

# SVADHYAYA

Magazyn Krija Jogi  
nr 1.1

**WSTĘP**.....str. 2

## **PARAMAHAMSA HARIHARANANDA**

Przesłanie urodzinowe.....str. 3

Proces Kultywowania Duszy.....str. 4

Symbol Krija Jogi.....str. 6

## **PARAMAHAMSA PRAJNANANANDA**

Przesłanie „Cierpliwość i modlitwa w chwili kryzysu”.....str. 7

Guru Purnima - Dzień Guru.....str. 7

Powrót do Boga.....str. 10

Medytacja..... str. 12

## **SWAMI SHUDDHANANDA GIRI**

Duchowość w życiu..... str. 13

Cel życia.....str. 16

Życie w świadomości..... str. 23

Modlitwa życia..... str. 26

## **MISTRZOWIE KRIJA JOGI**

Babadźi..... str.26

Nauki Babadźiego..... str. 27

## **SWIĘCI I MISTRZOWIE INDII**

Anandamaji Ma..... str. 29

Anandamaji Ma odwiedza Babę..... str. 32

## **SWIĘTE PISMA**

Bhagawad Gita 16.1..... str. 34

Jogasutry Patandźalego 1.1..... str. 37

**GURU NAUCZA**..... str. 42

---

Copyright © 2002 **Stowarzyszenie Krija Jogi w Polsce**. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Copyright © 1995-2002 **Kriya Yoga Institute**. All rights reserved.

Kontakt: **skj@krijajoga.pl**

Internet: **www.krijajoga.pl**

## **SVADHYAYA**

### **Paramahansa Hariharananda**

*Svadhya* to poszukiwanie duszy w twoim każdym działaniu. Dosłowne znaczenie tego słowa oznacza studiowanie pism świętych, które służą urzeczywistnieniu Jaźni. Metaforyczne znaczenie wywodzi się od znaczenia dwóch rdzeni słownych: *sva* - dusza i *adhyaya* - studiowanie. *Svadhya* oznacza studiowanie Jaźni. Dusza oddycha w dzień i w nocy. *Svadhya* to poszukiwanie Duszy w każdym oddechu przy jednoczesnej miłości do Boga. *Svadhya* jest Kultywowaniem Duszy.

---

## **WSTĘP**

### ***Svadhya* - magazyn o Kultywowaniu Duszy**

Jak pisze Paramahansa Hariharananda w swoim komentarzu do Bhagawadgity, który prezentujemy w tym wydaniu magazynu, *svadhya* oznacza studiowanie i kultywowanie duszy. Mamy więc nadzieję, że zamieszczone artykuły staną się pomocnym narzędziem w procesie poznawania samego siebie.

Chociaż magazyn nasz zawiera nauki mistrzów i nauczycieli Krija Jogi, nie jest on skierowany wyłącznie do osób praktykujących tą technikę. Treści prezentowane w magazynie *svadhya* nie ograniczają się do nazwy określonej dyscypliny duchowej - są raczej esencją nauki o praktycznych aspektach szeroko pojmowanej duchowości życia codziennego. Dlatego wyrażamy nadzieję, iż artykuły zamieszczone w naszym magazynie posłużą jako inspiracja dla czytelników, którzy zapragną poświęcić swój czas na ich lekturę.

## **Treść**

Kolejne działy magazynu *svadhya* przedstawiają nauki nauczycieli Krija Jogi, sylwetki mistrzów i świętych osób Indii oraz interpretacje świętych pism. Paramahansa Hariharananda objaśnia znaczenie kultywowania duszy; mówi też o metaforycznym znaczeniu symbolu Krija Jogi. Paramahansa Prajnanananda wyjaśnia znaczenie święta Guru w swoim wykładzie "Guru Purnima", w którym przedstawia genezę powstania tej starożytnej tradycji. Mówi też o medytacji i naszej drodze powrotnej do Boga. Swami Shuddhananda nawiązuje do praktycznych aspektów życia - mówi o celu, duchowości i świadomości w naszym życiu.

Nie zabraknie też opisu sylwetki Mahawatara Babadziego - współczesnego wskrzesiciela nauki Krija Jogi. W dziale "Święci i Mistrzowie Indii" odnajdziemy opisy wyjątkowej świętej minionej wieku - Anandamaji Ma, która wielokrotnie spotkała się z Babą Hariharanandą.

Święte pisma są nieodzownym drogowskazem w podróży do celu, dlatego w magazynie zamieszczamy interpretację Bhagawad Gity i Jogasutr Patandżalego. Polecamy też uwadze praktyczne nauki Paramahamsy Hariharanandy, które prezentujemy w dziale "Guru naucza".

Praktyczna duchowość jest esencją nauki Krija Jogi, niech więc przedstawione treści nie pozostaną pustymi słowami i znajdą swe zastosowanie w naszym codziennym życiu

## **Subskrypcja**

Obecnie nie prowadzimy subskrypcji "Svadhyaya" lecz prezentujemy kilka jej wydań.

## **Prawa autorskie**

Wszelkie prawa autorskie dotyczące treści przedstawianych w Magazynie "Svadhyaya" są własnością Kriya Yoga Institute oraz Stowarzyszenia Krija Jogi

---

## **Przesłanie urodzinowe Paramahamsy Hariharanandy w dniu jego 95. urodzin**

Moje kochane i boskie Dusze,

Czas przemija. Jestem wdzięczny Bogu i Mistrzom, że mogę być w tej świątyni ciała przez okres 95. lat, aby kochać Boga i służyć wam wszystkim. Moje życie nie jest dla mnie, lecz dla was wszystkich.

Prawdziwym celem życia jest urzeczywistnienie Boga. Dlatego też, nie powinno się niepotrzebnie marnować czasu. Czas to Bóg. Spożytkuj każdą chwilę czasu i każdy oddech. Moc Boga wdycha z wewnątrz. Kochaj Boga, poszukuj i urzeczywistnij Go. Nikt nie wie jak długo oddech będzie obecny w tym ciele, dlatego medytuj i posuwaj się naprzód na ścieżce duchowej. Ja spożytkowałem swoje życie i wypełniłem cel. Moje życie jest życiem spełnionym. Pamiętam powiedzenie w sanskrycie:

*kshamaya dayaya premna sunritena arjavena ca  
vashikuryat jagat sarvam vinayena ca sevaya*

Oznacza to: "Podbij cały świat poprzez wybaczenie, współczucie, miłość, słodkie i miłe słowa, prostotę, pokorę i służbę".

Praktykowałem to w moim życiu i chcę, byś wprowadził wszystkie te wartości do swojego życia.

Chociaż fizycznie jestem z dala od was, to duchowo jestem z wami wszystkimi.

Dzisiaj, 27 maja 2002 roku, modłę się do Boga i Guru, aby pobłogosławili was wszystkich.

Wszyscy medytujcie i cieszcie się boską szczęśliwością.

Pokorny,  
Hariharananda

## **PROCES KULTYWOWANIA DUSZY** **Paramahansa Hariharananda**

Medytacja oznacza, że nie posiadasz poczucia ciała ani świata. To tak jakbyś spał, lecz w rzeczywistości nie śpisz. Fizycznie śpisz, jednak duchowo jesteś przebudzony.

Wystarczy, byś tylko skupił swoją duszę siedem centymetrów wewnątrz czaszki, w punkcie-atomie. Wykonaj wtedy jeden oddech i dotknij Go, kochaj Go i zanurz się w Nim, a stracisz poczucie ciała i świata oraz znikną wszystkie twe myśli. Osiągniesz wtedy prawdziwie bezforemny stan - stan błogości, spokoju, boskości, rzeczywistości i Prawdy. Na tym polega kultywowanie duszy. Bez tego bezforemnego stanu praktyka religijna jest jedynie religijną grą - są to rytuały odległe od Prawdy.

Kto pragnie Prawdy? Wszyscy są ograniczeni w zrozumieniu Prawdy, ponieważ byli uczeni, że gra religijna jest prawdziwą religią. Nie wiedzą o tym, że muszą medytować, by osiągnąć Prawdę i dotrzeć do Jaźni. Zewnętrzne formy oddawania czci pozbawione szczerzego pragnienia zjednoczenia z Bogiem oraz brak medytacji, są formą zaspokojenia zmysłów i same w sobie w efekcie końcowym powodują ukrycie Jaźni pod maską ułudy, iluzji i błędu. W tej formie, zewnętrzne ceremonie oddawania czci i rytuały są zaledwie pokazem, grą i wiodą nas na manowce odległe od Prawdy. Prawdziwa religia oznacza zjednoczenie z Bogiem, który jest Jaźnią. Upaniszada Kena (1.2) mówi:

"Jako że On jest uchem ucha, umysłem umysłu, mową mowy, życiem życia i okiem oka, rozsądny człowiek, zaprzestający utożsamiania się ze zmysłami i wyrzekający się tego świata staje się nieśmiertelny".

Nie da się odczuć Brahmana, Prawdy, przy zastosowaniu pięciu organów zmysłów, dwunastu par nerwów i dwudziestu czterech elementów cielesnych, poprzez samo wychwalanie Go. Podobnie nie da się osiągnąć Brahmana poprzez ceremonie czy filozoficzne spekulacje, afirmacje, czy wyobrażenia. Mądrość można poczuć jedynie poprzez atom. Prawdziwie inteligentną osobą jest ta, która szczerze pragnie samourzeczywistnienia i medytuje, by osiągnąć najwyższy cel. Aby osiągnąć urzeczywistnienie, by poznać wszechprzenikającą Jaźń, należy w pokorze zbliżyć się do prawdziwego mistrza, wypytywać go, by zrozumienie było jasne, i skłonić go, aby udzielił swej boskiej wiedzy, aby natknął cię boską energią i prowadził w medytacji. Spróbuj. Posmakuj. Bądź. Musisz medytować coraz więcej i więcej. Następnie powinieneś zastosować swoją medytację w życiu codziennym. Obserwuj Boga w każdym swoim ruchu, myśli, pracy, czy usposobieniu. Stopniowo nauczysz się oddzielić swoją osobowość czy ego od swej prawdziwej Jaźni. Dostrzeżesz, że to Bóg jest wykonawcą w każdej twojej myśli i działaniu. Upaniszada Kena (2.4) mówi: "Brahmana prawdziwie poznaje się wtedy, gdy poznaje się Go w każdym ze stanów świadomości; zaprawdę tak osiąga się nieśmiertelność. Skoro poprzez własną Jaźń osiąga się siłę, to przez wiedzę osiągnana jest

nieśmiertelność".

Przeznaczeniem naszego życia jest samourzeczywistnienie, poznanie Jaźni. Aleksander Pope, poeta XVIII wieku powiedział: "Zatem poznaj siebie; ośmiel się badać nie Boga, a siebie. Najlepszym sposobem badania rodzaju ludzkiego jest badanie człowieka!" Bóg nie jest daleko, jest w tobie, a ty jesteś w Nim. Bóg jest wszechobecny we wszystkim ożywionym i nieożywionym. Kiedy to rozumiesz, odczuwasz, że twoja codzienna praca nie jest pracą, lecz wielbieniem Boga, a twoje życie staje się boskie. Na tym polega Krija Joga. Joga oznacza jednoczyć się z Boskością. "Kri" oznacza "pracować" a "ja" (sanskryt. *ya*) to dostrzeganie tego, że Bóg jest wykonawcą każdej czynności. Kiedy odczuwasz, że Bóg jest wszystkim, wtedy wszystko jest Boskością. Nie postrzegasz już wtedy świata, rzeczy i ludzi jako obiektów służących zaspokojeniu twoich zmysłów, które są używane i kontrolowane przez twoje ego.

W naszych związkach z innymi zbyt często błędnie lokujemy naszą wewnętrzną świadomość Jaźni i postrzegamy naszą jaźń i jaźń innych poprzez perspektywę naszego ego, zapominając o tym, że wszystko jest Bogiem. Dla przykładu, w życiu rodzinnym często dochodzi do sytuacji, w której mąż stara się dominować nad żoną i na odwrót. Również dzieci mogą być wtedy postrzegane jako "przedłużenie" ciała czy ego rodziców; są one traktowane jako obiekt, którym należy się cieszyć. W rzeczywistości wszelkie związki rodzinne służą temu, by w miłości pomagać sobie nawzajem w osiągnięciu najwyższego celu samourzeczywistnienia.

Istotnie wszelkie związki z rzeczami i ludźmi służą, by pomóc w rozwoju duchowym. W ten sposób praca staje się wielbieniem. Przedkładanie dobra własnego we własnych obowiązkach i przekonaniach oraz nie baczenie na własną prawdziwą Jaźń jest najlepszym przepisem na rozczarowanie, złudzenie i depresję.

Nic nie możemy zabrać ze sobą po śmierci: ani rodziny, ani dobrobytu, domu, imienia, czy sławy. Jediną rzeczą, którą możesz wtedy zabrać jest twój dobrobyt duchowy. Bhagawadgita (Bg. 4,42) mówi: "Twoim jedynym przeznaczeniem jest urzeczywistnienie Boga". Twoja rodzina służy twojemu urzeczywistnieniu Boga. Cały twój organizm jest organizmem Boga. Psalm w Piśmie Świętym mówi: "Bądź spokojny i wiedz, że ty (ja) jesteś Bogiem".

Związki z innymi pozbawione Boskości, czyli takie, w których nie postrzega się każdego i wszystkiego jako Boga, są tym samym, co wypełnianie rytuałów bez medytacji i wiedzy. Obie te rzeczy są powierzchowne i prowadzą do ponownego narodzenia się. Poznanie, że Bóg jest wszystkim, odnajdywanie Jaźni wewnątrz i postrzeganie tego, że Bóg jest wykonawcą prowadzi do nieśmiertelności - jedności z Brahmanem. Prowadzi to do miejsca odległego od ludzkiego stadium bytu i negatywnych rzeczy z tym związanych. To wiedzie prosto do spokoju, radości, szczęśliwości, miłosierdzia, dobroci, miłości, słodyczy, czystości i boskości.

Każdy, tak bogaty, jak i biedny, wykształcony lub nie, powinien medytować. Wszyscy powinni medytować, gdyż w każdym płynie oddech, który jest wdychany przez wewnętrzną Jaźń (*ya*), co potwierdza fakt, iż moc Boga pracuje przez każdą osobę.

Ludzkie zachowanie jest ogromnie ekstrawertyczne z powodu dwunastu nerwów

kręgosłupa, które wchłaniają rozprzestrzeniającą się *maję* (*maya*), czyli iluzję. Ułuda ta jest przyczyną postrzegania własnego ego czy osobowości jako swojej prawdziwej Jaźni, co jest błędem. To jest *kundalini*. *Kundalini* wcale nie jest wężem. Gdyby w twoim ciele był jakiś wąż, to z pewnością zaawansowani chirurdzy, którzy potrafią przeprowadzać skomplikowane operacje na sercu i mózgu, mogliby bez trudu go usunąć. *Kundalini* oznacza stan ekstrawertyczny. Technika Krija Jogi może oczyścić każdą osobę i zapewnić jej pokój, szczęśliwość, radość i boskość. To bardzo prosta technika nie wymagająca wkładania w nią dużego wysiłku. Jest to łatwa i pewna droga do urzeczywistnienia Boga.

---

## **SYMBOL KRIJA JOGI**

### **Paramahansa Hariharananda**

*Fragment wykładu, w którym Paramahansa Hariharananda wyjaśnia znaczenie symbolu Krija Jogi*

W symbolu Krija Jogi widzimy dwa nawiasy ułożone poziomo, które symbolizują dwoje brwi. Pośrodku ponad nimi pośrodku znajduje się kształt przypominający oko. Jest to symbol trzeciego oka w przysadce mózgowej. Jedynym sposobem na dotarcie do Boga jest utrzymywanie uwagi powyżej brwi i przysadki mózgowej. Jeśli w ciszy skupisz swą uwagę ponad przysadką i brwiami i spokojnie tam pozostaniesz delikatnie oddychając, to każdy twój oddech da ci urzeczywistnienie Boga. Twój umysł będzie wtedy przebywał w trzecim oku i wykonując jakąkolwiek pracę materialną będziesz odczuwać, że wcale jej nie wykonujesz, lecz pochodzi ona z przysadki mózgowej.

Bóg pozostaje nieprzywiązany. Podobnie jak wschodzące słońce pozostaje nieprzywiązane gdy ożywia wszystko na świecie, tak samo dusza pozostaje nieprzywiązana.

Nieprzemijająca moc bezforemnego Boga pozostaje nieprzywiązana w przysadce i stale ci pomaga. Jeśli staniesz naprzeciw lustru i pokażesz rękę, również lustro pokaże ci rękę. Następnie, gdy odejdziesz od lustra, twoje odbicie zniknie i nie pozostanie w lustrze. Jeśli potem ktoś inny podejdzie do tego samego lustra, nie ujrzy w nim odbicia osoby, która poprzednio przed nim stała. Podobnie jak z lustrem, w którym nie pozostaje odbicie, jest z trzecim okiem, gdzie masz skupiać swoją uwagę.

To właśnie jest miejsce, z którego mówię. W tym samym czasie myślę: "To nie ja mówię, lecz moja wewnętrzna Jaźń obecna w trzecim oku". To Bóg pozwala mi mówić zgodnie z tym, o co mnie spytacie, przez co moja mowa jest boska. Ci natomiast, którzy wykonują pracę materialną są do niej przywiązani posiadając ambicję odniesienia korzyści i zarobienia dużej sumy pieniędzy (w sposób uczciwy lub nie), również wykonują pracę, lecz jako jej efekt Bóg daje im jedynie ułudę.

Znaczeniem symbolu Krija Jogi jest to, że Prawda znajduje się ponad brwiami, czyli nie w świecie materialnym, a duchowym. Powinieneś obserwować swój każdy oddech i odczuwać wdzięczność do Boga, który jest tak dobry, że daje ci ogromną moc. Dlatego w każdym swym oddechu powinieneś Go kochać za to, że pozwala ci wykonywać pracę. Kochaj Boga w każdej chwili i dziękuj mu za to, że wciąż jesteś żywy. Mimo mojego podeszłego wieku mój umysł jest w pełni sprawny i mogę z wami rozmawiać. Także wy, dzięki praktyce Krija Jogi, będziecie żyć długo spożywając zrównoważony pokarm i będziecie posiadać wszystko, co jest wam potrzebne.

Punkt pomiędzy brwiami jest miejscem gdzie możecie osiągnąć urzeczywistnienie Boga. Następnie musicie przejść do ciemniczka, w którym przebywa Najwyższy Wszechmocny Ojciec, który jest ponad ciałem przemijającym, a również i nieprzemijającym. Jest On Najwyższym Wszechmocnym Panem, wszechobecnym, bezforemnym i wszechwiedzącym. Chociaż Bóg przez cały czas pozostaje nieprzywiązany, pomaga ludziom wykonywać każdą czynność.

---

## **CIERPLIWOŚĆ I MODLITWA W CHWILI KRYZYSU**

### **Paramahansa Prajnanananda**

*List napisany wkrótce po wydarzeniach w Stanach Zjednoczonych 11. września 2001 r.* Pojawiły się problemy i stanęliśmy w obliczu kryzysu. Możliwe, że dotyczy on naszego osobistego życia, naszej rodziny, społeczności, czy też całej ludzkości. W chwili kryzysu powinniśmy być bardziej wytrwali, cierpliwi, pełni miłości i modlitwy do Boga, a nie być emocjonalni, pełni wyrzutów wobec innych i nie pałać chęcią zemsty. Chmura kryzysu nigdy nie jest trwała. Chmura ta odpływa przynosząc promień nadziei i światło siły, piękna i miłości.

Tak tragiczna i chaotyczna sytuacja w obliczu której ludzkość stanęła 11. września jest prawdziwą próbą czasu dla naszej wiary, zaufania, miłości i harmonii. Z szczerego serca módlmy się do Boga o pokój wszędzie; z miłością i harmonią w naszym umyśle, myślach, słowach i czynach. Samopowściągliwość i samointrospekcja, wraz z pomocną dłonią i słowem otuchy, uleczy rany nienawiści i sceptycyzmu. Modlę się o pokój w waszych sercach, o pokój wszędzie, pokój dla tych, którzy stracili życie i pokój dla rodzin, które utraciły swych bliskich.

Z Miłością  
Prajnanananda

---

## **GURU PURNIMA - ŚWIĘTO NA CZEŚĆ GURU - Część I**

### **Paramahansa Prajnanananda**

Na Zachodzie z radością obchodzimy uroczystości na cześć rodziców, takie jak Dzień Ojca, czy Dzień Matki. Tego dnia udajemy się do naszych rodziców, by wyrazić naszą wdzięczność wobec nich za to, że stali się narzędziem naszych urodzin w świątyni ciała, i za to, że ułatwiali nam "grę" duszy na ołtarzu ziemi. Wdzięczność jest urokiem w życiu, który pomniejsza nasze ego i zaprowadza miłość. Upaniszada Taittirija (I.11.2) mówi: "*matri devo bhava, pitri devo bhava, acarya devo bhava*", co oznacza: "Kochaj swą matkę jak Boga, kochaj swego ojca jak Boga, kochaj swego guru - nauczyciela - jak Boga". Nauczyciela, guru, uważa się jednocześnie za ojca i matkę, ponieważ jest on narzędziem w duchowym odrodzeniu (*dwija*) osoby. Inicjacja jest ponownymi narodzinami, a przewodnictwo guru i jego praktyczne nauki są boskim pokarmem naszego życia duchowego. Od kilku tysięcy lat mieszkańcy Indii świętują "Dzień Guru" -

święto nazywane *Guru Purnima*. Dzień ten jest poświęcony boskiemu nauczycielowi - guru, który poświęcił swoje życie dla duchowego rozwoju uczniów, którzy są niejako jego dziećmi. Tego dnia uczniowie przybywają do guru i z miłością i oddaniem ofiarowują swoje podziękowania za to, co zostało im użyzione poprzez łaskę mistrza i jego nauki.

Tegoroczna *Guru Purnima* przypada na lipcowy dzień pełni księżyca, który jest upamiętnieniem urodzin wielkiego mędrca - Maharisziego Wjasy. Wjasa jest autorem eposu "Mahabharata", (którego częścią jest "Bhagawad Gita"), "Bhagawatam", "Brahmasutr", "Puran" oraz komentatorem Wed. W dniu pełni księżyca światłość jest zarówno w dzień, jak i w nocy, co symbolizuje wiedzę i oświecenie. Tak jak światło rozprasza ciemność, tak poprzez wiedzę znika ignorancja. Wiedza o Jaźni jest światłem, które uwalnia każdego od błędzenia w ciemności cierpienia i nieszczęścia w życiu.

Upaniszada Mundaka (I.2.12) nakazuje: "*tad vijnanartham sa gurum eva abhigacchet samitpanih shrotriyam brahma nishtham*" - "By osiągnąć wiedzę Tego, z drewnem ofiarnym w dłoniach udaj się do guru, który jest biegły w pismach i ustanowiony w Brahmanie". Podkreślane są tu dwie cechy boskiego nauczyciela: *shrotriya* - osoba posiadająca wiedzę o Jaźni i *brahmanishtha* - ten, który jest pogrążony w świadomości Boga.

## **Ukryty ogień**

W czasach wedyjskich mędracy (*riszi*) - mieszkali w pustelniach, które zazwyczaj mieściły się w lesie nad brzegiem rzeki lub na stoku góry, gdzie bez trudności można zdobyć drewno służące jako opał. Uczeń, który przychodzi do guru przynosi ze sobą drewno na spalanie w ogniu ofiarnym. Guru, nauczyciel, jest płomieniem, który płonie wiecznym światłem wiedzy i ciepłem miłości. Ogień ten jest w stanie spalić wszystko, co wejdzie z nim w kontakt, włączając w to wszystkie negatywne skłonności. Jeśli uczeń jest jak suche drewno, wolny od wszelkiego ego, to z łatwością pochwyty ogień i zostanie oczyszczony. I na odwrót - uczeń pełen ego jest jak mokre drewno, które w kontakcie z ogniem stwarza jedynie dym. To w drewnie kryje się ogień, który nie jest zmanifestowany.

Upaniszady mówią: "*tileshu tailam, dahhiniva sarpih, apah srotashu aranishu cha agnih*", co oznacza: "Jak olej ukryty w ziarnie sezamu, masło w mleku, woda w strumieniu rzeki i ogień w drewnie, tak dusza pozostaje niewidoczna w życiu". Spotkawszy guru, suche drewno i ogień stają się jednością. Jest to ogień ofiarny - ofiara wszelkich negatywnych rzeczy wraz z modlitwą o oczyszczenie. Kiedy ignorancja zostaje ofiarowana światłu i ciepłu miłości, dochodzi do świętej komunii przemienienia.

## **Czaturmasjam - Cztery święte miesiące**

Cztery miesiące od czerwca do końca września są w Indiach okresem pory deszczowej, kiedy obficie pada deszcz i częste są powodzie. W dawnych czasach aspiranci duchowi i ich guru byli wędrownymi mnichami żebrzącymi, którzy przez cały czas podróżowali z miejsca na miejsce. Nieprzywiązani do żadnego miejsca, wędrowali dzieląc się z wszystkimi swym boskim nektarem wiedzy. Jednak na okres tych czterech miesięcy guru

wraz z uczniami zamieszkiwał jedno miejsce, gdzie razem poddawali się surowemu treningowi. Tradycja ta jest znana jako czaturmasja-wratam i nadal można się z nią spotkać; rozpoczyna się ona w dniu *Guru Purnimy*.

Chociaż życie nauczyciela i życie ucznia są ze sobą przez cały czas zjednoczone i służą prawdzie, czteromiesięczny okres monsunowy ma głębokie znaczenie. Po palących słońcem miesiącach nadchodzi tropikalny ulewny deszcz, który daje nowe życie roślinom, wypełnia rzeki i ochładza powietrze. Każdą osobę "wypalają" trzy rodzaje cierpienia (*tri-tapas*): *adhibhumika* (materialny), *adhidaivika* (psychologiczny) i *adhyatmita* (nieprzewidywalny). Poprzez łaskę guru, umysł ucznia uwalnia się od nienawiści, złości, zazdrości i ego za przyczyną wylewu boskiej miłości. Pod ulewą miłości drzewo życia rozkwita i wydaje owoc. Wiedza wyłania się w życiu i tak jak rzeka zalana wodą spieszy ku oceanowi, tak indywidualna świadomość życia zanurza się w oceanie życia.

Czteromiesięczny trening umożliwia uczniowi nabycie czterorakich cech ucznia (*sadhana czatusztaja*) i oczyszczenie, a nawet zniesienie, czterorakich wewnętrznych instrumentów (*antar karana czatusztaja*). Czterorakie cechy to:

1. *Wiweka* - rozróżnienie pomiędzy tym, co dobre, a co złe; co rzeczywiste, a co nie.
2. *Wairagja* - nie przywiązywanie się; życie wewnętrznego nieprzywiązania i wyrzeczenia.
3. *Szramadamadi szatsampat* - sześćorakie dobra: kontrola umysłu, panowanie nad zmysłami, miłość jako wyższy cel życia, ufność w nauki pism i nauczycieli, wstrzeźliwość i równowaga w życiu.
4. *Mumukszutwam* - pragnienie wyzwolenia.

Czterorakie wewnętrzne instrumenty to: umysł, intelekt, ego i pamięć.

## **Guru i uczeń**

Związek guru i ucznia jest boski i służy wyłącznie samorozwojowi. Mistrz i uczeń służą sobie nawzajem zgodnie ze swoimi możliwościami, a ich cel jest zawsze duchowy. W trakcie czteromiesięcznego okresu ćwiczeń, uczeń, poprzez służbę i pokorę, uczy się duchowego stylu życia pod bezpośrednim nadzorem swojego mistrza. Mistrz pracuje nad przemianą życia ucznia poprzez usunięcie jego ego i ignorancji.

Pewna piękna opowieść mówi o Mędrca Wjasie i jego uczniu Dżaninim. Dżanini, wspaniały uczony i jednocześnie oddany uczeń Wjasy, posiadał dumę z powodu swej intelektualnej wiedzy. Pewnego dnia Wjasa dyktował Dżaniniemu treść pisma i jeden z wersów mówił: "*valavad indriya gramam panditan apakarshanti*", co oznacza: "Zmysły są tak potężne, że człowiek posiadający wiedzę czasem popełnia błędy". Usłyszawszy to, Dżanini pomyślał: "To niemożliwe. Jakże człowiek posiadający wiedzę może być pokonany pokusą zmysłów? On raczej jest w stanie je pokonać". Pod wpływem tej myśli Dżanini zdecydował się zmienić znaczenie wersu i zapisał: "*valavad indriya gramam panditan- apakarshanti*", czyli "Chociaż zmysły są tak potężne, człowiek posiadający wiedzę jest wolny od popełniania błędów".

Wjasa, który wszystko wiedział zdecydował się niczego nie zmieniać od razu, w tym co

zapisał Dżanini, ponieważ chciał go pouczyć w inny sposób. Po południu Wjasa powiedział, że musi pilnie udać się w jakieś odległe miejsce, dlatego może go nie być przez kilka dni. Polecił Dżaniniemu, by pilnował ognia ofiarnego, po czym wyszedł. Wieczorem po modlitwie Dżanini poszedł medytować do izby, w której płonął ogień ofiarny. Wkrótce rozpętała się burza i Dżanini usłyszał pukanie do drzwi. Gdy otworzył drzwi ujrzał piękną młodą kobietę. Zapytał co może dla niej zrobić. Dziewczyna odrzekła: "Właśnie wracam do swojej wioski, ale nie mogę kontynuować podróży z powodu deszczu i burzy. Czy możesz więc udzielić mi schronienia na tę noc?" Gościnnie Dżanini pozwolił jej wejść i pozostać na noc. Kobieta powiedziała, że nie wypada, by *brahmaczari* (osoba żyjąca w celibacie) spał z nią w tym samym pokoju, więc Dżanini wyszedł i starał się zasnąć na zewnątrz.

Tak oto rozpoczęła się gra iluzji. Dżanini usiadł w ciszy, jednak jego umysł nieustannie podążał za tą młodą kobietą i jej pięknem. Pomyślał sobie: "Miło by było spędzić tą samotną noc rozmawiając z nią". Zapukał zatem do drzwi i powiedział, że na zewnątrz jest zbyt zimno i wolałby wejść do środka. Mimo iż zaprotestowała, Dżanini wszedł do środka. Próbował z nią rozmawiać, podczas gdy stale jej się przypatrywał, co jej się nie podobało. Wkrótce jego zmysły stały się tak potężne, że zakryły jego świadomość. Zbliżył się do kobiety i powiedział, że chce z nią spędzić trochę czasu w przyjemności.

"Jesteś *brahmaczari*m, więc nie powinieneś tak mówić. Tak nie można" - powiedziała dziewczyna. Oślepiiony namiętnością Dżanini dotknął jej stóp i poprosił o aprobatę. Wreszcie kobieta się zgodziła, lecz postawiła warunek, by Dżanini klęknął na czworaka, by na nim mogła usiąść jak na koniu. W ten sposób *brahmaczari* ma ją przewieźć siedem okrążeń wokół ognia ofiarnego. Dżanini zgodził się.

Podczas gdy próbował ją wieźć, kobieta zaczęła mruzczyć wiersz, który Wjasa podyktował mu rano, a który on zmodyfikował: "Chociaż zmysły są tak potężne, człowiek posiadający wiedzę jest wolny od popełniania błędów". Usłyszawszy to Dżanini pojął swoją słabość. Wstał, by dziewczyna z niego zeszła, lecz silne ramiona przytrzymały go i nie mógł się ruszyć. Nie były to jednak kuszące ramiona kobiety, lecz ramiona jego kochanego guru - Wjasy. W ten sposób Wjasa nauczył swojego ucznia prawdy o życiu i tego, w jaki sposób być zawsze ostrożnym i uważnym na każdym kroku życia. Guru przemienia życie ucznia, by stało się bardziej duchowe i wartościowe.

---

## **POWRÓT DO BOGA**

### **Paramahansa Prajnanananda**

*Fragment wykładu w Warszawie 12.03.2001r.*

Ludzie piszą listy do swoich znajomych i przyjaciół i cieszą się gdy otrzymują na nie odpowiedź. Kiedyś pewien chłopiec napisał list do Boga. Widział codziennie wiele listów, które przychodziły do jego domu, więc postanowił, że napisze list do Boga i poda w nim swój adres, by otrzymać odpowiedź. List zaadresował: "Mój Ukochany Bóg w Niebie", nakleił znaczek i wrzucił list do skrzynki. Kiedy urzędnik pocztowy, który sortował listy zobaczył list do Boga, natychmiast zaniósł go do kierownika poczty. Gdy ten spojrzął na

list zobaczył, że na kopercie widnieje adres zwrotny, który dobrze znał, ponieważ ojciec tego chłopca był powszechnie znaną osobą. Kierownik poczty zadecydował więc, że przekaże list ojcu chłopca. Chłopiec z niecierpliwością czekał na odpowiedź na swój list i codziennie po szkole sprawdzał skrzynkę. Gdy po kilku dniach ojciec chłopca otrzymał jego list zawołał go do siebie, by mu wytłumaczyć, jak bardzo Bóg go kocha. Chłopiec ten, gdy dorósł, był znany jako Paramahansa Jogananda.

Piszemy listy, lecz czy kiedykolwiek napisaliśmy list do Boga? Rozmawiamy z przyjaciółmi, ale czy próbujemy rozmawiać z Bogiem? Słuchamy naszych przyjaciół, a czy kiedykolwiek pomyśleliśmy o tym, by posłuchać mowy Boga? Patrzymy na innych, a czy próbujemy patrzeć na Boga? Bóg jest z nami. Jest wszędzie wokół nas - jest wszechobecny. Gdziekolwiek spojrzymy, tam jest Jego obecność. Czy to czujemy? Czy kochamy Boga w każdym oddechu? Czas przemija. Ile lat już minęło, a ile nam pozostało? Nie wiemy tego. Nie ma żadnej gwarancji na oddech - w każdej chwili może się zatrzymać. Matka myśli o tym, że jej dziecko rośnie coraz większe, lecz nie zastanawia się nad tym, że w tym samym czasie życie jej dziecka zbliża się do końca. Gdy podróżujemy lub wyjeżdżamy na urlop, przygotowujemy swój bagaż i wybieramy rzeczy, które mamy ze sobą wziąć, zastanawiamy się jak to zapakować. W każdej chwili możemy usłyszeć wezwanie: "Moje dziecko, chodź!". Czy przygotowałeś na ta okazję swoje bagaże? Czy jesteś gotów odejść w dowolnej chwili?

Był kiedyś w Indiach pewien mistrz duchowy. Pewnego dnia siedział ze swoimi uczniami i chciał ich poddać testowi. Narysował na ziemi linię i powiedział: "Każdy, kto chce natychmiastowego wyzwolenia niech w tej chwili przeskoczy przez tę linię". Wiecie co się stało? Nikt nie przeskoczył! Nikt nie chciał przeskoczyć przez linię, by natychmiast osiągnąć wyzwolenie.

Pewna opowieść indyjska mówi o tym, jak Bóg rozmawiał ze swoim aniołem: "Spójrz, ludzie na tym świecie nie kochają mnie. Jedynie ich usta powtarzają 'Kocham cię, modłę się do ciebie', lecz nie kochają z serca". Anioł odrzekł: "Nie zgadzam się. Nie mogę w to uwierzyć. Ludzie cię ogromnie kochają: medytują, chodzą do świątyń, kościołów." Wtedy Bóg odpowiedział: "Idź zatem na Ziemię i przyprowadź kogoś, kto naprawdę chce do mnie przyjść".

Anioł wyruszył więc w poszukiwaniu takiej osoby i każdego kogo spotkał pytał, czy jest gotowy, by pójść do Boga. Nikt jednak tego nie chciał. Po jakimś czasie anioł spotkał pewnego starca, który powiedział: "W porządku, pójdę, ale...". "Ale co?" - spytał anioł. Starzec odrzekł: "Ślub mojego syna jest już ustalony na konkretną datę, więc chcę pójść po jego ślubie". Anioł ucieszył się, że udało mu się znaleźć przynajmniej jedną osobę i postanowił, że zaczeka na ślub. Gdy przyszedł do starca po ślubie usłyszał od niego: "Chcę pójść, ale...". "Ale co?" - spytał anioł. "Mój syn właśnie się ożenił i codziennie pracuje. Jeśli odejdę jego żona będzie musiała sama zostawać w domu. Pójdę więc za kilka miesięcy". Anioł przybył po kilku miesiącach i znowu usłyszał od staruszka: "Pójdę, ale...". "Ale co? Co znowu się stało?" - zapytał anioł. "Moja synowa jest w ciąży. Jeżeli odejdę, to nikt się nią nie zaopiekuje. Dlatego zaczekam nim urodzi mi wnuka i wtedy odejdę" - odrzekł starzec. Gdy anioł przybył po narodzinach dziecka, starzec powiedział: "Mój wnuk jest taki mały i kochany. Chciałbym trochę się nim poopiekować. Odejdę gdy on trochę podrośnie". Gdy anioł przybył po kilku miesiącach okazało się, że w tym czasie

staruszek umarł. Anioł bardzo się tym zasmucił. Chciał jednak dowiedzieć się, co się stało - jak starzec umarł. Spotkał więc jego syna i zapytał go o to. Syn odpowiedział, że jego ojciec umarł z powodu pewnej choroby i opisał całe zdarzenie. Powiedział też, że od czasu jego śmierci pewien młody pies stale przesiaduje u drzwi ich domu. Anioł poszedł zobaczyć tego psa i ujrzawszy go natychmiast rozpoznał w nim owego starca. Spytał go: "Co ty tu robisz? Po co tu siedzisz? Z człowieka stałeś się psem!". Pies odrzekł: "Widzisz, pracowałem tak ciężko, zarabiałem dużo pieniędzy, lecz mój syn i jego żona nie rozumieją wartości pieniędzy. Tak więc siedząc tu pilnuję ich dobytku". Anioł rzekł: "Spójrz, teraz masz ciało psa. Skąd wiesz, co się stanie potem? Chodź więc ze mną!". Lecz usłyszał odpowiedź: "Ty jesteś mnichem, więc nie możesz znać wartości pieniędzy i tego nie zrozumiesz. Kiedy mój syn i synowa poznają wartość pieniędzy wówczas odejdę." Historia ta toczy się dalej, aż do chwili, w której starzec staje się małym owadem.

Modlimy się ustami, ale czy modlimy się z serca? Czyż twoja modlitwa pozostanie niespełniona jeśli będziesz się modlił z serca? Czy nie będziesz wtedy przez cały czas szczęśliwy? Czy nie będziesz silny, a twoje życie pełne i spełnione?

---

## **MEDYTACJA**

### **Paramahansa Prajnanananda**

Życie jest tak stresujące i powodujące strapienia, że trudno jest w nim doświadczyć odprężenia i prawdziwą radość. Każdy zajmuje się bieganiem bez większego celu, a pod koniec dnia jest zmęczony, znudzony i nieszczęśliwy. Prawdziwą sztuką jest życie w pokoju, odprężeniu i harmonii. Medytacja jest odpowiedzią na te wszystkie problemy. Medytacja jest sztuką życia poprzez naukę kontroli oddechu.

Twoje serce, płuca i inne organy wewnętrzne są przeciążone natłokiem pracy i niepokoju. Jeżeli wiesz w jaki sposób je odprężyć, to w krótkim okresie czasu możesz zacząć żyć spokojnym i harmonijnym życiem.

Zazwyczaj osoba, która wykonuje zwykłe codzienne czynności oddycha około 21600 razy w ciągu całego dnia. Natomiast u osoby, która praktykuje medytację, ilość oddechów w naturalny sposób się zmniejsza i są one bardziej rytmiczne. Dzięki temu odmładza się mózg a umysł uwalnia się od zmęczenia, choroby i napięcia, co czyni życie wolnym od stresu.

Nadużywamy umysłu i organów ciała, ponieważ nie posiadamy właściwego zrozumienia i wiemy niewłaściwy tryb życia. To z kolei jest przyczyną cierpienia w naszym codziennym życiu. Medytacja zapewnia właściwe zrozumienie i daje nam sensowny cel życia w tym świecie.

Ludzie napełniają swoje umysły śmieciami nieczystych idei i uczuć. Medytacja jest kluczem do zachowania umysłu wolnego od wszelkich negatywnych i szkodliwych myśli, oraz zapewnia koncentrację i skupienie.

Medytacja to nie imaginacja, spekulacja, halucynacja czy wizualizacja. Poprzez naukowy sposób kontroli oddechu i koncentrację uzyskuje się stan całkowitego wyciszenia i

spokoju. Jest to wewnętrzne przebudzenie.

Istnieje wiele sposobów i dróg. Krija Joga to łatwy i pozbawiony trudu sposób medytacji, który zapewnia szybki rozwój duchowy. Tą starożytną nauką oddechu i medytacji, która pomaga w osiągnięciu wewnętrznego spokoju, szczęścia i radości, praktykują miliony ludzi na całym świecie. Kolejne stopnie praktyki Krija Jogi, ćwiczone pod okiem zaawansowanego nauczyciela, umożliwiają przemianę życia zapewniając lepsze zdrowie, spokój umysłu, wewnętrzny pokój, żywotność i energię.

Wolna od wszelkich dogmatycznych wierzeń, Krija Joga naucza naukowej medytacji poprzez wewnętrzną transformację i osiągnięcie samowyzwolenia. Krótki okres praktyki Krija prowadzi do nieprzerwanego doświadczenia pokoju i boskiej szczęśliwości i może umożliwić zasmakowanie długotrwałego efektu medytacji.

Krija Joga będąca korzeniem wszystkich rodzajów jogi naucza istoty religii. Jej praktyka owocuje natychmiastowymi duchowymi, intelektualnymi, mentalnymi i fizycznymi korzyściami. Ponadto pewną rzeczą jest, że praktykujący doświadczy trzech boskich cech: światła, dźwięku i wrażenia ruchu. Poprzez urzeczywistnionego mistrza (*dźiwanmuktę*) Paramahamsę Hariharanandę, Krija Joga daje tę rzadką szansę każdemu duchowemu poszukiwaczowi, który jest zainteresowany osiągnięciem duchowego zaawansowania. Ten święty mistrz zajmuje bardzo wysoką pozycję wśród indyjskich joginów tego i minionego wieku. Osiągnął on najwyższy stan jogiczny - *nirwikalpa samadhi* - stan urzeczywistnienia cechujący się brakiem tętna i oddechu.

---

## **DUCHOWOŚĆ W ŻYCIU**

### **Swami Shuddhananda Giri**

*Wykład wygłoszony w Katowicach 28. kwietnia, 2001r.*

Ludzkie życie jest życiem duchowym. Materialne obowiązki są jedynie częścią życia duchowego. Ludzie jednak uważają, że to życie duchowe jest częścią życia materialnego. Chcą być duchowi tylko przez chwilę, przez jakiś określony czas. Sądzą, że praktyka duchowa to niewielka część zwykłego życia codziennego. Jednak jest na odwrót. To życie materialne jest częścią życia duchowego, ponieważ życie z natury jest duchowe.

By móc zrozumieć tę duchowość życia ludzie mają wiele różnych obowiązków do spełnienia. Jako rodzic masz obowiązki wobec swych dzieci, a jako dziecko masz obowiązki wobec rodziców. Jako pracownik masz obowiązki względem swojego pracodawcy i jego firmy. Jako człowiek masz obowiązki wobec społeczeństwa. Mamy wiele obowiązków, które staramy się spełnić. Zapominamy jednak o obowiązku względem swojej Jaźni. W jakim celu Bóg dał ci swoje życie i obdarzył cię ludzkim ciałem? Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, jaki jest cel twojego życia?

Często, gdy wykonujesz jakąś czynność związaną z rozwojem duchowym, taką jak czytanie książki, czy słuchanie wykładu, w tym samym czasie zastanawiasz się, co będziesz robił potem. Robisz pewną rzecz służącą twojej duchowości, a w tym samym

czasie planujesz wykonywanie innych przedsięwzięć związanych z twoim życiem materialnym. Podobnie wykonując jakiegokolwiek czynności życia codziennego powinieneś planować coś, co będzie służyło twojemu życiu duchowemu. Miej świadomość tego, że praca, którą wykonujesz nie jest twoim faktycznym obowiązkiem, ponieważ w rzeczywistości jest nim to, byś był duchowy. Bądź świadomy tego, że gdy skończysz pracę, wrócisz do domu i będziesz medytować. Pracujesz tylko po to, by zarobić na swoje utrzymanie, zatem zarabianie pieniędzy nie powinno stać się celem twojego życia. Celem powinna być duchowość. Nasze codzienne prace powinny mieć dla nas drugorzędne znaczenie, a najwyższy priorytet powinno mieć życie duchowe. Pracuj z nastawieniem, że twoim celem jest osiągnięcie duchowości, a praca, którą wykonujesz jest jedynie środkiem twojego utrzymania. Możesz jednocześnie prowadzić życie rodzinne, co pomoże ci stworzyć równowagę w życiu. Nie żyjesz w rodzinie po to, by cały czas żyć w ten sposób. Celem życia rodzinnego jest bycie duchowym i wzajemne wspieranie się członków rodziny w tym dążeniu.

Prawdziwe życie rodzinne polega na dostrzeżeniu tego, że wszyscy jesteśmy dziećmi Boga. Mimo iż jesteśmy oddzieleni fizycznie, to w sposób duchowy stanowimy jedność. Wszyscy jesteśmy dziećmi Boga - jakże wielką jesteśmy rodziną! Pisma mówią: "Cały wszechświat jest moją rodziną".

Powinniśmy kochać wszystkich tak, jak kochamy samych siebie. Jest tylko jedno życie, jedna rodzina. Powinniśmy odczuwać innych jako część nas samych. Nie ma innych - wszyscy to ja. Gdy odczuwasz, że nie jesteś tym ciałem, lecz duszą, która wiecznie istnieje w Bogu, wtedy odczuwasz swoją obecność wszędzie i w każdym. Mogę was prawdziwie kochać tylko wtedy, gdy odczuwam w was swoją obecność. Tak długo jak czujemy, że jesteśmy od siebie oddzieleni, nie możemy kochać prawdziwie. Możemy odczuwać jakieś krótkotrwałe emocje, które po pewnym czasie się zmieniają. Dzieje się tak, gdyż czujemy, że jesteśmy "dwojgiem". Tam, gdzie istnieje dwoje lub więcej, tam możliwe są zmiany. Natomiast gdy istnieje tylko jedno i odczuwa się tą samą obecność w sobie i w innych, tylko jedno życie - jedną obecność Boga - dopiero wtedy pojawia się prawdziwa miłość, która nie jest czymkolwiek uwarunkowana. Nasze życie rodzinne prowadzimy więc po to, by nasze życie duchowe było łatwiejsze. Dlatego celem życia rodzinnego nie jest życie rodzinne same w sobie, lecz życie duchowe. Powinieneś żyć w miłości z członkami swojej rodziny. Powinniście sobie nawzajem pomagać i uświadamiać sobie nawzajem, że waszym celem nie jest samo życie rodzinne, lecz prowadzenie życia duchowego. Podobnie, gdy pijesz lub spożywasz jakiś pokarm, robisz to, by zachować ciało przy życiu. Jeśli twoje ciało jest w dobrej kondycji, to możesz lepiej praktykować i medytować. Masz wtedy świeże ciało i wypoczęty umysł. W ten sposób celem jedzenia nie jest samo jedzenie, lecz bycie duchowym.

W pismach jest napisane, że pokarm należy spożywać jak lekarstwo, ponieważ głód i pragnienie są jak tymczasowa choroba ciała. Kiedy chorujemy w naszym zwykłym życiu idziemy do lekarza, który przepisuje nam lekarstwa, które mamy spożywać określoną ilość razy w ciągu dnia i w ustalonych odstępach czasu. Po tym jak zastosujesz się do wskazań lekarza, powoli powracasz do zdrowia. Przyjmujesz lekarstwo w ściśle określony sposób, opisany przez lekarza. Nigdy nie łykasz całego opakowania tabletek pierwszego dnia leczenia, lecz przyjmujesz określone dawki lekarstwa. To samo dotyczy jedzenia. Ciało zapada na tymczasową chorobę, którą jest głód, i żeby wyzdrowieć musimy spożyć

właściwą ilość lekarstwa, czyli pokarm.

Spożywaj jedzenie tylko wtedy, gdy jesteś naprawdę głodny. Często widzę jak ludzie jedzą nawet kilkanaście razy w ciągu dnia. Nawet idąc ulicą coś jedzą. Nie służy to jednak życiu duchowemu. To twoje ciało, a nie umysł czy język, potrzebuje pokarmu. Wielokrotnie karmimy nie nasz żołądek, lecz umysł i język. Jeśli tak czynimy, to dochodzi do nierównowagi w naszym życiu. Nigdy nie "podjadaj" sobie pomiędzy posiłkami. Jeśli poczujesz tak zwany "fałszywy apetyt", który powstaje w umyśle i na języku, wtedy wypij większą ilość wody. Ponadto, im więcej pijesz wody, tym częściej oddajesz mocz, przez co twój organizm przez cały czas jest odświeżony, a i umysł pozostanie rześki.

Nasz język jest bardzo niebezpiecznym narządem. Posiadamy dwoje oczu, które służą jednemu celowi - by widzieć. Dwoje uszu służy temu, by słyszeć. Język zaś jest jeden i ma dwa zadania: mówienie i smakowanie. To bardzo niebezpieczne zadania, dlatego panuj nad swoim językiem. Spożywaj mniej pokarmu oraz mów mniej, a będziesz miał większą świadomość. Jeśli dużo jesz i dużo mówisz, to w efekcie uzyskasz niepokój umysłu.

Cokolwiek robimy w naszym życiu powinniśmy być świadomi tego, że wykonujemy to wyłącznie dla Boga. Nasze życie nie służy tylko dla nas samych, mamy też obowiązki wobec innych. Dlatego w życiu duchowym należy wykonywać dwie rzeczy, którymi są *seva* - służba i *sadhana* - praktyka duchowa. Celem jest *sadhana*, jednak zanim urzeczywistnisz prawdę musisz w pewien sposób żyć i właśnie w tym ma ci pomóc *seva*.

Często przypatruję się rzece i widzę jak nieustannie płynie. Jej celem jest spotkanie z oceanem. Rzeka płynąc do oceanu służy innym poprzez to, że daje wodę ludziom i ziemi. Celem rzeki nie jest jednak służenie innym, lecz dotarcie do oceanu. Jednakże zanim to nastąpi rzeka służy innym. Takie powinno być i nasze życie. Powinniśmy mieć jeden cel - spotkanie z oceanem Boga, a zanim to nastąpi, powinniśmy starać się służyć innym pomagając im. Im więcej robisz dla innych, tym szczęśliwszy i wewnętrznie czystszy jesteś. Jeśli pomagasz innym, to Bóg pomoże tobie.

Gdy służysz innym, stajesz się pokorniejszy i twoje ego maleje. Wykonywanie czegoś wyłącznie dla siebie i staranie się zapewnienia sobie tylko tego, co jest najlepsze dla nas samych, wypływa z ego. Jeśli natomiast starasz się robić coś dobrego dla innych, wówczas również istnieje ego, lecz ten rodzaj ego uczyni cię pokorniejszym. Przeanalizuj swój cały dzień i oceń, jaka część twojej pracy służy tylko tobie, a ile służy innym? Jeśli ponad połowę swojej pracy wykonujesz tylko dla siebie, to jesteś osobą materialną. Jeżeli zaś ponad połowę pracy wykonujesz dla innych, to jesteś duchowy. Być może zastanawiasz się jak zaklasyfikować swoją praktykę duchową, którą wykonujesz w samotności i mogłoby się wydawać, że robisz to tylko dla siebie. Twoja praktyka duchowa nie służy jednak tylko tobie, ale i innym. Jeśli medytuję, to nie robię tego tylko dla siebie; mój spokój staje się jednocześnie udziałem innych, którzy mogą to poczuć. Przynajmniej połowa naszych czynności powinna być poświęcona dla innych. Staraj się służyć innym. Więcej radości płynie z dawania niż brania. Matka, która gotuje jedzenie dla rodziny nigdy nie zacznie sama jeść zanim wszyscy inni nie zjedzą. Nawet, jeśli wszystko zostałoby zjedzone i nic nie zostałoby dla matki, ona i tak byłaby szczęśliwa. Pewne powiedzenie mówi, że krowa je tylko trawę, a daje mleko, co oznacza, że należy mniej brać, a więcej

dawać. Poprzez dawanie jesteśmy w stanie poskromić nasze ego, przez co w naszym życiu zaczyna rozkwitać prawdziwa miłość. Żyjąc w ten sposób po jakimś czasie dostrzeżesz, że już nie żyjesz dla siebie samego, lecz dla innych i podobnie jak rzeka im służysz. Jednakże co w tej podróży życia jest twoim celem? Spotkanie z oceanem Boga.

---

## **CEL ŻYCIA**

**Swami Shuddhananda Giri**

*Wykład wygłoszony w Monachium w 2000r.*

Wszystko ma swój cel. Nie ma od tego wyjątków. Przychodzisz na wykład mając jeden cel: słuchać. Lecz za chęcią słuchania kryje się pragnienie zrozumienia czegoś, a z kolei za pragnieniem zrozumienia stoi kolejny cel: usłyszeć o tym, że istnieje coś wewnątrz; zrozumieć to, że istnieje jakiś inny cel. Celem tym jest boskość, taki jest cel życia.

Gdy udajesz się na wykład, przybywasz tam ze swojego domu. Gdy jesteś gotowy do powrotu - powracasz. Wiesz, że również ja przybyłem z jakiegoś domu i w odpowiednim czasie do niego powrócę. Podobnie wiesz o tym, że nie przyszedłeś tu, by na zawsze tutaj pozostać. Jesteś świadomy tego, że będziesz tu tylko przez pewien okres czasu. W taki sam sposób jak przybywamy do sali, na której wygłaszany jest wykład, tak samo przybywamy na ten świat. Na tym polega życie. Na pewien okres czasu przybyliśmy na ten świat i nikt nie wie, kiedy nasz oddech przestanie płynąć. W każdej chwili może okazać się, że właśnie nadszedł czas naszego powrotu. Nic na tym świecie nie jest nieśmiertelne. Niestety zapominamy o celu, który ma nasze życie.

Przychodzimy do sali wykładowej po to, by słuchać, zaś do ciała ludzkiego przybywamy by żyć. Jesteśmy zorientowani na ten cel. Świadomie, bądź nieświadomie wszyscy jesteśmy boscy, jednak większość z nas jest tego nieświadoma. Naprawdę niewielu jest świadomych własnej boskości. Są oni urzeczywistnionymi mistrzami. Są boscy.

Bóg jest świadomością. Niewielu ludzi rodzi się świadomymi. Ci, którzy rodzą się świadomi są inkarnacjami. Większość z nas jest nieświadomie boska, co oznacza, że nie jesteśmy świadomi swojej boskości. Celem życia jest świadome urzeczywistnienie naszej boskości, odkrycie własnej jaźni, naszej prawdziwej natury. W stworzeniu wszystko jest boskie. Wszyscy jesteśmy boscy. Celem życia jest urzeczywistnienie naszej boskości, ale czym jest życie? Posiadamy ciało, organy zmysłów i oddech. Jeśli to oznacza życie, to również wszystkie zwierzęta je mają. Lecz co odróżnia człowieka od zwierząt? Bóg obdarował nas sumieniem i wolną wolą. Bóg nie dał tych darów innym istotom, tylko ludziom. Celem życia jest spożytkowanie tej świadomości, by odkryć naszą własną jaźń. Musimy w każdej chwili być świadomi. Dokładnie teraz, w tej chwili, musimy być świadomi naszej prawdziwej boskości. To jest celem życia.

Księga Rodzaju Starego Testamentu mówi, że Bóg stworzył istotę ludzką na swoje własne podobieństwo. Lecz to nie wszystko. Bóg nie tylko stworzył nasze ciało i nieustannie daje mu życie poprzez oddech, ale również dał nam swoje cechy. Jesteśmy świadomi naszego ciała i umysłu, lecz nie jesteśmy świadomi tych boskich cech, które otrzymaliśmy od

Boga. Jesteśmy świadomi tego ciała i życia, lecz nie jesteśmy świadomi boskości, która znajduje się w naszym nieświadomym umyśle.

Każdy chce żyć długo - nikt nie chce umrzeć w młodym wieku. Ludzie chcą żyć wiecznie. Ci, którzy twierdzą, że chcą umrzeć młodo mówią tak, tylko przez wzgląd na swoje cierpienie i trudną sytuację w życiu. Jednak wewnętrznie czują, że również chcą żyć wiecznie. Czym jest ta wewnętrzna natura, która mówi nam, byśmy długo żyli? Bóg jest nieśmiertelny. Dał nam tę swoją cechę nieśmiertelności, która znajduje się w nieświadomej części naszego umysłu.

Bóg jest wszechobecny. Ta Jego cecha jest w nas obecna także w sposób nieświadomy. Chcemy odwiedzać różne miejsca i wciąż nie jesteśmy tym usatysfakcjonowani. To nie jest zwykłe pragnienie. Bóg jest wszędzie. Ta cecha jest w nas i to dlatego pragniemy odwiedzić każde miejsce i wszystko zobaczyć.

Bóg jest też najważniejszy, najpotężniejszy i wszechmocny. Również tą cechę otrzymaliśmy od Niego. Jest ona ukryta w naszym nieświadomym umyśle, skąd nas zachęca do tego, byśmy czuli się bardziej ważni. Nikt nie chce służyć jak sługa. Każdy chce żyć jak pan.

Każdy chce być szczęśliwy. Dlaczego? Bóg jest stanem wiecznej szczęśliwości. Cecha ta znajduje się w naszym nieświadomym umyśle i dlatego nasz umysł wędruje po świecie w poszukiwaniu szczęścia. Na świecie jest niezliczona ilość rzeczy skończonych, doczesnych. Umysł i życie w tym ciele są ograniczone. W trakcie tego krótkiego okresu życia nie jesteśmy w stanie zdobyć wszystkiego, a mimo to nasz umysł pragnie uzyskać tę nieskończoną ilość rzeczy skończonych. Umysł nigdy nie chce zdobyć jedynej prawdziwie nieskończonej rzeczy. Jakże wiele mamy niezaspokojonych pragnień. Pragniemy - przez cały czas. Nie ma końca naszych pragnień. Bóg ma wszystko i to dlatego pragniemy osiągnąć tak wiele rzeczy.

Bóg wie wszystko. Ta cecha również znajduje się w naszym nieświadomym umyśle, skłaniając nas do pragnienia wiedzy o wielu rzeczach. Każda cecha, którą otrzymaliśmy od Boga znajduje się w naszym nieświadomym umyśle. Świadome zrozumienie naszego nieświadomego umysłu jest celem życia.

Bóg jest miłością, więc pragniemy miłości i chcemy, by wszyscy nas kochali. Nikt nie chce być nienawidzony. Chcemy otrzymywać miłość od wszystkich, lecz nie chcemy dawać jej w zamian innym. To stwarza nierównowagę, która jest przyczyną cierpienia. Oczekujemy od innych tego, czego sami nie chcemy dawać. Ludzie często mówią, że kochają się nawzajem, lecz w jakim stopniu w rzeczywistości się kochają?

Tą nierównowagę opisuje następująca opowieść. Pewien hotel słynął z doskonałego mięsa króliczego. Wiele osób często odwiedzało restaurację hotelową, by zasmakować jej wykwintnej kuchni. Pewnego dnia jeden ze stałych bywalców restauracji zamówił swoje ulubione danie z mięsem królika, lecz tym razem smakowało ono dziwnie. Niezadowolony tym faktem postanowił wezwać policję. Policja przeprowadziła wywiad w kuchni i spytała właściciela hotelu, co jest przyczyną tak dziwnego smaku króliczego mięsa. Hotelarz odpowiedział, że króliki ostatnio są coraz rzadziej spotykane, trudno je kupić i są drogie.

Powiedział: "Wymieszałem mięso królika z koniną i podaliśmy je klientom". Policjant spytał, w jakich proporcjach mięso zostało wymieszane, na co właściciel hotelu odrzekł, że: "Pół na pół". Jednak podejrzliwy policjant zapytał: "Czy mógłby pan wyjaśnić, w jaki sposób została oszacowana ta ilość 'pół na pół'? Hotelarz odpowiedział: "Pół na pół to jeden królik na jednego konia".

Jeżeli porównamy naszą miłość do mięsa hotelarza, to zobaczymy, że miłość, którą dajemy jest równa królikowi, natomiast miłość, którą oczekujemy od innych równa się jednemu koniowi i mówimy, że to 'pół na pół'. Oczekujemy czegoś od wszystkich, lecz nikt nie chce dawać.

Miłość jest błędnie rozumiana. Nie można jej prawdziwie wyrazić, ponieważ w chwili, gdy mówisz "Kocham cię" miłość staje się sentymentem, przywiązaniem. To nie jest miłość. Ludzie próbują wyrazić miłość na dwa sposoby: materialny i duchowy. Gdy wyrażasz miłość w sposób materialny staje się ona przywiązaniem, które powoduje niewolę. Jeżeli dzieje się coś niedobrego natychmiast cierpisz.

Założmy, że usłyszałeś o wypadku. Codziennie zdarza się wiele wypadków i nie zwracasz na nie żadnej uwagi. Lecz wyobraź sobie, że usłyszałeś, że w tym wypadku uczestniczył twój syn. Teraz zaczynasz coś odczuwać. Chociaż codziennie zdarza się mnóstwo wypadków, które nie powodują u ciebie żadnego wstrząsu, to w chwili, gdy słyszysz o swoim synu, który po wypadku został przewieziony do szpitala, natychmiast doznajesz szoku. Odczuwanie cierpienia i nieszczęścia jest wtedy naturalne. Zatem miłość, którą wyraża się w sposób materialny staje się przywiązaniem, podczas gdy ta sama miłość wyrażana duchowo staje się poświęceniem. Esencją poświęcenia jest oddanie się.

Możemy zmienić sposób, w jaki kochamy. Możemy wyrażać miłość materialnie, co powoduje zniewolenie, lub możemy wyrażać ją duchowo, przez co poświęcenie staje się oddaniem. Powinniśmy dawać miłość, którą sami oczekujemy od innych. Im więcej dajesz, tym więcej otrzymujesz. By wypełnić nasze życie miłością powinniśmy więcej jej dawać, a dzięki temu życie stanie się służbą Bogu. Tylko wtedy zrozumiemy znaczenie miłości. W miłości brak jest przywiązania - jest wolność.

Bóg to miłość. Miłość to Bóg. Ta cecha znajduje się w naszym nieświadomym umyśle. Nawet ludzie duchowi pragną być kochani przez wszystkich. Nie mają żadnych pragnień materialnych, ale nieświadomie chcą otrzymywać od wszystkich miłość. Jest to największe pragnienie ludzi duchowych. To subtelne pragnienie jest ogromnie niebezpieczne.

Wszyscy nauczyciele duchowi mówią, że powinieneś zmienić swój umysł. Rzeczywiście można zmienić umysł. Powinieneś wiedzieć, że umysł nie jest zły, lecz dobry. "Umysł" w sanskrycie to *manah* i jego naturalną tendencją jest ekstrawersja. Kiedy umysł przebywa poniżej centrum serca, jesteś ekstrawertyczny i wszystkie czynności, które wykonujesz mają naturę materialną i prowadzą do zniewolenia. Jest to efekt pracy wykonywanej przez *manah*. Życie duchowe polega na niewielkiej zmianie nastawienia. Musimy uczynić umysł introwertycznym i skierować go powyżej centrum serca. Postępując tak wykonujemy niewielki skok; tak mały jak zamiana sylab, z *manaha* na *nama*. *Nama*

oznacza być pokornym, kłaniać się, oddawać szacunek. W ten sposób przywiązanie *nama* staje się poświęceniem. Gdy umysł jest pokorniejszy i pozbawiony ego stajesz się coraz bardziej przyciągany do boskiego celu. Zamiana *manah* na *nama* jest celem życia. Wszystko znajduje się w umyśle. Zmień umysł. Gdy zmieniony jest umysł, wszystko jest odmienione.

Nic nie istnieje w świecie - wszystko znajduje się w umyśle. To, jakim widzisz świat zależy od twojego charakteru. Załóżmy, że w szklance jest woda. Jedna osoba powie wtedy, że połowa szklanki jest wypełniona wodą, natomiast ktoś inny stwierdzi, że połowa szklanki jest pusta. W obu tych przypadkach, chociaż sytuacja jest taka sama, następuje inna jej ocena, inny jest punkt widzenia. Pierwszy jest pozytywny, a drugi negatywny. W rzeczywistości właściwe spojrzenie na tą sytuację ma osoba, która powie: "Połowa szklanki jest wypełniona wodą, a połowa jest pusta". Zmień swój umysł z *manah* na *nama*, a dostrzeżesz, że twoje życie, świat i wszystko inne zmieniło się. Nie będzie już niewoli, poczujesz się wolny. Pismo Święte stwierdza, że jakąż korzyść można odnieść przez posiadanie wielu rzeczy, jeśli w tym samym czasie poniesie się stratę na duszy?

Wечно poszukujemy satysfakcji w świecie materialnym. Chcemy, by nas kochano i byśmy wiele wiedzieli. Zamiast tego poznaj własną Jaźń. Życie to życie świadome. Życie świadome jest życiem duchowym. Przez większość czasu zapominamy. Mamy w pamięci wiele rzeczy, lecz zapominamy o rzeczywistości. Nieszczęście w życiu jest spowodowane tym, że zapominamy o rzeczywistości i żyjemy w nierzeczywistości.

Każda przyjemność przepływa przez organy zmysłów do umysłu, z którego następnie uzyskujemy szczęście. Jednak dusza pragnie najwyższego stanu szczęścia - szczęśliwości. Przyjemność i szczęście pochodzą ze świata skończonego, skąd nigdy nie uzyskamy prawdziwego szczęścia. Szczęście, które jest ograniczone nie jest prawdziwym szczęściem. Na przykład, gdy nasze usta są spragnione smacznego pokarmu, wtedy zaczynamy jeść. Po jakimś czasie, to nie nasz żołądek potrzebuje więcej pokarmu, lecz umysł. Bez względu na to, co potrzebuje żołądek, organy zmysłów i umysł stale pragną więcej i więcej. Wówczas jemy więcej i nabawiamy się niestrawności, co w efekcie może spowodować wiele problemów.

Istnieje różnica pomiędzy pragnieniami życia, a jego potrzebami. By utrzymać życie tego ciała potrzebujemy pewną ilość jedzenia i trochę ubrań, by okryć ciało. Istnieje nieskończona ilość pragnień, natomiast liczba potrzeb jest ograniczona. Jesteśmy w stanie spełnić potrzeby ciała, lecz nigdy nie spełnimy jego pragnień. Gdy twoje ciało potrzebuje pokarmu, nakarm je. Jeśli jednak to organy zmysłów i umysł pragną jedzenia, pojawia się problem. Niezadowolenie staje się wtedy przyczyną nieszczęścia. Trudność polega na odróżnieniu tego, co jest pragnieniem, a co potrzebą życia. Możemy spełnić potrzeby życia, ale nigdy nie uda nam się spełnić jego pragnień. Nie jesteś w stanie spełnić ich w tak krótkim okresie życia. Jeśli natomiast wypełniasz tylko potrzeby życia, to masz więcej czasu na praktykę duchową. Próbuj więc zmienić umysł i rozróżnić co jest konieczną potrzebą, a co pragnieniem życia. Twój umysł pragnie szczęścia i go potrzebuje. Więc się nad nim nie znęcaj - daj mu trochę szczęścia. Jednakże, gdy umysł pragnie szczęścia pojawia się trudność, gdyż nigdy nie możesz tego spełnić.

Ważną potrzebą życia jest wewnętrzna Jaźń. Jaźń ma potrzebę uzyskania wyzwolenia i

wolności, lecz ją więzimy. Mimo, iż Jaźń jest wolna, nie rozumiemy tego z powodu naszej ignorancji. Tak jak ciało i umysł potrzebują pewnych rzeczy, tak samo Jaźń potrzebuje wyzwolenia. W naszym życiu chcemy spełnić jego pragnienia i potrzeby, lecz zapominamy o potrzebie Jaźni. Jednakże jest to bardzo ważne. Należy spełnić potrzebę Jaźni. Mówimy, że jesteśmy wolni, lecz w rzeczywistości znajdujemy się w więzieniu. Jesteśmy ograniczeni przez nasze organy zmysłów i umysł. Możemy rozstawić te granice nawet na przestrzeni tysiąca kilometrów, lecz wciąż będziemy w więzieniu. Dopóki Jaźń nie jest wolna oraz żyjemy umysłem i organami zmysłów, dopóty pozostajemy w więzieniu. Bóg jest wolny, jest pełnią wolności. Ta cecha wolności znajduje się w naszym nieświadomym umyśle. Chcemy się uwolnić, lecz do tego nie dążymy, ponieważ pozostajemy w naszym umyśle i organach zmysłów. W ten sposób prawdziwa potrzeba życia jest przez nas umyślnie zapomniana. Bóg jest wszystkim, lecz zapominamy o tej prawdzie.

W wielu wioskach w Indiach nie ma elektryczności, a tylko przydrożne latarnie. W pewnej wiosce żyła bardzo uboga staruszka, której nie było stać na zainstalowanie energii elektrycznej w swoim domu. Tego wieczoru siedziała w domu i cerowała podarte ubrania. Na zewnątrz zaczęło się ściemniać i w pewnej chwili kobieta upuściła igłę na podłogę. Chciała ją odnaleźć, ponieważ jeszcze nie skończyła zszywać. Jednak było zbyt ciemno i staruszka nie mogła znaleźć zgubionej igły. Po chwili kobieta zobaczyła światło, które oświetlało drogę. Wyszła więc na zewnątrz, by tam szukać swej igły. Zobaczył ją pewien mężczyzna i spytał ją czego szuka. "Szukam swojej igły" - odrzekła. "A kiedy ją zgubiłaś?" - spytał mężczyzna. "Przed chwilą" - odpowiedziała, na co mężczyzna zaproponował: "Powiedz mi, gdzie ją upuściłaś, a pomogę ci jej szukać". "Upadła mi w moim domu" - odpowiedziała. Wtedy zdziwiony mężczyzna zapytał: "Dlaczego więc szukasz jej tutaj, skoro zgubiłaś ją w swoim domu?". Usłyszał odpowiedź: "Nie mogę jej szukać w moim domu, ponieważ tam jest ciemno. Szukam tutaj, gdyż tu świeci światło".

To samo dzieje się w życiu duchowym. Zapominamy o celu życia. Tym niemniej zaczniesz dążyć do odkrycia prawdy życia w chwili, gdy zrozumiesz, że przyszedłeś na ten świat na krótki okres czasu i że przybyłeś w konkretnym celu. Nasz nieświadomy umysł jest boski. Skarb znajduje się wewnątrz, lecz o tym nie wiemy. Wszystkie nasze pragnienia są zgromadzone w umyśle podświadomym. Natomiast umysł nieświadomy to Bóg. Umysł podświadomy to człowiek i *manah*, zaś umysł nieświadomy to *nama*. Mamy wiele pragnień, których jeszcze nie spełniliśmy. Wszystkie niespełnione pragnienia, które znajdują się w umyśle podświadomym wpływają na umysł świadomy czyniąc go bardziej niespokojnym. Umysł chce wtedy spełnić pragnienia umysłu podświadomego, lecz zapomina o pragnieniach umysłu boskiego.

Osoby duchowe mówią, że powinniśmy nie mieć żadnych pragnień. Czy to możliwe? Bez pragnień nie możemy żyć. Osobą pozbawioną pragnień jest ta, która ma pragnienie Jaźni, której wszystkie pragnienia zostały spełnione.

Wszystkie życzenia, które dotyczą świata skończonego są pragnieniami. Pragnienie Boga lub samourzeczywistnienia nie jest pragnieniem, ponieważ jest to pragnienie ostateczne. Wszystkie nasze życzenia powinniśmy skierować ku najwyższemu celowi. Używaj tego świata. Używaj tego ciała. Używaj tego umysłu. Spełnij potrzeby ciała, umysłu i świata, lecz w tym samym czasie bądź świadomy najwyższego pragnienia: pragnienia Nieskończonego. Gdy twoje pragnienia są zjednoczone z najwyższym, nie masz już

żadnych niższych pragnień - twoje życie będzie czyste i doskonałe. Wówczas nie pozostanie w tobie ani odrobina dumy. Twoje negatywne cechy zostaną unicestwione. Wszystkie negatywne cechy pojawiają się gdy żyjemy w niższym świecie. Natomiast wykorzeniamy nasze negatywne cechy wtedy, gdy żyjemy dla wyższego świata, dla wyższego celu. W życiu duchowym staramy się uciszyć nasze negatywne postawy.

Bóg dał nam wolną wolę i powinniśmy jej używać w pozytywny sposób. Każdy wie jak jej używać. Jeśli chcesz coś zrobić, lecz wiesz, że to jest złe, sumienie dane nam od Boga mówi, byś tego nie robił. Jednak często brakuje nam siły, naszej własnej woli i świadomie popełniamy błąd. Proś o mocną siłę woli. Będziesz mógł wówczas decydować, co robić, a czego nie robić.

Nawet najmniejszy ślad cech negatywnych jest niebezpieczny, jak o tym się przekonał rzeźbiarz z następującej opowieści. Narada posiadał specjalną zdolność przemieszczania się do dowolnego miejsca we wszechświecie. Pewnego dnia spotkał rzeźbiarza i zobaczył w jego domu wiele pięknych posągów. Narada pochwalił jego umiejętności i artysta poczuł pewną dumę i poprosił Naradę, by wyczytał mu przyszłość z dłoni. Narada powiedział, że za miesiąc rzeźbiarz ma umrzeć. Zasmucony mężczyzna poprosił Naradę o pomoc. "Stworzyłeś wiele pięknych rzeźb." - odpowiedział Narada. - "Zacznij rzeźbić figury, które będą wyglądały dokładnie jak ty. W przeciągu miesiąca masz wyrzeźbić sześć posągów." Ta rada zafrapowała rzeźbiarza, który zaczął się zastanawiać jak to może mu pomóc uniknąć śmierci. Narada wyjaśnił: "W chwili śmierci postaw trzy posągi po swojej lewej stronie i kolejne trzy po stronie prawej. I pamiętaj: cokolwiek się wydarzy nie możesz się poruszyć."

Rzeźbiarz stworzył więc posągi, które wyglądały tak samo jak on. O wyznaczonej godzinie śmierci, Jama, hinduski bóg śmierci, wysłał swoje sługi, by przyprowadzili rzeźbiarza. Gdy słudzy zobaczyli siedem figur byli zdezorientowani, gdyż nie wiedzieli, którą postać mają ze sobą zabrać. Jeśli przyprowadziliby złą osobę zostaliby ukarani. Dlatego wrócili do Jamy i wyjaśnili, co zobaczyli. Jama udał się więc sam i ujrzał to samo: siedmiu mężczyzn, którzy wyglądali dokładnie tak samo. Również zdezorientowany Jama się zdenerwował. Doszedł do wniosku, że Brahma, bóg odpowiedzialny za stworzenie, najwidoczniej musiał złamać zasady. Zaatakował go: "Zgodnie z naszym zwyczajem nie masz prawa stworzyć dwóch identycznych rzeczy! Dlaczego więc stworzyłeś ich aż siedem?". "To niemożliwe." - odrzekł Brahma. - "Nigdy nie stworzyłem nawet dwóch takich samych." "Zatem chodź i sam zobacz." - powiedział Jama.

Gdy Brahma zobaczył siedem figur także był zakłopotany. Obaj bogowie zadecydowali, że zawołają Wisznu, który był znany ze swojego sprytu i inteligencji. Wielu ludzi dowiedziało się o dylemacie Jamy i przybyło, by zbadać posągi. Wisznu zobaczył tłum i rzekł: "Kto stworzył tak piękne rzeźby? Z pewnością jest on lepszym stwórcą od Brahmy". Wszyscy zaczęli chwalić rzeźbiarza, który siedział pośrodku figur, przez co poczuł on trochę dumy i uśmiechnął się. W chwili gdy zaczął się uśmiechać stał się martwy.

Morałem tej opowieści jest to, że nawet jeśli jesteś doskonałą osobą w życiu duchowym, a posiadasz odrobinę dumy, to jesteś w niebezpieczeństwie. Powinniśmy być bardziej ostrożni w życiu duchowym i pamiętać, że to nie jest współzawodnictwo. Nie możemy powiedzieć, że praktykujemy więcej niż ktoś inny i dlatego jesteśmy bardziej duchowi niż

on.

Mamy w Indiach grę, która się nazywa "węże i drabiny". Na planszy narysowane jest sto pól po dziesięć rzędów i dziesięć kolumn. Pola są ponumerowane od jednego do stu, poczynając od pól na dole. Liczby wzrastają po kolei wzdłuż rzędów. Na planszy narysowane są węże i drabiny. W tą grę mogą grać dwie lub więcej osób. Celem gry jest dojście do pola oznaczonego liczbą sto. Ruchy wykonuje się pionkami, które przemieszcza się po rzucie kostką. Gdy pionek stanie na polu, na którym zaczyna się drabina, wtedy przemieszcza się do góry omijając kilka lub kilkanaście pól. Jednak jeśli pionek stanie na polu, na którym jest głowa węża, to schodzi w dół, do pola na którym kończy się jego ogon. Tak więc dopóki nie osiągnie się pola oznaczonego liczbą sto, w każdej chwili możliwe jest "ukąszenie węża". A na górnej części planszy prawdopodobieństwo takiego ukąszenia i spadku o dużą ilość pól jest większe niż na polach początkowych. Tak samo jest w życiu duchowym.

Błąd, nastąpienie na węża, nie jest złe w naszym życiu. Baba Hariharananda mówi, że błąd nie służy samemu błędowi, lecz naprawie. Angielskie przysłowie mówi, że możesz popełnić tak wiele błędów, ile chcesz, ale nie powinieneś powtarzać żadnego z nich. Błędy są nieuniknione w życiu, lecz są ich dwa typy: popełniamy błędy wiedząc o tym lub nie - błędy popełnione świadomie i nieświadomie. Z powodu błędów popełnionych nieświadomie będziemy trochę cierpieć, a następnie zostaną one usprawiedliwione. Lecz gdy świadomie powtarzamy błędy, są one nie do usprawiedliwienia. Musimy za nie zapłacić wielką cenę. Nie powtarzaj błędów. Jeśli próbujesz, możesz to dokonać. Gdy popełniamy błąd, nasze wewnętrzne sumienie doradza nam, byśmy tego nie robili, jednak robimy to z powodu braku samokontroli. Zapominamy o wewnętrznej Jaźni. Przebywamy na poziomie umysłu i organów zmysłów ciała. Gdy jesteś świadomy Jaźni możesz kontrolować to, co negatywne. Bądź wewnętrznie silny. Bądź odważny. Nic nie jest niemożliwe. Na początku musisz pracować naprawdę ciężko, dopóki ta lekcja nie stanie się nawykiem w życiu. Powoli błędy będą się zmieniały. Każdy zna swoje błędy, lecz nie wystarczy je znać - nie można ich powtarzać. Przez cały czas przebywaj wewnątrz. W chwili, gdy przebywasz na zewnątrz, popełniasz błędy.

W życiu duchowym najlepszym wynikiem jest sto punktów na sto możliwych. Czy masz zero, czy dziewięćdziesiąt dziewięć, to jest to samo. Dopóki więc nie osiągniesz w grze poziomu stu punktów, dopóty nie możesz powiedzieć, że masz ich dziewięćdziesiąt, lub trochę więcej niż osiemdziesiąt osiem. Gdy będziesz miał dziewięćdziesiąt jeden możesz spotkać dużego węża i ześlizniesz się w dół. Jednak w życiu duchowym nie ma zera. W chwili, gdy chcesz zmienić życie, możesz je zmienić w tym samym momencie. Wszystko znajduje się w naszym nieświadomym umyśle. Nie zapomnieliśmy tego. Świadome odkrycie naszej boskości jest celem życia. Nieświadomie wszyscy jesteśmy boscy. Stań się bardziej prosty zmieniając swój umysł: *manah* powinno stać się *nama*. Uczyń swe życie prostym, pokornym i bardziej kochającym. Dawaj więcej miłości. Cokolwiek oczekujesz, dawaj więcej. Niech twój ideał będzie najwyższy. Odkryj prawdę. Odkryj swoją boskość.

Powiedz sobie, że jeśli chcesz, możesz się zmienić. Nikt nie może ci pomóc, tylko ty sam. Zmień się natychmiast. Żyj dla wyższego celu w życiu. Wtedy, i tylko wtedy, możesz być wolny od pragnień. To jest celem życia. Wszystko znajduje się wewnątrz. Wiemy, że

jesteśmy intelektualnie niemądrzy. Jak ta stara kobieta, która szuka na ulicy, ponieważ w jej domu nie ma światła. Musimy stać się bardziej świadomi i zmienić swój styl życia. Świadomość jest światłem. Jeżeli jesteśmy świadomi we wszystkich naszych czynnościach, to będą one dobre i boskie. Nasze działania stają się złe gdy jesteśmy nieświadomi. Gdy jesteśmy świadomi, wszystko jest dobre. Kiedy jesteśmy nieświadomi, nasze działania są zarówno dobre, jak i złe. Jednak dobro i zło razem nie dają dobra. Nie możesz powiedzieć, że ktoś jest dobry, ponieważ z reguły jest dobry. Dobro plus zło równa się zło. To jest rezultat równy dziewięćdziesiąt dziewięć, a nie sto. Jedynie dobro plus dobro daje dobro. Wszystko powinno być dobre. Powinniśmy używać naszych organów zmysłów w dobrym celu. Powinniśmy używać naszego umysłu w dobrym celu. Nie staraj się wiedzieć coraz więcej, ponieważ twoja wiedza będzie wtedy mniejsza. Wszystko znajduje się wewnątrz. Po prostu bądź świadomy. Urzeczywistnij wszystko wewnątrz. To jest celem życia.

Ludzie są wyjątkowymi stworzeniami Boga. Bóg nie tylko nas stworzył i dał nam swe życie, ale również dał nam swoje cechy - wszystkie boskie cechy, które znajdują się w nieświadomym umyśle. Bądź prosty. Spełń potrzeby życia i nie próbuj spełniać pragnień życia. Uczyni swoje pragnienia najwyższymi. Pragnienie najwyższego nie jest pragnieniem. Pozostawaj pozbawiony pragnień, a będziesz mógł odkryć wewnętrzną prawdę. Nieświadomie wszyscy jesteśmy boscy. Powinniśmy świadomie odkryć tą boskość. To jest celem życia. Wypełń cel życia. Bądź świadomy i odkryj swoją boskość. Niech wszystkim będzie pokój. Niech wszyscy żyją w szczęściu, radości i pokoju. Niech będzie w nas więcej miłości.

Przez cały czas staraj się nieustannie pamiętać, że Bóg jest w tobie. Pamiętaj o tym przez cały czas, aż stanie się to nawykiem życia. Na początku to może być zbyt trudne, lecz lepiej jest, jeśli przez cały czas mamy szersze pojęcie na temat życia. Na początku musisz próbować o tym pamiętać, a gdy po jakimś czasie to stanie się nawykiem twojego życia, nie będziesz mógł o tym zapomnieć. Jakże możesz zapomnieć o tym, kto istnieje w twoim życiu, w twoim oddechu i umyśle?

Spełń cel życia. Bądź świadomy i bądź boski.

---

## **ŻYCIE W ŚWIADOMOŚCI**

### **Swami Shuddhananda Giri**

### **Świadomość**

Krija Joga polega na życiu w miłości, uważności, i obserwacji oddechu - wdechu i wydechu. Nie mamy kontroli na oddechem. Istnieje pewna siła, która go kontroluje i przez to daje życie ciału; tą siłą jest moc Boga. Bóg nieustannie oddycha odżywiając każdą komórkę ciała. Moc Boga jest w całym ciele i sprawia, że ono się porusza. Życie w was, życie we mnie, życie we wszystkich obiektach to życie Boga. Nie ma życia, kiedy nie ma oddechu. Bez Boga nie ma życia. Żyjemy w świecie materialnym z naszym ciałem i umysłem, mamy świadomość tego co posiadamy, tego jacy jesteśmy, lecz zapominamy o prawdzie. Zapominamy o prawdzie życia. Życie duchowe polega na tym, by być świadomym.

Świadomość własnego istnienia jest procesem urzeczywistniania Boga, który jest w nas obecny. Bóg w nas oddycha i dzięki temu mamy życie. Dzięki życiu moje ciało ma formę męczyzny. Mogę mówić, słuchać, widzieć, ponieważ jest we mnie życie. Oddech kontroluje życie. Przez cały czas musimy być tego świadomi. Nasz umysł skupia się jednak na życiu materialnym i zapominamy o życiu duchowym. Oddech jest życiem i kiedy jesteśmy świadomi oddechu, jesteśmy świadomi swojego życia. Nie zapominajmy o tym. Starajmy się cały czas o tym pamiętać. Właśnie na tym polega ćwiczenie duchowe - jesteście świadomi obecności Ducha, obecności Boga. To ćwiczenie duchowe musi być praktykowane przez cały czas, gdziekolwiek jesteś i cokolwiek robisz. Tym ćwiczeniem jest nasza wewnętrzna świadomość.

Obecnie na świecie jest wiele religii, natomiast pięć tysięcy lat temu istniała tylko jedna, ogólna religia - obserwacja oddechu. Obecnie jest wiele religii, wiele jest sposobów nauczania, ale jeden jest cel - bycie świadomym Boga. Tylko miłość - jedyna religia, religia ludzkości. Świadomość - religia miłości. Jest to istota wszystkich religii. Obecnie religię praktykuje się tylko przez jakiś określony czas. Idziemy na chwilę do Kościoła i przez pewien czas modlimy się; rano czy wieczorem modlimy się też tylko przez chwilę. Nasza praktyka religijna polega na tym, że modlimy się do Boga czasami, przez jakiś krótki czas. Natomiast praktyka duchowa polega na tym, że stale pamiętamy o Bogu, niezależnie od tego gdzie przebywamy. Na tym polega różnica pomiędzy życiem religijnym a życiem duchowym. Jeżeli jesteśmy cały czas świadomi, wtedy jesteśmy cały czas szczęśliwi. Pojawiamy się na ziemi na krótki czas, lecz jeśli jesteśmy stale świadomi istnienia Boga, to naprawdę jesteśmy świętymi. Na tym polega praktyczna Krija Joga. Jeżeli słuchacie mnie teraz, jesteście świadomi tego, że Ktoś jest we mnie. Dzięki tej obecności mam w sobie życie. To jest praktyka duchowa. Jestem połączony z mocą bożą. Jeśli jesteś świadomy tej obecności, to będzie w tobie więcej miłości. Jeśli będziesz bardziej świadomy tej mocy istniejącej w tobie, to będziesz bardziej świadomy tej samej mocy, która istnieje w innych. Jest to prawdziwa miłość i świadomość.

## **Sukces życia**

To życie powinno polegać na świadomym życiu w miłości. Aby nasze życie było prawdziwie szczęśliwym życiem musimy odnieść sukces duchowy. Tylko życie duchowe zapewnia sukces, również sukces materialny. Jeżeli wewnątrz siebie jesteśmy świadomi, żyjemy wewnętrzną miłością, wtedy nasze życie będzie sukcesem. Dziś ludzie myślą, że im więcej posiadają, tym bardziej są szczęśliwi. Coraz więcej pragną i myślą, że to da im szczęście. Lecz niestety myślą się, gdyż to co osiągają nie jest trwałe. Pewnego razu pewien człowiek siedział na brzegu rzeki i obserwował jej bieg. Podszedł do niego Amerykanin zapytał: "Dlaczego siedzisz i tak patrzysz na tą rzekę? Powinieneś w tym czasie pracować". On mu odpowiedział: "Pracuję, ale kiedy kończę pracę wtedy mogę sobie posiedzieć i właśnie to teraz robię". Amerykanin odrzekł: "Lecz gdybyś więcej popracował miałbyś więcej pieniędzy". - "A co bym zrobił gdybym miał więcej pieniędzy?" - spytał siedzący nad rzeką człowiek. Amerykanin mu odpowiedział: "Będziesz mógł robić cokolwiek zechcesz. Będziesz mógł kupować cokolwiek zechcesz". "A co się stanie gdy zdobędę w życiu wszystko?" Amerykanin odpowiedział: "Doznasz pewnego olśnienia, radości, spokoju". Wtedy Amerykanin usłyszał odpowiedź: "Ależ właśnie teraz mogę sobie

siedzieć w spokoju. Czegoż więcej potrzebuję?" Kiedy Bóg daje nam życie nie powinniśmy go marnować. Powinniśmy starać się, aby nasze życie było uwieńczone sukcesem. Powinniśmy utrzymywać naszą świadomość na nieskończoności. Jeżeli siedzisz tutaj, widzisz co jest w tym pomieszczeniu. Jeśli wejdiesz na pierwsze piętro i otworzysz okno, to możesz zobaczyć więcej, a gdy lecąc samolotem wyrzysz przez okno, możesz ujrzyć jeszcze więcej. Im więcej widzimy, tym bardziej jesteśmy świadomi. Podobnie jest w życiu duchowym - jesteśmy bardziej świadomi gdy widzimy więcej. Rzecz w tym, by posiadać wyższą świadomość.

## **Miłość w jedności**

Ludzie nie wiedzą czym jest miłość, chociaż o niej mówią. Jeżeli dwoje ludzi mówi o niej, to nie jest to prawdziwa miłość. Miłość jest wszędzie, w każdym miejscu i nie jest uwarunkowana. Mówimy, że kochamy się nawzajem, w małżeństwie mąż kocha żonę, lecz jeżeli coś złego się wydarzy, wtedy nagle przestaje kochać. To nie jest miłość. Miłość nie jest uwarunkowana. Miłość jest wieczna, miłość jest wszechobecna, wszędzie i zawsze.

Jest tylko jedna rzecz obecna we mnie i w was. Jest tylko jedno życie, jeden oddech, jeden Bóg. Ten oddech, który ja wydycham wdycha ktoś inny, potem wydycha i ktoś następny go wdycha. W ten sposób oddech przechodzi przez każdego z nas. Jedna osoba wydycha, a druga wdycha. Jeden oddech łączy wszystkich ludzi, jedno życie nas łączy. Jeżeli jesteśmy tego świadomi, to będziemy mogli kochać. Miłość to odczucie jedności. Wtedy całe nasze życie będzie pełne miłości. Cały czas ze wszystkimi. Każdy powinien być tego świadomy. Wówczas życie staje się piękne.

To co jest we mnie, jest również w was. Im więcej znam was, tym więcej znam też siebie. Oto prawdziwa miłość. Kocham was, gdyż jestem w was obecny. Jeżeli jestem świadomy mojego ducha i jedności, to kocham tego ducha, który jest we mnie i w was. Ta jedność jest miłością. Jeżeli naprawdę zależy nam na życiu duchowym pamiętajmy, że powinniśmy się kochać. Jeżeli nie jesteśmy w stanie kochać innej osoby, to jak możemy kochać Boga? Jeżeli nie potrafimy kochać siebie, to jak możemy kochać Boga? Jeśli od tej chwili chcesz zmienić swoje życie, odczuj w sobie obecność wewnętrznej miłości. Jest to najlepsze, co jest możliwe w życiu duchowym. Na tym polega życie duchowe: kochać wszystkich w Bogu. We wszystkich obecny jest Bóg. Jeżeli nie kochamy jakiejś osoby oznacza to, że nie kochamy Boga. Ofiaruj siebie wszystkim i Bogu. Na tym polega praktyczne życie. Cały czas w świadomości Najwyższego. Na tym polega Krija Joga. Krija Joga to kochanie Boga i bycie świadomym. Prawdziwą istotą życia rodzinnego jest to, że we wszystkich rozpoznajemy swoich braci i siostry. Wtedy życie jest szczęśliwe. Rozszerzajmy swoją świadomość, koncentrujmy się wyżej, a nasze postrzeganie staje się lepsze.

Starajcie się pamiętać o tym, że powinniście mieć świadomość wszystkich działań i odczuwajcie wewnętrzną miłość. Jeżeli przebywacie wśród innych, powinniście zwracać się do nich z miłością. Miłość należy również odczuwać do drzew, kwiatów, zwierząt i wszystkiego, co nas otacza. Całe życie wewnętrzne powinno być wypełnione miłością, zaś życie zewnętrzne świadomością. Taka jest istota Krija Jogi - obserwacja tego, co jest wewnątrz i obserwacja oddechu. Świadome życie w miłości. Możecie wtedy pracować i

wykonywać różne czynności zachowując wewnętrzną ciszę. Należy zachowywać wewnętrzną ciszę i o tym nie zapominajcie.

---

## **MODLITWA ŻYCIA**

O Panie!

Pobłogosław nas

Niech niepokój naszego umysłu służy tylko Tobie

Niech nasz umysł nie myśli o niczym innym, jak o Tobie

Niech nasze myśli przynoszą tylko Twoje myśli

Niech nasze oczy widzą Cię we wszystkim i w każdym

Niech nasze uszy słuchają Twojego głosu w ciszy

Niech nasze uszy słuchają Twojego głosu w każdym dźwięku

Niech nasze usta mówią wyłącznie o Tobie

I niech śpiewają Twoje imię i Chwałę

Abyśmy dotykając czegokolwiek odczuwali Ciebie

I byśmy nasze życie spędzili w miłości i służbie innym

O Panie!

Pobłogosław nas

Byśmy zawsze o Tobie pamiętali

Byśmy kochali Cię coraz bardziej niż wcześniej

I byśmy kochali Cię w każdej formie

O Panie!

Pobłogosław nas

Niech nasze życie będzie medytacją nad Tobą

Niech nasze życie będzie modlitwą do Ciebie

A nasze poszukiwanie Ciebie niech będzie najwyższego stopnia

*Dziecko Boga*

*Londyn, 25 kwiecień 2002*

---

## **BABADŽI**

### **Sylwetka**

Kim jest Babadži? Kim jest ten Mistrz, który przyczyniając się do przyspieszenia rozwoju duchowego ludzkości, pomógł wynieść cudowną technikę medytacji i dynamiczną ścieżkę Krija Jogi na światło dzienne?

"Babadži" to zwrot, który powszechnie używają mieszkańcy Indii, gdy zwracają się do mnicha. "Babadži" jako imię, odnosi się do tego wspaniałego mistrza duchowego, który jest współczesnym orędownikiem Krija Jogi. Słyszac to imię, tylko jedna osoba przychodzi nam na myśl. Babadži posiadający potężną boską moc stał się duchowym nauczycielem Śri Lahiri Mahasaji.

Nic nie wiadomo o dacie jego narodzin, o jego praktyce duchowej, czy o miejscu, które zamieszkuje, dlatego jest on raczej tajemnicą dla poszukiwaczy duchowych. Niewielka wiedza, którą posiadamy na jego temat, została przekazana przez Mistrzów Krija Jogi: Lahiri Mahasaję, który go spotkał, oraz Swamiego Śri Juktswara i Paramahamsę Joganandę, którym Babadzi się pojawił. Babadzi jest wspaniałą inkarnacją, ponadczasowym świętym, który jest zaangażowany w boską *lilę* (grę) pomagania szczerym poszukiwaczom podróżującym ścieżką duchowości.

Jego uczniowie znają go pod wieloma różnymi imionami, takimi jak Mahamuni (wielki święty), Trjambaka Baba, Sziwa Baba, czy Budua Baba (starożytny Baba). Jego cudowny sposób materializowania się i dematerializowania oraz wyjątkowy sposób nauczania został opisany przez wiele duchowych osób, wśród których są: Lahiri Mahasaja, Swami Śri Juktswar, Hamsa Swami Kewalananda, Brahmaczari Keszawananda, Paramahamsa Pranawananda, Paramahamsa Jogananda oraz nasz ukochany Gurudev - Paramahamsa Hariharananda. Ponadto Babadzi inicjował w ścieżkę jogi Śankaraczarję, który był duchowym reformatorem starożytnych Indii, oraz słynnego średniowiecznego świętego poetę i mistyka - Kabira. Przesłanie Babadziego o osiągnięciu życia duchowego poprzez zastosowanie naukowej techniki Krija Jogi przekazał współczesnemu światu jego czołowy uczeń - Lahiri Mahasaja.

Nieśmiertelny i wiecznie młody Babadzi pojawia się w obecności swoich uczniów przybierając różny wygląd, dlatego ogromnie trudno jest go rozpoznać. Nie ma także żadnej fotografii Babadziego. Wizerunek, który jest nam znany został naszkicowany na podstawie opisu Paramahamsy Joganandy, który widział go w tej fizycznej formie. Ta podobizna Babadziego jest powszechnie kochana jako forma tego bezforemnego Mistrza.

Nadal żywy Babadzi emanuje duchowe wibracje, które przyczyniają się do wyzwolenia wszystkich szczerych poszukiwaczy.

---

## NAUKI BABADZIEGO

\* \* \*

Nie należy niepotrzebnie wypowiadać imienia Guru, gdyż jest on przez to umniejszany.

\* \* \*

Powinno się natychmiast opuścić miejsce, w którym Guru jest oczerniany.

\* \* \*

Wrota Krija Jogi stoją otworem jedynie przed najbardziej szczerymi poszukiwaczami i *sadhakami*.

\* \* \*

Spójrz Szjamaczaran! Wszystko to jest grą *mahamaji*, która cię zwodzi.

\* \* \*

Bądź nieustraszony.

\* \* \*

Przez lata czekałem na ciebie

\* \* \*

Ludzie tego świata pragną urzeczywistnić Boga kontynuując swoje codzienne życie. Jednakże napotkają trudności, a czas jest krótki. Należy nauczyć ich prostej, łatwej, nie ostentacyjnej i wielce efektywnej Krija Jogi.

\* \* \*

Nie jest łatwo wyrzec się świata. Gdziekolwiek udaje się człowiek, tam świat kurczowo się go trzyma.

\* \* \*

W dzisiejszych czasach osoba światowa jest bezradna w swoim dążeniu do osiągnięcia urzeczywistnienia Boga.

\* \* \*

Mędrzy i święci odziani jedynie w korę drzewa, o zapadniętych oczach, skórze pomarszczonej na kościstym ciele i o włosach splecionych w kosmyki są żywą emanacją Boga gdy chodzą od drzwi do drzwi prosząc o jałmużnę.

\* \* \*

Spośród wszystkich żywych istot człowiek jest najwyższy w całym stworzeniu. Wybiera on jedną z dwóch ścieżek: życie głowy rodziny lub życie wyrzeczenia. Jak więc można usprawiedliwić to, że tworzy się jakieś różnice pomiędzy głową rodziny a *sanjasinem*?

\* \* \*

Zawsze zachowuję swych uczniów pod moją ochroną.

\* \* \*

Usługiwanie świętemu jest świętą czynnością, która daje wielką duchową korzyść.

\* \* \*

Bóg jest obecny w każdym żywym ciele.

\* \* \*

*Sziwa* oznacza "istota żywa".

\* \* \*

Cierpliwość, nieprzerwane wysiłki i silna determinacja sprawiają, że wszystko jest możliwe.

---

## **ŚWIĘTA MATKA ŚRI ANANDAMAJI MA**

*Fragment książki Paramahamsy Prajnananandy pt. "River of Compassion"*

W aszramie w Puri, nad brzegiem oceanu, Matka Anandamaji siedziała w otoczeniu swoich uczniów, głównie kobiet. Widok z okien aszramowego pokoju przedstawiał z jednej strony ocean, a z drugiej drogę wiodącą do aszramu. Szedł tamtędy pewien młody mężczyzna w okularach, który był ubrany w zachodnim stylu. Cera jego twarzy lśniła w świetle słońca niczym lite złoto. Wyglądał na przystojnego europejskiego młodzieńca.

"Spójrzcie, idzie mój Sahib Baba\*!" - wykrzyknęła matka. Wszyscy spojrzeli w jego kierunku. Młodzieniec zdjął sandały i kapelusz. Z miłością i oddaniem ukląkł u stóp matki i pokłonił się Anandamaji, która była wcieleniem miłości i współczucia. Wszyscy byli zaintrygowani nowoprzybyłym gościem i jakże zaskoczeni byli, gdy dowiedzieli się, iż nie jest on europejskim dżentelmenem, lecz młodym Bengalczykiem o imieniu Rabi. Od tego dnia stał się on najdroższym dzieckiem świętej matki a jego nowe imię brzmiało "Sahib Baba". Zawsze gdy Anandamaji odwiedzała Puri wypytywała o jej Sahib Babę. Zachęcała go również do przybycia i pozostania w jej aszramach, jeśli tylko by zechciał. Sahib Baba był dla niej dzieckiem, a ona matką dla niego.

Minął ponad rok i Anandamaji Ma ponownie przybyła do Puri wraz ze swoimi uczniami, by spędzić trochę czasu w swoim aszramie oraz odwiedzić Pana Dżaganath\*\*. Jak zwykle pamiętała o jej Sahib Babie i wypytała o niego tych, którzy go znali. W tamtych czasach Puri było mniejszym miastem niż obecnie i społeczność dzielnicy Swargadwar była niewielka, więc raczej wszyscy się znali. Ktoś poinformował matkę, że Rabi złożył śluby milczenia i zamieszkuje obecnie aszram swojego guru. Przez cały czas przebywa tam w odosobnieniu, medytuje i nie wychodzi z aszramu. Anandamaji miała ogromne pragnienie tego, by być bliżej swojego dziecka - Sahib Baby, który szczerze próbuje zanurzyć się w boskich objęcia Kosmicznej Matki. W końcu zdecydowała się, że odwiedzi aszram, by spotkać się z Rabim.

Przybyła do aszramu po południu i otworzywszy sobie bramę weszła na teren aszramu. Była ubrana w bardzo prosty strój i miała niezwiązane włosy. Towarzyszyło jej kilka kobiet, które były jej uczennicami.

- Gdzie jest mój Sahib Baba, moje dziecko? - wykrzyknęła.

Swami Sevananda, ówczesny zarządca aszramu wyszedł gdy usłyszał jej głos. Nigdy wcześniej nie widział on jednak Anandamaji. Ponownie spytała:

- Gdzie jest mój Sahib Baba?

Sevanandadzi nie mógł pojąć, o kogo pyta ta dziwna kobieta. Pomyślał, że musi być szalona i starał się wyprosić ją z aszramu.

- Kim jest Sahib Baba? Nikt taki tu nie mieszka. - odpowiedział Sevananda.

- Sahib Baba, mój Rabi - odrzekła.

- Przestań krzyczeć! Nie możesz się z nim spotkać, ponieważ medytuje on w odosobnieniu zachowując ciszę.

- Czyją medytacje on praktykuje? On medytuje o mnie! - powtarzała będąc w transie. - Sahib Baba, Sahib Baba!

Usłyszawszy krzyki Anandamaji, Brahmaczari Rabinarajan otworzył drzwi swojego pokoju, wyszedł na dziedziniec i ukłonił się do stóp świętej matki. Podniosła go i objęła swoimi ramionami; uścisnęła go jak matka, która tuli swoje dziecko. Sevananda był ogromnie zaskoczony gdy się dowiedział, że ich gościem jest Anandamaji Ma.

Oboje, matka z dzieckiem, otoczeni grupką uczniów weszli do pokoju młodego *sadhaki*. Zadała mu wiele pytań na temat jego doświadczeń w medytacji. Po tym jak udzieliła mu kilku praktycznych wskazówek opuściła swego ukochanego syna. Sevanandadzi podszedł do niej, ukłonił się do stóp i przeprosił za swoje zachowanie.

Anandamaji Ma była mistyczką i świętą, która żyła wśród nas przez ponad osiemdziesiąt lat. Była wcieleniem boskiej miłości i uważano ją za inkarnację Boskiej Matki. Urodzona w rodzinie bramińskiej w Bengalii Wschodniej w 1896 roku, Matka Anandamaji jest znana tak na Wschodzie, jak i Zachodzie, za przyczyną swej prostoty, miłości i boskiej ekstazy. Imię z jej dzieciństwa to Nirmala Sundari, co oznacza "piękno czystości". Jej rodzice żyli w taki sam sposób jak starożytni święci i mędracy. Już od chwili swych narodzin Nirmala Sundari była świadoma swojego życia i pamiętała każde jego wydarzenie. Od czasu dzieciństwa zawsze była świadoma duszy.

Swoje zaufanie zawsze pokładała w opatrności bożej. Jej miłość do Boga była wyjątkowa już od czasu jej dzieciństwa. Zawsze powtarzała maksymę, według której żyła: "*Jo ho jaye*" - "niech stanie się cokolwiek". Wyjątkową cechą jej charakteru było bezwarunkowe poddanie się Bogu.

W wieku około trzynastu lat wyszła za mąż. Po ślubie mieszkała przez rok ze swoimi rodzicami, a na kolejne cztery lata zamieszkała w domu swojego szwagra. Gdy skończyła 18 lat przeniosła się do swojego męża. Nazywała go "Bholanath", co oznacza "beztroski" a także mówiła do niego "Pitadži" - ukochany ojciec. Mąż odkrył w niej wspaniałą boską osobowość i mógł zaobserwować lśniąca boską aurę emanującą z jej ciała. Chociaż byli sobie poślubieni, nie współżyli ze sobą jak zwykli małżonkowie i nie mieli dzieci. Przez ponad sześć lat Anandamaji indywidualnie praktykowała wiele różnych dyscyplin duchowych.

W 1922 roku, gdy miała 26 lat, jej mąż stał się jej pierwszym uczniem. Zaakceptował życie mnicha żyjącego w wyrzeczeniu i żył w ten sposób aż do chwili swego odejścia ze świata, które nastąpiło w 1938 roku. Poprzez swą praktykę duchową jak również jej boską miłość i łaskę osiągnął on wysoki stopień oświecenia. Po śmierci swego męża matka nosiła tradycyjne ubranie noszone przez wdowy.

W 1932 roku na zawsze opuściła Wschodni Bengal (obecny Bangladesz) i zamieszkała w

aszramie w Dehradun, który wcześniej często odwiedzała. Przez kolejne pięćdziesiąt lat podróżowała po wszystkich zakątkach Indii, przez co miliony ludzi skorzystały dzięki jej obecności i przewodnictwu. Nigdy nie dawała żadnych wykładów. Kochała *Kritany* - głośne refreny śpiewane w nabożnych pieśniach. Już jako dziecko słuchając takich *Kritanów* wchodziła w *bhava samadhi* - stan boskiej świadomości powstały w efekcie ekstremalnej miłości do Boga. Od czasu do czasu śpiewała swym słodkim, melodyjnym głosem imię Boga i różne pieśni duchowe. Jej głos wzbudzał drżenie w sercach ludzi.

Poprzez swoją miłość przyciągała do siebie mnichów, filozofów, słynnych uczonych, polityków, ambasadorów, królów i królowe, pisarzy, artystów, lekarzy, biznesmenów - ludzi wszelkich ścieżek życia. W niepowtarzalny, własny i spontaniczny sposób odpowiadała na pytania zadawane przez tych ludzi. Sama siebie nazywała niewykształconym małym dzieckiem Boga.

Była całkowicie nieegoistyczna i poruszała serca wszystkich, którzy do niej przychodzili. Paramahansa Jogananda odwiedzający Indie w 1935 roku był zachwycony mogąc spędzić trochę czasu z tak piękną boską matką, świętą żyjącą we współczesnym świecie. Dzięki jego "Autobiografii jogina" ludzie na Zachodzie stali się świadomi tej wielkiej duszy żyjącej w śmiertelnej ludzkiej formie.

Wielu ludzi z Zachodu odwiedziło ją, by wyrazić swój szacunek gromadząc się u jej stóp. W ciągu półwiecza jej podróży po Indiach wybudowano ponad dwadzieścia pięć aszramów w różnych zakątkach Indii, w większości w miastach, które są uznawane za święte. Chociaż jej aszram w Puri był niewielki, odwiedzała to miasto niemal co rok, aż do chwili swej śmierci.

Zawsze towarzyszyło jej wiele kobiet, które były jej uczennicami; w duchu służby dbały o nią. W swoich działaniach, postawie i mowie Anandamaji zawsze zachowywała się jak mała dziewczynka.

Kiedykolwiek odwiedzała Puri zawsze pamiętała o swoim Sahib Babie, którego niezmiernie kochała. Informowała go o swoim przybyciu, by mogli się spotkać. Kiedyś gdy odwiedzała Puri z kilkudziesięcioma uczniami przypadkowo zostały utracone ich bilety kolejowe. Niestety uczniowie nie mieli wtedy wystarczającej sumy pieniędzy, by nabyć nowe bilety. Kiedy przedstawiły ten problem matce, natychmiast wspomniała swoje duchowe dziecko - Rabinarajana - i powiedziała: "Idźcie do mojego ojca, Sahib Baby w aszramie Karar. Da on wam wszystko, czego potrzebujecie." Brahmaczari Nabinarajan natychmiast przybył na dworzec i zadbał o ich podróż powrotną z Puri.

Jakiś czas przed swoim ostatecznym odejściem z "domu ciała" przebywała w Patnie. Nie była wtedy w stanie najlepszego zdrowia. Rabinarajan, który był już wtedy znany jako Hariharananda, odwiedzał Patnę w związku ze swoim programem nauczania Krija Jogi. Odwiedził ją wtedy i było to ich ostatnie spotkanie. Matka nie mówiła za wiele. Patrząc na swego Sahib Babę przemówiła z miłością i humorem. Powiedziała, że powoli przygotowuje się by odejść.

W 1982 roku opuściła swe ciało w aszramie w Dehradun, lecz jej ciało zostało przewiezione do Kankhal w Haridwarze, gdzie zostało poddane kremacji u brzegu świętej

rzeki Ganges.

Wspomnienie tej wspaniałej świętej nadal pozostaje żywe w pamięci jej "Sahib Baby". Według niego była ona wcieleniem boskiej miłości, czystości i braku egoizmu. Skutecznie przyczyniła się do podtrzymania duchowego dziedzictwa Indii - tradycji *Riszich*. Dla mnichów była ideałem samokontroli, a dla mężów i żon - ideałem służby.

-----  
\* Sahib Baba - zwrot uprzejmościowy stosowany przez mieszkańców Indii wobec cudzoziemców przybyłych z krajów Zachodu (przyp. tłum.).

\*\* Bóstwo czczone w Świątyni Dżagannath w Puri (przyp. tłum.).

---

### **ANANDAMAJI MA ODWIEDZA BABĘ HARIHARANANDĘ** Historia opowiedziana przez **Paramahamsę Hariharanandę**

Anandamaji Ma przybyła do aszramu Karar w Puri w 1942 lub 1943 roku w towarzystwie ośmiorga swoich uczniów i uczennic. Już od bramy zaczęła głośno wołać:

- Rabindranath\*, chcę się z tobą zobaczyć! Wyjdź, chcę z tobą porozmawiać!

Swami Sevananda, który w tym czasie zarządzał aszramem, był niezadowolony, że nieznamy mu kobieta zakłóca spokój aszramu. Swami spytał:

- Dlaczego krzyczysz? On nie może z tobą rozmawiać, przestrzega ślubów milczenia.

Anandamaji odrzekła:

- Dla kogo on to robi? Dla kogo Rabindranath przestrzega milczenia? - jednak Swami Sevananda, który nie wiedział kim jest nowoprzybyła kobieta powiedział:

- To nonsens, ty głupia kobieto! Prosiłem cię przecież byś nie krzyczała, gdyż on przestrzega milczenia.

Przez cały czas tej rozmowy Anandamaji Ma zbliżała się do drzwi mojego pokoju. Gdy usłyszałem, że Swami Sevananda ją karci otworzyłem drzwi. Jakże zdziwiony był Swami ujrawszy mnie na zewnątrz, ponieważ wówczas nie wychodziłem ze swojego pokoju i z nikim się nie spotykałem. Powiedziałem:

- Sevanandadzi, to jest Anandamaji Ma. Chociaż jej nie znasz jest ona powszechnie znana w całych Indiach.

Zawstydzony Swami Sevananda podbiegł do niej, pokłonił się do jej stóp mówiąc:

- Moja Boska Matko, wybacz, że nie rozpoznałem, kim jesteś. To był mój wielki błąd.

Matka Anandamaji odpowiedziała:

---

- Mój kochany boski synu, Sevanando! To co uczyniłeś było słuszne. Pomagasz Rabindranathowi żyć w odosobnieniu i w zachowywaniu milczenia. Jednakże wiem, że Rabindranath otworzy dla mnie drzwi i zechce ze mną porozmawiać. To wcale nie będzie liczyło się jako rozmowa.

Anandamaji Ma ogromnie mnie kochała. Powiedziała wtedy:

- Kiedyś, gdy Rabindranath jako młody chłopiec chodził jeszcze w spodniach, powiedziałam: "Rabindranathowi dobrze się powodzi, ale z pewnością kiedyś zepuści brodę i zostanie mnichem wszystko pozostawiając". W przeciągu najbliższych dwóch dni opuszczam Puri, dlatego musiałam przyjść dzisiaj. Przybyłam zobaczyć, jak Rabindranath żyje w odosobnieniu. Kiedyś spotkałam go w Puri. Podróżowałam wtedy z moimi sześćdziesięcioma pięcioma uczniami do Kalkuty i gdy byliśmy w Puri okazało się, że nasze bilety gdzieś nam zginęły i nie mieliśmy pieniędzy by zakupić nowe. Gdy Rabindranath, zobaczył, że mamy kłopoty natychmiast dał nam pieniądze na zakup nowych biletów. Rabindranath przebywał wtedy w Puri, które jest bardzo duchowym miejscem - *purushottam dham*.

Rabindranath jest bardzo duchowy, wykształcony i biegły w świętych pismach. Wszystko pozostawił i obecnie jest mnichem żyjącym w odosobnieniu. Z pewnością stanie się wysoko urzeczywistnionym joginem i osiągnie stan *samadhi*, ponieważ jest szczery w swej praktyce. Znam go już od dawna.

Ogromnie zaskoczony Swami Sevananda ponownie pokłonił się do stóp Anandamaji. Powiedziałem wtedy do niego:

- Masz wielkie szczęście, że udało ci się dotknąć stóp matki Anandamaji, ponieważ ona nigdy na to nie pozwala.

Swami Sevananda usiadł z nami w jednym pokoju. Matka Anandamaji rozmawiała ze mną, by pomóc mi w urzeczywistnieniu Boga i osiągnięciu stanu *samadhi*. Powiedziała:

- Głęboko medytuj i szybko odnieś sukces - stan *samadhi*, stan braku pulsu i oddechu.

Przyniosła mi wtedy trochę słodyczy i zostawiła je w moim pokoju. Pokłoniłem się i podczas gdy Sevanandadźi ze złożonymi dłońmi odprowadził ją do bramy aszramu, ja ponownie zamknąłem drzwi mojego pokoju.

*"Tak jak tańcząca dziewczyna skupia swą uwagę na dzbanku wody, który niesie na głowie nawet wtedy, gdy tańczy przy różnych melodiach, podobnie prawdziwie pobożny człowiek nie zaprzestaje poświęcania swej uwagi błogim stopom Najwyższego Pana, nawet wtedy, gdy spełnia swoje różne powinności."*

- Anandamaji Ma

-----

\*Rabindranath - imię Paramahamsy Hariharanandy przed wstąpieniem do zakonu Swamich.

---

## **BHAGAVAD GITA**

Metaforyczna interpretacja Paramahamsy Hariharanandy

*Fragment III tomu książki Paramahamsy Hariharanandy pt. "The Bhagavad Gita in the Light of Kriya Yoga".*

### **Rozdział 16, Wers 1**

*shribhagavan uvacha  
jnanayogavyavasthitih  
danam damash cha yajnash cha  
svadyayas tapa arjavam*

### **Tłumaczenie**

Całkowita nieulekłość, doskonała czystość umysłu, stałe ustanowienie w medytacji jogi dla samourzeczywistnienia, hojność, samoopanowanie, ofiara, studiowanie i nauka świętych tekstów, asceza, uczciwość (prostolinijność)

### **Interpretacja metaforyczna**

W rozdziale 13. Kriszna objaśniając czym jest wiedza opisał 26 wartości duchowych. W tym i kolejnych dwóch wersach przedstawia on 26 wartości duchowych, które są darami od Boga. Człowiek posiada boski potencjał. Każda osoba ma wiele boskich cech, jednak pozostają one uspione. Manifestują się one dopiero poprzez praktykowanie boskiego życia. Urzeczywistnienie Boga jest możliwe wtedy, gdy posiada się dobre i duchowe nawyki. Każdy poszukiwacz duchowy powinien starać się kultywować te boskie cechy w swoim codziennym życiu. Owe boskie cechy są wyznacznikiem i wskaźnikiem duchowości natury danej osoby.

#### **1. *abhayam* - nieulekłość**

Strach jest najpotężniejszym wrogiem życia duchowego. Człowiek boi się utraty szczęścia i stanięcia w obliczu śmierci. Te dwa podstawowe lęki przysparzają człowiekowi smutku. Kiedy osoba rozumie, że jest niezrodzoną i nieśmiertelną duszą, żywą mocą Boga, i że dusza jest źródłem wszystkiego i stale jest wolna, wówczas znika wszelki strach. Upaniszady upominają nas: *ma bhavi* - "nigdy nie daj się uwieść przez strach". Gdy do mistrza przychodzi osoba przepełniona strachem, mistrz dodaje jej odwagi i pocieszenia. Mówi: "Mój synu, kiedy ktoś nadto cieszy się uciechami seksualnymi, stale obawia się

choroby. Gdy ktoś jest bogaty, boi się kradzieży lub podatków. Osoba obdarzona pięknem ciała boi się starzenia. Ten kto posiada siłę fizyczną, boi się swych rywali. Uczony boi się tych, którzy są jeszcze bardziej uczeni. Osoba świadoma swojego ciała stale boi się śmierci. Ten natomiast, kto urzeczywistnił Boga, kto obdarzony jest siłą rozróżniania, nieprzywiązania i beznamiętności, jest na prawdę nieulekły. Moje dziecko, bądź niezlęknięte." Kiedy uczeń podąża za mistrzem i posuwa się naprzód ku celowi urzeczywistnienia, stopniowo staje się nieulekły. Poszukiwacz duchowy jest dzielnym wojownikiem w bitwie życia.

## **2. *sattvasamhuddis* - ogromnie duchowy (doskonała czystość umysłu)**

Każda osoba jest "mieszaniną" trzech cech natury. Są to cechy *satwiczne* (duchowe), *radžasowe* (materialne) i *tamasowe* (związane z lenistwem). Te trzy cechy panują w każdym ośrodku ciała, od dołu do góry, włączając w to ośrodek przysadki mózgowej. Gdy ktoś jest prawdziwie czysty, jego umysł, myśli i działania są czyste.

## **3. *jnanayogavyavasthitis* - dobrze ustanowiony w jodze i wiedzy**

Joga jest percepcją trwałej jedności z Wszeczmocnym Ojcem w każdym oddechu i w trakcie każdego działania. By osiągnąć ten stan należy praktykować medytację i prowadzić życie duchowe pod bezpośrednim przewodnictwem urzeczywistnionego mistrza. Nie wolno zbaczać z tej ścieżki praktyki z powodu pokus błahych przyjemności. Ten, kto stale odczuwa *hamsa* (*ham* oznacza ciało przemijające, zaś *sa* to wewnętrzna nieprzemijająca dusza), osiągnie *jnana* (wiedzę) i pozostanie w światłości a nie w ignorancji - ciemności.

## **4. *danam* - hojność**

Pomoc innym w potrzebie jest ważną zaletą. Rzeka płynie dla innych. Drzewo daje owoce, kwiaty, schronienie a nawet całe swe ciało dla innych. Samoposwięcenie jest hojnością, lecz hojność powinna być wolna od ego. Hojność to dawanie jedzenia ubogim, lekarstw osobom chorym, pieniędzy ubogim uczniom, by mogli się kształcić, dodawanie odwagi załamany, a ponadto, poświęcanie pieniędzy, czasu i energii na szlachetne i duchowe działania. Hojność oczyszcza złe uczynki i rozszerza umysł. Jest klejnotem, który przyozdabia dłoń. Ręka osoby hojnej jest zawsze wyżej od ręki osoby, która coś otrzymuje. Udzielanie innym wykształcenia duchowego jest najwyższą formą hojności.

## **5. *damas* - samoopanowanie**

Zgodnie z klasycznymi tekstami duchowymi samokontrola oznacza kontrolę nad organami zmysłów. Człowiek posiada dziesięć organów zmysłowych - pięć organów działania (*karmendrije*): mowa, stopy, ręce, odbył i genitalia, oraz pięć narządów percepcji (*gnianendrije*): oczy, uszy, usta, skóra i nos. Owe organy zmysłów są ekstrawertyczne i niespokojne i powstrzymują umysł przed wędrowaniem w wyższej sferze doświadczeń duchowych. Kiedy podąża się za mistrzem i codziennie, regularnie i szczerze praktykuje się technikę naukową taką jak Krija Joga, wówczas stopniowo osiąga się kontrolę nad organami zmysłów. Bóg dał człowiekowi organy zmysłów dla jego rozwoju duchowego a nie dla unicestwienia. Nieszkolone, rozbiegane zmysły powodują kłopoty, zaś zdyscyplinowane i skierowane ku Bogu przyspieszają rozwój duchowy sprawiając, że każda percepcja zmysłowa zwiększa świadomość duszy. Praktyka kontroli oddechu umożliwia oczyszczenie umysłu i ciała.

## 6. *yajna* - ofiara

W zwykłym znaczeniu *yajna* oznacza rytuały religijne, podczas których ofiarowuje się masło ghi polewając je na ogień ofiarny. Bhagawadgita (4.28) opisuje też inne formy ofiary. *Smriti* (pisma dotyczące praw moralnych) opisują *pancha yajnas*, czyli pięć rodzajów ofiar. *riszi yajna* (studiowanie pism), *deva yajna* (medytacja i modlitwa), *nriyajna* (służenie ludziom), *bhuta yajna* (dbanie o rośliny, zwierzęta, itp), *pitri yajna* (modlitwa o wyzwolenie chorych i odeszłych dusz, w szczególności rodziców). Prawdziwym i metaforycznym znaczeniem *yajna*, ofiary, jest poznanie wewnętrznej jaźni i ofiarowanie ofiary każdego oddechu ogniovi Boga w siedmiu ośrodkach kręgosłupa. Obserwacja duszy w trakcie każdego oddechu jest prawdziwą ofiarą.

## 7. *svadhyaya* - studiowanie pism

Dosłownym znaczeniem słowa "*svadhyaya*" jest studiowanie autentycznych pism wygłaszanych z ust urzeczywistnionego mistrza. W kulturze indyjskiej większość pism poświęconych urzeczywistnieniu Boga została podzielona na trzy grupy określane *prasthan trayi*, czyli "trzy wspaniałe pisma duchowe służące urzeczywistnieniu, czyli ostatecznemu odejściu". Są nimi Upaniszady, Bhagawad Gita i Brahma Sutry. Oprócz tych pism należy czytać pisma wszystkich innych religii: Torę, Biblię, Tripitakę, Guru Granth Sahib, Koran i inne. Znaczenie tych autentycznych pism może być jednak zrozumiane jedynie dzięki pomocy urzeczywistnionego mistrza i medytacji.

Metaforyczne znaczenie słowa "*svadhyaya*" bierze się ze znaczenia dwóch rdzeni słownych: *sva* - dusza i *adhyaya* - kultywowanie bądź studiowanie. Studiowanie twojej własnej jaźni jest kultywowaniem duszy. *Svadhyaya*, kultywowanie duszy, to obserwowanie Boga w każdej myśli i w każdym usposobieniu, nawet gdy korzysta się z uciech pochodzących od pieniędzy, seksu, jedzenia, aktywności emocjonalnych, uczuć religijnych a także tych wyższych, które pochodzą sponad przysadki mózgowej.

## 8. *tapas* - asceza, pokuta

*Tapasja* oznacza szczerą medytację i wędrowanie w sferze *tapaloki*, (na wysokości przysadki mózgowej). *Mantra Gajatri* wspomina o siedmiu sferach - *sapta loka*: *bhuloka* (ośrodek pieniądza), *bhuvaloka* (ośrodek seksualny), *svarloka* (ośrodek pokarmu), *mahaloka* (ośrodek emocji), *janaloka* (ośrodek duchowości), *tapaloka* (ośrodek duszy - przysadka mózgowa), *satjaloka* (bezforemność - ciemiączko). *Tapaloka* jest miejscem ascezy w przysadce. *Tapasja* to poszukiwanie ognia duszy w przysadce wraz każdym oddechem i modlitwa do Pana: "Proszę prowadź mnie do urzeczywistnienia, a nie w dół ku ścieżce ułudy i pokusy. Uwolnij mnie od wszelkiego zła". Ciepło ciała (*tapa*) jest utrzymywane przez oddech Boga. Asceza, *tapas*, to kochanie Boga w każdym oddechu.

## 9. *arjavam* - uczciwość, prostolinijność

Osoba duchowa jest całkowicie wolna od nieuczciwości i chytryści. Jej jaźń wewnętrzna i jaźń zewnętrzna są jednakowe. Jest jak dziecko - wolna hipokryzji. Gdy odczuwa się, że Bóg jest wszechobecny, odczuwa się *sarvambrahmamayam jagat*, czyli to, że "tylko Bóg zamieszkuje cały wszechświat, nie ma dualizmu, a tylko jedność", wówczas stale jest się w stanie *ayamatma brahma*, co oznacza "moja dusza to Bóg".

Ciąg dalszy w kolejnym wydaniu magazynu.

---

## **JOGASUTRY PATANDŻALEGO**

Z komentarzami Jogiradża Śri Śri Lahiri Mahasaji i metaforyczną interpretacją Paramahamsy Prajnananandy.

*Fragment książki Paramahamsy Prajnananandy pt. "Yogasutras of Patanjali in the Light of Kriya Yoga". Książka ta ukaże się w przyszłości w polskim tłumaczeniu nakładem Stowarzyszenia Krija Jogi.*

Od czasów niepamiętnych Indie specjalizowały się w praktyce duchowej. Wielu mędrców, świętych, *riszich*, mistrzów i urzeczywistnionych osób pokazało ścieżkę, którą należy podążać, by osiągnąć stan łączności z Bogiem - *samadhi*, urzeczywistnienie. Te różne rodzaje praktyk duchowych, mimo iż zdają się być inne, są w istocie takie same. Starożytna filozofia indyjska nigdy nie występowała w oddzieleniu od strumienia praktyki duchowej. Filozofia w sanskrycie to *darszan*, co oznacza percepcję, wizualizację i realizację. Współcześni filozofowie dzielą starożytną filozofię indyjską na sześć głównych szkół. Można śmiało powiedzieć, że owe sześć systemów są różnymi ścieżkami, które wiodą do jednej rzeki dopływającej do oceanu boskiej świadomości. Systemy te nazywa się *sada darszan* - "sześć filozofii".

Sześciu wielkich *riszich* (ludzi o urzeczywistnieniu i słusznym działaniu) rozwinęło i przeanalizowało te sześć systemów filozofii:

1. *Njaja* - Mahariszi Gautama
2. *Waiszeszika* - Mahariszi Kanada
3. *Mimamsa* - Mahariszi Dżajmini
4. *Sankhja* - Mahariszi Kapila
5. *Joga* - Mahariszi Patandżali
6. *Wedanta* - Mahariszi Wjasa

Spośród tych sześciu systemów filozoficznych joga jest najdawniejszą praktyką duchową, którą można odnaleźć jeszcze w okresie przedwedyjskim, w Upaniszadach, w Bhagawad Gicie i innych klasycznych pismach duchowych. Mahariszi Patandżali nie jest założycielem czy wynalazcą jogi, lecz kompilatorem różnych aspektów praktyki jogicznej i medytacji, który opisał jogę w usystematyzowany sposób.

### **Trzy księgi *sutr***

Tradycja starożytno-indyjskiej metody nauczania została spisana w formie *sutr*, czyli dosłownie "aforyzmów" lub "formuł". Księgi *sutr* można określić jako wyczerpujące i szczegółowe podręczniki poświęcone konkretnemu przedmiotowi. Metaforyczne znaczenie słowa "*sutra*" to "nitka" lub "ogniwo", które łączy dwie rzeczy ze sobą. Pośród wielu ksiąg

z sutrami, które dotyczą różnych przedmiotów, istnieją takie, które w sposób szczególny służą szybkiemu rozwojowi duchowemu i ostatecznie urzeczywistnieniu Boga. Są nimi:

1. Brahma Sutry Wjasy
2. Joga Sutry (Jogasutry) Patandżalego
3. Bhakti Sutry Narady

## **Wielki mędrzec Patandżali**

Patandżali zebrał różne aspekty wspaniałej ścieżki duchowej jogi, które ułożył i spisał w zorganizowany sposób. Jak inni mędrzy, którzy nie pozwolili odkryć historii swojego życia, tak i życie Patandżalego wciąż nie jest nam dokładnie znane. Podobnie jak oni, nigdy nie szukał on publicznej pochwały i uznania. "*Patanjali*" - piękne sanskryckie słowo, dosłownie oznacza "garść darów ofiarowana Bogu".

Mahariszi Patandżali był nie tylko wielki joginem - jego imię związane jest także z autorytatywnym komentarzem gramatyki sanskrytu. Był on także autorytetem w zakresie *ajurwedy*. Pragnął usunąć wszelkie nieczystości ciała, mowy i umysłu poprzez *ajurwedę*, gramatykę sanskrytu i jogę, by ustanowić człowieka w pełnej świadomości Boga i wiecznej czystości. Jego epokowe dzieło - Jogasutry - jest źródłem inspiracji dla duchowych poszukiwaczy. Nawet Śri Wjasa nie zawahał się, by dać swój komentarz do Jogasutr Patandżalego, który to komentarz znamy pod tytułem "Wjasa Bhasja".

## **Komentarz Śri Śri Lahiri Baby**

Jogiradz Śri Śri Lahiri Baba, jeden z najsławniejszych joginów, był urzeczywistnionym mistrzem, ideałem jako głowa rodziny i duchową światłością na niebie duchowości i praktyki jogicznej. Był mistrzem wielu zrealizowanych i wysoce zaawansowanych joginów. Był biegły w pismach i znał ich wewnętrzne duchowe znaczenie. Z głębi swojego duchowego urzeczywistnienia nauczał metaforycznej wymowy świętych pism. Jego imię jest związane z dwudziestoma sześcioma książkami dotyczącymi starożytnych jogicznych pism. Książki te zostały opublikowane w językach sanskryckim i bengalskim około wiek temu.

Nawet notatki i wzmianki Śri Lahiri Baby miały głęboką wartość. Swami Śrijukteswar powiedział kiedyś: "Mój mistrz często mówił w sposób symboliczny podając znaczenie pism w streszczonej postaci. W większości jego wypowiedzi pozostawały pod wpływem języków hindi i urdu, i jako takie były notowane przez jego uczniów. Odpowiadał również na pytania uczniów pisząc do nich listy, w których przedstawiał znaczenie pism."

Aczarja Panczanan Bhattaczarja\* napisał:

"Ciało i umysł są współzależne od siebie i przyczynowo powiązane w taki sposób, iż wygoda jednego oznacza wygodę drugiego, a gdy jedno ma kłopoty, to i drugie również. Wycisz swój umysł, a dostrzeżesz, że i aktywności ciała są wyciszone. Kontroluj czynności ciała, a poczujesz, że i umysł pozostaje pod kontrolą. Kontrola i regulacja aktywności ciała i umysłu jest możliwa dzięki jodze. Dla tych, którzy są zainteresowani i podążają

ścieżką jogi, Jogasutry Patandżalego służą ogromną pomocą."

## **Dobitna cecha Jogasutr Patandżalego**

Jogasutry dzielą się na cztery części, które kolejno są zatytułowane:

1. *samadhi pada*
2. *sadhana pada*
3. *wibhuti pada*
4. *kaivalja pada*

*Pada* oznacza w sanskrycie "stopa", "ćwierć", "promień światła". Kolejne części Jogasutr zawierają po 51, 55, 56 i 33 *sutr*, co łącznie daje 195 *sutr*.

W pierwszej padzie wyjaśniony jest cel jogi, druga podkreśla praktyczne aspekty jogi, trzecia opisuje koncentrację, medytację i realizację wraz objaśnieniem mocy jogicznej. Czwarta, końcowa część mówi o wyzwoleniu, niezależności i urzeczywistnieniu.

## **Obecna próba interpretacji**

Wiele jest interpretacji Jogasutr Patandżalego. Ta obecna próba opiera się na *sutrach* w interpretacji Śri Śri Lahiri Mahasaji i podaje ich metaforyczne znaczenie. Bez wątpienia będzie ona pomocna w szczególności dla *krijawanów\*\**, jak również dla wszystkich innych czytelników. Chociaż jest niezmiernie trudno przedstawić w pełni obszerne pismo, które jest napisane w klasycznym sanskrycie, nasze starania dążyły do tego, by zaprezentowaną treść była prosta i zrozumiała. Należy jednak na zawsze zachować w pamięci naukę Śri Śri Gurudewy, Baby Hariharanandy: "Uncja praktyki jest warta więcej, niż tony teorii". Przedstawione tu objaśnienie Jogasutr w świetle Krija Jogi zawiera nauki wspaniałego Mistrza, Paramahamsy Hariharanandy.

## **Samadhi Pada - Część Pierwsza: Koncentracja**

### **Sutra 1**

*atha yoga-anushasanam*

### **Tłumaczenie**

Oto dyscyplina jogi

### **Komentarz Śri Śri Lahiri Baby**

Następnie wyjaśnia się, czym jest joga. Poprzez całkowite uspokojenie myśli (intelektu),

osoba utrzymuje umysł całkowicie zaabsorbowany w "punkcie-atomie" (*bindu*), jak niewinna (czysta) osoba nieustannie koncentruje się na "gwieździe". Uzyska się wtedy spontaniczny stan *samadhi*. Kiedy jest się w pełni pochłoniętym w jednej myśli, jest to *samprajnata*, a gdy jest się całkowicie pozbawionym myśli, to jest to *asamprajnata*.

## Metaforyczne objaśnienie

Aforyzm ten składa się z trzech słów: *atha*, *joga* i *anushasanam*. *Atha* jest słowem, które jest użyte we wszystkich trzech księgach *sutr* opisanych na wstępie.

*atha atah bhakti vyakshasyamah*

"Teraz wyjaśnimy [naświetlimy czym jest] poświęcenie (boska miłość)"

- Narada Bhakti Sutra, sutra 1

*atha atah brahma jijnasa*

"Zatem dlatego pytanie o Brahme, Absolut"

- Brahma Sutra, sutra 1

Dlaczego każde z tych pism rozpoczyna się słowem "*atha*"? *Atha* ma sześć znaczeń: 1. pomyślność, 2. pytanie, 3. inicjacja, 4. następnie, 5. kwalifikacja, 6. obietnica.

Ludzie zazwyczaj uważają, że słowo *atha* oznacza pamiętanie o Bogu, który daje pomyślność w chwili rozpoczęcia pracy. Myślą więc, że jest to wezwanie, inwokacja do Boga. Jednak pomyślność ta jest związana z ośrodkiem podstawy - *czakrą muladhara*. Poprzez praktykę jogi należy uzyskać pomyślność w życiu.

Drugim znaczeniem "*atha*" jest "pytanie". Ogólne wyjaśnienie "*atha*" rozpoczyna się pytaniem: "Czym jest joga?" Cała księga objaśnia jogę w każdym jej aspekcie. "*Atha*" użyte jest tu w drugiej *czakrze* (*swadhisthana*) wraz z pytaniem: "Czy ludzie naprawdę pragną świadomości Boga w życiu codziennym, czy nie?"

Trzecie znaczenie to *karyambha* - "inicjacja wysiłku". W ten sposób objaśnienie jogi rozpoczyna się od pierwszego aforyzmu. Prawdziwe znaczenie jest takie, że ośrodek pępka jest centrum energii nazywanym *czakrą nabhi* i praktyka duchowa rozpoczyna się z tego centrum.

Czwartym znaczeniem słowa "*atha*" jest "następnie". Gdy przekroczy się *czakrę nabhi* i z czystością i miłością dojdzie do ośrodka serca, wtedy pragnie się poznać *atha kim* - "co następnie?". Jest to stan samobadania.

Piąte znaczenie "*atha*" - "kwalifikacja". Przekroczywszy skłonności ośrodka serca dochodzi się do ośrodka szyi i wykracza powyżej, po czym jest się wykwalifikowanym aspirantem duchowym. Posiada się wtedy odpowiednie kwalifikacje, by odczuwać, pojmować i realizować jogę.

W skrócie, słowo "*atha*" posiada sześć znaczeń: *mangala* (pomyślność), *prashma* (pytanie), *karyambha* (inicjacja), *anantara* (następnie), *adhikara*, (kwalifikacja/prawo),

*pratijna* (obietnica), które to znaczenia odnoszą się do sześciu *czakr*, począwszy od *muladhary* (ośrodka podstawy), a skończywszy na *czakrze ajna* - ośrodku Duszy.

Drugim słowem pierwszej *sutry* jest "joga". "Joga" w sanskrycie ma wielorakie konotacje i znaczenia, i w sumie ma 31 różnych zastosowań. Jednak duchowe znaczenie należy wiązać ze słowem "jarzmo": jednoczyć lub być w stanie jedności - jedności ciała i Duszy, indywidualnej jaźni z Jaźnią Najwyższą. Tak jak jedność dwóch kabli w obwodzie elektrycznym umożliwia przepływ prądu, tak jedność wcześniej wspomnianego dwojga - ciała i Duszy, jaźni indywidualnej z Jaźnią Najwyższą - zapewnia boskie życie.

Chociaż ten stan jedności nieustannie istnieje w każdym człowieku, ignorancja powstrzymuje go od urzeczywistnienia tej stałej jedności. Podobnie jak nitka, która scala razem nawleczone koraliki różańca, tak oddech łączy ze sobą ciało i Duszę. Gdy dzięki łasce Guru i błogosławieństwu Boga, poznaje się naukę kultywowania Duszy usuwając wszelkie nieczystości umysłu, wówczas nieustannie odczuwa się prawdę.

Trzecim i ostatnim słowem tego aforyzmu jest *anushasana*, co oznacza pouczenie, dyscyplinę lub nauki. Urzeczywistniony Mistrz naucza ucznia, by poddał dyscyplinie swój umysł i zmysły i pokierował je na ścieżkę percepcji wewnętrznej rzeczywistości.

Rozsądny poszukiwacz (*sadhaka*) powinien w ciszy, szczerze i starannie postępować według nauki mistrza i praktykować jego wskazówki w swoim codziennym życiu. Joga jest życiem, gdyż jedność ciała i Duszy jest życiem. Celem jogi jest zaprowadzenie człowieka do życia boskiego - joga umożliwia pokonanie wszystkich ludzkich ograniczeń i wyjście ponad sferę niepokoju życia oraz wejście w życie wewnętrzного pokoju i wyciszenia.

W istocie można powiedzieć, że uczeń, poprzez swą naukę u urzeczywistnionego mistrza, powinien starać się zdyscyplinować swój ekstrawertyczny umysł i zmysły, i w większym stopniu skierować je ku prawdzie. W rzeczywistości joga jest dyscypliną.

Niedzyscyplinowane osoby nie są w stanie cieszyć się prawdziwym pięknem jogi, które w gruncie rzeczy już w nich jest, a którego nie są świadomi.

Ci, którzy podążają za urzeczywistnionym mistrzem i jego naukami, i praktykują technikę taką jak na przykład Krija Joga, mogą prawdziwie nieustannie cieszyć się stanem jogi.

*Kolejna sutra doskonale wyjaśnia "Czym w rzeczywistości jest joga". Objaśnienie to zostanie zaprezentowane w kolejnym wydaniu magazynu.*

-----

\* Aczarja Panczanan Bhattaczarja był jednym z najbardziej zaawansowanych uczniów Śri Śri Lahiri Baby. Publikacje i nauki swojego Gurudewy wydał nakładem organizacji Arya Mission Institution.

\*\* *krijawan* - praktykujący Krija Jogę

---

---

## GURU NAUCZA

*Nauki Paramahamsy Hariharanandy zamieszczone w tym dziale zostały zaczerpnięte z książek Paramahamsy Prajnananandy: "Words of Wisdom" i "Nectar Drops".*

\* \* \*

Wiele jest gór jednak nie we wszystkich z nich możesz odnaleźć cenne metale, kamienie czy klejnoty. Wiele jest słońi, lecz nie oznacza to wcale, że od każdego z nich możesz zdobyć *mukta*, czyli specjalny rodzaj perły. Wiele jest lasów, lecz nie znajdziesz drzewa sandałowego w każdym z nich. Podobnie nie jesteś w stanie odnaleźć Boskiego Mistrza gdziekolwiek na świecie. Jeśli szczerze modlisz się do Boga, by mieć urzeczywistnionego Mistrza jako Guru, to możesz uzyskać jego towarzystwo, które jest niezbędne dla twojego rozwoju duchowego.

\* \* \*

Wiele osób czyta wiele książek, a nawet często ci, którzy nie mają pojęcia o czym chcą pisać, biorą się za pisanie książek. W ten sposób ludzie uzyskują więcej zamieszania i w efekcie dochodzi do nieporozumień. W dawnych czasach uczniowie zdobywali wiedzę bezpośrednio od Mistrza. Obecnie ludzie chcą nauczyć się jakiejś techniki prosto z książki. Niestety jest to trudne w sferze medytacji i praktyki duchowej, ponieważ bez bezpośredniego przewodnictwa ze strony Mistrza, praktyka może okazać się niebezpieczna.

Wyjaśniając ten problem Guru czasem mówi: "Nikt nie może stać się lekarzem tylko po przeczytaniu kilku książek medycznych. Należy posiadać tak teoretyczną, jak i praktyczną wiedzę na temat nauki medycznej. Dlatego jeżeli ktoś po dokładnym przeczytaniu kilku książek uzna, że jest już lekarzem i podejmie się zoperowania pacjenta, to operacja ta może zakończyć się sukcesem, lecz pacjent z pewnością umrze". Udaj się do urzeczywistnionego Mistrza i podążaj za nim, dzięki czemu uzyskasz rozwój duchowy.

\* \* \*

Pewnego dnia Gurudev jedząc śniadanie mówił o Prawdzie duchowej. Jadł jedzenie łyżką. Powiedział, że łyżka powinna iść do ust, a nie do nosa. Nawet wtedy, gdy nie patrzysz, ręka prowadzi łyżkę we właściwym kierunku i we właściwe miejsce. Tak samo powinieneś być ostrożny w swoim życiu. Powinieneś zawsze widzieć, że twój umysł idzie we właściwym kierunku i we właściwe miejsce. Oznacza to, że twój umysł powinien być zawsze skierowany ku Duszy. Zaprowadzi Cię to do urzeczywistnienia Jaźni.

\* \* \*

Uncja praktyki jest warta więcej niż tony teorii.

\* \* \*

Ofiaruj wszystko Bogu, włączając w to swój oddech.

\* \* \*

Kontrola oddechu jest kontrolą siebie. Panowanie nad oddechem jest panowaniem nad sobą. Stan bez oddechu jest stanem nieśmiertelności.