

Wrzesień
1 września

UNIWERSALNA MIŁOŚĆ

Miłość przychodzi poprzez wiedzę.
Miłość nie jest zwyczajnym słowem. Jest stanem postrzegania jedności z ukochanym.
Tak długo, jak jesteśmy odseparowani od obiektu miłości,
ciągle powracamy do niego myślą, ale w momencie połączenia
nie mamy już takiej potrzeby, stajemy się jednością.
Uniwersalna miłość jest stanem wychodzącym poza indywidualną miłość
i pozwala nam postrzegać jedność we wszystkim, co widzimy.
Taki stan może być osiągnięty poprzez usunięcie wszystkich myśli z pamięci lub poprzez rozciągnięcie pamięci tak, aby
pokryła cały wszechświat,
żebyśmy mogli stać się jednością z Bogiem i całym Jego stworzeniem.

2 września

PRZEWYCIĘŻANIE EGO

Ego jest świadomością ciała. Ego jest uczuciem „ja jestem sprawcą”.
Ego jest przyczyną przywiązania, agresji i emocji.
Znajdź źródło ego i spróbuj je usunąć.
To, do czego ego przywiązuje wagę, czyli zdrowie, uroda, status społeczny i inteligencja, nie są stałe. Kiedy umieramy,
musimy to wszystko zostawić.
A nigdy nie wiemy, który nasz oddech będzie tym ostatnim.
Spróbujmy przewyciężyć ego. Łatwym sposobem na uwolnienie się od niego jest składanie pokłonów. Kłaniaj się nisko
rodzicom, nauczycielowi i kłaniaj się Bogu.
To jest łatwa, prosta technika jogi, która uwalnia nas od ego.
Życie wolne od ego jest pełne pokoju i akceptacji.

3 września

PIĘKNO I PRAWDA W HINDUISTYCZNEJ MITOLOGII

Hinduska mitologia uczy nas głębokich prawd. Słynny mit opowiada o Panu Sziwie,
jego małżonce Parwati i ich synu Ganeszy. Parwati reprezentuje poszukujących duchowo, tę część nas, która pragnie
oświecenia i walczy, aby je osiągnąć.
Parwati medytuje i owocem jej medytacji jest Ganesza.
Niestety, z chwilą osiągnięcia pewnych postępów poszukujący staje się egoistyczny. Dlatego Ganesza jest symbolem ego.
Parwati, czując się dumna ze swoich dokonań, daje swojemu synowi najwyższą władzę, aby strzegł jej świadomości, a
więc drzwi, przez które ma wejść Bóg.
Parwati nie bierze pod uwagę braku doświadczenia, ignorancji i ślepoty dziecka-ego.
W tym wypadku nie dziwi fakt, że kiedy nadchodzi czas połączenia się z Bogiem,
a Sziwa pojawia się na progu, jej skłócone i zadufane w sobie ego, niezdolne rozpoznać Boga, stając z Nim twarzą w
twarz, nie pozwala Mu wejść.

Ponieważ zrealizowanie się w Bogu jest możliwe tylko poprzez destrukcję ego, Sziwa, pełen nieskończonej miłości do poszukującego, odcina głowę Ganeszy (ego) i wyrzuca ją.

W końcu Sziwa i Parwati mogą stać się jednością.

Ale Parvati, poszukiwacz, szaleje z powodu utraty swojego ego, dlatego Shiwa zastępuje jej ego chęcią nauki i kontroli oddechu, co reprezentuje głowa słonia,

którą teraz widzimy w połączeniu z ciałem Ganeszy.

Z nowo odkrytą wiedzą Ganesza powstaje, żeby zająć swoje miejsce wśród hinduskich bogów i bogiń.

4 września

T R A N S F O R M A C J A

Ścieżka duchowości wymaga transformacji gniewu
we współczucie oraz emocji w oddanie.

Taka transformacja jest możliwa poprzez kontrolę oddechu oraz konsekwentną kontrolę zmysłów i umysłu przy pomocy wykwalifikowanego nauczyciela.

Niekiedy ludzie przechodzą chwilową transformację,
ale zostają szybko przyhamowani przez stare nawyki i pokusy.

Gruntowna transformacja może stać się trwała tylko
przez regularną praktykę i wytrwałość.

Masło raz wydzielone z mleka przez proces ubijania
nie może stać się ponownie mlekiem.

5 września

P R Z E S Z Ł O Ś Ć

Życie to czas.

Ludzie są zwykle bardzo przywiązani do minionych wydarzeń, a to powstrzymuje ich ewolucję. Nie zatrzymuj się nad przeszłością. Przeszłość minęła.

Wszystko, co się zmienia, automatycznie staje się częścią przeszłości.

Utrzymuj umysł skoncentrowany na teraźniejszości.

W pełni przeżywaj każdy moment.

6 września

Ś C I E Ź K I Ż Y C I A

W duchowym życiu są dwie ścieżki: ścieżka wyrzeczenia i ścieżka życia w świecie materialnym z nastawieniem na wyrzeczenia.

Ścieżka wyrzeczenia oznacza, że nie jesteśmy przywiązani do żadnej z codziennych ziemskich przyjemności i używamy życia wyłącznie do tego, aby osiągnąć najwyższy cel.

Ścieżka życia w świecie materialnym oznacza, że powinniśmy je przeżyć w pozytywny i owocny sposób, z obojętnym nastawieniem na pokusy zmysłów oraz umysłu.

Obie ścieżki wymagają ścisłej dyscypliny i samokontroli.

Nie każdy może być mnichem, ale często trudniejsze jest pozostawać czystym w zwykłym codziennym życiu.

Wiara w Boga i Guru oraz codzienna praktyka medytacji

może nam pomóc przezwyciężyć życiowe przeszkody.

7 września

C I E R P L I W O Ś Ć

Zachowanie cierpliwości w czasach, kiedy mamy problemy, jest filarem sukcesu.

Praca z miłością, bez przewidywania jej efektów, jest prawdziwą cierpliwością.

Zdrowe decyzje, zdrowe sądy i zdrowe myślenie pochodzą z cierpliwości.

Jeśli każdą zmieniającą się okoliczność przyjmujemy ze spokojem,

niemał zawsze będziemy podejmować właściwe decyzje.

Cierpliwość przynosi tolerancję i hart ducha.

8 września

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

Pewnego razu pięciu niewidomych mężczyzn chciało się dowiedzieć, jak wygląda słoń. Ponieważ byli ślepi, musieli polegać na swoim zmyśle dotyku.

Pierwszy dotknął ciała słonia i powiedział: „Słoń jest jak ściana”. Drugi mężczyzna dotknął nogi słonia i rzekł: „Nie, słoń jest jak kolumna”. Trzeci natknął się na ucho, więc wykrzyknął: „Słoń jest jak gruby papier!” Czwarty mężczyzna, który dotykał ogona, upierał się: „Wszyscy się mylicie! Słoń jest jak lina”.

Ostatni mężczyzna dotknął kła słonia i wywnioskował: „Słoń jest jak gładki kamień”.

Jaka jest prawda? Zgodnie z prostą definicją prawda powinna wyrażać bez manipulacji to, co postrzegamy poprzez nasze organy zmysłów.

Trzeba zdać sobie sprawę, że doświadczenia pochodzące z organów zmysłów zawsze będą ograniczone.

9 września

S T A Ł A C Z U J N O Ś Ć

Ktoś spytał wielkiego nauczyciela duchowego: – Medytuję, ale nie mam żadnych rezultatów. Dlaczego? – Nauczyciel

odpowiedział: – Wykonujesz pracę na pół etatu,

a spodziewasz się zapłaty za cały etat. Ile godzin pracy uważasz za cały etat?

W świecie zewnętrznym 40 godzin pracy tygodniowo uważa się za cały etat,

ale w duchowości musimy pozostawać w stanie przebudzenia

przez 24 godziny na dobę siedem dni w tygodniu.

10 września

Z M I E N I A J Ą C E S I Ę Z J A W I S K A

Jeśli uzależnimy nasze samopoczucie od zmieniających się zjawisk, pozostaniemy podmiotem przyjemności i cierpienia.

Jeśli przywiążemy się do ograniczonej formy, ból z powodu jej utraty będzie nie do uniknięcia. Tak jak dziecko, które płacze po utracie zepsutej zabawki, dorosły będzie płakał, kiedy zepsuje mu się większa zabawka, na przykład samochód.

Kiedy przywiążemy się do wieczności, staniemy się wolni od nadmiernego strachu, przyjemności i cierpienia.

11 września

W E W N Ę T R Z N E S P E Ł N I E N I E

Rośliny, zwierzęta i ludzie mają pewne cechy wspólne, na przykład potrzebę odżywiania się czy snu. Wszyscy mają wewnętrzny strach przed śmiercią oraz silny instynkt rozprzestrzeniania życia. Najważniejsze jest to, że każdy pragnie miłości,

chce być pieszczony i czuć czyjąś opiekę.

Ale tylko ludzie, stworzeni przez Boga na Jego obraz i podobieństwo, są w stanie myśleć i tworzyć. Potrafią latać jak ptaki, pływać jak ryby i schodzić pod ziemię do głębokich kopalń, które sami wykopali.

Człowiek wykorzystuje wiele swoich umiejętności, ale trwałe szczęście go zwodzi. Jedynym sposobem na osiągnięcie tego stanu jest dotarcie do prawdziwego źródła, doświadczenie stanu wewnętrznego spełnienia.

Twórczy potencjał w człowieku jest tylko odbiciem twórczej cechy Boga obecnego we wszystkim.

12 września

P O M I Ę D Z Y C I A Ł E M I D U S Z Ą

Umysł znajduje się pomiędzy ciałem i duszą. Może pójść w górę lub w dół. Głęboko w środku umysł bawi się naszymi zwątpieniami i uczuciami, podobnie jak bawią go nasze pragnienia i życzenia związane ze światem zewnętrznym.

Umysł doświadcza świata za pomocą pięciu elementów, pięciu zmysłów percepcji, pięciu organów działania i oddechu.

Kiedy byliśmy w łonie matki, wciąż widzieliśmy światło duszy i kąpaliśmy się w jej pełnym chwały splendorze.

Jednak od chwili, gdy świat materialny zaczął nas pociągać, brama do Boga została stopniowo zakryta.

13 września

O S I Ą G A N I E C E L U

Osiągniemy nasz cel, kiedy oduczymy się szukać codziennych przyjemności w świecie, a pozostaniemy w stałej radości duszy.

W tym momencie spełnimy pragnienie, które prowadzi nas od dnia naszych narodzin aż do chwili, kiedy wyczerpani porzucimy nasze zużyte ciało.

Bądź umiarkowany w pogoni za przyjemnościami.
Bez zdecydowania duchowy rozwój jest bardzo trudny.
Pamiętaj o niestałości świata.

14 września

S Ł U Ż B A L U D Z K O Ś C I

Czy Bóg jest kiedykolwiek nieszczęśliwy? Co możemy zrobić, żeby uszczęśliwić Boga?

Czy matka może być szczęśliwa, kiedy dziecko jest chore?

Radość matki zależy od dobrego samopoczucia i radości dziecka.

Matka je dopiero wtedy, kiedy dziecko jest nakarmione, i odpoczywa,
kiedy dziecko już zasnęło.

Bóg jest kimś więcej niż ziemską matką. Bóg będzie zadowolony,
kiedy otrzymamy lzy któremuś z Jego dzieci.

Kochaj Boga, służąc ludzkości.

15 września

M E N T A L N E Z A N I E C Z Y S Z C Z E N I E

I

W E W N Ę T R Z N A N I E R Ó W N O W A G A

Ludzie martwią się zanieczyszczeniem środowiska i ekologiczną nierównowagą,
ale zapominają rozważyć, jaki jest wpływ mentalnego zanieczyszczenia
i braku harmonii w życiu, gdy jest ono pełne gniewu, dumy, ego i niepokoju.

Powinno się brać pod uwagę zewnętrzne zanieczyszczenie i brak równowagi w naturze, ale trzeba pamiętać, że jego
pierwotną przyczyną jest nasze mentalne
zanieczyszczenie i wewnętrzny brak harmonii.

Jak możemy sobie radzić z wewnętrznym zanieczyszczeniem?

Kluczem jest medytacja.

Rzeka życia płynie z mózgu poprzez kręgosłup. Koncentrując się na każdej czakrze na całej długości kręgosłupa i
wznosząc energię do góry, zlikwidujemy nasze wewnętrzne zanieczyszczenie i niepokój oraz utrzymamy w czystości rzekę
życia,
oczyszczając ją w boskiej miłości.

16 września

N I E P R Z E K Ł A D A J

Cokolwiek mamy do zrobienia, powinniśmy zrobić to teraz.

Nie przekładaj! Przekładanie na później jest słabością. Nie przekładaj medytacji, codziennie regularnie praktykuj. Wiedza,
że coś ma być zrobione i unikanie odpowiedzialności jest ogromną przeszkodą w duchowej ewolucji.

17 września

I D E A L N A P O Z Y C J A D O M E D Y T A C J I

Jest wiele nieporozumień w kwestii właściwej pozycji do medytacji.

Niektórzy nalegają, żeby medytować w pozycji lotosu.

Inni zalecają siedzenie ze skrzyżowanymi nogami, a nawet leżenie.

Prawdą jest, że każda pozycja jest dobra tak długo, jak długo ciało jest wygodnie
ułożone i możemy zapomnieć o jego istnieniu.

Zbyt bolesne pozycje mogą spowodować większą świadomość ciała.
Ból sprawia, że stajemy się zakotwiczeni w świadomości ciała,
a to powstrzymuje nas od pójścia wyżej.
Jogasutry Patandżalego mówią, że właściwa pozycja do medytacji to taka,
która utrzymuje ciało nieruchome, stabilne i w wygodnym położeniu.

18 września

A B H Y A S A – R E G U L A R N A P R A K T Y K A

Nie wystarczy wiedzieć. Wiedza musi być przełożona na praktykę. Praktyka sprawia,
że człowiek staje się doskonały. Uncja praktyki jest znacznie lepsza niż tony teorii.
Nauki świętych pism powinny być przełożone na praktykę.
Z działania rodzi się wiedza, a z wiedzy miłość. Miłość jest najwyższym osiągnięciem. Pierwszym krokiem jest abhyasa –
regularna praktyka. Drugim krokiem jest wewnętrzne doświadczenie, które wynika z praktyki. Trzecim krokiem jest ciągła
medytacja,
która prowadzi do wewnętrznego nieprzywiązania i wyrzeczenia się owoców działania.
Przez praktykę (abhyasa) osiągniemy mądrość.

19 września

M O D L I T W A

Modlitwa jest rodzajem relacji.
Ustanów relację z Bogiem. Bóg może być naszą Boską Matką lub naszym najlepszym przyjacielem, który jest z nami
przez cały czas, przyjacielem, który nigdy nie chce od nas niczego i zawsze jest blisko, gotowy, by nam pomóc.
Modlitwa nie jest czynnością literacką czy po prostu kombinacją słów.
Słowa powinny pochodzić z centrum serca. Modlitwa jest wyrażeniem miłości.
Wyrażenie to pochodzi z doświadczenia.
Poprzez modlitwę doświadczamy Bożej miłości i wyrażamy ją poprzez zmysły.
Niech całe nasze życie będzie modlitwą. Prawdziwa modlitwa
jest zintegrowana z każdym naszym działaniem.
Modlitwa sprawia, że człowiek staje się silny. Nigdy nie powinna być żebraniem.
Dzięki modlitwie stajemy się ufni i wewnętrznie silni, tak że nic nie jest w stanie nas poruszyć. Każda praca powinna być
wykonywana w milczącym uwielbieniu, w pełni miłości do Boga. Powinniśmy poświęcić ją Bogu.
Poprzez modlitwę możemy stać się wolni.

20 września

U D A N A

Wielu nauczycieli przekazuje różne techniki kontroli oddechu.
Niektórzy uczą powstrzymywania oddechu przez zatykanie nozdrzy. To jest nienaukowe i na pewno niehigieniczne. Inni
uczą wdychania i wydychania powietrza przez usta.
To jest nienaturalne.
Jest czterdzieści dziewięć rodzajów oddechu, z czego czterdzieści osiem jest ekstrawertycznych i niespokojnych, a tylko
jeden – udana – jest duchowy.
Poprzez praktykę udany uczeń otrzymuje klucz do wolności od świadomości ciała

i do połączenia się ze świadomością kosmiczną.

21 września

DOBRO CZYNNY W P Ł Y W

Ludzie zawsze są gotowi dawać rady i pouczać innych, ale tylko niewielu z nich jest gotowych pouczać samych siebie.
Zanim zaczniesz uczyć innych, jak mają stać się lepsi, ty pierwszy bądź dobry.
Jeśli nie jesteśmy szczerzy, wszystko, co powiemy innym, nie będzie miało na nich żadnego wpływu.
Powinniśmy się wewnętrznie zmienić i prowadzić przykładowe życie.
Dobroczynny wpływ na ludzi z naszego otoczenia możemy mieć tylko poprzez oczyszczający przykład, a nie poprzez słowa.

22 września

J E S I E N N E P R Z E S I L E N I E

Kiedy na półkuli północnej kończy się lato, na południowej kończy się chłód zimy.
Bądź przygotowany na wiosnę lub jesień, upalne lato lub mroźną zimę.
Tak jak zmieniamy ubranie wraz z porą roku, tak powinniśmy zmienić nasze życie, wypełniając je cierpliwością, wytrwałością, poświęceniem i pracą dla innych.
Życie jest okazją. Powinniśmy przetransformować je i ukształtować tak, żeby było warto żyć. Życie jest zmianą.
Pozytywna zmiana jest znakiem duchowego życia.
Życie powinno być poświęcone Bogu poprzez służbę ludzkości i wszelkiemu stworzeniu.
W życiu musimy stawić czoło zarówno sprzyjającym, jak i niesprzyjającym sytuacjom – dobrym i złym, miłym i niemiłym, zimie i latu, stracie i zyskowi, przyjemności i bólowi. To jest gra dwoistości, ale szczerza, duchowa osoba zawsze zachowuje wewnętrzną równowagę, pomimo zmieniających się okoliczności.
W tym specjalnym dniu jesiennego przesilenia, kiedy dzień i noc trwają równie długo, poszukuj, aby zachować równowagę w każdym momencie życia.

23 września

P O Ż Y W I E N I E D L A M Y Ś L I

Myśli i uczucia kucharza wpływają na gotowane przez niego pożywienie oraz na umysły ludzi uczestniczących w posiłku.
Żywność powinna być wartościowa i zdrowa, przygotowana w miłym nastroju.
Gotuj z miłością, nie dla zaspokojenia zmysłu smaku, ale jako ofiarę dla Boga wewnątrz siebie i w innych. Kiedy kroisz warzywa i gotujesz, utrzymuj miłe myśli.
Nie traktuj gotowania jak obowiązku, który cię obciąża, ale jak medytację.
Jeśli możesz, unikaj przetworzonej żywności.
Kawa czy inne napoje z kofeiną sprawiają, że umysł staje się niespokojny.

24 września

W D Z I Ę C Z N O Ś Ć

Modlitwa jest miłością. Postrzeganie miłości wewnątrz i wyrażanie
tej miłości jest prawdziwą modlitwą.
Modlitwą nie jest zamknięcie oczu i intonowanie pieśni.
Zwróć się do wewnątrz i czuj obecność Boga w sobie. Myśl o Bogu,
który podarował nam życie, i wyraż swoje uznanie.
Wdzięczność rozpala iskrę miłości wewnątrz nas.
Nasza miłość do Boga powinna się manifestować poprzez nasze zmysły,
w każdej myśli, słowie i czynie.

25 września

D U M A

Duma może wydawać się dobra, ale w rzeczywistości taka nie jest.
Duma rodzi arogancję. Ego i duma to rodzeństwo, które karmi się nawzajem
słodkimi słowami, które następnie zamieniają się w truciznę.
Zamiast kultywować dumę, zbieraj wdzięczność.

26 września

M A H A S A M A D H I Ś R I L A H I R I M A H A S A I

Śri Lahiri Mahasaja po przeżyciu życia pełnego aktywności i duchowości,
wszedł w stan mahasamadhi. Ostatecznie i dobrowolnie
opuścił ciało 26 września 1895 roku.
Każdy, kto praktykuje Krije, powinien ten wyjątkowy dzień
poświęcić samoanalizie i introspekcji.
Przesłanie Sri Lahiri Mahasai mówi, że powinniśmy przetransformować
nasze postępowanie i odzwierciedlić wewnętrzne prawdy praktyki
Krii w naszym codziennym życiu.
Życie zakotwiczone w Bogu jest życiem w miłości,
pokoju, harmonii i Prawdzie; taki sposób życia nigdy nas nie obciąża.
Życie nie powinno być źródłem niedoli i cierpienia, ale źródłem rozwoju, wyrazem wewnętrznego piękna i miłości.
Powinno być jak palący się płomień, który poświęca samego siebie dla samooswiecenia i do oświetlenia drogi innym
istotom ludzkim.
Lahiri Mahasaja poświęcił swoje życie duchowemu postępowi ludzkości.

27 września

S T A W I A N I E C Z O Ł A P R O B L E M O M

Jako istoty ludzkie rodzimy się z możliwością rozróżniania. Większość z nas zna różnicę pomiędzy tym co dobre i złe, ale
z powodu nadmiernych emocji i ego nie jesteśmy
w stanie przezwyciężyć naszych życiowych problemów.
Żeby rozwiązać problem, potrzeba cierpliwości i praktyki.
Jeśli problemy narastają, staw im czoło z odwagą i potraktuj je jak wyzwanie.
Każdy z nich zawiera jakiś pozytywny element.

W życiu uczymy się i wzrastamy poprzez trudności. Medytacja sprawia, że stajemy się silni. Daje nam narzędzia, których potrzebujemy do zwalczania trudności i rozwiązywania problemów w odważny i konsekwentny sposób.

28 września

C Z A S

Życie to nic innego jak kilka godzin, dni, miesiące albo – w większości – lat.

Powinniśmy dobrze spożytkować ten czas.

Czas jest Bogiem. Bóg dał nam czas. Przerwa pomiędzy narodzinami i śmiercią jest daną nam przez Boga możliwością, którą powinniśmy jak najlepiej wykorzystać.

Czas szanuje tych, którzy go szanują.

Nie spędzajmy czasu nieproduktywnie.

Poprzez dobre i zdecydowane działanie połączone z pozytywnym myśleniem pozostawaj aktywny, wesoły, szczęśliwy i pełen radości.

29 września

Z D Y S C Y P L I N O W A N A M E D Y T A C J A

Medytacja jest sztuką życia. Jest ścieżką do samourzeczywistnienia.

Kiedy mówisz, zawsze bądź świadomy tego, kto mówi przez twoje usta.

Boska moc rozpala myśli, pomysły i słowa, które umożliwiają nam wyrażanie siebie.

Kiedy medytujesz, nie myśl o niczym innym.

Pozwól, aby twoja medytacja była dobra.

Krótką, z głęboką koncentracją, jest znacznie lepsza niż długa bez koncentracji.

Jeśli przychodzą ci do głowy rozpraszające myśli, natychmiast przypominaj sobie o Bogu lub zacznij praktykować następną technikę.

Przez praktykę zdyscyplinowanej medytacji zrobimy postępy w życiu duchowym.

30 września

U R O D Z I N Y L A H I R I M A H A S A I

Lahiri Mahasaja urodził się 30 września 1828 roku w małej wiosce w Ghurni w okręgu Nadia w Bengalu. Był aniołem wysłanym przez Boga, a misja jego życia była niezwykła. Jego Guru, Mahawatar Babadži Maharadz, chciał, żeby Lahiri

Mahasaja odgrywał

w życiu rolę męża, mieszkając wspólnie z żoną i dziećmi,

i w tym samym czasie pozostawał wysoko uduchowiony.

Lahiri Mahasaja pokazał światu, jak idealnie prowadzić duchowe życie, pracując jednocześnie w materialnym świecie.

Żadna przeszkoda czy trudności w życiu nie są tarasującym drogę głazem, lecz stopniem, który może nam pomóc osiągnąć wyższy poziom świadomości.

Lahiri Mahasaja to przykład dla współczesnych ludzi.

Udowodnił, że życie duchowe nie jest mitem i że przez szczerą wysiłkę samourzeczywistnienie jest dla nas dostępne.