiedy dwie poprzednie cechy już znikły, i pokazuje drogę powrotną do wolności. Guny radžasowe i

tamasowe (rajasic i tamasic) mają końcówkę „sic”, co brzmi jak „sick” (ang. chory).

Te dwie cechy symbolizują zły stan zdrowia. Próbujemy kultywować bardziej duchowe, satwiczne guny. To jest historia

naszego życia.

24 października

O D W A G A D O W A L K I

Ardżuna chciał uniknąć wojny i zostać mnichem, ale Pan Kriszna poprosił go o wykonanie obowiązków. Stań i walcz!. Nie

możemy uciekać od życia,

trzeba mu stawić czoła z siłą i odwagą. Bóg stawia nas w wielu złożonych, wciąż zmieniających się sytuacjach. Musimy

dobrze odgrywać nasze różnorakie role.

Z wewnętrzną mądrością i spokojem, które zdobyliśmy poprzez medytację, mamy niezbędne narzędzia, aby zdobyć sukces w społeczeństwie i w rodzinie.

Musimy kultywować siłę i odwagę, miłość i wyrozumiałość,

żyć z umiarem, w zdyscyplinowaniu.

25 października

V I D Y A (wiedza)

Upaniszady twierdzą, że są dwa rodzaje wiedzy (vidya): para, czyli najwyższa

wiedza, i apara, czyli wiedza dotycząca materialnego świata.

Prawdziwa wiedza jest samopoznaniem.

Duchowa wiedza jest najlepszym rodzajem wiedzy.

Kiedy już ją posiadziemy, doświadczymy stanu wiecznego pokoju i błogości.
Przez proste życie, pozytywne myślenie i pozbycie się ego
osiągamy prawdziwą duchową wiedzę.

26 października

Z N A C Z E N I E P O Ś W I Ę C E N I A

Pewnego razu, jeszcze jako dziecko, byłem w mojej wiosce świadkiem rozpacz
małpy po utracie dziecka. Matka nie opuściła nieżywego małpiątka,
siedziała przy nim przez wiele dni, nic nie jedząc.
Jeśli małpa może mieć w sobie tyle miłości,
to my, ludzie, powinniśmy mieć jej więcej.
Nasza miłość do Boga powinna manifestować się w intensywnej miłości do całego
Jego stworzenia i gotowości do poświęceń zawsze, kiedy jest to konieczne.

27 października

S A D H A K A

Prawdziwy sadhaka, czyli poszukiwacz, rozpoznaje swoje słabości.
Takie rozpoznanie oznacza postęp, sadhaka jest już w połowie drogi
do osiągnięcia celu życia duchowego.
Znajomość własnych słabości jest naszą siłą.
Sadhakowie na początku okazują wiele entuzjazmu i chęci, ale zdarza się, że ten
entuzjazm powoli zanika i nie udaje im się osiągnąć prawdziwego duchowego postępu.
Regularność i szczerłość są głównymi składnikami duchowej praktyki.
Człowiek powolny i solidny wygrywa wyścig.

28 października

C Z A K R A S A H A S R A R A (ośrodek korony)

W przeciwieństwie do innych czakr, w których kwiaty lotosu kwitną do góry,
w czakrze korony płatki lotosu są skierowane do dołu.
Współcześni naukowcy zdefiniowali to jako energię otaczającą mózg.
Jogini nazywają to bramą do Nieskończonego.
Sahasrara jest doświadczana jako ogromne, wewnętrzne niebo.
Kiedy jesteśmy zanurzeni w głębokiej medytacji, doświadczamy nieograniczonego, nieposiadającego formy aspektu
Boga. Wszystkie światła łączą się tam w jedno.
Kiedy zostajemy ustanowieni w czakrze korony, jesteśmy wolni,
całkowicie pochłonięci w duszy, w niczym nieograniczonym stanie
wewnętrznego spokoju i szczęścia.

29 października

S A M S K A R A

Słowo samskara znaczy głęboki, podświadomy nawyk czy nastrój.
Raz nabyty, staje się silny i trudno go zmienić.
Jeśli ciągle rysujesz na kamieniu linię kawałkiem żelaza, to w końcu powstanie w tym miejscu wyżłobienie. To
wyżłobienie może zostać usunięte tylko poprzez ciężką pracę.
Tworzymy nasze nawyki. Żeby zmienić nawyk, musimy zmienić nasze nastawienie.
Żaden zewnętrzny przedmiot nie może dać nam prawdziwego szczęścia.
Żeby zmienić złe nawyki i destrukcyjne nastroje,
potrzebujemy silnej dawki determinacji i samodyscypliny.

30 października

S A T Y A

Satya to prawdomówność.
W duchowym życiu bardzo ważne jest, żeby być prawdomównym.
Satya oznacza także Najwyższą Rzeczywistość.
Satya jest imieniem Boga, symbolizuje wieczność.
Ścieżka Prawdy wiedzie do pobożności.
Prawda znaczy, że jesteśmy ustanowieni w duszy.

31 października

N A U K O W A D U C H O W O Ś Ć

Jasnowidzący i mędrzy starożytnych Indii pracowali z pięcioma elementami wewnątrz
ciała i odkryli sposoby na uczynienie naszego wewnętrznego życia szczęśliwszym.
Konieczne jest odkrycie roli tych elementów i utrzymanie ich w zrównoważonym
porządku, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz.
Podobnie nauka i duchowość powinny być zharmonizowane.
To, czego świat dzisiaj potrzebuje, to duchowi naukowcy,
tacy jak jasnowidzący i mędrzy sprzed wieków, którzy mogliby połączyć
swoją wiedzę o zewnętrznym świecie z wglądem w świat wewnętrzny
i użyć tych informacji do ułatwienia wewnętrznego i zewnętrznego postępu.
Jest to niezbędne dla harmonijnej ewolucji ludzkości.