

Styczeń
1 stycznia

ZANURZENIE W GANGESIE

Hindusi wierzą, że poprzez zanurzenie w świętych rzekach, takich jak Ganges lub Jamuna, staną się oczyszczeni. Ciało bez wątpienia zostanie w ten sposób oczyszczone.

Z powodu silnej wiary w tę kąpiel umysł także będzie do pewnego stopnia oczyszczony, ale to jest jedynie chwilowe.

Dlaczego oczyszczenie jest tymczasowe? Gaja snana vat oznacza w sanskrycie „jak kąpiel słonia” i jest to odpowiedź na to pytanie.

Słoń wykonuje staranną kąpiel – napełnia trąbę dużą ilością wody i polewa całe ciało. Powtarza to wielokrotnie, aby się całkowicie obmyć.

Jednak gdy tylko wyjdzie z rzeki, ponownie tarza się w błocie.

Zamiast kąpeli w zewnętrznych świętych rzekach, Wedy polecają ciągłe wewnętrzne oczyszczanie poprzez kąpiel w Boskości wewnątrz nas.

Poprzez nurkowanie w ośmiu świętych rzekach: niekrzywdzenia, prawdomówności, wybaczenia, współczucia, wiedzy, czystości, prostolinijności i wyzwolenia

(nazywanych ośmioma tirthas lub świętymi miejscami, ulokowanymi w czakrze Vishuddha), stajemy się wolni od przyczyn ludzkiego uwięzienia.

Zostajemy wyzwoleni poprzez kąpiel w tych ośmiu wewnętrznych świętych rzekach, wolni od wstydu, nienawiści, strachu, smutku, zazdrości, dumy, ego i uprzedzeń.

W ten sposób oczyszczamy umysł i utrzymujemy stan stałej świadomości Boga.

2 stycznia

RÓWNOWAGA EMOCJONALNA

Powinniśmy dołożyć wszelkich starań, aby zharmonizować nasze emocje.

Nie powinny one być tłumione, ale jednocześnie musimy pamiętać, że wyrażanie emocji negatywnych nie jest wskazane.

Jeżeli emocje są tłumione, to w końcu następuje wybuch lub załamanie nerwowe.

Ale jednocześnie zbyt silne wyrażanie negatywnych emocji nie jest powszechnie akceptowane. Nadmierna złość prowadzi donikąd.

Stanem pośrednim pomiędzy tłumieniem i wyrażaniem emocji jest ich neutralizowanie.

Jak to osiągnąć? Poprzez medytację i właściwe działanie.

Kiedy masz problemy i trudności, medytuj, aby znaleźć ich przyczynę.

Jeżeli sytuacja nie może zostać zmieniona, zaakceptuj ją z uśmiechem.

Jeżeli zmiany muszą zostać poczynione, działaj z odwagą.

Emocjonalna równowaga jest podstawą postępu na ścieżce duchowej.

3 stycznia

SPOSOBY I ŚRODKI

Cokolwiek chcemy osiągnąć, powinno to być zrobione we właściwy sposób.

Na przykład głód nie może zostać zaspokojony poprzez czytanie menu w restauracji. Podobnie aby osiągnąć cel podróży, nie wystarczy samochód – trzeba go jeszcze poprowadzić.

Powiedzmy, że upragniony cel nie jest z tego świata!

Powiedzmy, że chcemy osiągnąć nadzmysłową percepcję Prawdy Ostatecznej.

Aby to się stało, musimy wyciszyć zmysły i umysł. Tak jak można się nauczyć prowadzić samochód, aby osiągnąć cel podróży, tak można też nauczyć się medytować

i prowadzić niespokojny umysł do stanu wyciszenia i spokoju.

Tylko wtedy można mieć nadzieję postrzegania Prawdy.

4 stycznia

WAŻNOŚĆ MYŚLI

Bądźmy uważni, obserwując nasze myśli, bo one determinują naszą osobowość.

Myśli pełne miłości, spokoju, radości, a zwłaszcza myśli o Bogu,

powinny dominować nad bardziej doczesnymi.

Jakie są twoje myśli, takie są twoje dokonania.

5 stycznia

URODZINY JOGANANDY

Miliony osób czytały „Autobiografię Jogina” napisaną przez Paramahamsę Joganandę, lub przynajmniej o niej słyszały. Urodził się jako Mukunda Ghosh 5 stycznia 1893 roku

w Gorakhpur u stóp Himalajów. Jogananda stał się duchowym dynamem znanym na całym świecie. Przez wiele lat nauczał i mieszkał w Stanach Zjednoczonych.

Zanim urodził się Jogananda, inny wielki jogin, który wcześniej przybył na Zachód,

Swami Wiwekananda, przepowiedział jego przyjazd. Często w ten sposób,

poprzez życie świętych i mędrców, wyjawiana jest wielka boska gra.

Życie Paramahamsy Joganandy było pełne cudów i dziwnych zdarzeń.

Od wczesnego dzieciństwa był wyraźnym liderem i już w młodym wieku miał głębokie połączenie z Bogiem i szczególne duchowe doświadczenia. Był nie tylko utalentowanym mówcą i pieśniarzem, który poruszał serca milionów, ale także niezwykle

autorem książek. Joganandadzi pracował nieustannie, dzień i noc, aby ucieleścić miłość i duchowość w życiu ludzi. Jego nauczyciel i wychowawca, Swami Śri Jukteswardzi, uhonorował Joganandę w 1936 roku, nadając mu najwyższy tytuł zakonny „Paramahamsa”.

Dosłownie oznacza to „Najwyższy Łabędź” lub „Doskonały Łabędź” – ten,

którego umysł jest zawsze pogrążony w boskości.

Niechaj wyzwolone, pełne miłości życie Joganandy zainspiruje nas do dostrojenia naszego życia do życia boskiego.

Podążajmy za jego naukami i zacznijmy nasze przeobrażenie tak, abyśmy również mogli osiągnąć samourzeczywistnienie.

6 stycznia

KTO NAS PODTRZYMUJE

W jaki sposób zdobywamy mądrość lub doświadczamy Prawdy?

Musimy stale być świadomi tego:

Kto słyszy poprzez nasze uszy?

Kto mówi przez nasze usta?
Kto patrzy poprzez nasze oczy?
Kto wącha przez nasz nos?
Kto trawi pożywienie przez nasz żołądek?
Kto spaceruje za pomocą naszych nóg?
Kto nas podtrzymuje?
Chrystus wewnątrz, Kriszna wewnątrz, nasza prawdziwa dusza.
Jeżeli stale jesteśmy świadomi jaźni wewnątrz, życie stanie się piękne.

7 stycznia

NAJBARDZIEJ ZACHWYCAJĄCY DAR ZE WSZYSTKICH

Bóg oczekuje cierpliwie, abyśmy się zatrzymali, otworzyli oczy i uspokoiли nasze szalone myśli, które powodują, że pędzimy tu i tam. On czeka, abyśmy usłyszeli w zachwycie niebiańską muzykę, która jest bardziej urzekająca niż jakakolwiek symfonia; zobaczyli ze zdumieniem wszechogarniające piękno, które jest bardziej nieodparte niż jakiegokolwiek dzieło sztuki; odetchnęli głęboko niebiańskim powietrzem, które jest bardziej orzeźwiające niż powietrze w pierwszy dzień wiosny. Całe nasze życie, każda jego odrobina jest skropiona perfumami boskiej miłości. Tą miłością jest niebiańska muzyka, wszechogarniające piękno i boskie powietrze. To jest też nasza odpowiedź, nasz rezonans, nasze poddanie i nasza miłość. Boska miłość jest przy nas zawsze, także w miastach, pośród ruchliwego tłumu, ale my jej nie dostrzegamy z powodu naszego wewnętrznego niepokoju. Zamiast trwać w miłości, być zakochanym, działamy i reagujemy, chcemy i lekceważymy, pragniemy i nienawidzimy. Robimy to wszystko w ślepej ignorancji najbardziej zachwycającego daru ze wszystkich: związku z Boskością, kochania i bycia kochanym przez Boga.

8 stycznia

NASTAWIENIE I AKCEPTACJA

Wiele rzeczy w życiu pozostaje poza naszą kontrolą. Naszą reakcją na ten brak kontroli może być chwiejny temperament i niekonsekwentne zachowanie. Taka reakcja na zagmatwane życiowe sytuacje jest często źródłem naszych problemów. Powoduje to również kłopoty tych, którzy są wokół nas. Powodzenie osiągniemy tylko wtedy, gdy nauczymy się mieć odpowiednie nastawienie do tego, co znajduje się wokół nas. Są rzeczy, których nie możemy w ludziach zmienić; także na wiele zdarzeń nie mamy wpływu. Część z nich tak naprawdę nie jest bardzo ważna w kontekście całego naszego życia. W tych okolicznościach mądrzej jest zaakceptować daną sytuację, a jej uczestników wesprzeć modlitwą i, jeśli to właściwe, pogodnym uśmiechem. Kiedy raz przestaniemy się przeciwstawiać rzeczom takim, jakie są (i narzekać na nie), staniemy się pełni akceptacji. Zachowamy więcej energii i zbierzemy siły na to, co jest rzeczywiście ważne. Jeżeli zaakceptujemy rzeczy takimi, jakie są, życie nagle stanie się łatwiejsze.

9 stycznia

LOGICZNY SPOSÓB

Dyscyplinuj dzieci z miłością. Instruuje je, wielokrotnie i cierpliwie,

ale nie staraj się narzucać im swoich idei.

Nigdy nie rozpoczynaj rozmowy, mając wzburzony umysł lub będąc pod wpływem złości. Miłująca cisza jest najlepszym sposobem porozumiewania się.

Chwal zalety dzieci. Wielokrotne wskazywanie dziecięcych wad wstrzymuje ich zdrowy i zrównoważony rozwój.

Jogiczny sposób to czynienie wszystkiego, co uważasz za najlepsze dla pomyślności dzieci, i zaakceptowanie rezultatów tych działań. Pomóż dzieciom znaleźć narzędzia do wypełnienia ich własnego przeznaczenia. Obdarz je bezwarunkowym uczuciem.

10 stycznia

PODRÓŻ CAŁEGO ŻYCIA

Czasami ludzie porzucają poszukiwania Boga do czasu, aż się zestarzeją.

Nie wiedzą, że starość jest zakłócana wieloma wspomnieniami z przeszłości, niespełnionymi pragnieniami, zmartwieniami, strachem przed śmiercią i nieelastycznym umysłem.

Duchowość nie jest pracą dorywczą. Jest trwającą całe życie podróżą, świadomym duszy stylem życia i życiem wiecznym.

W Indiach można spotkać przy drogach znaki, które mówią: „Wyjedź wcześniej, jedź powoli i dojedź bezpiecznie”. To dobra rada nie tylko na czas podróżowania.

Zawiera ona także piękne duchowe przesłanie. A więc zacznij duchową praktykę w młodym wieku, praktykuj każdego dnia i osiągnij cel bezpiecznie.

11 stycznia

OGIEŃ W BRZUCHU

Czakra Manipura ma związek z ośrodkiem pożywienia.

Ogień trawienny tego ośrodka jest uważany w hinduizmie za nadzwyczaj święty.

Bhagawad Gita twierdzi, że sam Bóg jest ogniem płonącym w ośrodku pępka.

Tak więc to, co jemy, jest w rzeczywistości składaną Mu ofiarą.

Ogień ma dwie cechy: jest źródłem oświelenia i spalania. Produkuje ciepło i energię, która może także usuwać rzeczy i niszczyć. W ten sposób, poprzez karmienie ognia trawiennego, możemy uzyskać błyskotliwy umysł i ciało. W tym samym czasie

usuwamy z ciała niechciane materiały poprzez trawienie i spalanie.

Poprzez rozwój tego ośrodka będziemy cieszyli się jedzeniem

i jego wpływ na nas będzie w pełni zbawienny.

12 stycznia

A H I S M A

Ahimsa oznacza nieranienie, niezabijanie i niezadawanie bólu innym.

Pełna ahimsa nie jest łatwa do praktykowania, ale powinniśmy starać się praktykować ją w każdej myśli, słowie i czynie.

Myśl jest zarówno nasieniem, jak i przyczyną każdego działania wewnątrz stworzenia. Obserwuj każdą myśl.

Stajemy się obrazem naszych myśli. Jeżeli kogoś skrzywdzimy, nawet w myśli, powinniśmy mentalnie modlić się, aby być wolnym od takich negatywnych impulsów.

Nasze słowa mogą powodować ból lub nawet trwałą szkodę u innych,
a więc powinniśmy starać się utrzymywać je pod kontrolą. Bądź prawdomówny,
mów słodko, delikatnie i bez ranienia innych. Ale powstrzymuj się od oszukiwania i pochlebiania.
Jeżeli potrafimy powstrzymać nasze myśli i język tak, żeby nie raniły innych,
to stosunkowo łatwo możemy uzyskać pewność, że nasze działania przyniosą radość.
Starajmy się „nigdy nie ranić, zawsze pomagać”.
To jest prawdziwe znaczenie ahimsy.

13 stycznia

N A S Z A B O S K A N A T U R A

Miłość jest manifestacją czystości i wolności w każdym kroku naszego życia, w każdej chwili.
Miłość jest doświadczeniem naszej boskiej natury.
Miłość jest najwyższą formą oczyszczenia.
Miłość przeobraża życie.
Miłość nigdy nie przegrywa.

14 stycznia

W I T A L N E P O W I E T R Z E I O D D E C H

W świętych pismach hinduskich witalna energia życia określana jest jako prana.
Powietrze, którym oddychają nasze płuca, jest symbolem wewnętrznej prany.
Niespokojne powietrze wieje jak bryza, huragan albo nawet cyklon.
Kiedy powietrze dostaje się do wnętrza ciała, manifestuje się jako oddech.
Istnieje połączenie pomiędzy fizycznym powietrzem i naszą praną.
Kiedy nasza prana staje się niespokojna i silna jak cyklon,
powstają niszczące emocje złości, pasji, depresji i napięcia.
Tak więc poprzez kontrolowanie oddechu możemy kontrolować nasz umysł i emocje.

15 stycznia

C Z A K R A A J N A

W naszym ciele znajduje się wiele ośrodków energetycznych, inaczej czakr.
W sanskrycie ajna oznacza nieporuszenie, mocne ustanowienie i niezniszczalność.
Cakra Ajna lub ośrodek duszy znajduje się pomiędzy brwiami,
5–7 centymetrów w głąb, wewnątrz mózgu.
Ośrodek duszy jest miejscem koncentracji podczas zanurzania się w głębokiej medytacji.
Ci, którzy koncentrują się w czakrze Ajna, uzyskują całkowitą samokontrolę,
zostają uwolnieni od zwierzęcych skłonności i od doświadczania dwoistości:
dobra i zła lub przyjemności i bólu.
Skoro tylko zostaniemy ustanowieni w ośrodku duszy,
królestwo duchowego oświecenia jest w zasięgu ręki.

16 stycznia

PRAWDZIWA MEDYTACJA

Czasami, kiedy usiądziemy w ciszy i staramy się medytować, ciało i umysł tworzą problemy poprzez fizyczny ból i niespokojne myśli.

Nie można wejść w głęboką medytację ze świadomością ciała i umysłu.

Niezbędne jest przekroczenie świadomości ciała i wzniesienie się ponad myśli.

Aby medytować, powinniśmy być sami. Skoro tylko zamkniemy oczy, zasuwamy kurtynę. Jesteśmy obecni fizycznie, ale nieobecni mentalnie.

Tylko w ten sposób wchodzimy w stan, w którym nie ma umysłu i ciała.

To jest istota prawdziwej medytacji.

17 stycznia

MIŁOŚĆ DO WSZYSTKICH

Ta sama dusza znajduje się w każdym człowieku. Podobnie jak elektryczność manifestuje się w różnych żarówkach.

Nazwy i formy mogą być różne,
ale dusza jest jedna.

Wszyscy jesteśmy jednym. Wszyscy w jednym i jeden we wszystkich.

Ci, którzy tego doświadczają, są wyzwoleni.

Możemy wierzyć, że ta sama dusza przebywa w każdym człowieku,
i że Bóg jest wszechprzenikający, a mimo to zazwyczaj postrzegamy ludzi różnie:
jednych jako przyjaciół, innych jako wrogów.

Jeżeli przyczyną takiej dwoistości jest nieszczęśliwa lub nieprzyjemna sytuacja,
to czyż nie powinniśmy znaleźć trochę miłości w naszych sercach,
aby przebaczyć i poprawić złe stosunki?

Ci, którzy nie potrafią mieć miłości dla każdego,
nie zostaną wyzwoleni.

18 stycznia

MAHASAMADHI ŚRI SANJAL MAHASAI

18 stycznia 1962 roku Śri Sanjal Mahasaja wszedł w mahasamadhi, czyli ostatecznie i świadomie opuścił ciało. Niewielu ludzi o nim słyszało, ponieważ pracował w ciszy i bez rozgłosu.

Życie Śri Sanjal Mahasai było bardzo aktywne i produktywne.

Był dobrym mężem i ojcem szóstki dzieci, a jednocześnie oddał się całkowicie duchowej praktyce i nauce Krija Jogi. To postać prosta i piękna, był jak wielki riszi z czasów starożytnych żyjący w nowoczesnym świecie. Nie ma wątpliwości, że to nie tylko przykładowy jogin, ale też wielki Guru, fundamentalne ogniwo w linii Krija Jogi.

19 stycznia

CZAKRA ANAHATA

Czakra Anahata, ośrodek serca, kontroluje nasze emocje.

Serce może być źródłem ogromnej satysfakcji lub wielkiego nieszczęścia.

Większością z nas kierują emocje. Nasz nastrój porusza się jak wahadło – od nieopisanego szczęścia po głęboką rozpacz.

Nasze miłości bywają głębokie, a udręki dewastujące.

Zbyt szybko stajemy się przywiązani i tak samo szybko się nudzimy.
Mamy problem z kontrolowaniem naszego gniewu. Wybuchają gwałtownie, objawia się szorstkością, okrutnymi słowami,
których po chwili żałujemy.
Chętnie krytykujemy innych, ale jednocześnie jesteśmy nadzwyczaj wrażliwi na najdrobniejszą krytykę, niezdolni do jej
przyjęcia, pełni oburzenia, jakby nam zadano głęboką ranę.
Serce, które powinno być pełne miłości, staje się miejscem gniewu, ego i dumy.
Poprzez skoncentrowanie się na czakrze Anahata i rozwój naszej świadomości przez głęboką medytację możemy tę
czakrę naenergetyzować i uczynić źródłem głębokiej radości.
Ci, którzy medytują w ośrodku serca, mogą osiągnąć miłość i oddanie. Potem powinno to zostać właściwie
ukierunkowane poprzez wzniesienie energii do wyższych czakr.

20 stycznia

URODZINY ŚRI SANJAL MAHASAJI

Śri Sanjal Mahasaja urodził się 20 stycznia 1877 roku w wiosce Sadhan Para, w okręgu Nadia na wschodnim wybrzeżu
Indii. Nadia jest uważana za jedno z najświętszych miejsc w Indiach, ponieważ wielu duchowych nauczycieli urodziło się
na tym terenie.

Jego Guru, Śri Lahiri Mahasaja, inicjował go w Krija Jogę w 1893 roku,
choć był on już wcześniej inicjowany we śnie. Miał wtedy zaledwie 16 lat.

Śri Sanjal Mahasaja pracował w szkole jako nauczyciel. Wraz z późniejszym laureatem nagrody Nobla, Rabindranathem
Tagore, założył Institute at Shanthiniketan, w którym potem wspólnie nauczali. Później instytut ten stał się znanym
uniwersytetem.

Śri Sanjal Mahasaja pracował tam siedem lat. Jego umiejętności, przykładowy charakter i wewnętrzny wgląd sprawiły, że
stał się zaufanym towarzyszem Tagore'a i jego bliskim przyjacielem. Śri Sanjal Mahasaja był utalentowanym pisarzem,
boskim przewodnikiem, wychowawcą i Guru prawdziwie kochającym ludzkość. Rozpowszechnił sekretną naukę Krija
Jogi, przekazując ją niezliczonym osobom żyjącym w rodzinie,
brahmaczariom i mnichom w całych Indiach.

21 stycznia

UNIKAJ GNIEWU

Gniew jest rezultatem niespełnionych pragnień i nagromadzonych frustracji,
które są spowodowane skłonnościami radžasowymi. Pożywienie jest jedną z głównych przyczyn radžasowego
zachowania. Subtelne składniki pokarmu docierają do umysłu i wywierają na niego wpływ. A więc dobierajmy ostrożnie
naszą dietę i unikajmy pożywienia,
które czyni nas agresywnymi.
Właściwie tylko słabi ludzie stają się gniewni lub smutni. Jezus krzyczał i wypędzał ze świątyni ludzi, którzy ofiarowywali
zwierzęta. Czy był naprawdę zagniewany? Nie.
Grał taką rolę, ale nie było wewnątrz niego gniewu.
Kiedy istnieje potrzeba wprowadzenia dyscypliny i jest niezbędna surowość,
możesz okazać gniew, ale nie miej go w sobie.

22 stycznia

ZBĘDNY NIEPOKUJ

Poświęcamy wiele czasu, martwiąc się i niepokojąc o przyszłość. Kiedy ludzie czują niepokój i bezradność, szukają pomocy na zewnątrz, zapominając o Bogu wewnątrz siebie.

Zaufaj Bogu i postrzegaj obecność nieśmiertelnej duszy.

Po prostu medytuj i kochaj, wtedy wszystko będzie w porządku.

Jeżeli nasza wiara zostanie wzmocniona, stanie się niewzruszona i pomoże nam czynić cuda, a uczucie niepokoju stopniowo zniknie.

23 stycznia

D Z I E C K O E G O

Osoba z dużym ego jest jak piłka nożna albo napompowany balon.

W jaki sposób piłka nożna staje się napompowana? Ludzie kochają status i pozycję oraz lubią być podziwiani. Rozkwitają w środowisku pochlebstw i fałszywego podziwu, są dumni, kiedy czują, że posiadają więcej niż inni.

Ta arogancja pochodzi od ego. Natomiast gdy ktoś czuje się gorszy, zazwyczaj staje się zazdrosny. Arogancja i zazdrość są dziećmi ego.

Pamiętaj, dopóki powietrze przebywa wewnątrz piłki, będzie ona kopana tu i tam.

Tak długo, jak długo jest ego, będzie cierpienie.

24 stycznia

C I A Ł O A S T R A L N E

Każda istota ludzka ma trzy ciała: materialne, astralne i przyczynowe. Ciało astralne, znane także jako ciało subtelne, możemy określić jako kombinację zmysłów, oddechu witalnego, umysłu, intelektu i doświadczeń, które tworzą naszą unikatową osobowość.

Ciało astralne każdej osoby jest dużo większe niż ciało fizyczne, ponieważ obejmuje umysł. Zawiera różne skłonności danej osoby, uformowane przez powtarzane doświadczenia, myśli i czyny w poprzednich żywotach. To dlatego ludzie mają różny wygląd i temperament.

Ciało astralne ma wiele szczególnych zdolności, na przykład potrafi podróżować z prędkością światła. Większość z nas jest niezdolna do wykorzystania wszystkich możliwości ciała astralnego, po części dlatego, że nie wiemy, jak o nie zadbać. Ciało astralne znajduje

się w najlepszej kondycji, kiedy umysł jest niewinny, czysty i skoncentrowany.

Medytacja jest najlepszym lekarstwem i pożywieniem dla ciała astralnego.

Ogromna energia duchowa znajdująca się w ciele astralnym, ukryta i niewykorzystana, może nam pomóc doświadczać nieopisaną radość i błogostanu, jeśli będziemy jej właściwie używać.

25 stycznia

A T M A

W sanskrycie atma ma wiele znaczeń. To dusza, umysł, jaźń, „jednostka, zasada życia i zdolność myślenia”. Atma jest źródłem fizycznej i mentalnej energii.

Atma jest świadomym świadkiem wszystkiego, co widzimy, wachamy, słyszymy, dotykamy i smakujemy. Jest ukryta w ciele, czekając na odkrycie.

Ludzki umysł nie jest szczęśliwy z powodu chwilowych osiągnięć i przyjemności.

Poprzez przebywanie w czakrze Ajna możemy zanurkować głęboko w ośrodki ziemi i wody albo poszybować wysoko do ciemniaczka, aby czerpać z prawdziwego źródła trwałej radości. Możemy domagać się bogactwa duszy i znajdziemy je, ale
tylko wtedy,
gdy potrafimy zatrzymać grę i wrzawę umysłu.

26 stycznia

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

Przywiązanie jest równoważne z emocjonalną stagnacją, która trzyma nas zakotwiczonych w przeszłości. Wstrzymuje nasz wzrost i przyczynia się do poczucia nieszczęścia i depresji.

Krija Joga naucza, żeby być współczująco nieprzywiązanym do ludzi, miejsc, statusu, a nawet pamięci. To nie jest tak, że nie dbamy o te rzeczy, ale nie powinniśmy być związani i pochwyceni przez nie.
Bądź współczująco nieprzywiązany.

27 stycznia

A W A T A R O W I E

Kiedy boskie inkarnacje, które manifestują boskość częściowo lub w pełni, zjeżdżą na ziemię, są nazywane awatarami.

Kiedy żyli Rama, Kriszna i Jezus, niewielu ludzi rozpoznawało w nich awatarów.

Jezus był wyśmiewany, krytykowany, poniżany i ukrzyżowany.

To nie są jedyni awatarowie. Wszyscy jesteśmy awatarami. Różnica pomiędzy rozpoznanymi boskimi inkarnacjami i nami jest taka, że awatar jest zawsze świadomy celu, dla którego przebywa na ziemi, podczas gdy my nie.

28 stycznia

Ś W I A D O M O Ś Ć J E S T M I Ł O Ś C I Ą

Powinniśmy pozostawać świadomi, że Bóg stale przebywa wewnątrz każdej istoty ludzkiej i manifestuje się na zewnątrz poprzez swoje stworzenie.

Pamiętajmy, że Bóg zna każdą myśl, która przechodzi przez nasz umysł i wciąż każdego z nas darzy miłością.

Bycie świadomym i świadome życie w obecności Boga jest miłością.
Miłość jest esencją życia, jego słodyczą, jego przyprawą i jego smakiem.

29 stycznia

I N I C J A C J A

Inicjacja w Krija Jogę jest oczyszczeniem ciała, umysłu i ducha.

Podczas inicjacji Krija uczeń postrzega boskie światło, które jest bezpostaciową formą Boga. Odczuwa w całym ciele boskie wibracje, które są dotykiem Boga, i słyszy boski dźwięk, który jest głosem Boga.

Inicjacja jest odnową świadomości Boga wewnątrz człowieka.

30 stycznia

B H A G A W A D G I T A I K R I J A J O G A

Bhagawad Gita jest nazwą jednego z najbardziej kochanych indyjskich świętych pism.

Nazwa ta oznacza Pieśń Boga.

Ta pieśń może być postrzegana w wielu formach. Inicjacja w Krija Jogę pozwala nam postrzegać wewnątrz boski dźwięk, światło i wibracje. To różne formy Pieśni Boga.

Ci, którzy praktykują Kriję, słyszą piękny, niezakłócony dźwięk Om.

Jest on tak kojący jak pieśń matki, która pociesza zmartwione dziecko trzymane w ramionach. Dźwięk Om jest przedstawiany w Bhagawad Gicie jako dźwięk konchy lub fletu Kriszny.

Praktykujący Kriję widzą boskie światło zarówno wewnątrz siebie, jak i na zewnątrz. To światło jest uważane w Bhagawad Gicie za światło Kriszny. Podobnie wewnętrzne kipienie i falowanie energii odczuwane przez praktykujących Kriję także ma boską naturę.

Główne przesłanie Bhagawad Gity mówi, że nasze życie jest bitwą, w której Bóg pomaga nam wznieść się ponad ściągające nas w dół zmysły. Bhagawad Gita uczy podążać za wezwaniem Boga, głosem Boskości postrzeganym poprzez medytację. Jeżeli podążamy za tym wezwaniem, jeżeli słuchamy Pieśni Boga w jej różnych formach, możemy żyć życiem jogi i stać się zwycięzcami w bitwie życia.

31 stycznia

R Ó W N O W A G A

Powinniśmy dokładać starań, aby osiągnąć całkowitą równowagę we wszystkich czakrach, bez ignorowania którejkolwiek z nich albo przebywania w którejś zbyt długo.

Aby to zrobić, potrzebujemy czterech rzeczy: silnego pragnienia, niewzruszonej determinacji, ogromnej cierpliwości i ciągłego starania się.

Trzy dolne czakry: Muladhara, Swadhisthana i Manipura tworzą brahmagranthi, czyli węzeł kreatywny.

Wszystkie kreatywne aktywności realizują się poprzez te czakry. Kiedy jednak ten kreatywny węzeł staje się barierą dla duchowej ewolucji, musimy przeniknąć lub przeciąć go w celu kontynuowania naszej ewolucji i rozwoju na ścieżce duchowej