

SVADHYAYA

Magazyn Krija Jogi
nr 2.1 (VIII-2003)

WSTĘP	2
MAHASAMADHI PARAMAHAMSY HARIHARANANDY	
Notatka prasowa.....	2
Kalendarium Mahasamadhi.....	4
List Paramahamsy Prajnananandy.....	5
Ostatnie dni – Swami Shuddhananda Giri.....	6
Jego ostatni oddech jest dla wszystkich – Swami Sarveshwarananda Giri.....	7
Niezwykła pascha – Swami Vidyadhishananda Giri.....	8
PARAMAHAMSA HARIHARANANDA	
Jak osiągnąłem stan samadhi.....	10
Przebywając z dwoma wielkimi mistrzami.....	12
PARAMAHAMSA PRAJNANANANDA	
Sztuka medytacji.....	15
Panowanie nad umysłem.....	17
Ego – przyczyny i lekarstwo.....	24
SWAMI SHUDDHANANDA GIRI	
Praktyka duchowa.....	26
Poświęcenie się mistrzowi.....	29
Co to jest tapas?.....	33
MISTRZOWIE KRIJA JOGI	
Swami Śrijukteswar Giri.....	35
Nauki Swamiego Śrijukteswara.....	37
ŚWIĘCI I MISTRZOWIE INDII	
Śri Ramakriszna Paramahamsa – CZĘŚĆ I	38
Nauki Śri Ramakriszny.....	41
ŚWIĘTE PISMA	
Bhagawad Gita 15.1	46
Jogasutry Patandźalego 1.3	50
GURU NAUCZA	52

Copyright © 2002-2003 **Stowarzyszenie Krija Jogi**. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Copyright © 1995-2003 **Kriya Yoga Institute**. All rights reserved.

Kontakt: **skj@krijajoga.pl**

Internet: **www.krijajoga.pl**

WSTĘP

Prezentujemy kolejne, trzecie już, wydanie magazynu „Svadhyaya”. Wzbogaciliśmy je o dodatkowy dział – „Mahasamadhi Paramahamsy Hariharanandy”, w którym prezentujemy osobiste doświadczenia Swamich w trakcie ostatnich ziemskich dni Baby Hariharanandy. Zapraszamy również do galerii zdjęć z ceremonii pogrzebienia ciała Mistrza, która odbyła się w połowie grudnia ubiegłego roku w *aśramie* w Balighai w Indiach.

Kolejny dział zawiera dwa artykuły, w których Paramahamsa Hariharananda dzieli się swoimi doświadczeniami duchowymi. Opowiada o tym, jak po raz pierwszy osiągnął najwyższy stan jogi – *nirwikalpa samadhi* oraz opisuje spotkania ze swoimi mistrzami – Swamim Śrijukteswaram i Paramahamsą Joganandą.

Paramahamsa Prajnanananda mówi w swoich artykułach o podstawowych zagadnieniach dyscypliny jogi, czyli o medytacji i panowaniu nad umysłem. Swami Shuddhananda natomiast odnosi się do praktyki duchowej oraz przedstawia aspekty relacji ucznia z mistrzem.

Kolejne działy prezentują biografie i nauki dwóch wielkich mistrzów Indii: Swamiego Śrijukteswara z naszej linii *krija jogi* oraz Śri Ramakriszny Paramahamsy – żyjącego w XIX wieku ekstatycznego świętego z Kalkuty. Przedstawiamy pierwszą część biografii tego wielkiego człowieka, który był mistrzem znanego z wielu książek, wydanych również w Polsce, Swamiego Wiwekanandy.

W dziale „Święte pisma” rozpoczynamy publikację piętnastego rozdziału „Bhagawad Gity”, o którym mówi się, że zawiera samą esencję prawdy o duszy. Kolejne wersy tego rozdziału będą dostępne w następnych edycjach magazynu *Svadhyaya*. W dziale tym kontynuujemy również „Jogasutry” Patandżalego.

Życzymy miłej lektury i zachęcamy do częstego powracania na naszą stronę internetową.

NOTATKA PRASOWA

Homestead, USA, 4 grudnia 2002

Ostatniej nocy, 3 grudnia, wielki *krija jogin* Paramahamsa Hariharananda osiągnął *mahasamadhi* (ostateczne, świadome zjednoczenie z Bogiem) w Baptist Hospital w Miami na Florydzie. Miał 95 lat. W otoczeniu ukochanych swamich i osobistych towarzyszy z *aśramu* intonujących *mantrę gajatri* zaczerpnął swój ostatni oddech o godzinie 18:48 czasu wschodnioamerykańskiego*. Praca serca ustała dwadzieścia trzy minuty później, o godzinie 19:11. Oficjalną przyczyną śmierci było zapalenie płuc.

Wraz z odejściem tej wielkiej duszy świat stracił ostatniego urzeczywistnionego w Bogu mistrza będącego bezpośrednim uczniem Swamiego Śrijukteswara Giri. Był on źródłem miłości, siły i czystości dla dziesiątków tysięcy uczniów na całym świecie, których osobiście nauczał i karmił Boską Miłością.

Urodzony 27 maja 1907 roku jako Rabindranath Bhattacharja w Habibpur w Zachodnim Bengalu w Indiach, ta wielka dusza, czule nazywana „Baba” (w sanskrycie „ojciec”), swoim duchowym dzieciom pozwalała dostrzec jego nadzwyczajne duchowe przeznaczenie już od swoich najmłodszych lat.

W wieku czterech i pół roku znał już na pamięć wszystkie hinduskie *mantry pudży*, usłyszawszy je jedynie kilka razy z ust recytującego je ojca, Śri Haripady Bhattacharji. Pod przewodnictwem swojego ojca szybko opanował wedyjską astrologię, astronomię i chiromancję.

W wieku 12 lat przyjął inicjację w ścieżkę *gniana jogi* od słynnego urzeczywistnionego mistrza, Śri Bidżajakriszny Czattopadhjaji. W 1932 pojechał spotkać się z wielkim mistrzem *krija jogi* Swamim Śrijukteswarem Giri. Zadowolony z boskich aspiracji młodego Rabinarajana, Śrijukteswardzi inicjował go w *krija jogę*, nauczył astrologii kosmicznej i zachęcił do zamieszkania w słynnym Aśramie Karar w Puri i przejęcia nad nim zwierzchnictwa.

W 1935 roku Rabinarajan spotkał się z Paramahamsą Joganandą i otrzymał od niego inicjację w drugi stopień *krija jogi*. W 1938 porzucił świat doczesny i wprowadził się do *aśramu* w Puri, rozpoczynając ascetyczne życie zakonne jako Brahmaczari Rabinarajan.

Inicjację w trzecią *kriję* otrzymał od Swamiego Satjanandy w 1941 roku, a pomiędzy rokiem 1943 a 1945, kolejne wyższe inicjacje *krija jogi* od Śrimat Bhupendranatha Sanjala, który był słynnym świeckim uczniem Lahiri Mahasaji

Po tym jak spędził w odosobnieniu swojej mniszej celi w Puri jedenaście i pół roku, w 1949 roku uzyskał wizję nieśmiertelnego jogina Babadźiego Maharadży, który pobłogosławił go i przepowiedział, że jego misją będzie rozpowszechnienie oryginalnego przesłania mistrzów *krija jogi* na całym świecie. W 1951 roku Paramahamsa Jogananda upoważnił go do inicjowania innych w *krija jogę*. W ten sposób rozpoczął długą misjonarską pracę, która trzymała go z dala o jego ukochanych Indii.

27 maja 1959 roku z rąk Śankaraczarji Puri przyjął formalne śluby zakonne i otrzymał imię Swami Hariharananda Giri.

Rok 1974 przyniósł jego pierwszą podróż na Zachód, gdzie od tej chwili powracał co roku, aby szerzyć przesłanie Boskiej Miłości poprzez utrzymywanie świadomej uwagi na Bogu będącym wewnątrz. Jego podróże przywiodły go wielu krajów Europy i Afryki Południowej oraz do Stanów Zjednoczonych i Kanady, gdzie założył liczne ośrodki i *aśramy*.

Jego wzniosła misja jest kontynuowana przez jego mnichów i aczarjów**, których z miłością nauczał przez wiele lat. Obranym wcześniej jego następcą i spadkobiercą tej linii *krija jogi* jest Paramahamsa Prajnanananda.

* 0:48 czasu polskiego 4 grudnia, 2002 roku

** nauczycieli jogi

KALENDARIUM MAHASAMADHI

3 grudnia, 2002

Paramahansa Hariharananda zaczerpnął swój ostatni oddech o 18:48 czasu wschodnioamerykańskiego wchodząc jednocześnie w *mahasamadhi* (ostateczne świadome opuszczenie ciała przez urzeczywistnionego jogina).

14 grudnia, 2002

Ciało Baby dotarło do Bhubaneszwaru o godzinie 14:00 czasu indyjskiego. Zostało ono powitane z największymi honorami przez gwardię honorową, ministrów i urzędników państwowych stanu Orissa. Nigdy w przeszłości takie publiczne oddanie hołdu nie towarzyszyło odejściu żadnego mnicha. Ponadto ponad tysiąc osób cierpliwie czekało na lotnisku, aby oddać cześć Babie. Ciało Baby zostało eskortowane z lotniska przez policję w konwoju składającym się z kilkuset samochodów.

Gdy ciało Baby przybyło do *aśramu* w Balighai o godzinie 16:00 czasu indyjskiego, *aśram* był przepelniony wielbicielami, długoletnimi uczniami, wybitnymi gośćmi oraz mnichami i nauczycielami jogi inicjowanymi przez Babę. Także Król stanu Orissa przybył, aby złożyć hołd temu wielkiemu mnichowi i joginowi.

Cały podjazd przed *aśramem* był zapelniony ludźmi oczekującymi na *darszan* z Babą. Z tej wyjątkowej okazji ponad tysiąc osób zebrało się w *aśramie* i wokół niego. *Darszan* odbywał się przez całą noc, aż do rana w niedzielę.

Tak ciepłe powitanie Baby powracającego po sześciu latach do Indii było bez wątpienia ogromnym hołdem dla jego miłości i współczucia.

15 grudnia, 2002

Baba został pochowany o godzinie 14:00 czasu indyjskiego. Tysiące osób z całych Indii uczestniczyło w ceremonii, włączając w to wielu mnichów z różnych tradycji oraz uczniów z Zachodu.

17 grudnia, 2002

Mahasamadhi Baby uzyskało duży oddźwięk w mediach. Prasa wydrukowała krótkie wzmianki w związku z ceremonią *mahasamadhi*; podobne informacje przedstawiały stacje radiowe oraz prezentowała telewizja.

W środę 18 grudnia ponad 200 mnichów i *sadhu* z różnych tradycji zebrało się w *aśramie* Balighai,

aby ofiarować swoje modlitwy Babie. Następnie został im podany poczęstunek. Tego samego dnia śniadania, obiady i kolacje były rozdawane ubogim i sierotom, jak również jedzenie zostało rozwieszane do pobliskich domów starców i do innych miejsc, gdzie mieszkają najubożsi. W czwartek 19 grudnia na poczęstunek do *aśramu* przybyli okoliczni mieszkańcy oraz uczniowie, razem około 3000 osób.

W miejscu spoczynku Baby powstaje świątynia upamiętniająca jego *mahasamadhi*.

LIST

Paramahansa Prajnanananda

5 grudnia, 2002

Kochana Boska Duszo,

Z najgłębszą miłością i wdzięcznością dzielę moje wyrazy współczucia z Wami wszystkimi. Wraz z odejściem Baby, 3 grudnia o godzinie 18:48, nowa faza nadeszła w naszym życiu. Dostrzegam wasze przepelnione żalem serca, oczy pełne łez, rozpamiętujące umysły i wylewy uczuć. Tylko czas uzdrowi powstałe rany.

Chociaż Guru jest zawsze z nami w sposób duchowy, utraciliśmy współczujące spojrzenie Baby, jego słodki głos, uzdrawiający uśmiech i jego boską grę. Podczas moich dwudziestu dwóch lat obcowania z Babą dostrzegałem i obserwowałem jego życie, jego bezwarunkową miłość i współczucie, które jest ponad słowami i możliwością wyrażenia. Miałem możliwość spędzenia z nim ostatnich ośmiu dni jego życia na tym świecie. Siedząc obok niego w szpitalu obserwowałem Go jak czasem mówił pewne duchowe prawdy. Pozostawał wtedy w jakiejś innej sferze istnienia. Czasami jego najdrobniejszy uśmiech pozwalał mi poczuć odbicie tej błogości wieczności, której doświadczał.

Jedną z rzeczy, której nauczyłem się z życia Baby, jest jego bezwarunkowa miłość. Czyż nie możemy podążać za przykładem jego życia i nauk? Niech coraz więcej i więcej miłości rozkwita w naszym życiu. Wzrastajmy w miłości, aby być godnymi uczniami godnego mistrza.

Ten czas, tak naprawdę, ma poddać testowi naszą duchowość i cierpliwość; naszą szczerłość i wiarę. Nie załamujcie się. Módlmy się i medytujmy głębiej z większą miłością. Naszym prawdziwym hołdem dla naszego ukochanego Gurudewy jest bycie samodziścyplinowanym i samourzeczywistnionym.

Wyrażam moją najgłębszą wdzięczność wszystkim tym, którzy bezpośrednio lub pośrednio służyli Babie kiedykolwiek, gdziekolwiek i w jakiegokolwiek sprawie.

Nie zapominajmy, że prawdziwym celem w życiu jest urzeczywistnienie Prawdy, życie z miłością i postrzeganie obecności Boga w każdym oddechu i w każdym działaniu. Połączmy razem nasze serca i umysły, aby wypełnić misję naszego ukochanego Baby, która jest szerzona w wielu krajach. Jego prawdziwą misją jest misja miłości.

Niechaj błogosławieństwa Boga i Guru będą z Wami wszystkimi.

Z najgłębszą miłością i jednością,

OSTATNIE DNI

Swami Shuddhananda Giri

Z Babą łączy mnie to, że jestem jego uczniem. Relacja ta jest wyjątkowa z racji na nieskończone współczucie Baby i naszą wieczną przyjaźń. Baba Hariharananda udzielił mi inicjacji w zakon Swamich tego samego dnia, kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy w tym życiu. Powiedział mi wtedy: „Nigdy nie myśl, że jesteś sam. Zawsze jestem z tobą”. To boskie zapewnienie stało się rdzeniem mojej wewnętrznej siły w moim życiu i od tamtej chwili zawsze odczuwam nieprzerwaną obecność Baby.

Miłość i współczucie Baby wobec jego uczniów wykracza ponad limit słów. Opowiem o pewnej sytuacji, która zdarzyła się w ciągu jego ostatnich dni życia. Miałem przywilej przebywania z Babą i usługiwania mu przez siedem nocy – od 18 do 24 listopada. 25 listopada Baba został zabrany do szpitala. Wtedy przez całą noc, od dziewiątej wieczorem do rana, musiałem zachowywać czujność i spoglądać na Babę, by w razie potrzeby służyć mu pomocą.

Czasem siadałem na łóżku obok jego głowy i delikatnie go masowałem. Pewnej nocy powiedział, bym położył się spać koło niego. Gdy tak zrobiłem, czułem się trochę niewygodnie, gdyż obawiałem się, że moje nogi mogłyby dotknąć ciała Baby. Baba wyczuł to i pociągnął mnie za rękę, by położyć ją na swojej klatce piersiowej i brzuchu. Potem położył jedną z nóg na mojej nodze. Było mi niewygodnie, dlatego wysunąłem nogę spod jego. Baba natychmiast powiedział: „Nie zabieraj nóg. Połóż je na moich. Nie ma żadnej różnicy pomiędzy guru (mistrzem) a *śiszją* (ucznikiem)”. Potem przez pewien czas spał z moimi rękami i nogami na swoim ciele. Nie wiem gdzie byłem w tym czasie... To było coś nie do opisanania.

Gdy Baba był w szpitalu, spędzałem z nim całe dni. Czasem śpiewałem „Bhagawad Gite” a innym razem jakieś pieśni. Ostatniego dnia (3 grudnia) przybyłem do szpitala o 8:15 nad ranem. Pełne współczucia spojrzenie Baby sprawiło, że w nieświadomy sposób łzy pojawiły mi się w oczach. Zacząłem śpiewać „Bhagawad Gite” i do godziny 15:30 trzykrotnie ją ukończyłem. Około 15:00, gdy śpiewałem „Gite”, Baba spojrzał na mnie przez chwilę a następnie zamknął oczy, których już nigdy nie otworzył. To było jego ostatnie spojrzenie.

Jego oddech zaczął się zmieniać. Obserwowałem i liczyłem jego oddechy. O 16:00 wykonywał dwadzieścia siedem oddechów na minutę a o 17:00 ilość oddechów zmalała do dwudziestu. O 18:00 oddychał już tylko osiem razy na minutę i stopniowo odstęp pomiędzy oddechami się wydłużał. Wraz z innymi osobami, które były obecne przy łóżku Baby, śpiewaliśmy trzeci rozdział „Bhagawad Gity” gdy odstęp pomiędzy oddechami Baby wydłużył się jeszcze bardziej. Wiedziałem już wcześniej, że gdy urzeczywistniony jogin opuszcza swe ciało, wówczas wykonuje ostatni wdech i odchodzi nie

wykonując już wydechu. To samo zaobserwowałem u Baby. Zwykły człowiek umiera po wykonaniu wydechu. O godzinie 18:48 Baba wziął swój ostatni wdech i nigdy więcej już nie wypuścił powietrza, wchodząc w ten sposób w królestwo wieczności.

.....Zawsze u stóp Mistrza

Szalone dziecko

JEGO OSTATNI ODDECH JEST DLA WSZYSTKICH

Swami Sarveshwarananda Giri

Ta scena została na zawsze uwieczniona w moim umyśle. Po dwóch tygodniach dotkliwego bólu fizycznego – najpierw w swojej sypialni w Homestead, a następnie w Szpitalu Baptistów w Miami – Baba dał do zrozumienia, że zamierza porzucić swoją fizyczną postać. Modlił się: „Najwyższy Wszechmocny Boże, objaw się mi teraz... teraz... TERAZ!”

Od kilku dni Swami Shuddhanandadzi śpiewał całą „Bhagawad Gite”, podczas gdy inni *swami* oraz dwie osoby z *aśramu* z oddaniem masowali stopy Baby, trzymali go za dłonie lub delikatnie masowali jego czoło.

Przedostatniego dnia Baba dał wyraz swej bezgranicznej miłości i wdzięczności. „Jestem szczęśliwy. Bóg jest szczęśliwy. Wy wszyscy bądźcie szczęśliwi. Pragnę pokłonić się wam nieskończoną ilość razy” – wciąż powtarzał lekarzom, pielęgniarkom i obecnym w jego sali uczniom, zanim zapadał w stan nieświadomości. Później w nocy zapytał która godzina i powiedział, byśmy wracali do *aśramu* i coś zjedli. Widząc, że nikt nie rusza się ze swojego miejsca powtórzył kilka razy: „Wszyscy już idźcie i coś zjedzcie. Nie ociągajcie się!” Aż do ostatniej swej myśli Baba zabiegał o potrzeby i wygody innych.

Tego ostatniego ziemskiego dnia Baba przygotował się do opuszczenia swojego domu ciała tak dokładnie, z rozmysłem i metodycznie, jak wiódł całe swoje życie. Wycofując swoją siłę życia z każdego pomieszczenia swojego ciała, gasząc za sobą światło, stopniowo wstępując na szczyt, Baba odszedł w spokoju i pozostawił swój „dom” w ładzie i porządku. Gdy doświadczałem tego prostego odejścia tej niepojętej *mahatmy*, słowa „Gitandżali” Rabindaranatha Tagore’a cicho wybrzmiewały niczym echo w moim umyśle: „*Oto odchodzę. Pożegnajcie mnie moi bracia! Kłaniam się wam wszystkim i odchodzę. Oto oddaję klucze do moich drzwi i porzucam wszelkie roszczenia co do tego domu. (...) Niebo rozświecila już świt i piękna ścieżka leży przede mną. Nie pytajcie mnie, co ze sobą zabieram. Rozpaczynam swą podróż z pustymi dłońmi i z utęsknionym sercem.*”

Baba nic nie mówił, a jego piękne oczy były wtedy prawie przez cały czas zamknięte. Powoli łagodnie zapadał w swój ostatni sen. Jego oddech stopniowo zanikał.

W sali szpitalnej było wtedy ośmioro sług Wielkiego Mistrza – czterech braci-mnichów i cztery kobiety. Baba cudownie przygotował symbole dla swojego ostatniego aktu w tym teatrze świata.

Okolo godziny 18:40 zauważyliśmy, że Baba wykonuje już tylko mniej więcej jeden oddech na minutę. Wszyscy zaczęliśmy śpiewać wtedy *mantrę gajatri*, delikatnie masując jego boskie ciało. O

godzinie 18:48 Baba zaczerpnął swój ostatni oddech. Trzymałem wtedy jego prawą dłoń i czułem, że wciąż jest ciepła i cudownie delikatna. Sprawdziłem puls i wciąż jeszcze był. Natychmiast zadzwoniliśmy do lekarki Baby, która jest pełną miłości i współczucia osobą. Nie mogła od razu przyjść, ale powiedziała, byśmy monitorowali akcję pracy serca, jako że śmierć można stwierdzić dopiero gdy serce przestanie bić.

Wspaniałe serce Baby biło jeszcze przez pełne dwadzieścia trzy minuty. Cudowny ptak duszy, który siedział na gałęzi tego ciała przez dziewięćdziesiąt pięć lat, nagle poderwał się ku nieskończonej szerokości nieba, lecz to drzewo wciąż wibrowało pod wpływem jego wlotu ku niebu. Stopniowo puls zanikał, stawał się niewyraźny, podczas gdy ptak duszy zanurzał się w Nieskończonym Świetle. O godzinie 19:11 nie można już było wyczuć bicia serca.

W tamtej świętej chwili nie odczuwaliśmy lęku, smutku czy poczucia straty. W pokoju pozostała jedynie miłość i wdzięczność. Całe życie Baby służyło temu, by dawać coś innym. Jego ostatni oddech oczywiście również był darem dla nas, który miał nam pokazać jak nieskończona jest boska miłość.

NIEZWYKŁA PASCHA

Swami Vidyadhisnanda Giri

3 grudnia zapisał się w historii świętych olbrzymią stratą fizycznej obecności naszego Satguru. Ukochany Gurudewa, Mistrz Paramahansa Swami Hariharananda Giri, z miłością nazywany „Baba” – zaczerpnął swój ostatni oddech w Miami o godzinie 18:48 lokalnego czasu.

Unikalne były jego wcześniejsze, powtarzane z rozmysłem, demonstracyjne uzyskiwania stanu braku pulsu i oddechu w medytacyjnej komunii w stanie *nirwikalpa samadhi*. Także jego *mahasamadhi* zdradzało oznaki jogicznej zagadki. Jego akcja serca wciąż trwała przez około 20 minut po tym, jak Baba wykonał swój ostatni wdech. Cisza stała się przepelniona życiem a jednocześnie dawało się wyczuć ogromny spokój – taką aurę wyczuwało się wokół. Zstąpiło poczucie niezmierniej pustki, ale nie było czasu na to, by poczuć jej wpływ. To nie była zwykła śmierć. Każda przemijająca chwila stawała się przypomnieniem o nowej erze życia, która zaczęła się dla nas wszystkich po tym, jak Mistrz scalił się z Bogiem.

Około godziny 14:00 tego nieuchronnego dnia, Baba otworzył swoje oczy, spojrzał dookoła i pochwycił nasze dłonie. Jego ręce zaczęły drżeć. Zarówno jego pełen miłości uścisk jak i jego spojrzenie zdradzały fakt jego tygodniowego pobytu w szpitalu. Tym razem uścisk jego prawej dłoni na mojej lewej był tak mocny, że z trudem mogłem rozprostować palce. Jego spojrzenie skupiło się w oddali, patrzył na wszystko niepomny światowego otoczenia. Jego penetrujące spojrzenie, które tak oczarowało wiele dusz, że zanurzyły się w świętych wodach jego współczucia, było teraz skupione na Absolucie.

Około godziny 15:30 zamknął oczy i nie otworzył już ich ponownie. Był to kolejny rozdział w trakcie tych godzin splecionych chwil prowadzących do tego, co nieuniknione. Nie było czasu na to, by poczuć bezradność. Babę otaczała atmosfera miłości i modlitwy, podczas gdy z każdym uderzeniem serca jego ciało stawało się coraz sztywniejsze i bardziej wyciszone. Około godziny 18:00 zanikanie

oddechu stało się wyraźnie oczywiste. Z każdym przemijającym oddechem przerwa pomiędzy oddechami wydłużała się. Wtedy nadszedł ostatni oddech. Prawą ręką na jego klatce piersiowej dalej wyczuwałem bicie serca. Całkowicie straciłem moc analitycznego myślenia. Czuję głęboki szacunek, kiedy Gurudewa odchodził w tak uroczystym spokoju.

Nadzwyczajne cechy Baby takie jak cierpliwość i przebaczenie oraz jego duchowy stan niezłomnej świadomości Boga kontrastowały z jego ludzkim i widocznym cierpieniem na szpitalnym łóżku. Czasami wypowiadał klejnoty duchowych rad, a kiedy indziej mówił o bólu starczego wieku i o chorobie. Gurudewa kontynuował swoją grę w trakcie chwil czuwania jak i niebytu. W ten sposób nawet w swoich ostatnich dniach fizycznej obecności demonstrował zagadkowy związek duszy z ciałem. Jego choroba nie zdołała ukryć jego uśmiechów, które promieniowały nieograniczoną radością. Należy podziwiać błogość kryjącą się za takimi uśmiechami. Czy jest to po prostu światło wewnątrz? Czy może jest to światło wewnątrz światła? Pokazując światło Bożej miłości w swoich błogich wypowiedziach, Baba opierał się śmierci i cierpieniu, aby oczarować wszystkich nas, którzy staraliśmy się mu służyć. W szczytowym momencie jego bólu i choroby w szpitalu, Baba zarzekał się przed swoją lekarką, że czuje się bardzo dobrze. W rzeczywistości Baba był już gotów na opuścić nas, co było wyraźnie dostrzegalne w subtelnych aluzjach i poprzez znaki mistycznych wydarzeń.

W trakcie całego mojego ponad dziesięcioletniego zażyłego obcowania z moim ukochanym Gurudewą widziałem jedynie jego przykładowe zachowanie i nieskazitelne zwyczaje, które dawały świadectwo prostego życia zalecanego przez święte pisma. W istocie Satguru jest żywym świętym pismem i Baba nie był tutaj wyjątkiem. Baba nie pozwolił nikomu od siebie odejść, zanim nie przypomniał mu o ostatecznym celu życia i o Boskości. Przejawiał wszystkowiedzącą świadomość, która zawsze otaczała jego uczniów. Wyczekiwał zanim wybrał właściwą chwilę na udzielenie duchowej rady i łączył ją ze słowami pełnymi słodyczy i surowości, nawiązując do indywidualnej sytuacji życiowej każdego z uczniów. Promieniując często pełnym miłości spojrzeniem oraz traktując trudne sytuacje z niewinnością dziecka Baba był uwielbiany przez wszystkich wokół.

Jego nasycone humorem bezpośrednie wskazówki dawane uczniom nauczały beznamietności i ducha wewnętrznego wyrzeczenia. Jeśli zdarzyło się, że ktoś pomyślał, że zdołał w pełni go pojąć i zrozumieć jego zachowanie, natychmiast pojawiała się jakaś przeciwstawna sytuacja, która całkowicie burzyła uprzednie przekonanie. Z tej najwyższej dziedziny przynależnej mistrzom, z niewzruszonym autorytetem nauczał metaforycznej istoty świętych pism obejmujących wszystkie ścieżki. W naturalny sposób jego nauki pokrywały się z naukami wszystkich proroków. Jego subtelne nauki filozofii jogi streszczały *krija jogę* jako esencję *karma jogi*, *gniana jogi* i *bhakti jogi*. Kolejno wymieniał główne cechy tych trzech gałęzi jogi stwierdzając: „Oddech jest życiem, życie jest Bogiem, Bóg jest miłością”.

Niezgłębiany ocean Boga wyrzuca uczniów, podobnych do kamyków, na brzeg, do stóp Satguru. Ta sama woda łaski nadaje im kolory, wzory i różnie ich kształtuje. Galeria dusz niesiona do tego świata przez fale znajduje schronienie u stóp Satguru, którego różnorakie sposoby postępowania ostatecznie zakorzenione są w urzeczywistnieniu Boga. Próbując przeanalizować swoją wiarę w Boga jest się z góry na przegranej pozycji. Podobnie nie da się zdefiniować Boga używając „mocy poznania”. Tak samo niepomysłne byłyby próby zdefiniowania „gry” i czynów Satguru takiego jak Baba. Klucz do zrozumienia tych tajemnic spoczywa w tym nieuchwytnym miejscu, które jest zamieszkiwane przez Boga i Mistrza. Poprzez samą obecność Satguru można poczuć nektar boskiej miłości. I to poprzez wiarę w Boga można napęłnić swe wnętrze tą miłością. Ostateczne spełnienie życia zawiera się w odczuwaniu stale wzrastającej miłości. Taka jest natura namacalnej miłości w tym nienamacalnym miejscu, które zamieszkuje Bóg i Mistrzowie.

Wszyscy jesteśmy osieroceni i będziemy tęsknić za bezpośrednim spojrzeniem i przewodnictwem naszego Mistrza. Lecz nasz ból separacji od niego wzniesie nas do jeszcze głębszego związku z nim, zwiększając morze eliksiru miłości. Będziemy teraz musieli zestroić się z bardziej subtelną obecnością Satguru – Baby Hariharanandy, który kontynuuje swoją grę ze swojego obecnego miejsca pobytu. Nasze spełnienie zawiera się w nieuwarunkowanej miłości naszego Mistrza do nas. Obecny czas służy temu, by żyć stosownie do jego nauk i stać się godnymi tego, aby otrzymać wizję Boga.

JAK OSIĄGNĄŁEM STAN SAMADHI

Paramahansa Hariharananda

W 1944 roku spotkałem się z pewnym joginem, który przybył do Puri. Był zaawansowany w praktyce duchowej i bardzo głęboko medytował. Wszystkich w okolicy wypytywał: „Kto medytuje w tym mieście?”. Od wielu osób usłyszał o mnie – że medytuję w odosobnieniu w Aśramie Karar. Zaprzagnął spotkać się ze mną, lecz dowiedział się, że przestrzegam ślubów milczenia i z nikim się nie spotykam. Odrzekł na to: „Posiadam urzeczywistnienie i chcę się z nim widzieć”. Wszyscy mówili mu: „To wykluczone. Brahmaczari Rabinarajan nie może się z tobą widzieć. Poza tym i tak nic nie mówić”. Jednak jogin obstawał przy swoim: „Chcę się z nim zobaczyć! On wcale nie medytuje, jego medytacja w ogóle nie jest głęboka. Muszę się z nim widzieć”. Mieszkańcy *aśramu* próbowali go wyprosić, lecz bezskutecznie. Usłyszałem odgłosy dochodzące z dziedzińca. Otworzyłem drzwi i zaprosiłem jogina do wewnątrz. Usiadłszy zobaczył glinianą figurkę bogini nauki Saraswati. Powiedział: „Dlaczego przebywasz w jednym pokoju z kobietą? To niedopuszczalne. Jakaż wtedy może być twa medytacja? To żywa kobieta, nie widzisz?” Powiedział: „Spójrz na nią!” Zdziwiony ujrzałem lśniące, jasne światło. Dobiegała godzina piąta po południu. Powiedział: „Mieszkasz w jednym pokoju z kobietą, czyż to nie kłopotliwe? Jak wygląda twoja medytacja?” Odpowiedziałem: „Właśnie tak”. Odrzekł: „To wcale nie medytacja. Skupiaj swą uwagę tu, w ciemniczku i usiądź w ten sposób” – usiadł do medytacji i położył dłonie na kolanach. Po chwili opadł na podłogę. Sięgnąłem po jego nadgarstek i dostrzegłem brak pulsu. Był w stanie *samadhi*. Siedziałem przy nim spokojnie. Odzyskał poczucie ciała po około piętnastu, dwudziestu minutach. Zaczął wtedy mówić używając wielu potocznych słów. Zapytałem: „Dlaczego używasz takiego języka?”. Pomyślałem, że musi on być szalony.

Wcześniej do mojego pokoju ktoś przyniósł trochę jedzenia – deser z mleka z cukrem. Talerzyk leżał u stóp posągu. Podałem go joginowi by zjadł. Wziął słodczyce i położył na dłoni. Powiedziałem: „Proszę idź zjedz to, a potem możesz tu wrócić”. Nie był już w stanie medytacji i po prostu chciałem pozbyć się go z pokoju. Umieścił słodczyce naprzeciw bogini i powiedział: „O Boska Matko, proszę zjedz to. Proszę weź to, w przeciwnym razie ja nie będę mógł tego zjeść”. Gdy to powiedział, dwa promienie dymu (takie jak unoszą się z kadzideł) wyszły z oczu bogini i wpłynęły do miseczki. Zaniemówiłem z podziwu. Pomyślałem: „Och, cóż to za jogin!?”.

Potem zjadł słodczyce. Pomyślałem sobie, że gdy pójdzie, to pozbieram po nim okruchy, wymieszam z wodą i wypiję.* Byłem pełen podziwu dla jogina. Posiadał niezwykłą moc. Zaczął mówić mi o *samadhi*. Powiedział: „Twoja medytacja nie jest głęboka, ale się starasz. Uda ci się jeśli skupisz uwagę na szczycie głowy i wykonasz co ci powiem. Osiągniesz w ten sposób stan *samadhi*. Odwiedź mnie i moją żonę a nauczymy cię tego”. Podziękowałem mu z szacunkiem.

Odwiedzam jogina

W tym czasie nie wychodziłem poza teren *aśramu*, ponieważ w odosobnieniu przestrzegałem ślubów milczenia i całe miasto o tym wiedziało. Chciałem odwiedzić jogina i jego żonę, ale jak miałem to zrobić? Poprosiłem o zgodę Swamiego Satjanandę. Zgodził się mówiąc: „Możesz ich odwiedzić jeśli chcesz. Zamkniemy twoje drzwi, zamówimy riksę i wsiądziesz razem ze mną, a całe twoje ciało czymś zakryjemy. Zatrzymamy się dopiero u ich drzwi”.

Tak też zrobiliśmy. Wszedłem do ich pokoju. Jogin oddawał cześć swej żonie. Widział w niej uosobienie Boskiej Matki. Wielbił jej stopy. Płakał i krzychał: „Moja Boska Matko!”. Zobaczyłem lśniące światło emanujące z jej ciała. Potem objął ją wołając: „O Matko, moja Zbawicielko, proszę, ocal mnie i daj mi urzeczywistnienie Boga”.

Nie mogłem wyjść z podziwu. Rozmyślałem: „Ja również oddaję cześć Boskiej Matce, ale nigdy nie osiągnąłem tak wysokiego stadium...”. Po jakimś czasie żona także oddała cześć jemu. Lejąc wodę, obmywając jego ciało, wołała: „O Boże, O Zbawicielu!”. Potem jogin polecił mi bym oddał cześć kobiecie. Zrobiłem to ofiarowując jej kwiaty i owoce przy wtórze *mantr*. Następnie oboje siedli i nauczyli mnie jak się wchodzi w stan *samadhi*.

Powiedzieli mi, że od wielu lat są małżeństwem i żyją ze sobą, ale nigdy nie śpią w jednym łóżku. Oboje z zawodu byli lekarzami głęboko zaawansowanymi w praktyce duchowej. Oto jak nauczyli mnie techniki *krija* osiągania *samadhi*. Jogin nauczał mnie przez kilka godzin, aż do godziny pierwszej w nocy. Na koniec dali mi kwiaty i owoce.

Poprosiłem, by zawołali riksę, ponieważ sam nie mogłem tego zrobić. Ponownie w całości się zakryłem, by nikt w mieście mnie nie rozpoznał. Całe miasto mnie znało i wszyscy wiedzieli, że medytuję w odosobnieniu i w ciszy w *aśramie*.

Oto w jaki sposób poznałem naukę tajemniczego jogina. Powiedział mi tylko, bym skupiał uwagę w ciemności i w każdym oddechu dotykał Boga.

Osiągam pełne *samadhi*

Osiągnąłem stan *samadhi* w 1945 roku, ale nie było to całkowite *samadhi* – wciąż istniały w nim ślady poczucia dualizmu. Jogin i jego żona do tego czasu opuścili już Puri. W 1946 roku osiągnąłem pełne stadium – stan braku oddechu i ustanie pracy serca. Nie wiedziałem jednak, że osiągnąłem wtedy stan *nirwikalpa samadhi*. Gdy stało się to po raz pierwszy rozciąłem sobie głowę. Siedziałem wtedy przy oknie i gdy moje ciało opadło bez czucia, głowa uderzyła w parapet i się skaleczyłem. Krew z rozciętej rany spływała na podłogę. Pod drzwiami była szpara, przez którą krew wypływała strumykiem na zewnątrz. Przy kałuży krwi zebrały się kruki. Swami Satjananda, który wyglądał przez okno swojego pokoju na górnym piętrze, zobaczył stado ptaków i zaczął zastanawiać się co się stało. Zszedł na dół i zobaczył, że drzwi do mojego pokoju są zamknięte. Otworzył je przy użyciu siły i zobaczył mnie leżącego na podłodze. Sprawdził mój puls, ale nie mógł nic wyczuć. Zaczął masować podeszwy moich stóp a potem ręce i dłonie by poprawić krążenie. Masował również serce. Stopniowo, powoli, odzyskałem zwykłą świadomość.

„Skąd ta krew?” – zapytał. Odpowiedziałem, że nie wiem. Spytał mnie jak doszło do tego, że upadłem. „Siedziałem w tym miejscu i tak naprawdę nie wiem. Musiałem się skaleczyć w głowę przy upadku i stał ta krew” – odrzekłem. Jeśli pragniesz osiągnąć ten stan, to w całym swoim ciele poczujesz

obecność Boga. W każdym oddechu powinieneś obserwować wibrację, dźwięk i światło przypominające śnieg. Twoje ciało pokrywa się światłem i natychmiast osiągasz stan *samadhi*. Trzech spośród moich uczniów osiągnęło już ten stan.

Zależy to więc wyłącznie od twojego pragnienia. Jedyne co masz do zrobienia to przebywać na szczycie. Potem skłaniasz się i odczuwasz ciężkość w koronie głowy. Potem pulsację dźwięk i światło. To światło nie jest jednak czysto białe. Poczujesz jakby nicość – nie będzie żadnego odczucia. Nie jesteś wtedy w ciele, lecz w nieskończoności. Wszechświat to Bóg, a twoje ciało jest wszechświatem. Jest to możliwe jedynie jeśli masz miłość i szczerze tego pragniesz. Jeśli pragnienie jest głębokie, to osiągniesz to. Staraj się osiągnąć stan *samadhi*. W tym stanie nie ma rozróżnienia na płęć. I kobieta i mężczyzna to Bóg. Moc Boga jest w tobie. Zapomnij o swoim ciele i bądź szczęśliwy. Odczuwaj, że to szczęście Boga. Praktykuj to. Pewnego dnia zobaczysz, że twoje ciało znajduje się w stanie *samadhi*.

* W tradycji indyjskiej wierzy się, że resztki jedzenia pozostawione przez mistrza lub świętego mają w sobie wyjątkową moc i zawierają jego błogosławieństwo (przyp. tłumacza).

PRZEBYWAJĄC Z DWOMA WIELKIMI MISTRZAMI

Paramahansa Hariharananda

Fragment książki pt. „Krija Joga” autorstwa Paramahamsy Hariharanandy.

Tak, jak Ich widziałem

W tamtych czasach nie było komunikacji kolejowej do Puri, a jednak Śri Juktewardzi wiele razy odwiedzał to miasto, by zobaczyć Pana Dżagannatha (w Puri znajduje się wielka świątynia poświęcona Dżagannathowi). Śri Juktewardzi był bezpośrednim uczniem Śri Szjamaczarana Lahiri Mahasaji, który był jednym z największych joginów Indii, o czym zaświadcza „Bharatera Sadhaka” oraz „Autobiografia Jogina”. Jako *sadhaka* (praktykujący jogę) Śri Juktewardzi był wysoko zaawansowany. Będąc ojcem rodziny, osiągnął najwyższy stan duchowy w czasie zwykłej ziemskiej egzystencji. Był człowiekiem wszechstronnie uzdolnionym i posiadał ogromną wiedzę z zakresu astrologii, chiromancji, znajomości starych ksiąg hinduskich, a także filozofii Zachodu.

Mając ogromny dar duchowy, Śri Juktewardzi przyciągał do Puri wielu *panditów* (mędrców, uczonych w piśmie) i dyskutował z nimi o fizycznym, duchowym i umysłowym rozwoju mieszkańców Orissy osiąganym poprzez praktykę jogi. Wybrał on Puri ze względu na panujący tu wyjątkowy klimat duchowy, który był odpowiedni dla założenia instytutu jogi. W pomyślnym dla tego celu dniu *Mahavisuva Samkranti* – 22 marca 1903 roku – założył w Puri *aśram* w pobliżu plaży i nazwał go „Karar Aśram”. Śri Juktewardzi wybrał na tę okazję dzień *Mahavisuva Samkranti*, ponieważ właśnie wtedy następuje zrównanie dnia z nocą*. Takie zrównanie następuje dwa razy w roku: 22 marca i 25

września. W tych dniach równoważy się gorąco i zimno. Zimno w życiu człowieka symbolizuje smutek, cierpienie i frustrację, podczas gdy duma, beczelność i egoizm symbolizowane jest przez ciepło. Człowiek może osiągnąć boskość jedynie poprzez zharmonizowanie tych dwóch stanów. *Visuva Samkranti* oznacza tę równowagę i dlatego Śri Juktewardzi miał zwyczaj organizować coroczne spotkania religijne właśnie w tym dniu.

Z biegiem czasu Karar Aśram w Puri stał się przodującym ośrodkiem na świecie krzewiącym i propagującym *krija jogę*. Również wielki uczeń Śri Juktewardzi – Joganandadzi czerpał stamtąd inspirację, by później podróżując po całym świecie, nauczać *krija jogi*. W tym też miejscu Śri Juktewardzi wszedł w stan *mahasamadhi*. Zanim to jednak nastąpiło, przez długi czas martwił się, komu powierzyć odpowiedzialność kierowania *aśramem*. Gdy odkrył zainteresowanie Joganandy Zachodem, wysłał go tam w 1920 roku.

W 1932 roku po raz pierwszy zetknąłem się ze Śri Juktewardzim i to on dokonał mojej inicjacji w *krija jogę*. Wyczytał coś z linii na mojej dłoni, a mój wygląd – młodego *brahmaczarię* z kasty *braminów* oraz biegła znajomość starych ksiąg bardzo go urzekły. Wyraził życzenie umieszczenia mnie jako zarządcy w *aśramie*. Potwierdził to w 1934 roku podczas naszego spotkania w *aśramie* w Serampore w Zachodnim Bengalu. Przystudiowawszy mój horoskop przepowiedział, że moim przeznaczeniem jest bycie *sannjasinem* a nie *samsari*. Powiedział mi wtedy: „Widzisz, że się starzeje; z moich badań astrologicznych wynika, że moje ciało już długo nie pożyje; Puri to święte miejsce, ty jesteś synem *bramina*. Twoje ciało wygląda pobożnie i masz ogromny zasób bogactwa duchowego. Szczerze pragnę, byś pokierował tym *aśramem*. Jestem głęboko przekonany, że możesz po mnie odziedziczyć energię duchową i rozszerzyć ją na całą Orissę”. Odpowiedziałem: „Jesteś uosobieniem wiedzy, dalekowzroczności i Wielkim Mistrzem praktyki duchowej. Twoje życzenie nie może pozostać niespełnione, ale mam dopiero 27 lat i jeszcze wiele do osiągnięcia w *sadhanie*”. Śri Juktewardzi opuścił swe ciało w 1936 roku, ale wielu ludzi twierdzi, że widzieli go w ciele fizycznym jeszcze w dwa lata po jego śmierci. Ja także miałem to szczęście zobaczyć go w fizycznej postaci pod koniec 1938 roku. Tej samej nocy zobaczyłem go również we śnie, w którym otrzymałem od niego polecenie osiedlenia się w *aśramie*. Zanim to nastąpiło zostałem ponownie inicjowany w *krija jogę* przez Paramahamsę Joganandę, który uczynił to za radą Śri Juktewardzi. W roku 1949 Paramahamsa Jogananda upoważnił mnie do przekazywania zasad *krija jogi* zainteresowanym uczniom.

Paramahamsa Jogananda urodził się w szczególnej chwili. Polityczna scena Indii przeżywała pewne zawirowania, a religia straciła dotychczasowe znaczenie wśród ludzi. Wielki jogin hinduski Szjamaczaran Lahiri, popularnie zwany Lahiri Mahasaja, przepowiedział swojemu ukochanemu uczniowi Bhagawatiemu Czaranowi Ghose, że boskie dziecko, które mu się urodzi, będzie jedną ze szczególnych inkarnacji. To niezwyklej urody, cudowne dziecko urodziło się na hinduskiej ziemi 5 stycznia 1893 roku. Inaczej niż większość hinduskich praktyków duchowych, Joganandadzi urodził się w zamożnej rodzinie i spędził całe swoje życie w bogactwie. Nie odwiódło go to jednak od ideału bezinteresownej służby. Emanowało z niego nadludzkie światło.

Od wczesnego dzieciństwa poświęcił się Bogu i praktyce jogi. Jako młody chłopak otrzymał inicjację w *krija jogę* z rąk Śri Juktewardziego. W czasach studenckich zadziwił swoich kolegów niezwykłą siłą praktyki duchowej, a jego guru Śri Juktewardzi okazywał mu wielką miłość. Pod kierownictwem swego nauczyciela Joganandadzi zdał pomyślnie egzamin magisterski zaledwie po czterech miesiącach nauki i udał się w następnym roku do krajów Zachodu, by propagować zasady *krija jogi*.

Swami Wiwekananda, znakomita duchowa osobowość Indii, stwierdził, że przybył do świata

zachodniego i położył fundament duchowości, a po nim przyjedzie inny wielki jogin, który dokona pojednania wszystkich religii i spopularyzuje na Zachodzie hinduską kulturę wedyjską i praktykę jogi. Przepowiednia ta sprawdziła się. Tak jak nakazał Bóg, ten najwyższy jogin, wielki hinduski przywódca – Paramahansa Jogananda – przybył jako nauczyciel całego świata. Był drogocenną duszą. Łączył w sobie działanie Swamiego Wiwekanandy, mądrość Śri Śankary i boską miłość Mahaprabhu Śri Czaitanji. Założył *aśramy* w wielu miejscach na świecie i uczynił je samowystarczalnymi. Dzięki temu ponad sto tysięcy osób miało możliwość przyjęcia od niego inicjacji w *krija jogę*. Wszyscy inni czolowi hinduscy praktycy duchowi, z wyjątkiem Swamiego Wiwekanandy, ograniczyli się do Indii. Natomiast Joganandadzi uczył zasad jogi, będącej istotą kultury hinduskiej, każdego, z kim się zetknął, bez względu na jego pozycję społeczną i wyznawaną religię. Stworzył więzy duchowego braterstwa. Nie będzie w tym żadnej przesady, jeżeli nazwiemy go jedną z najbardziej spełnionych dusz na świecie.

Jak wiemy od Joganandy i innych guru tej linii, znaczenie techniki *krija jogi* polega na tym, że umożliwia ona równoczesny rozwój ciała, umysłu i duszy. Jest to również prawdziwe znaczenie *sarwodaji* czyli „dobrobytu wszystkich”, jak to rozumiał Mahatma Gandhi. W roku 1935 Mahatma Gandhi, największy polityczny przywódca Indii, spotkał się z Paramahamsą Joganandą w Wardha i był pod takim wrażeniem Swamiego, że wyraził chęć inicjacji w *krija jogę*, na co Jogananda zgodził się z radością. Gandhi pojmował znaczenie *sarwodaji* i przyjął je jako źródło wszystkich dokonań swojego życia.

Jeżeli chodzi o moją znajomość i spotkania z Paramahamsą Joganandą, słyszałem, że Joganandadzi mógł wejść w stan *samadhi* na życzenie, w dowolnej chwili. Bardzo mnie to zaciekało, więc spotkałem się z nim w 1935 roku podczas pobytu w Kalkucie. Przed tym spotkaniem zostałem dużo wcześniej poddany inicjacji przez Śri Juktewardżiego – guru Joganandy – i regularnie praktykowałem. Paramahansa powiedział mi, że przez samo zobaczenie go w stanie *samadhi* ani nie zdobędę mocy, ani nie spełnię swoich pragnień życiowych. Odpowiedziałem na to, że chciałbym doświadczyć mocy jego duchowej praktyki i nauczyć się od niego zaawansowanych technik wyższych form *krija jogi*.

Paramahamsadzi zapytał, ile godzin dziennie mógłbym poświęcić na praktykę duchową. Odpowiedziałem, że to nie chodzi o godziny, dni czy lata. Aby zetknąć się z tak wielką mocą jestem gotów poświęcić całe swoje życie i spędzić je w pustelni na duchowej praktyce i dlatego złożyłem ślub, że całe życie poświęcę temu celowi.

Usatysfakcjonowany Paramahamsadzi wziął mnie ze sobą do oddzielnego pokoju, usiadł do medytacji i w krótkim czasie osiągnął stan *samadhi*. Byłem przepelniony ogromnym zdziwieniem widząc jego ciało emanujące boskim światłem, bez bicia serca i tętna. Gdy po pół godzinie stopniowo wróciły jego normalne czynności fizyczne, pokłoniłem się mu z całym szacunkiem i miłością. Chciałem uzyskać od niego inicjację, a on spełnił moje pragnienie z uprzejmością i sympatią. Gdy zapytałem jakie rzeczy należy przygotować do ceremonii inicjacji, on z uśmiechem odparł, że serce pełne miłości to najlepszy prezent dla guru.

Następnego dnia po inicjacji wziął mnie w objęcia i pod jego pełnym miłości, nadludzkiem dotknięciem doświadczyłem boskiej wibracji i uczucia błogości. Przy innej okazji dotknął mojej głowy i powiedział, że pewnego dnia obudzę w sobie Najwyższą Moc poprzez duchową praktykę i osiągnę nadludzki stan. Teraz realizuję prawdę tego proroctwa. Inspirujące słowa i pobożne zachowanie Paramahamsy są ciągle żywe w mojej pamięci i pozostaną na zawsze moim trwałym bogactwem.

* na tej szerokości geograficznej – przyp. tłumacza

SZTUKA MEDYTACJI

Paramahansa Prajnanananda

Niegdyś, aby otrzymać masło ludzie ubijali mleko. Każda kropla mleka zawiera w sobie masło, lecz nie dostrzeżesz go zanim masło nie oddzieli się od mleka. Na początku należy podgrzać mleko, by śmietanka uniosła się do góry. Następnie ta śmietana, gdy stoi w jakimś spokojnym miejscu, przy pomocy bakterii zamienia się w jogurt. Potem jogurt miesza się, by oddzielić masło. Gdy masło oddzieli się od reszty, będzie pływało na powierzchni mleka, maślanki czy też wody, która pozostała, lecz nie będzie mogło ponownie się połączyć z pozostałym płynem. Masło podgrzewa się by uzyskać z niego *ghi* (sklarowane masło), które jest łatwopalne i może podsycać ogień.

By osiąść cenne masło *ghi* w swym wnętrzu, ciało powinno zostać „podgrzane” przez wewnętrzny ogień medytacji. Osiąga się to poprzez koncentrację na przestrzeni pomiędzy przysadką mózgową a ciemniaczką. Najpierw podgrzej mleko swojego życia poprzez zastosowanie głębokiego, relaksującego oddychania, wskutek czego wyłoni się śmietanka. Aby zamienić śmietankę w jogurt, przez pewien czas zachowuj wewnętrzną ciszę. Kontynuuj medytację, a uzyskasz masło. Jeszcze głębsza koncentracja wyklaruje masło i oczyści je do tego stopnia, że z łatwością będzie można całkowicie spalić je w ogniu.

Gdzie medytować: w lesie, w domu czy w umyśle?

Wiele osób zastanawia się, jakie miejsce najlepiej służy medytacji. Gdy już zdecydujemy, że chcemy medytować, jakie miejsce powinniśmy obrać jako najlepsze? Pisma święte zalecają, by medytować w jednym z trzech miejsc: w lesie, w jakimś kącie w domu lub w swym umyśle.

Omówmy kwestię lasu. W dawnych czasach mędrcy udawali się na odosobnienie do lasu, by tam medytować. W lasach żyje jednak wiele dzikich zwierząt i można napotkać wiele innych niebezpieczeństw. W dzisiejszych czasach, kiedy większość ludzi mieszka w miejskim środowisku, wybór lasu na miejsce medytacji nie jest już możliwy. Dlatego wymaga się, by zamiast zamieszkania w lesie, żyć w schronieniu i odosobnieniu „lasu”, który jest w naszym wnętrzu. Las ten również mieści w sobie dzikie zwierzęta emocji, złości, dumy, które należy ujarzmić poprzez moc medytacji.

Kąt we własnym mieszkaniu jest dla wielu osób bardziej praktyczny. Potrzebujemy wybrać pokój, lub chociażby mały w nim kącik, który jest cichy, uprzątnięty i gdzie nic nam nie będzie przeszkadzało. W tym miejscu musimy codziennie siadać i medytować przynajmniej przez dwadzieścia minut.

Zarówno las jak i nasz dom są fizycznie istniejącymi miejscami. By pójść do lasu lub do domu potrzebujemy czasu, ale aby medytować w swym wnętrzu, nie potrzebujemy ani czasu ani specjalnego miejsca. Można medytować wewnątrz siebie bez względu na to co robimy i gdzie jesteśmy. Medytacja w umyśle wymaga powstrzymania myśli. Należy wejść do wewnątrz i zachowywać spokój umysłu. Niezależnie od otoczenia możemy utrzymywać umysł stale zakotwiczony w Bogu i w niczym innym. Dlatego umysł jest najlepszym miejscem do medytacji.

Właściwa postawa

Jest wiele kontrowersji co do właściwej postawy ciała, w jakiej należy siedzieć w trakcie medytacji. Niektórzy zalecają pozycję lotosu, inni bronią pozycji, w której nogi są skrzyżowane, zaś kolejni proponują pozycję leżącą. W gruncie rzeczy każda pozycja jest dobra, o ile ciało odczuwa w niej wygodę i pozycja ta umożliwia zapomnienie o odczuciach ciała. Niewygodne i sprawiające ból pozycje sprawiają, że jesteśmy świadomi ciała w jeszcze większym stopniu, co powstrzymuje nas przed wyjściem ponad te odczucia. „Jogasutry” Patandzalego jako właściwą pozycję do medytacji zalecają postawę, która czyni ciało nieruchomym, spokojnym i wygodnym.

Szósty rozdział „Bhagawad Gity” zawiera szczegółowe wskazówki dotyczące tego, jak i gdzie siedzieć w trakcie medytacji. „Gita” mówi byśmy siedzieli w miejscu, które jest czyste i święte. Gdzie można znaleźć takie miejsce? Jeśli nasze umysły nie są ciche i spokojne, to gdziekolwiek byśmy usiedli nie znajdziemy spokoju. W tej świątyni ciała jest jedno miejsce, które jest spokojne. Jest nim przestrzeń dzieląca punkt pomiędzy brwiami i szczyt głowy. Skoncentrowawszy się w tym miejscu z łatwością można wejść w stan medytacji.

Właściwe siedzenie

Poucza się nas byśmy siedzieli na jedwabnym lub bawełnianym materiale na słomianej macie, która ma być rozłożona na zwierzęcej skórze, najlepiej sarniej lub tygrysiej. Niektórzy obstają przy dosłownym zastosowaniu takiego siedzenia, lecz zdają się nie rozumieć ukrytego wewnętrznego znaczenia tego pouczenia.

Przyjrzyjmy się temu bliżej. „*Kuśa*”, czyli w sanskrycie „trawa”, oznacza również „ziemia”. W naszym ciele ziemię reprezentuje *czakra muladhara*. Gdziekolwiek siedzimy, czy to na kocu czy na słomianej macie, siedzimy na naszej *czakrze muladhara*, czyli na ziemi. *Asana*, czyli siedlisko, nie może być z przewodzącego materiału, ponieważ w trakcie medytacji w ciele wytwarza się subtelna energia. Ze względu na to, że ziemia przewodzi elektryczność, nie powinniśmy siadać bezpośrednio na niej. Jako izolator w zupełności wystarczy koc.

Jeśli zwierzęca skóra (sanskryt. *ajina*) byłaby naprawdę niezbędna, to zachęcalibyśmy do zabijania zwierząt. Jest jednak również inne znaczenie „skóry”. Sanskryckie słowo oznaczające skórę martwego zwierzęcia (*ajina*) oznacza również to, co jest trudne do pokonania. Jednym z miejsc naszego ciała, które najtrudniej jest pokonać jest ośrodek seksualny – *czakra swadhisthana*. A zatem poucza się nas byśmy w trakcie medytacji wzniesli się ponad ten ośrodek.

Na koniec jest jeszcze jedwabny bądź bawełniany materiał – *czela*. Słowo to w sanskrycie oznacza też

„ogień”. Ośrodek ciała, którego elementem jest ogień to ośrodek pępka, czyli *czakra manipura*. Zatem nauka, która w celu medytacji zaleca siedzenie na zwierzęcej skórze, słomianej macie i materiale, w metaforyczny sposób oznacza to, byśmy wznieśli się ponad najniższe trzy *czakry*: *muladhare*, *swadhisthanę* i *manipurę*. Musimy przejść do mózgu, „usiąść” tam i medytować. Gdzie należy się koncentrować? Joga naucza, by koncentrować się na różnych *czakrach* i skupiać uwagę głównie na głowie.

Jak medytować

W dzisiejszych czasach jest wiele różnych technik medytacji. Każdą z nich cechuje unikalna metoda oraz za każdą stoi jakaś tradycja przekazu. Ważne jest, by pamiętać o tym, że każda z tych metod ma ten sam cel do spełnienia. Medytacja powinna otwierać wewnętrzne kanały, uspokajać i rozluźniać umysł i ciało oraz rozwijać boski potencjał w człowieku. Korzyści, które pojawiają się wskutek regularnie praktykowanej medytacji to: dobrobyt materialny, zdrowie fizyczne i mentalne, kreatywna inspiracja, zręczny intelekt, przedłużona młodość i wigor. Mimo to celem powinno być samopoznanie i urzeczywistnienie własnej jaźni i jej natury, która w swej istocie jest boska.

Podstawowa metoda

Podstawową metodą każdej medytacji jest to, by siedzieć przez minimum dwadzieścia minut dziennie w całkowitej ciszy, oddychać powoli i głęboko z każdej z *czakr*, koncentrując się na nich, oraz by naenergetyzować całe ciało przy pomocy techniki przekazanej przez nauczyciela. Gdy rozluźnimy umysł i ciało przy pomocy prostych technik oddychania i koncentracji, w ciszy zanurzymy się we wszechświecie, przez co pozwala się słyszeć wewnętrzny głos. W tej ciszy uzyskujemy nieprzenikniony spokój, siłę a nawet praktyczne odpowiedzi na pytania, które nas nękają, a które mogą dotyczyć naszych rodzin, pracy zawodowej czy duchowego rozwoju.

Aby poznać technikę medytacji musimy być inicjowani przez nauczyciela, który potrafi oczyścić *czakry*, nauczyć techniki i poprowadzić aspiranta ścieżką duchową.

PANOWANIE NAD UMYSŁEM

Paramahansa Prajnanananda

Na podstawie wykładu wygłoszonego w 2001 roku

W Biblii Jezus nauczał, że „gdzie skarb twój, tam twój umysł”. Oznacza to, że jeśli przyjrzesz się temu, na czym twój umysł najczęściej się skupia, to będziesz mógł zaobserwować co najbardziej lubisz i co jest dla ciebie najbardziej wartościowe. Przeanalizuj swój umysł i zaobserwuj, jaki rodzaj myśli w nim przeważa, jakie myśli wciąż na nowo się pojawiają. Samoanaliza jest niezbędną rzeczą w życiu duchowym, ponieważ ujawnia, jaki rodzaj umysłu posiadasz. Zwykły umysł wędruje na zewnątrz,

podczas gdy umysł spokojny pozostaje wyciszony. Umysł zwykły podąża za przedmiotami zmysłów, gdyż myślimy, że są one przyjemne.

Dla przykładu, dziecko lubi czekoladę. Czekolada jest dla niego czymś wspaniałym i uwielbia ją. Jeśli dasz dziecku jedną czekoladkę, będzie ono szczęśliwe, dasz dwie – będzie bardziej szczęśliwe, ale gdy dasz mu trzecią, wówczas jego szczęście nagle się zmniejszy. Po czwartej czekoladce może przestać je lubić, a gdy dostanie piątą, to być może nawet ją wyrzuci. Jeśli szczęście zawierałoby się w czekoladzie, to dziecko mogłoby przyjąć ją w każdej ilości, coraz więcej i więcej. W ekonomii jest jednak prawo malejącej użyteczności krańcowej i podobnie jest z czekoladą. Jeśli w czekoladzie nie ma szczęścia, to dlaczego jest ona atrakcyjna dla dziecka? Dlaczego dziecko zdecydowało się przyjąć czekoladę? Jeśli nie ma szczęścia w czekoladzie, to dlaczego na początku dziecko znajdowało je w niej? Szczęścia nie było w czekoladzie. Było ono we wnętrzu dziecka, lecz dziecko z czekoladą związało swą myśl o szczęściu. Pomyślało, że jeśli zje czekoladę, to będzie szczęśliwe.

Jeśli przyjrzyś się swojemu życiu, dostrzeżesz, że pewne rzeczy były dla ciebie kiedyś przyjemne w pewnym określonym czasie, ale gdy podrosłeś stały się one mniej atrakcyjne. Na przykład, jako dziecko miałeś zabawkę, misia lub lalkę, której nadałeś imię, obejmowałeś ją, i spałeś z nią myśląc, że jest twoim przyjacielem. Zabawki były ci czymś wyjątkowo drogim, lecz gdy trochę podrosłeś, straciły swą atrakcyjność w twoich oczach, ponieważ znalazłeś coś przyjemniejszego, co zaczęło pociągać cię w większym stopniu. Być może początkowo lubiłeś książki z obrazkami i kolorowanki. Potem, gdy odrobinę urosłeś, bardziej polubiłeś czytać zwykłe książki, a następnie wolałeś spędzać czas w towarzystwie rówieśników. Przeanalizuj swoje życie w ten sposób, a dostrzeżesz, że rzeczy które w pewnym okresie były dla ciebie przyjemne nie są już takimi obecnie. Dlaczego? Gdyż podrosłeś. Stałeś się trochę dojrzały. Jeśli piętnastoletni chłopiec podróżowałby z zabawką, ktoś mógłby o nim pomyśleć, że jest niedojrzały mentalnie, chociaż może być dojrzały fizycznie. Nadal zachowywałby się jak dziecko. Nie wystarcza sama dojrzałość fizyczna. Potrzebujemy dojrzałości mentalnej.

Dojrzałość mentalna

Zazwyczaj niedojrzały umysł kieruje się dwoma rzeczami: tym co lubi i tym czego nie lubi. Te „upodobania” i „niechęci” zostały opisane w „Jogasutrach” Patandżalego. Owe sympatie i antypatie mogą stać się przyczyną problemów w rodzinie. Załóżmy, że jest noc i mąż chce czytać przy lampce nocnej a żona chce już spać. Dochodzi do konfliktu upodobań i niechęci. Co wtedy robić? Dlaczego upodobania i niechęci nam towarzyszą? Jak je nabyliśmy? Jak doszło do tego, że poczuliśmy, że coś jest dla nas miłe? Dzieje się to za sprawą naszego środowiska i asocjacji.

Środowisko

W środowisku, w którym się wychowywaliśmy widzieliśmy, że inni mają samochody, domy, jakiś sprzęt w domu i dlatego sami uważamy, że też powinniśmy to posiadać. Zastanawiamy się, co pomyślą o nas inni, jeśli tego nie będziemy mieć.

Asocjacja

Drugą przyczyną upodobań i niechęci jest asocjacja. Zasmakowaliśmy czegoś i znaleźliśmy w tym przyjemność, przez co rozbudziliśmy w sobie zamiłowanie do tej rzeczy. Na przykład dla ludzi z Zachodu, którzy przyjeżdżają do Indii, indyjskie jedzenie jest początkowo pikantne i ostre. Później

jednak odkrywają jego smak i zaczynają je lubić. Pamiętam austriackiego chłopca mieszkającego w Nowym Delhi. Jego rodzina często odwiedza nas w austriackim *aśramie*. Kiedyś zapytałem go, które jedzenie bardziej lubi: indyjskie czy europejskie. Odpowiedział, że woli indyjskie. Jego mama dodała, że nawet jeśli przygotowuje jakąś pastę, musi koniecznie do niej dodać indyjskie przyprawy, ponieważ syn tak lubi. Polubił on pikantne i ostre jedzenie dzięki temu, że często je jadł.

Proces ten nie ogranicza się do rzeczy materialnych. Niektórzy lubią zimę i nie lubią lata, zaś inni lubią lato i nienawidzą zimy. Gdy żyjesz w świecie, zarówno zima jak i lato będą się pojawiały, bez względu na to czy ci się to podoba czy nie. To samo dotyczy ludzi – niektórych lubimy, innych nie. Człowiek jest jednak wolny wtedy, gdy jest wolny od upodobań i niechęci.

Bądź dojrzały mentalnie

Jeśli pragniesz dojrzałości mentalnej przeanalizuj swój umysł i poddaj go treningowi. Aby wzrastać fizycznie nie potrzebujemy dużo wysiłku. Spożywamy pokarm, wykonujemy ćwiczenia fizyczne i ciało rośnie; to jego naturalna tendencja. Podobnie aby mógł wzrastać umysł, musimy go trenować i poddawać dyscyplinie. Zdyscyplinowany umysł jest dojrzały, podczas gdy nietrenowany umysł jest przyczyną mnóstwa problemów w życiu. Pamiętaj także o tym, że umysł jest źródłem zarówno niewoli jak i wyzwolenia.

Trenuj swój umysł

By trenować umysł potrzebujesz przewodnika, który wie jak to robić. Podobnie jak potrzebujemy instruktora jazdy samochodem by nauczyć się jeździć, tak w życiu duchowym naszymi instruktorami są mistrzowie duchowi.

Umysł jest strumieniem myśli – zapamiętaj tę definicję. Jedna myśl to nie umysł. Załóżmy, że masz jedną myśl, która brzmi „przyjechać do *aśramu*”. Jest to myśl, nie umysł. Jedna nić nie stanowi kawałka tkaniny. Z wiązki włókien nić staje się materiałem dopiero wtedy, gdy w specjalny sposób zostaje utkana. Umysł jest strumieniem myśli powiązanych ze sobą. Zazwyczaj myśl, która następuje jest związana z poprzednią; są one powiązane. Gdy jesteś uważny w medytacji, z łatwością możesz to zaobserwować. Załóżmy, że pamiętasz wtedy o pracy, którą musisz wykonać. Potem myślisz, że jeśli nie zrobisz tego teraz, to jutro nie znajdziesz na to czasu. Następnie myślisz o tym, że zrobisz to po medytacji. Po chwili myślisz, że jednak zrobisz to teraz i natychmiast kończysz medytację. W ten właśnie sposób to przebiega. Zatem umysł jest strumieniem myśli, podobnie jak rzeka jest strumieniem wody.

Istnieje jeszcze jedna analogia umysłu i rzeki. Spojrzawszy na rzekę możesz ocenić, czy woda w niej jest dobra czy nie, czyli czy nadaje się do picia lub pływania. Tak samo możesz ocenić jakość myśli przepływających przez umysł.

Jogini byli doskonałymi psychologami. Nauczali, że jeśli chcesz zmienić swoje życie, wystarczy byś zatroszczył się o swój umysł, a wszystko inne zatroszczy się o siebie. Jeśli chcesz być wolny, uważaj na swój umysł. Umysł cię uwolni. Jeśli pojawia się jakakolwiek przeszkoda w życiu, to jest nią nic innego jak umysł. Umysł może być bardzo pomocny w życiu, ale może również powodować chaos. Poznaj swój umysł i używaj go w inteligentny sposób. Jeśli posiadasz samochód, wiesz jak go używać. Gdybyś dał swój samochód do mojej dyspozycji, nie umiałbym go użyć. Potrzebowałbym kogoś, kto pomógłby mi nauczyć się jeździć lub kto poprowadziłby za mnie. Tak więc poznaj swój umysł i

używaj go, a dotrzesz do celu.

Poznaj swój umysł

Aby poznać umysł potrzebujesz samoanalizy, samobadania i introspekcji. Przeanalizuj, jaki rodzaj myśli często pojawia się w twym umyśle. Pewien uczeń z Francji pojechał jakiś czas temu do Indii. Powiedział mi, że po powrocie rozpaczliwie pragnął jeść sałatki jarzynowe, gdyż nigdzie w Indiach nie mógł znaleźć sałatek takich jak na Zachodzie. Po przyjeździe do domu przez pewien czas jadł tylko sałatki na obiad i kolację, ponieważ desperacko ich potrzebował.

Jeśli pragniesz zrozumieć i kontrolować swój umysł, musisz dobrze poznać dwie rzeczy. Pierwsza to jakość myśli – jaki rodzaj myśli wciąż cię nachodzi. Jeśli pojawiają się dobre, pełne inspiracji myśli, to jesteś dobrym człowiekiem. Nie tylko inspirujesz samego siebie, ale także i innych. Drugą rzeczą jest ilość myśli – jak szybko jedna myśl pojawia się po drugiej. Tak więc jakość i ilość myśli są czynnikami, które określają stan twojego umysłu.

Powiedziałem już, że umysł jest strumieniem myśli. Inteligentni ludzie regulują przepływ myśli, podczas gdy pozostali pozwalają nieść się falom strumienia. Posługując się tym przykładem wody i rzeki możesz łatwo zobaczyć jak wiele tracisz jeśli nie potrafisz regulować wody w rzece. Strumień wody w rzece jest nieprzerwany, od źródła do oceanu. Jeśli wiesz jak przy pomocy zapory zatamować wodę w rzece, to możesz dzięki temu nawadniać tereny, pozyskiwać energię elektryczną i kontrolować poziom rzeki.

Umysł jest naturalnym darem od Boga. Jeśli jesteś rozsądny, to wiesz jak kontrolować umysł i sprawić, by był użyteczny nie tylko dla ciebie, ale i dla innych. Jeśli natomiast nie wiesz jak regulować swój umysł, to on po prostu odpłynie. Zmarnujesz swoje życie. Podobnie jak rzekę oczyszcza się z zanieczyszczeń, tak samo możesz regulować swój umysł i go oczyścić. Faktem wciąż jest jednak to, że zasoby umysłu, którym Bóg obdarzył człowieka, wciąż pozostają niewykorzystane.

Czynnik wątpiący

Druga definicja umysłu zawarta w pismach jogicznych mówi, że jest on czynnikiem wątpiącym. Umysł, będący strumieniem myśli, zawsze powoduje zamieszanie. Zwykły ludzki umysł ciągle jest zdezorientowany w obliczu tego co powinien zrobić a czego nie powinien. Nie może zdecydować co jest dobre a co złe. Umysł żyje przez to w zamęciu. Umysł wręcz uwielbia zamęt. Brak zamętu w twym umyśle świadczy o tym, że nie jesteś osobą o zwykłym umyśle, lecz o umyśle „przefiltrowanym”. Twój umysł jest wtedy czysty.

Umysł czysty jest wolny od zamętu. Dokładnie wie, co należy zrobić, co myśleć i co powiedzieć. Jesteś wtedy przekonany co do tego co masz myśleć, mówić i robić. Umysł, który znajduje się w tym stanie zazwyczaj nie jest już dłużej zwykłym umysłem – umysł taki przekracza umysł, przekracza sam siebie. Zwyczajni ludzie są więc zawsze w zamęciu. Nie są przekonani co do tego co mówią lub robią. Na przykład wiele osób nawet nie wie po co tu przyszło na ten wykład. Często pytam na publicznych wykładach dlaczego ludzie przyszli mnie wysłuchać. Byli już w wielu różnych miejscach, na wielu różnych wykładach, więc dlaczego przyszli również tutaj? Jeśli twój umysł jest pewny siebie, a niepograżony w zamęciu, to nie będziesz chodził z miejsca na miejsce. Zamiast tego powiesz sobie: „Mój umysł jest zdecydowany. Wiem to i to, zrobię to i to”. Wiele osób prosi mnie o to, bym objaśnił im na czym polegają różne techniki, o których kiedyś słyszeli, lecz nie potrafię tego zrobić. Nie znam

żadnej techniki niż ta, której nauczyłem się od Baby. Nie mniej, nie więcej. Wiem tylko tyle, ile nauczył mnie Baba. Wykonywałem to, czego nauczał mnie mój mistrz i dzięki temu osiągnąłem wiele rzeczy. Nie muszę iść nigdzie więcej być coś jeszcze zdobyć. Wszystko, czego mnie nauczył, w zupełności wystarcza i to właśnie praktykowałem. Dlatego zastanów się czego potrzebujesz i bądź tego pewien.

Umysł uwielbia zamęt. On żyje w zamęcie. Gdy znika zamęt, znika umysł. Zatem umysł jest czynnikiem wątpliwym w człowieku. Kiedy masz wątpliwości pamiętaj o tym, że to umysł je powoduje.

Pokonanie czynnika wątpliwości

Aby uregulować umysł po pierwsze musisz być wolny od zanieczyszczeń, czyli zwykłych myśli. W wielu *asramach* pisze się w widocznym miejscu myśl dnia. Codziennie czyta się jakąś myśl i ją kontempluje. Kiedy przybyłem do Baby powiedział mi, bym codziennie spisał sobie jeden wers z „Bhagawad Gity” i trzymał go przez cały dzień w kieszeni. Gdy znalazłem jakąś wolną chwilę w ciągu dnia, miałem wyjąć kartkę, przeczytać ten wers i z powrotem schować kartkę do kieszeni. W ten sposób Baba nauczał mnie na początku mojej styczności z nim. Pozwalałem, by ten wers towarzyszył mi przez cały dzień. Pozwalałem mu istnieć w moim umyśle, by jego przesłanie było stale w moim umyśle. Kiedy w nocy kładłem się spać zadawałem sobie pytanie, czy udało mi się przez cały dzień utrzymać myśl zawartą w tym wersie.

Dostarcz pokarm dla umysłu. Pokieruj nim. Zwyczajni ludzie pozwalają by umysł nimi kierował. Ale duchowy poszukiwacz, ten, kto pragnie wprowadzić dyscyplinę w swoje życie, sam nakazuje umysłowi by był mu posłuszny. Na początku umysł będzie bardzo oporny i będzie powodował mnóstwo trudności. Umysł uwielbia władzę. Jeśli spróbujesz odebrać władzę komuś, kto jest jej rządny, osoba ta narobi ci mnóstwo kłopotów. W podobny sposób umysł jest rządny władzy, ponieważ uprzednio pozwalał mu by z tobą igrał. Zwyczajny człowiek pozwala, by umysł z nim igrał, podczas gdy poszukiwacz duchowy sam bawi się umysłem. Obserwuje umysł, widzi umysł, kieruje swój umysł i staje się to wspólną zabawą. Bawi się on umysłem.

Poszukiwacz duchowy, ktoś, kto pragnie wzrastać, przychodzi do nauczyciela i pyta, czy możliwe jest uciszenie umysłu i jego przemiana. Nauczyciel zapewnia, że jest to możliwe. W *krija jodze* wciąż powtarzamy, że kontrola umysłu jest możliwa tylko poprzez oddech, nic innego. Możesz zmienić swój umysł wyłącznie poprzez oddech. Dzisiaj po obiedzie Baba błogosławił pewną osobę i zaintonował sanskrycki wers z pism jogicznych. Powiedział, że oddech jest twoim życiem i twoją siłą. Wszystko, co żyje – rośliny, ludzie czy zwierzęta – wszyscy żyją dzięki oddechowi. Brak oddechu oznacza ich śmierć. Oddech jest bezpośrednią obecnością Boga.

Aby kontrolować umysł, kochaj swój oddech. To bardzo proste. Poprzez oddech będziesz mógł regulować swój umysł. Takie jest przesłanie mistrzów *krija jogi*. Nie ma innej drogi. Nie ma potrzeby, by wiele studiować. Nie ma potrzeby uczęszczania na wiele wykładów. Pierwszą prostą techniką jest obserwacja oddechu. Nie ma w tym nic trudnego. Obserwuj każdy oddech. Obserwuj dzień i noc. Na początku może zdarzać się, że będziesz zapominał, ale potem twoja praktyka stanie się nieprzerwana. Możliwe to jest jeśli wciąż na nowo się próbuje.

Gdy obserwujesz oddech, wycisza się umysł. Jeśli nie wychodzi ci praktyka duchowa, przynajmniej staraj się bez przerwy obserwować swój oddech. Powtarzaj sobie: „Nie pominę żadnego oddechu. Będę obserwował każdy oddech; ciągle, nieprzerwanie. Będę go kochał. Jest to oddech Boga”. Po

prostu obserwuj i dostrzegaj to. Ludzie zastanawiają się, co rozumiemy pod pojęciem obserwacji oddechu. Oddychasz w dzień i w nocy. Wdychasz i wydychasz. Powietrze wpływa przez nos i wypływa. Kiedy powietrze przyływa poprzez nozdrza dochodzi do pewnego tarcia powietrza. Obserwuj to tarcie gdy powietrze wpływa i wypływa. Po prostu obserwuj to.

Obserwacja tego tarcia możliwa jest w trakcie wykonywania dowolnej czynności. Kiedy teraz mówię, obserwuję to. Jeśli ja potrafię, to również i ty możesz. Ponadto zapamiętaj, że żaden prawdziwy nauczyciel duchowy nie naucza czegoś, co jest niemożliwe. Nauczyciel naucza tego, co sam praktykował. Rzetelny nauczyciel praktykuje, a następnie dzieli się z innymi. To jest jak z matką i dzieckiem. Gdy matka przygotowuje jedzenie, czasem sama najpierw je spróbuje zanim da innym. Tak samo guru – naucza czegoś, co sam praktykował. To bardzo praktyczne podejście, ale wszystko zależy od tego ile potrafisz zrozumieć z nauk nauczyciela. Każdy posiada inny stan umysłu. Być może na wiele sposobów zrozumieliśmy, lub błędnie pojęliśmy, tę samą naukę mistrza. Bardzo trudno jest coś zrozumieć a jednocześnie bardzo łatwo jest błędnie zrozumieć. Jeśli naprawdę chcesz coś właściwie zrozumieć, powinieneś być bardzo uważny.

Wyreguluj oddech. Jeśli obserwujesz oddech, to będziesz bardziej rozważnie myślał. Jeśli jesteś uważny w jednej rzeczy, to będziesz uważny we wszystkim. Zapamiętaj to. Gdy patrzę na talerz, oprócz talerza widzę też jedzenie. Jeśli będziesz obserwował oddech, to będziesz również obserwował swe myśli. Zaobserwujesz z jaką częstotliwością pojawiają się i jeśli będziesz uważny i będziesz obserwował oddech, to powoli ilość myśli zmaleje. Jest to praktyczne doświadczenie. Jeśli obserwujesz myśli, ich ilość maleje. Po prostu obserwuj swój oddech gdy cokolwiek robisz. Obserwuj umysł gdy gotujesz, kroisz warzywa. W każdym działaniu oddech wpływa i wypływa; obserwuj to. Bacznie obserwuj to z ufnością a twój umysł zostanie wyregulowany. By osiąść kontrolę nad umysłem musisz regularnie praktykować swoją technikę czy rodzaj medytacji, który lubisz.

Umysł może być twoim przyjacielem

Początkowo umysł sprawdza cię, w jakim stopniu jesteś szczerzy i oddany praktyce. Czasem umysł powoduje kłopoty w trakcie medytacji; zdarza się to wielu osobom. Podczas medytacji ktoś czuje się senny i kładzie się, by się rozluźnić. Wstaje po godzinie i czuje się odprężony i wypoczęty. Następnego dnia w trakcie medytacji ponownie ogarnia go sen. Jeśli w trakcie medytacji pozwolisz sobie na sen, to codziennie będzie nachodziła cię senność, gdyż na tym polega gra umysłu. Kiedy przychodzisz do nauczyciela by otrzymać inicjację umysł cierpliwie czeka i sobie myśli: „Wiem na ile ta osoba jest wytrwała. Dzisiaj jest silna, ale jutro będzie słaba. Jak długo uporczywie jest w stanie praktykować?” W chwili, gdy umysł zobaczy, że jesteś naprawdę szczerzy, regularny w praktyce i poddajesz się dyscyplinie, wówczas sam usiądzie w spokoju i zechce zaprzyjaźnić się z tobą. Zamiast z tobą walczyć umysł zaprzyjaźni się z tobą. Umysł może być doskonałym przyjacielem na ścieżce duchowej. Aby sprawić, by stał się on twym przyjacielem musisz być naprawdę silny i zdeterminowany. W przeciwnym razie jest to niemożliwe. Umysł będzie twoim przyjacielem, jeśli jesteś regularny w praktyce. Dziś, gdy słuchasz wykładu, wpadasz w entuzjazm a jutro twój entuzjazm może osłabnąć. Jeśli nie jesteś prawdziwie szczerzy, umysł spowoduje twój upadek. Dlatego praktykuj regularnie, medytuj ze szczerością i kochaj Boga w każdym oddechu. Obserwuj oddech.

Kwestia samodyscypliny

Samo siedzenie z zamkniętymi oczami nie jest medytacją. Poza tym, tylko ty sam możesz skłonić

siebie do medytacji. Nauczyciele mogą stworzyć odpowiednie środowisko do medytacji (jakim jest na przykład *aśram*), lecz to ty sam musisz poddać się ćwiczeniom, by się zmienić. To ty musisz zmienić swoje życie, nikt inny za ciebie. Sam musisz poddać się dyscyplinie, nikt za ciebie nie może tego zrobić.

Przestrzegaj dyscypliny w jedzeniu. Aby kontrolować umysł zwracaj uwagę na jedzenie. W mojej młodości odbywała się krajowa konferencja poświęcona odżywianiu. Uczestniczyli w niej lekarze, specjaliści od odżywiania i psycholodzy. Zadałem pytanie pewnemu słynnemu doktorowi z jednego z indyjskich instytutów. Zapytałem, czy nie uważa, że jedzenie wpływa na umysł. Zgodził się ze mną i polecił mi bym dla przykładu wypił kilka filiżanek kawy i przyjrzał się temu jak w ten sposób zostanie pobudzony mój umysł. Powiedział też, bym zjadł kilka kubków jogurtu i zaobserwował jak przez to staje się rozleniwiony. Jedzenie w ogromnym stopniu wpływa na umysł.

Kontroluj spożywanie pokarmów

Czasami zawładnie nami język. Kiedy umysł podpowiada: „Zjedz to”, język posłusznie to robi. Zaobserwowałem wielokrotnie, że *brahmacczariowie* nakrywający do stołu w *aśramie*, lub gospodarze domu gdzie goszczę, nie stawiają solniczki lub pieprzu na stole. Przyglądam się wtedy Panu Językowi w działaniu. Jeśli w potrawie jest mniej soli, umysł buntuje się i domaga się podania soli. Jednak jeżeli nie potrafimy panować nad jedzeniem, to nie zdołamy zapanować nad umysłem.

Zatem uważaj na to co jesz i bądź wobec siebie surowy. Jeśli stracimy obiad z powodu spóźnienia się, łatwo decydujemy się na zakup czegoś takiego jak hamburger lub ciastka, lecz nie powinniśmy tak robić. Nic się nie stanie, jeśli pominiemy jeden posiłek. Strata posiłku to tylko kilka godzin dłuższego oczekiwania na kolejny. Kiedy przebywałem z Babą w *aśramie* w Puri codziennie dojeżdżałem do pracy w Cuttack, który leży oddalony od *aśramu* o około trzy godziny jazdy autobusem. Zazwyczaj wychodziłem z *aśramu* o godzinie czwartej rano. Baba przychodził do mojego pokoju na kwadrans przed czwartą, by się ze mną pożegnać. Zawsze wtedy pytał o dwie rzeczy. Po pierwsze, czy mam jakieś owoce lub orzechy na później, gdyż o czwartej było za wcześnie na śniadanie. A po drugie pytał, czy mam odpowiednio ciepłe ubranie na drogę. Wiedział też, że często nie jadałem obiadów, gdyż wracałem do *aśramu* po porze obiadowej, czyli pomiędzy pierwszą a trzecią po południu. Wiedząc o tym poinstruował każdego, by zawsze zostawiali dla mnie jedzenie. Zostawiał też jedzenie na swoim talerzu i w garnkach i nie pozwalał, aby inni je dokańczali. Dlatego nawet jeśli wracałem po drugiej, nigdy nie jadłem nic po drodze.

Kiedy Baba gdzieś jedzie zawsze zabiera ze sobą trochę jedzenia i jest naprawdę zdyscyplinowany. Powinniśmy uczyć się od niego. Dyscyplina oznacza w tym przypadku przestrzeganie pory posiłku. Jeśli godzina obiadu zastanie go gdzieś w drodze, Baba je wtedy cokolwiek ma przy sobie, lecz je tylko trochę. Ani nie przejada się, ani nie je za mało. W swym życiu przestrzega surowej dyscypliny. Pamiętaj o tym, że jeśli nie potrafisz wyregulować nawyki jedzenia, to nie uda ci się uregulować umysł.

Stosuj dyscyplinę w swym życiu. Pierwszą rzeczą, jaką należy kontrolować jest jedzenie. Możesz to łatwo zmienić. To żadna wielka sprawa. Nie kupuj tych wszystkich rzeczy, które w gruncie rzeczy nie są dobre. Dokładnie wiesz co nie jest dobre. Kiedyś po wykładzie otwartym o *krija jodze* organizator spotkania podziękował słuchaczom i powiedział, że jego żona przygotowała coś do jedzenia i picia. Zobaczyłem, że wśród innych rzeczy była też Coca Cola. Potem na osobności spytałem organizatora dlaczego to zrobił. Powiedział, że robił już to wcześniej i nie widział w tym nic złego. Wyjaśniłem mu,

że nie powinien tego robić i jeśli ktoś chce się napić, to powinna być dostępna zwykła woda. Dziś już ludzie tutaj w USA wiedzą o tym i dlatego zazwyczaj każdy ma przy sobie butelkę wody.

Kontroluj umysł. Przestrzegaj dyscypliny w jedzeniu i picu. Dzięki temu twoje życie szybciej się zmieni. Uważaj na jedzenie. Jedzenie wpływa na umysł. Dziękuję wam wszystkim, niech was Bóg błogosławi. Regularnie praktykujcie świadome oddychanie.

EGO – PRZYCZYNY I LEKARSTWO

Paramahansa Prajnanananda

Czy ego jest dobre czy złe? Niektórzy uważają, że dobre, a inni, że złe. Ja zaś zalecam, by albo zwiększyć ego do nieskończoności, lub zmniejszyć je do zera.

Nauczyciel dał dwóm uczniom dwa różne zadania do wykonania w przeciągu miesiąca. Pierwszemu powiedział, by wyruszył w świat i spróbował odnaleźć najlepszą osobę na ziemi. Drugiemu zaś polecił, by odszukał najgorszą osobę. Po miesiącu obaj wrócili, lecz żaden z nich nikogo ze sobą nie przyprowadził. Pierwszy uczeń powiedział: „Próbowałem znaleźć najlepszą osobę na świecie, lecz po tym, jak porównałem siebie do innych, doszedłem do wniosku, że sam jestem lepszym człowiekiem niż oni”. Guru wysłuchał go a następnie spytał drugiego ucznia: „A gdzie najgorsza osoba, którą miałeś odnaleźć?”. Uczeń ze łzami w oczach odrzekł: „Szukałem jej wszędzie. Wszyscy, których spotkałem mieli mnóstwo dobrych cech, dlatego uznałem, że sam jestem najgorszym człowiekiem”. Obaj uczniowie spotkali tych samych ludzi – ludzi takich jak my. Jeden z nich widział w nich dobro, zaś drugi zło. Kto miał rację?

Oceniamy innych przez perspektywę tego, jak na nich patrzymy. Pierwszy uczeń, który uznał się za najlepszego, symbolizuje ego. Drugi natomiast, który stwierdził, że jest najgorszy, jest symbolem pokory. Jakie mamy poglądy i jakie jest nasze zrozumienie? Tam gdzie występuje ego, tam pojawia się złość, zazdrość i hipokryzja. Gdzie zaś pokora, tam miłość, współczucie, tolerancja i czystość. Początkowo ego zdaje się być piękne i atrakcyjne. Dlaczego ludzie stają się egoistyczni?

W szesnastym rozdziale „Bhagawad Gity” przedstawiony jest opis osoby, która posiada ego.

*ahamkaram balam darpam kamam krodham ca samśrita
mamatma paradehesu pradvisantobhyasuyakah*

Bhagawad Gita (16,18)

„Ludzie egoistyczni, skłonni do pychy, żądzy i gniewu
gardzą Mną, który zamieszkuję ich oraz innych”

Jeśli spojrzysz na ogród zobaczysz w nim różne kwiaty. Są tam małe, drobniutkie kwiaty, jak niezapominajki, są też i róże czy lotosy. Rosną tam kwiaty o różnych barwach, zapachach i rozmiarach dojrzewające w różnych porach roku. Kwiaty nie mają ego. Spójrz na zwierzęta. Krowy mają maści różnych kolorów i są różnej wielkości. Mają różne rogi lub nie mają ich wcale. Mimo to krowy też nie mają ego.

Posiadamy ego z powodu naszej złożoności. Ego pojawia się wraz z zawiłościami a zanika dzięki prostocie. Istnieją następujące rodzaje ego:

- ego dobrobytu
- ego płci
- ego zdrowia
- ego statusu społecznego i pozycji
- ego inteligencji
- ego religii.

Każda z przyczyn ego związana jest z pięcioma ośrodkami – od *czakry muladhary* do *czakry wiśuddhy*. Spójrz na swoje życie. Poddaj siebie analizie. Odnajdź swoje ego i staraj się je usunąć. Wyróżniamy pięć przyczyn ego, które mają swoje pochodzenie w *czakrach* kręgosłupa. Te pięć subtelnych ośrodków należy kontrolować. Gdzie będzie miejsce na ego dobrobytu, statusu czy religii, gdy zatrzyma się twój oddech? Oddech może ustać w każdej chwili.

nivase nahi viswasah katha ruddhabhavisayati

„Nie ma gwarancji tego, który z oddechów będzie twym ostatnim”

Joganandadzi opuścił swoje ciało w trakcie przemówienia, gdy śpiewał pieśń ku chwale swojej ojczyzny. Nie zdołał dośpiewać do końca. Nie ma gwarancji tego, jak długo oddech będzie płynął. Widziałem w swym życiu człowieka, który był bardzo bogaty, lecz nagle stracił wszystko i stał się tak biedny, że nawet nie miał co jeść. Dobrobyt, piękno, status społeczny czy inteligencja są nietrwałe. Kochaj Boga. Kochaj swój oddech.

Prostym sposobem na pokonanie ego jest pokłon. Kłaniaj się swym rodzicom. Jeśli ich tu nie ma, przynajmniej pokłoń się przed ich zdjęciem. Skłaniaj się przed bóstwami. Jest to prosta jogiczna technika, która służy uwolnieniu się od ego. Ta gra ego, która manifestuje się w pięciu ośrodkach ciała, w rzeczywistości pochodzi z głowy.

*namaste phalino vrikxa namaste gunino janah
suska kastamca murkhamca bhanjate naca namrate*

„Podobnie jak drzewo obwieszane owocami chyli się pod ich ciężarem,
tak ludzie posiadający wiedzę okazują pokorę”

Suchy patyk – podobnie jak egoista – złamie się, lecz nie może się zgiąć. Jeśli chcesz pokonać ego skłaniaj głowę przed Bogiem, rodzicami i nauczycielami. Od rana do wieczora myśl o nich i kłaniaj się im. Jednocześnie zrozum prawdę życia. Słowa egoistów ranią innych. Pistolet zabija jednym strzałem, zaś słowa egoisty przebijają serce zadając mu ból przez długi czas. Praktykujmy głębszą miłość i

większą prostotę. Wraz z ego człowiek zaprasza do swojego życia upadek. Jeśli chcesz wejść do oceanu by popływać, musisz skłonić głowę i pozwolić falom, by przepłynęły nad nią.

jagare bhayam nasti

Bądź uważny. Wieczna czujność jest ceną wyzwolenia. Dzięki czujności oswobodzisz się z kłopotów. Zmieńmy życie. Siadajmy razem, medytujmy i zapomnijmy o osobistych urazach. Wszyscy jesteśmy dziećmi Boga. Wymażmy ego. Podążajcie za słowami świętych pism i postępujcie zgodnie z naukami nauczyciela duchowego.

PRAKTYKA DUCHOWA

Swami Shuddhananda Giri

Fragment książki z wykładami Swamiego Shuddhanady pt. „Duchowość w życiu”. Książka ukazała się w kwietniu 2003 roku nakładem Stowarzyszenia Krija Jogi.

Potrzeba praktyki duchowej

W *aśramach* w Indiach odwiedzają nas osoby, które wiodą czynne życie zawodowe i często narzekają:
– Swamidzi, przez cały dzień mam tak dużo pracy, że nie mam czasu na praktykę duchową. Może więc ty mógłbyś coś dla mnie zrobić?

Odpowiadam im zawsze:

– W porządku. Jeżeli masz tak mało czasu, to nie trać go też na jedzenie. Ja będę jadł za ciebie. Jeśli chcesz, mogę za ciebie medytować, lecz będę też zjadał twoje jedzenie, a ty tylko pracuj.

Odpowiadają wtedy:

– To niemożliwe, muszę jeść, gdy jestem głodny. Potrzebuję pokarmu, by móc pracować.

– Jeżeli musisz jeść, to musisz także praktykować. Jeżeli odczuwasz prawdziwy głód duchowy, to by go zaspokoić, musisz spożywać duchowy pokarm, którym jest praktyka i medytacja – odpowiadam im.

Podobnie jak dostarczamy regularnych posiłków dla ciała, tak samo systematycznie musimy karmić swoje ciało duchowe. Pokarmem duszy jest modlitwa, medytacja i miłość do Boga. Jeśli nie będziemy regularnie żywić ciała duchowego, zacznie ono obumierać, podobnie jak ciało fizyczne pozbawione pokarmu. Ludzie często mówią, że nie mają czasu na modlitwę i medytację, lecz nikt nie narzeka, że brakuje mu czasu na posiłek. Powinniśmy przykładać o wiele większą wagę do ciała duchowego niż do ciała fizycznego. Nie karmiąc swej duszy, poddajesz ciało duchowe torturom, co jest największą zbrodnią ludzkości. Codziennie medytuj i módl się. Systematycznie spożywaj ten duchowy pokarm.

Należy zachować równowagę między życiem materialnym a życiem duchowym. Praktykuj medytację i jednocześnie żyj w społeczeństwie. Pomagaj innym, służ im i dawaj szczęście, a dzięki temu twoje

życie będzie pomyślne.

Potrzeba postępu w praktyce

Bardzo łatwo utrzymać życie duchowe na określonym poziomie, lecz o wiele trudniej dokonać w nim postępu. Postęp wymaga od nas więcej czasu, energii i zaangażowania. Aby dokonać postępu, potrzebujesz determinacji. Powinieneś powziąć szczerze postanowienie: „Muszę osiągnąć ten cel!”. Dlatego czasem powinieneś starać się zintensyfikować swoją praktykę i poświęcić jej więcej czasu.

Gdy jesteś na pustyni i pragniesz napić się wody, zaczynasz kopać dół. Kopiesz na głębokość metra i gdy nie znajdujesz wody, zaczynasz kopać kolejny płytki dół w innym miejscu, a potem następny i następny. W ten sposób możesz spędzić całe życie, lecz nie odkryjesz ani kropli wody. Bądź cierpliwy. Powinieneś kopać dół tylko w jednym miejscu, ale tak długo, aż znajdziesz wodę. Gdy w naszym życiu duchowym „kopiemy dół” i nie znajdujemy w nim „wody”, stajemy się niespokojni i często wątpimy: „A może ten cel nie istnieje?”. Powinniśmy mieć wiarę i determinację: „Muszę to osiągnąć, muszę to uzyskać!”. Na tym polega głębsza praktyka i postęp w życiu duchowym, dzięki któremu coś znajdziesz.

Trudno dokonać postępu w życiu duchowym, ponieważ brakuje ci cierpliwości. Myślisz: „Wykopałem już tak głęboki dół i nadal nie znajduję wody, a więc może powinienem kopać w innym miejscu?”. Staraj się kopać głębiej. Pewnego dnia dotrzesz do celu. Przykładamy zbyt wiele wagi do świata materialnego i nie nadajemy tej samej wartości światu duchowemu. To dlatego wciąż nie wiemy, czym jest duchowość.

Zawsze i wszędzie

Święte pisma mówią, że prawdziwa praktyka duchowa to taka, którą można wykonywać zawsze i wszędzie. Nie ogranicza się ona do żadnego miejsca ani czasu. Praktyka, która ogranicza się do określonej chwili i miejsca jest praktyką religijną. Praktyka, która trwa nieprzerwanie, jest praktyką duchową.

Praktyką duchową jest odczuwanie obecności Boga w każdej chwili i w każdym działaniu. Bóg przez cały czas jest z nami, dlatego powinniśmy stale być świadomi Jego obecności. Jest to możliwe, jeśli jesteśmy świadomi mocy, która w nas funkcjonuje w każdym naszym działaniu.

Praktyka duchowa powinna trwać przez cały czas. Od czasu do czasu chodzimy do świątyni, lecz nie możemy w niej przebywać zawsze. Będąc w świątyni, jesteś spokojny, wyciszony. Znajdujesz się w boskim nastroju. Gdy jednak z niej wychodzisz i powracasz do swoich obowiązków, zapominasz o boskich odczuciach, których przed chwilą doznałeś. Nie potrafisz utrzymać tego nastroju na zewnątrz. Dzięki praktyce duchowej jesteś jednak w stanie to uczynić.

Wybór praktyki

Jedzenie spożywamy nie dla jego smaku, lecz dla uzyskania z niego satysfakcji. Jeśli więc odczuwasz głód Boga, możesz spożywać dowolny rodzaj pokarmu duchowego (to znaczy praktykować dowolną technikę duchową), lecz jest jeden warunek, który powinien zostać spełniony – ten pokarm musi zaspokoić twój głód.

Powinniśmy być jak pszczoły. Pszczoła siada na wielu kwiatach i ma w tym tylko jeden cel: zebrać nektar. Pszczoły nie przyciąga piękno kwiatu, czyli jego kolor lub zapach, lecz nektar. Powinniśmy mieć podobny cel życia. Możesz praktykować dowolną technikę, podążać za dowolnym mistrzem, lecz twoim celem powinno być zdobycie esencji, nektaru, którym jest twoja nieustanna miłość do Boga. Nektarem jest też nieustanna świadomość obecności Boga. Taki powinien być cel. Co jednak ludzie robią? Skaczą z kwiatka na kwiatek i nie przyciąga ich nektar, lecz piękno kwiatu – kolor lub zapach. Nie na tym polega duchowość. Celem powinno być wyłącznie zdobycie nektaru.

Jakże możesz osiągnąć Prawdę, skoro nie czerpiesz nektaru? Bądź praktyczny. Możesz podążać za dowolnymi naukami, lecz pod warunkiem, że zbliżą cię one do Boga.

Jedna technika

Współczesnego człowieka nie satysfakcjonuje jedna technika duchowa. Chce wykonywać kilka naraz. Idzie spotkać się z każdym nowym nauczycielem, który odwiedza jego miasto, i zaczyna praktykować kolejną technikę, często porzucając poprzednią. Ludzie często myślą, że jeśli będą praktykować wiele technik duchowych jednocześnie, to szybciej osiągną cel. Jednak mój Mistrz, Paramahansa Hariharananda, naucza, że jeśli chcesz przekroczyć rzekę, staraj się przepłynąć ją w jednej łodzi. Nie stawiaj nóg w dwóch łodziach naraz, ponieważ możesz utonąć. Staraj się trzymać jednej zasady. Jeśli wciąż chcesz zmieniać techniki, to zawsze będziesz z dala od Prawdy i efektem tego będzie tylko zawiłość umysłu.

Zadaj sobie pytanie, co jest twoim celem. Czy chcesz się dowiedzieć wielu rzeczy, czy chcesz urzeczywistnić Prawdę? Jeśli twoim celem jest Prawda, pozostań przy jednej technice. Miej ufność w swoje siły, zaufaj Bogu i swojemu nauczycielowi i uzyskaj pożądaną efekt.

Szczerłość praktyki

Pewien mistrz dał kiedyś swoim uczniom zadanie do wypełnienia. Nakazał, by przed zaśnięciem myśleli z miłością o Bogu sto osiem razy. Powiedział, że muszą liczyć bez przerwy, ile razy udało im się poczuć miłość do Boga, aż doliczą do stu ośmiu. Jeśli zdarzy im się zapomnieć, wówczas powinni zacząć liczyć od nowa. Następnego dnia jeden z uczniów nie pojawił się na porannej medytacji. Gdy mistrz zapytał, co się z nim dzieje, usłyszał, że uczeń wciąż jest w swym łóżku. Mistrz poszedł zobaczyć się z nim.

– Dlaczego wciąż jesteś w łóżku? – spytał.

– Wczoraj dałeś nam zadanie i wciąż staram się je wypełnić. Kazałeś nam myśleć o Bogu z miłością sto osiem razy, lecz to mi nie wychodzi. Gdy zaczynam liczyć, zapominam o tym, by Go kochać. A gdy zaczynam Go kochać, to zapominam liczyć. Dlatego nie udało mi się pomyśleć o Nim z miłością sto osiem razy. Wciąż więc tu siedzę i próbuję.

Pozostałym uczniom wydawało się, że wykonali swoją praktykę prawidłowo, ponieważ dla nich duchowość oznaczała wykonanie jakiejś techniki. Dla tego jedynego ucznia nie była to wyłącznie technika, lecz prawdziwe oddanie się Bogu. Gdy odczuwa się najgłębszą miłość, nie jest się w stanie liczyć. Dlatego uczeń ten wciąż na nowo musiał rozpoczynać liczenie. Praktyka zawsze powinna być szczerą. Tylko wtedy może zaznać duchowych doświadczeń.

Wiedza i doświadczenie

Praktyka technik duchowych i doświadczenie, które się pojawia w ich efekcie, przypomina gotowanie i spożywanie posiłku. Zanim jedzenie będzie gotowe, możesz poczuć zapach, po którym poznasz, że jedzenie będzie smaczne. Jednak nie poznasz smaku potraw, zanim ich nie skosztujesz. Podobnie nie należy ograniczać życia do samej wiedzy. Należy przejść do doświadczeń, które uzyskuje się poprzez praktykę duchową. Nie powinno się poprzestawać na wiedzy. Konieczne jest zastosowanie jej w praktyce w codziennym życiu.

Cel praktyk duchowych

Dyscypliny duchowe pomagają uwolnić się od materialnych przywiązań. Celem praktyk duchowych nie jest zaprowadzenie cię do celu, lecz uwolnienie cię od przywiązań do świata, umysłu i materii. Im więcej praktykujesz jakąś technikę, tym bardziej aktywne będą wyższe siły życia, przez co osłabną siły niższe. Będziesz miał coraz większą świadomość. Jednak świadomość nie jest jeszcze urzeczywistnieniem. Jest coś ponad nią. Prawdziwe doświadczenie pojawia się, gdy całkowicie ofiarowuje się życie Bogu. Od tego momentu nie ma potrzeby żadnych praktyk duchowych. Po cóż miałbyś wtedy praktykować? Dla ciała i umysłu? Nie jesteś ani ciałem, ani umysłem, więc nie musisz już wtedy praktykować żadnych technik. Praktyki są potrzebne, by wytrenować ciało i umysł i uwolnić się od przywiązań do ciała i umysłu. Kiedy stale przebywasz „wyżej”, nie ma już potrzeby wykonywania żadnych technik. Ostatnią „techniką” jest miłość do Boga. To jedyna technika, która doprowadzi cię do boskiego doświadczenia, do boskiej błogości. Zatem praktykujemy wiele technik, by ostatecznie praktykować tylko jedną, ostatnią –t miłość do Boga.

Gdy praktykujesz jakieś techniki i medytacje, uzyskujesz dzięki nim pewien spokój. Jednak spokój ten nie jest błogością, szczęśliwością. Spokój jest cechą umysłu, a umysł należy przekroczyć. Kiedy umysł jest cichy i spokojny, kiedy wychodzisz ponad umysł, wówczas znikają pojęcia „ja” i „moje”. Wchodzisz w stan czystej świadomości, w którym doświadcza się błogości Boga.

POŚWIĘCENIE SIĘ MISTRZOWI

Swami Shuddhananda Giri

Na podstawie wykładu wygłoszonego w aśramie w Miami w październiku 2000 roku.

W życiu duchowym powinniśmy zwracać uwagę na pewną szczególną rzecz – w jakim stopniu, jak bardzo, jesteśmy oddani mistrzowi, guru. W tradycji Indii, guru – mistrz – uznawany jest jako wszystko, co najdroższe dla człowieka, a nawet utożsamia się go z samym Bogiem. To dlatego, że przed osiągnięciem urzeczywistnienia nie wiemy czym tak naprawdę jest dusza, kim jest Bóg. Przed urzeczywistnieniem nie jesteśmy w stanie w pełni odczuwać Boga, ale możemy postrzegać guru. Święte pisma mówią także: „Bóg, dusza i guru – ta trójca – są jednością”. Potrzebujesz Guru. Jest nim ten, kto potrafi nauczyć cię odkryć twą prawdziwą tożsamość. Ten, kto uczy jak odnaleźć Boga.

Jak się uczyć

Po zaakceptowaniu guru kolejnym krokiem jest trening duchowy. Bycie nauczonym a uczenie się to dwie odrębne rzeczy. Większość uczniów w rzeczywistości wcale nie chce się uczyć, tylko chce by ich nauczano. Guru jest tym, który naucza. Od ucznia teraz zależy, czy zechce zaakceptować i pojąć to, czego naucza nauczyciel i czy będzie następnie to praktykował.

Zatem pierwszym stadium jest linia nauczania, a drugim linia uczenia się. Kiedy uczysz się i zaczynasz doświadczać czegoś głębszego, wówczas guru staje się duszą. Guru naucza cię i po jakimś czasie widzisz, że nauka, którą ci przekazuje tak naprawdę pochodzi z twojej własnej duszy. To dlatego, że to ty sam musisz siebie nauczać. Jakaś konkretna osoba, jakiś człowiek, wcale nie jest twoim guru. Zobacz jak on – czy ona – się zmienia. Na początku więc masz jakieś wstępne odczucia, a ostatecznie zdajesz sobie sprawę z tego, że prawdziwym guru jest Bóg. Zatem guru naucza, dusza uczy się, a urzeczywistnieniem jest Bóg. Zanim urzeczywistnimy jestestwo duszy czy Boga musimy z otwartym sercem zaakceptować guru i jego naukę. Następnie musimy praktykować.

Jak zbliżyć się do guru, jak do niego podejść? W wielu pismach, takich jak na przykład „Bhagawad Gita” czy Upaniszady, jest napisane, że uczeń powinien przebywać blisko guru, mistrza. Uczeń przychodzący do mistrza po wiedzę duchową i duchowe doświadczenia, musi całkowicie ofiarować się u stóp guru. Nazywamy to „poddaniem się”. Wszyscy mają ego. W życiu duchowym jednakże nie ma miejsca na ego; powinniśmy odczuwać, że nic nie wiemy. W tym celu przychodzimy do stóp mistrza. Ego musi się poddać. Mówi się, że uczeń powinien poddać się, paść u stóp mistrza, niczym zwalone drzewo. Oznacza to, że należy ofiarować się u stóp mistrza jako martwe drzewo – nic wtedy nie masz i brak jest ego.

Co zazwyczaj przydarza się w życiu duchowym? Na początku masz trochę *wairagji* („brak przywiązania”) oraz w pewnym stopniu jesteś zainteresowany życiem duchowym. Przychodzisz do mistrza, lecz wraz z upływem czasu twoja praktyka staje w miejscu, ponieważ tracisz zapał, mniej praktykujesz i brak ci oddania dla guru. Ponownie pojawia się ego. Zaczynasz oceniać guru, pytasz, po co karze robić ci to czy tamto i zastanawiasz się dlaczego zachowuje się w taki czy inny sposób. Oceniamy innych wtedy gdy nasze ego jest silne. Oznacza to, że uważasz wtedy, że twój umysł jest trochę lepszy, sądzisz, że swoją inteligencją przewyższasz guru. Wtedy zaczynasz się zastanawiać: „Dlaczego to nie zostało uczynione? Należało to uczynić w ten sposób!” Ego pojawia się, by z tobą igrać. W życiu duchowym odnosimy sukces gdy z otwartym sercem akceptujemy guru. Cokolwiek by nie mówił, po prostu należy to przyjąć. Pamiętajcie przyjaciele, że chociaż czasem życie duchowe w pewnych okolicznościach i sytuacjach staje się trudne, musimy poskromić własne ego i zetrzeć je w pył.

Umysł, ego, myśl i inteligencja są zbiorczo określane jako osobowość – poczucie indywidualnego „ja” (*ahamkara*). Te cztery rzeczy pomogą ci w każdym aspekcie życia za wyjątkiem jednego – duchowości. Nie pomogą ci, gdy będziesz chciał być duchowy. Będą wówczas ściagały cię w dół. Dlatego musisz mieć odpowiednio dużo wewnętrznej siły, by móc z otwartym sercem zaakceptować guru. Kiedy tracimy zaufanie do guru, wówczas zapominamy o jego duchowej nauce i zwracamy uwagę na to, co mówi do innych osób. Zapominając o istocie jego nauk zaczynamy kontemplować jego inne cechy. Pisma w jednoznaczny sposób prezentują pewną naukę, którą mistrz przekazuje uczniowi: „Moje drogie dziecko, jeśli uważasz za słuszne to czego nauczam, praktykuj to. Jeśli zaś w twoim rozumieniu nauczam czegoś niewłaściwego, robię w twoich oczach coś złego (choć w rzeczywistości tak nie jest, tylko ty tak to widzisz) i według twojego zrozumienia jest to niewłaściwe,

to zapomnij o tym wszystkim. Praktykuj to, co uznasz za słuszne”.

Co dzieje się w życiu, gdy pojawia się czynnik ego? Zaczynamy oceniać i analizować nie to co w naszym zrozumieniu jest pozytywne w guru, lecz to co według nas jest w nim negatywne. To umysł i odczucia mylnie podpowiadają nam, że guru się myli. Gdy pojawia się ego, zaczynamy oceniać wady, które widzimy. Jednak jeśli spojrzymy na to z najwyższej perspektywy, to wyłania się prawda, że guru wcale nie ma wad. W rzeczywistości jest on wolny.

Ufaj swemu guru

Opowiem piękną historię, którą często opowiadał Swami Shivananda. Pewien mistrz miał czterech uczniów. Guru zawołał ich i nakazał im wspiąć się na dach *aśramu* i z niego zeskoczyć. Wskazał palcem na pierwszego ucznia i polecił mu by natychmiast skoczył z dachu. Uczeń zapytał mistrza, po co każe mu wejść na dach i skakać. Pomyślał, że robiąc to może sobie tylko złamać nogi. Mistrz odpowiedział mu, że wobec tego nie musi już tego robić i przeszedł do kolejnego ucznia. Drugi uczeń zgodził się zeskoczyć, lecz począł wypytywać guru, dlaczego ma to zrobić. Analizował i zapytywał mistrza. Ten zwrócił się do trzeciego ucznia, który z kolei natychmiast wspiął się na dach, lecz nie zeskoczył. Bał się że się połamie, dlatego zszedł z powrotem na dół. Mistrz spojrzał na czwartego ucznia i ten bez wahania wszedł na dach, zeskoczył i bezpiecznie wylądował na ziemi.

Przeanalizuj mentalność każdego z uczniów. Mieszkając w pustelni mieli w sobie do pewnego stopnia rozwiniętą ufność. Trzech pierwszych zaczęło analizować dziwaczne polecenie guru. Czwarty natomiast całkowicie ofiarował się u stóp guru, nie bacząc na niedorzeczność jego żądania. Poddał on swoje ego. Gdy zaczynamy analizować, pojawia się ego. Kiedy nie ma ego, wówczas wszystko, co dotychczas było w posiadaniu, zostało ofiarowane u stóp mistrza. Należy być posłusznym wszelkim jego żądaniom. Koniec, kropka. Bez względu na to, czy to, co nakazuje mistrz jest słuszne czy nie, pozostaje to po stronie mistrza, nie uczniowi do tego. To tak jak z panem i sługą – jeśli sługa zrobi coś złego, odpowiada za to jego pan. Dlatego by odnieść sukces, rób cokolwiek nakazuje mistrz i nie analizuj tego. To bardzo praktyczne podejście. Jeśli zaczniesz analizować po co, jak, dlaczego nie tak, to spowoduje to rozrost ego. A im większe ego, tym dalej jesteś od życia duchowego. Będziesz dostrzegał tylko to, co negatywne a nie pozytywne. W życiu duchowym powinniśmy patrzeć na to, co pozytywne, powinniśmy robić to, co pozytywne, żyć w tym co pozytywne oraz myśleć i kontemplować tylko to, co pozytywne. W ten sposób uzyskuje się pozytywne rzeczy. Powinniśmy w ten sposób postępować.

Głównym czynnikiem, który przyspiesza nasz rozwój duchowy jest *wairagja*. Chociaż aby osiągnąć zaawansowanie w życiu duchowym wszyscy praktykujemy jakieś techniki przez długie lata, samo praktykowanie technik nie wystarcza. W praktyce duchowej należy próbować jednocześnie dwóch rzeczy. Pierwszą jest praktyka techniki czy inna nauka otrzymana od guru – co nazywamy *abhjasa*, a druga rzecz (ważniejsza od poprzedniej) to *wairagja*. Zapamiętaj to słowo – *wairagja*. *Wairagja* oznacza brak przywiązania. Kiedy nastawienie braku przywiązania jest silniejsze, wówczas łatwiej jest podążać ścieżką duchowości.

Wiedzieć, praktykować czy być nieprzywiązanym?

W wielu miejscach zawsze zadaje dwa pytania. Czy chcesz być duchowy, czy po prostu chcesz czegoś dowiedzieć się o duchowości? Na początku, kiedy po raz pierwszy pojawia się myśl o życiu duchowym, w rzeczywistości chcemy dowiedzieć się czegoś o duchowości, jednocześnie nie stając się

duchowymi. W praktyce, chociaż chcemy być duchowi, nie przykładamy do duchowości takiej wagi jak do życia doczesnego. Tak zwane życie materialne jest dla nas ważniejsze. Kiedy większą wagę przykładamy do życia doczesnego, wówczas nawet jeśli praktykujemy jakieś techniki medytacji, całe życie może nam przeminąć w ten sposób, a nie osiągniemy postępu w duchowości. Dzieje się tak ponieważ nasze zainteresowanie nie skupia się na życiu duchowym, lecz na życiu materialnym. Dwie grupy ludzi poszukują duchowości – jedni dla samej duchowości, a drudzy dla korzyści materialnej. Ktoś może dodać, że jest jeszcze trzecia grupa mieszcząca w sobie większość z nas, czyli tych, które chcą i jednego i drugiego. Bądź jednak ostrożny. Nie ma trzeciego stopnia. Jeśli chcesz zarówno duchowości jak i materializmu, to automatycznie należysz do drugiej grupy! Większość z nas poszukuje duchowości, by zdobyć coś materialnego. Wcale nie oznacza to, że zależy nam na jakichś fizycznych przedmiotach. Być może po prostu myślimy o sobie, że praktykujemy jakąś technikę i dlatego jesteśmy dobrymi ludźmi, lepszymi od innych – to też jest cel materialny. Pojawia się ego i zaczynamy pragnąć sławy i dobrego imienia. Chcemy, by inni wiedzieli, że jesteśmy duchowi. To również materializm, nawet jeśli nie pragniesz jakiegoś przedmiotu – domu czy samochodu. To dlatego nie udaje nam się rozwijać się duchowo, mimo iż coś praktykujemy.

Zatem nie jest duchowym ten, kto praktykuje, lecz ten, kto stosuje *wairagę* – brak przywiązania. Powinieneś być coraz mniej i mniej przywiązany do świata materialnego, być mniej nim zainteresowany. Dopiero wtedy gdy praktykujesz rozwijasz się duchowo. W przeciwnym razie to trudne. Łatwo jest utrzymać życie duchowe na określonym poziomie. O wiele trudniej jest dalej rozwijać się.

Na ile ważne jest dla ciebie życie duchowe, a na ile życie materialne – twoje zwykłe życie? Wciąż na nowo zadawaj sobie to pytanie. Jeśli żyjesz w *aśramie*, w jakiejś duchowej organizacji, robisz to dla szybszego rozwoju duchowego. Co jednak leży w kręgu twoich zainteresowań? Czy robisz to tylko po to by pracować? *Seva* – praca – służy temu, by się oczyścić. Powinieneś wykonywać swoje prace bez przywiązania. Miej świadomość tego, że pracujesz nie dla samej pracy, lecz by się oczyścić – dla oczyszczenia duszy. Powinniśmy to zrozumieć i trzymać się tego.

W nauce *krija jogi* mówimy, że jeśli pragnie się postępu w życiu duchowym, należy być „wewnętrznie połączonym” bez względu na to, co się robi. To wewnętrzne spojenie należy zachowywać cokolwiek robimy – jakąkolwiek pracę, działanie czy ruch. Jesteśmy tu wyłącznie dla Boga. Nie dla jakiejś mentalnej satysfakcji, lecz dla rozwoju duchowego. By dokonać postępu w życiu duchowym musisz skruszyć swe ego – zetrzeć je w pył. Dopóki ono istnieje, dopóty będziesz odczuwał, że uzyskujesz jakieś mentalne zadowolenie z tego co robisz – zadowolenie trwające określony czas. Im bardziej chcesz się rozwijać w życiu duchowym, tym więcej trudności napotkasz na poziomie mentalnym – myślowym. Jeśli poprzestajesz na tych czterech rzeczach, którymi są ego, umysł, inteligencja i myśli, to nie jesteś w stanie rozwijać się duchowo. Jesteśmy tu po to, by praktykować, by urzeczywistnić, a nie po to, by coś wiedzieć czy czerpać mentalne zadowolenie.

Patrz na życie swego guru

Życie duchowe ma dwa aspekty. Pierwszym jest nauka mistrza – podążaj za jego nauką i praktykuj to, czego cię nauczył. Drugi aspekt to praktyka mistrza, czyli to, co sam praktykował. Przyjrzyj się życiu Baby, naszemu guru. Baba naucza zgodnie z własnym doświadczeniem. Praktykował to, urzeczywistnił i teraz naucza nas jak to osiągnąć. Gdy słuchasz tego, co mówi mistrz i starasz się praktykować zgodnie z jego nauką, musisz także pamiętać o tym, by zwracać uwagę na to, co mistrz sam praktykował w swym życiu. Spójrz na tę intensywną *sadhanę* naszego guru trwającą ponad

dwadzieścia lat zanim osiągnął urzeczywistnienie. Zwrócenie uwagi na ten aspekt jego praktyki jest bardzo praktycznym podejściem. Musimy praktykować to, czego mistrz naucza, jak również to, co sam praktykował. Wtedy osiągamy postęp w życiu duchowym. Baba spędził w odosobnieniu Aśramu Karar dziesięć czy dwanaście lat. Siadał w swym pokoju, głęboko medytował i uzyskał urzeczywistnienie. Ty również musisz tak praktykować. Czytając żywoty świętych możesz zobaczyć, jak wiele przeszkód napotykali w życiu. Często brakowało im jedzenia, mieszkań czy ubrań. Gdy Baba mieszkał w Aśramie Karar jadł ryż najgorszej jakości – gruboziarnisty, który trzeba dokładnie i długo przeżuwać. I nie było pieniędzy na żadne warzywa – zastępowały je gotowane liście dyni. Nie zapominaj, że Baba pochodził z bogatej rodziny i na pewno musiał opierać się pokusie poproszenia kogoś o wsparcie materialne. Równie dobrze mógł brać pieniądze z domu, jeść dobry ryż z warzywami oraz pić mleko i jeść miód. Jednakże tego nie robił.

Dobre relacje ze wszystkimi oznaczają dobrą relację z Bogiem

W życiu duchowym, gdy pragniemy rozwoju, musimy akceptować wszystko, co pojawia się w życiu – wszystko jest dobre, nic nie jest złe. Gdy myślimy, że coś jest złe lub że ktoś jest niedobry, zaczynamy oceniać i nie ma wtedy między nami prawdziwej miłości. Ten, kto myśli o sobie jako o kimś lepszym w rzeczywistości jest najgorszym człowiekiem. Jeśli nie potrafimy kochać jednej osoby, to jakże zdołamy pokochać Boga? Jeśli nie potrafisz współpracować z czterema czy pięcioma osobami, to jakże uda ci się „współpracować” z Bogiem? Nie możemy prawdziwie kochać Boga przed urzeczywistnieniem; jakże mamy Go kochać? Możesz powtarzać: „Kochać Boga, Bóg to miłość”, ale to puste zdania, za którymi nie stoi prawdziwa percepcja tej prawdy. Samo powtarzanie nie wystarcza. Musisz to praktykować w każdej chwili. Czegokolwiek używasz, rób to z miłością. Jeśli z kimś mieszkasz, żyj w miłości i zrozumieniu. Jeśli żyjesz wśród stu osób i nie potrafisz zachować z każdą z nich dobrych relacji, to twoje życie duchowe jest puste. Kochać wszystkich oznacza kochać Boga. Dobre relacje z innymi oznaczają relację z Bogiem. Współpraca ze wszystkimi oznacza współpracę z Bogiem.

Zadaj sobie pytanie z iloma osobami ci się nie układa i staraj się to zmienić. To bardzo, bardzo praktyczne podejście. Jezus nauczał, że należy kochać zarówno swych bliźnich jak i wrogów. Jeśli nie potrafisz współdziałać z innymi, oznacza to, że wina spoczywa gdzieś po twojej stronie, nie po stronie innych. Nie mów, że oni robią coś złego. To twoja wina, jeśli nie potrafisz z nimi współżyć. Nie możesz winić lekarza, guru czy nawet Boga za swoje życie. To dlatego powtarzamy, że w życiu duchowym nie ma miejsca na niedobre relacje z innymi – przynajmniej z twojej strony. Nie możesz sprawić by wszyscy byli szczęśliwi, ani nie powinieneś oczekiwać miłości od innych. Powinieneś kochać, lecz bez oczekiwania miłości w zamian. Jeśli oczekujesz miłości od innych, to ci się nie uda. Miłość do wszystkich skruszy twoje ego. Mimo iż ludzie mogą cię nie kochać, ty ze swojej strony kochaj ich. Na tym polega postawa miłości. Zachowuj to nastawienie pełne miłości względem każdego i wszystkiego.

CO TO JEST TAPAS?

Swami Shuddhananda Giri

Fragment wykładu wygłoszonego w trakcie odosobnienia pod Krakowem w 2002 roku

Sanskryckie słowo „*tapas*” ma wiele znaczeń. Patandźali w swoich „*Jogasutrach*” podając definicję *krija jogi* mówi: „*tapa svadhyaya isvarapranidhanani kriya yogah*”. Pierwszym słowem jest tu *tapas*. „*Śrimad Bhagavatam*”, kolejne święte pismo, mówi: „*kama tyaga tapah ucyate*” – „*tapas* jest tym, co uwalnia cię od pragnień”. Powszechnym znaczeniem słowa *tapas* jest „dyscyplina duchowa”.

W trakcie tego odosobnienia praktykujemy medytację. Rano siedzimy przez dwie godziny, wskutek czego w ciele czasem pojawia się ból. Ból pojawiający się w efekcie praktyki dyscypliny duchowej również nazywany jest *tapasem*. Każda dyscyplina, którą praktykujemy jest początkowo bolesna. Zatem ból, który uzyskujemy w efekcie praktyki duchowej również określa się nazwą *tapas*. *Tapas* ten uwalnia nas od przywiązania.

Gdy Patandźali mówi o *tapasie* oznacza to dowolną praktykę duchową. Patandźali wymieniając kolejno trzy słowa (*tapa*, *svadhyaya* i *isvarapranidhana*) opisuje trzy stadia na drodze do jogi. Na początku praktykujesz – wykonujesz *tapas*. Jak długo praktykujesz? Klika dni, miesiące lub lat. Po jakimś czasie praktyki uzyskujesz wiedzę. Wiedza rodzi się w efekcie praktyki. Wiedza o czym? Wskutek praktyki uświadamiasz sobie, że mimo iż coś praktykujesz, wciąż czegoś ci brakuje. Chociaż chcesz kochać Boga, wciąż jeszcze nie wiesz, jak Go kochać. Mimo że starasz się pamiętać o Bogu, wciąż o Nim zapominasz. *Tapas* zaprowadzi cię do tego poziomu zrozumienia. Wtedy rozpoczyna się drugie stadium, etap *swadhjaji* – samokontemplacja podstawowych pytań życia. Kim jestem, skąd przybyłem, jaki jest mój cel, dlaczego Bóg oddycha dając mi życie? W jaki sposób energia życiowa pojawia się w moim ciele poprzez oddech? Co robię, a co należy robić? Czy robię to, co powinienem robić? Pojawiają się wszystkie te pytania dotyczące jaźni.

Praktykujesz więc jakieś dyscypliny, które zawiodą cię do tego poziomu samokontemplacji, samoanalizy, który określa się mianem samostudiowania – *swadhjaja*. Dyscypliny te są określane nazwą *tapas*.

Prawdziwy *tapas* oznacza dyscyplinę duchową, którą praktykujesz by osiągnąć stadium samostudiowania. Zaczynasz studiować swą jaźń pod wpływem konkluzji, że mimo iż wykonywałeś *tapas* – praktykę duchową – nadal nie wiesz kim jesteś. Następnie, kiedy poddajesz siebie samoanalizie, urzeczywistniasz to, że jesteś nikim i nic nie masz. Modlisz się wtedy do Boga: „O Panie, oto Ty. Jestem zbyt mały, mój umysł i inteligencja są zbyt ograniczone. Jakże mogę pojąć to, co nieskończone przy pomocy moich ograniczonych zasobów, którymi są mój umysł i inteligencja? O Panie, jestem bezradny. Całkowicie ofiarowuje się u Twych stóp. Jedyne Kocham Cię”. Kiedy odczuwasz tę wewnętrzną bezradność i zdajesz sobie sprawę z tego, że poprzez swoją praktykę i własny wysiłek nie jesteś w stanie osiągnąć stanu nieskończoności, wówczas twoje życie zostaje całkowicie ofiarowane u stóp Boga i mistrzów. Nazywamy to stanem miłości do Boga i oddania się Mu, który Patandźali określa „*isvarapranidhana*”. Owo oddanie się jest po *tapasie* i *swadhjaji* trzecim stadium na drodze do jogi.

Tapas oznacza więc *karmę*, wszystkie dyscypliny duchowe, które zaprowadzą cię do *swadhjaji* – samostudiowania. Samostudiowanie odnosi się do wszelkich pytań związanych z jaźnią – „ja”. Nigdy nie myl *swadhjaji* ze studiowaniem pism. *Swadhjaja* to studiowanie jaźni. Kiedy poprzez samostudiowanie widzisz, że twój własny wysiłek nie wystarcza by „To” zdobyć, wówczas poddajesz się Bogu i jest to stan miłości do Boga. I właśnie tym jest *krija joga* według definicji Patandźalego –

tapas, swadhjaja, isvarapranidhana.

Pierwszym krokiem jest praktyka. Potem dostrzegasz, że w ten sposób nie odnajdujesz tego, czego szukasz. A kiedy nic nie znajdujesz wówczas zdajesz sobie sprawę z tego, że jesteś nikim i oddajesz się Bogu. Życie zostaje całkowicie ofiarowane Jemu. Z *karmy* rodzi się *gniana* (sansk. *jnana*) a z *gniany* powstaje *bhakti*. *Bhakti* powoduje, że całkowicie poświęcasz i oddajesz się Bogu.

Bóg mówi do swego wielbiciela: „Moje drogie dziecko, staraj się odnaleźć Prawdę. Staraj się odkryć swą jaźń. Staraj się jak tylko możesz – u szczytu swych możliwości. Kiedy tego nie odnajdziesz, pozostaw to Mi, a Ja znajdę to dla Ciebie”. Kiedy sam chcesz „To” znaleźć, to ci się nie udaje. Masz „To”, gdy Bóg znajdzie „To” dla Ciebie. Tak samo na końcu „Bhagawad Gity” Pan mówi do Ardżuny: „Powiedziałem ci już wszystko na temat duchowości. Mówiłem o *buddhi jodze, karma jodze, gniana jodze, bhakti jodze*, itd. Teraz pozostaw wszystko Mi. Poddaj się Mi, a Ja cię wyzwolę”. Aby wypowiedzieć to ostatnie zdanie Śri Kriszna musiał wygłosić osiemnaście długich rozdziałów nauk. Musimy więc na początku praktykować wszystko po kolei – *karmę, bhakti, gnianę* itd. Tak długo jak praktykujesz, odczuwasz pewne ego, że to ty praktykujesz. Tak długo jak starasz się znaleźć, nie udaje ci się. Kiedy w końcu jesteś całkowicie bezradny, wówczas nie wkładasz już w nic żadnego wysiłku i całkowicie ofiarowujesz się u stóp Boga. Teraz „To” staje się Jego obowiązkiem i On o „To” zadba. *Tapas* jest tym, co robisz przy użyciu własnego wysiłku; poprzez pragnienie i kontemplację. Cokolwiek praktykujemy z miłością do Boga i pragnieniem Jego jest *tapasem*.

SWAMI ŚRIJUKTESWAR GIRI

Fragmenty książki Paramahamsy Prajnananandy pt. "Divine Bloosoms"

„Bóg uczynił mnie mnichem”

Swami Śrijukteswar różnił się od wielu innych mistrzów. Był bardziej introwertyczny, mniej skłonny do rozmowy i przez większość czasu zaabsorbowany w świadomości Boga, głęboko zanurzony w stanie *szambhawi*. Również gdy miał otwarte oczy, nieświadomy zewnętrznego świata, pozostawał w pełni zjednoczony z nieskończonością. Nawet jego najbliżsi uczniowie nie śmieli rozmawiać z nim swobodnie czy otwarcie.

Swami Śrijukteswar był zrealizowanym mistrzem i miał wyjątkowo stanowczą osobowość. Pewnego dnia jeden z uczniów, z bojaźnią a jednocześnie z czcią, zadał mu pytanie: „Swamidzi, kiedy osiągnąłeś stan *nirwikalpa samadhi*, chociaż wciąż prowadziłeś życie rodzinne, podążając śladami wielkiego guru Jogiradża Lahiri Baby, dlaczego musiałeś zostać mnichem zakonu *swamich* i wyrzec się swojego życia rodzinnego?”. Wielki guru Śrijukteswar odpowiedział z uśmiechem: „Bóg uczynił mnie mnichem”. Ta odpowiedź jest bardzo prosta a równocześnie objawia doniosłą duchową prawdę.

Swami Śrijukteswar urodził się 10 maja 1855 roku w Serampore nad brzegiem Gangesu. Jego młodsze imię brzmiało Prijanath, co oznacza „Ukochany Pan”. Od wczesnych lat był wysoce duchowy i poszukiwał godnego przewodnika duchowego. Był nadzwyczaj inteligentny i otwarty na wiedzę. Jego niegasnąca pasja zdobywania wiedzy doprowadziła go do szczęśliwie zdanych egzaminów szkolnych, a następnie do podjęcia nauki w koledżu i studium medycznym. Nigdy jednak celem jego nauki nie było zdobycie stopnia uniwersyteckiego i zarabianie dużych pieniędzy. Studiował różne nauki, w szczególności nauki medyczne, aby dowiedzieć się więcej o wewnętrznej prawdzie,

która skrywa się za ludzkim istnieniem.

Po śmierci jego ukochanego ojca Kszetranatha, odziedziczył po nim interesy i ziemię, przez co stał się zamożny jeszcze jako młodzieniec. Jego matka pragnęła by się ożenił, wobec czego spełnił on jej życzenie bez słowa protestu. W ten sposób został głową rodziny, co z pewnością było wolą Boga. Kochał swoją matkę i zawsze jej służył. Była ona świadomą Boga, kochaną kobietą. Jednakże jego życie rodzinne, wiedza medyczna i studia nad astronomią i astrologią nie zdołały dać mu pełnej satysfakcji.

Każdy posiada boski potencjał. Urzeczywistnienie Boga jest naszym należnym prawem, które każdy z nas nabył w chwili narodzin. Prędzej czy później to boskie przeznaczenie musi się spełnić – nikt nie może od niego uciec. Pragnienie osiągnięcia samourzeczywistnienia znacznie przybierało w Prijanathu na intensywności. Odwiedzał różnych świętych i mędrców, ale jego pragnienie nie zostało zaspokojone. Nie akceptował powszechnego przekonania, że historie, które przeczytał i usłyszał o urzeczywistnieniu Boga były fantazją i czymś nierealnym, albo że wielkich mistrzów duchowych można znaleźć jedynie w książkach, a nie w prawdziwym życiu. Tego typu pytania stale go nurtowały.

Bóg jest wszechwiedzący. Bóg zna serce prawdziwego poszukiwacza. Jeżeli uczeń jest naprawdę gotowy, Bóg pomaga mu znaleźć urzeczywistnionego mistrza. W ten sposób, poprzez swoich przyjaciół i krewnych, Prijanath dowiedział się o wielkim guru Jogiradżu Śri Lahiri Mahasaji. Skoro tylko Prijanath usłyszał gdzie mógłby znaleźć Lahiri Mahasaję, zaaranżował wszystko tak, aby móc spędzić trochę czasu w jego towarzystwie.

Pojechał do Benaresu. Od pierwszego spojrzenia był przekonany, że Śri Lahiri Baba był Boskim Mistrzem wysłanym do niego, aby poprowadzić go na ścieżce duchowej. Śri Lahiri Baba, jego *satguru*, zaakceptował Prijanatha jako swojego ucznia i od tego dnia Prijanath ze szczerością poświęcał się medytacji i praktyce *krija jogi*. Stał się najdroższym (sansk. *priya*) uczniem. Śri Lahiri Baba nazywał go tak by okazać mu swoje szczególne uczucie.

Z dnia na dzień Prijanath robił postępy zarówno na ścieżce duchowej jak i w medytacji. Ostatecznie został zaabsorbowany w niezmaconym stanie boskiej błogości – *nirwikalpa samadhi*.

Prijanath spełnił z powodzeniem obowiązki każdego z etapów życia opisywanych przez święte pisma. Zdyscyplinowany i pełen miłości do Boga stał się urzeczywistnionym mistrzem. Był żonaty i pobłogosławiony posiadaniem córki. Kiedy jego żona umarła podczas pielgrzymki, sam zaopiekował się córką oraz owdowiałą wcześniej matką. Gdy córka dorosła, wyszła za mąż. Od tej pory, będąc niezobowiązany społecznymi obowiązkami, poświęcił cały swój czas, energię, umiejętności i inteligencję wyłącznie na studiowanie świętych pism, astrologii i na praktykowanie medytacji.

Na długo przed tym, jak zdecydował się przyjąć *sannjasę* (śluby wyrzeczenia), Prijanath otrzymał boski *darszan* i błogosławieństwa Babadźiego – boskiego i wiecznego mistrza *krija jogi*. On to błogosławiąc go, po raz pierwszy zwrócił się do niego „Swamidzi”. Od tego czasu inni nazywali go „Prijanath Swami” lub „Karar Swami”. Mniej więcej dekadę po błogosławieństwie Babadźiego, oraz po *mahasamadhi* Śri Lahiri Baby, Prijanath zdecydował się przyjąć *sannjasę*. Zadośćuczynił w ten sposób prośbom przychylnych mu uczonych mnichów z Benaresu, takich jak na przykład Swami Jnananadźi (z organizacji Bharat Dharma Mahamandal). Mnisi naciskali: „Prijanath Swami, nie masz rodziny, obowiązków, więzów lub innych zobowiązań. Posiadasz wysoce duchową postawę. Nie znasz przywiązania. Jesteś dobrze obeznany ze świętymi pismami, astrologią, astronomią i jesteś wysoko urzeczywistnionym joginem. Zaprawdę już jesteś mnichem w swym wnętrzu. Dlatego formalnie nie staniesz się mnichem, aby twoja misja i praca mogła się rozprzestrzeniać bardziej

efektywnie?”.

Ostatecznie przyjął *sannyasę* od Swamiego Krisznadajala Giri, powszechnie uwielbianego mnicha z Bodhgaji, i od tej chwili był znany pod imieniem Swami Śrijukteswar, co oznacza „ten, kto jest zawsze połączony i zjednoczony z Bogiem i Jego boską chwałą”. Już jako mnich, dalej wzmacniał swoją duchową postawę.

W 1903 roku, dokładnie 22 marca w dniu przesilenia wiosennego, założył w Puri na wschodnim wybrzeżu Indii pustelnię o nazwie „Aśram Karar”. Duchowa atmosfera tego miejsca zainspirowała wiele osób do prowadzenia zakonnego, uduchowionego życia. W ten sposób Prijanath, będący dotychczas guru i przewodnikiem tysięcy osób posiadających rodziny, po tym jak został mnichem, zaczął nauczać i prowadzić ścieżką duchowości również mnichów. Jego praca szeroko się rozprzestrzeniała. Jego zaawansowani uczniowie pomagali wypełniać jego misję na Wschodzie i Zachodzie. Pośród najbardziej sławnych znajdujemy Paramahamsę Joganandę, Swamiego Satjanandę, Matitala Thakura oraz Paramahamsę Hariharanandę.

9 marca 1936 roku to szczególny dzień, w którym Swami Śrijukteswar Giri wszedł w *mahasamadhi*. Nasz wielki guru świadomie opuścił swoje doczesne ciało. Mimo to, ciągle pojawia się swoim ukochanym uczniom i prowadzi ich na wiele sposobów.

NAUKI SWAMIEGO ŚRIJUKTESWARA

* * *

Służ innym nie dla ich wdzięczności, lecz dla wewnętrznego oczyszczenia się.

* * *

Przynajmniej raz w roku osoba wiodąca życie rodzinne powinna na kilka dni opuścić swój dom, by poświęcić się intensywnej praktyce, w samotności bądź pod kierunkiem mistrza.

* * *

Przyjmij ascetyczny tryb życia jako służbę Bogu.

* * *

Ci, którzy unikają tęsknot, pragnień i pożądlivosti, wyzbywają się przywiązania, żądz, ego i osobistych inklinacji, przez co mogą osiąść ostateczną pokój.

* * *

Dhjana (medytacja), *gniana* (wiedza), *tjaga* (wyrzeczenie) i *śanti* (pokój) są jak kolejne stopnie *sadhany* (praktyki duchowej). Gdy *citta** zostaje uspokojona, manifestuje się wszechobecna *czaitanja* (świadomość).

* * *

Jeśli doskonale spełnia się swoje obowiązki, uzyskuje się przez to szczęście. Umysł w naturalny sposób skłania się ku szczęściu i błogości oraz jest pełen niechęci wobec cierpienia i nieszczęścia. Nieszczęścia pojawiają się wskutek niewłaściwego działania.

* * *

Przede wszystkim staraj się zrozumieć naturę człowieka. Następnie staraj się odkryć przyczynę jego przyjścia na świat. Bez głębokiego zrozumienia natury wszechświata, wszelkie próby pojęcia przyczyny i skutku wszechświata pozostaną bezowocne. Ten, kto podąża ścieżką Prawdy, z łatwością może zrozumieć wewnętrzne, ukryte znaczenie Gity, Biblii lub innej dowolnej świętej księgi.

* * *

W każdym miejscu przynajmniej raz w tygodniu powinno mieć miejsce duchowe zgromadzenie czyli *satsanga*.

* * *

Codziennie praktykuj *swadhjaję* wraz z medytacją i studiowaniem duchowych ksiąg i pism.

* * *

Na każdym kroku życia bacz na *tapas*, *swadhjaję* i *iśwarapranidhanę*.

* *citta* – aspekt pamięciowy umysłu; aspekt przywoływania wspomnień i wewnętrznego badania; pochodzi od rdzenia *cit* - świadomość

ŚRI RAMAKRISZNA PARAMAHAMSA – CZĘŚĆ I

Fragmenty książki autorstwa Mahendranatha Gupty pt. „Gospel of Sri Ramakrishna” (wyd. Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Indie)

Dzieciństwo

Przyszedł na świat 18 lutego 1836 roku w oddalonej od Kalkuty o sto kilometrów wiosce Kamarpukur. Rodzice nadali mu imię Gadadhar, które jest jednym z epitetów Wisznu. Dosłowne znaczenie tego imienia to „ten, który dźwiga maczugę”. Gadadhar wyrósł na zdrowego i energicznego chłopca. Często pochłaniało go płatanie różnych figli i inne dziecięce zabawy. Nad wyraz inteligentny i rozwinięty jak na swój wiek, obdarzony był zdumiewająco dobrą pamięcią. Bardzo szybko zapamiętał nazwiska swych przodków a także nauczył się świętych hymnów ofiarowywanych przez jego ojca bogom i bóstwom. Równie szybko opanował sztukę pisania i czytania w pobliskiej szkole, do której zaczął uczęszczać. Prawdziwą rozkosz znajdował jednak w słuchaniu opowieści z hinduskiej mitologii i tradycyjnych eposów. Historie te potrafił potem bezbłędnie odtwarzać z pamięci, ku radości mieszkańców jego wioski.

Pierwsze doświadczenie duchowej ekstazy spotkało go gdy miał sześć czy siedem lat. Pewnego dnia, na przełomie czerwca i lipca, spacerował wąską ścieżką pomiędzy polami ryżowymi. Spojrzał w górę i zobaczył na niebie piękną, czarną chmurę burzową. Podczas gdy chmura szybko rozprzestrzeniła się na całe niebo, nagle na jej tle przeleciał sznur śnieżnobiałych żurawi. Piękno tego kontrastu poraziło

chłopca. Nieświadomy, opadł na ziemię, rozsypując wszędzie wokół preparowany ryż, który miał ze sobą. Wkrótce jacyś wieśniacy znaleźli go leżącego pośród pól i z troską zanieśli do domu jego rodziców. Gadadhar powiedział później, że w stanie tym doświadczył nieopisanej radości.

Gdy Gadadhar miał siedem lat, zmarł mu ojciec, co wywarło ogromny wpływ na chłopca. Po raz pierwszy zdał sobie wtedy sprawę, że życie ziemskie nie jest trwałe. Niedługo po tym zaczął wykradać się niepostrzeżenie do sadu drzew mango i do pól kremacyjnych, gdzie spędzał długie godziny pogrążony w swych myślach. Po śmierci ojca chętniej pomagał matce w pracach domowych i z większą uwagą czytał i słuchał religijnych przypowieści z Purań. Ponadto z większym zainteresowaniem przyglądał się wędrownym mnichom i pobożnym pielgrzymom, którzy po drodze do Puri przystawali na odpoczynek w jego rodzinnym Kamarpukurze. Ci święci mężowie, strażnicy duchowego dziedzictwa Indii będący żywym ucieleśnieniem ideału wyrzeczenia i upajającej miłości Boga, napełniali uszy młodego Gadadhara przypowieściami z hinduskich eposów, żywotami świętych i proroków a także opowieściami o swych własnych duchowych przygodach. Chłopiec ze swej strony ofiarowywał im pomoc dostarczając im wody i opału i służąc im na różne sposoby. Gadadhar bacznie przyglądał się ich medytacjom i metodom oddawania czci Bogu.

Pierwsze próby medytacji Gadadhar podjął w wieku dziewięciu lat po ceremonii „świętej nitki”, w trakcie której przyjął obowiązki związane z pochodzeniem z rodu braminów. Oddawał się swej praktyce sercem i duszą i to wtedy po raz pierwszy można było zaobserwować jego skłonność do zatracania się w głębokiej kontemplacji. Za jego chłopięcą naturą lekkoducha kryła się prawdziwa głębia jego duchowej natury.

Przyjazd do Kalkuty

Gdy miał szesnaście lat, jego starszy brat Ramkumar wezwał go do Kalkuty, by dopomógł mu w kapłańskich obowiązkach. Od tej pory Gadadhar poświęcił się sercem i duszą pracy kapłana bramińskich rodzin Kalkuty. Ramkumar chciał, by jego młodszy brat przejawiał większe zainteresowanie nauką i by zatroszczył się o wykształcenie, lecz Gadadhar ani o tym myślał. Kiedyś gdy Ramkumar upomniął go w tej kwestii, młody chłopiec wzniósł odpowiedź: „Bracie, cóż mi po wykształceniu, choćby miało dawać mi chleb? Wolę raczej posiąść mądrość, która oświeci me serce i na zawsze da mi spełnienie!”

Śri Ramakriszna jako kapłan w świątyni

Gdy pewna zamożna kobieta sfinansowała budowę świątyni poświęconej bogini Kali, pewien kuzyn Ramakriszny nakłonił go, by zamieszkał tam i podjął się pracy kapłana świątyni. Urodzony w ortodoksyjnej rodzinie bramińskiej, Śri Ramakriszna dobrze znał wszystkie rytuały związane z oddawaniem czci bóstwom. Niezliczeni bogowie i bóstwa hinduizmu w rzeczywistości symbolizują osobowe cechy niepojętego Ducha, zgodnie z tym, w jakim stopniu człowiek jest w stanie Go sobie wyobrazić. Człowiek, będąc ograniczonym w swoim postrzeganiu rzeczywistości, nie może wielbić Boga inaczej, jak przy pomocy ludzkich form i osobowych cech nadawanych Bogu, a symbolizowanych przez różnorakie bóstwa. To dlatego Hindusi zalecają, by postrzegać Boga jako doskonałego ojca, doskonałą matkę, doskonałego męża, syna czy przyjaciela. Jednak imię ostatecznie prowadzi do Bezimiennego, forma do Bezforemnego, słowo do Ciszy a emocje do urzeczywistnienia Pokoju w Egzystencji-Wiedzy-Błogości (*sat-cit-ananda*). Wszyscy bogowie stopniowo stapiają się wtedy w jedynego Boga. Dopóki jednak nie posiadzie się tego urzeczywistnienia, dopóty wielbiciel

Boga nie jest w stanie wyeliminować osobowych aspektów z aktu oddawania czci Bogu. Dlatego w tradycji hinduizmu bóstwa obmywa się, okrywa ubraniem i przyozdabia. Symbolicznie karmi się je i kładzie spać. Ofiarowuje się hymny, pieśni i modlitwy i towarzyszą temu właściwe rytuały.

Kapłani hinduscy doskonale znają rytuały oddawania czci, lecz tylko nieliczni z nich zdają sobie sprawę z ukrytych znaczeń kryjących się za ceremoniami. Mechanicznie wykonują określone gesty, zgodnie z literą pisma, i powtarzają słowa *mantr* jak papugi. Od początku jednak to ukryte znaczenie rytuałów nie stanowiło tajemnicy dla Ramakriszny. Gdy zasiadał przed wizerunkiem bóstwa, jego umysł natychmiast ulegał dziwnej transformacji. Kiedy wykonywał zalecane ceremonie, jakby ściana ognia zdawała się go otaczać, chroniąc jego samego oraz to miejsce przed nieduchowymi wibracjami. Jego płonąca twarz, głębokie zaabsorbowanie i intensywna duchowa atmosfera świątyni urzekały każdego, kto był świadkiem tego, jak Ramakriszna oddawał cześć bóstwu.

Boska wizja

Praca w świątyni tylko wzmogła tęsknotę Ramakriszny za ujrzeniem Matki Wszechświata. Pograżając się w medytacji zaczął spędzać w świątyni swój cały czas, nawet po zakończeniu codziennych obowiązków kapłańskich. Znalazł sobie na ten cel odpowiednie miejsce. Pobliski gęsty gaj położony na północ od świątyni, gęsto pokryty krzewami, doskonale do tego się nadawał. Miejsce to było ówczesnie używane jako pole kremacyjne, dlatego nawet w dzień ludzie unikali go z powodu lęku przed duchami. Ramakriszna spędzał tam całe noce zanurzając się w medytacji i dopiero nad ranem powracał do domu. Jego oczy zwykle po takich nocach były opuchnięte, jak gdyby cały ten czas Ramakriszna płakał. Gdy medytował zdejmował z siebie zwyczajowe ubranie bramińskie i tradycyjną świętą nitkę noszoną na ramieniu przez braminów. Objaśniając swoje nietypowe zachowanie powiedział kiedyś do swojego siostrzeńca Hridaja: „Czyż nie wiesz, że gdy myśli się o Bogu, należy być wolnym od wszelkich więzi? Od chwili narodzin uwięzieni jesteśmy w ośmiu kajdanach: nienawiści, wstydu, linii pochodzenia, dumy właściwego postępowania, strachu, konspiracji, kasty i nieszczęścia. Święta nitka przypomina mi, że pochodzę z kasty braminów, której przedstawiciele uważają się za lepszych od pozostałych. Gdy woła się Boską Matkę, należy wyzbyć się takiego podejścia”. Hridaj pomyślał wtedy, że jego wuj powoli traci rozum.

Wraz z pogłębianiem się jego miłości do Boga zaczął stopniowo albo zapominać, albo świadomie porzucać formalne formy oddawania czci. Spędzał raczej długie godziny siedząc przed wizerunkiem Kali śpiewając nabożne pieśni wielkich wielbicieli Boskiej Matki, takich jak Kamalakanta lub Ramprasada. Te rapsodyczne utwory opisujące bezpośrednie wizje Boga jeszcze silniej wzmagały tęsknotę Ramakriszny. Odczuwał dotkliwy ból dziecka oddzielonego od matki. Czasem w tej agonii padał na ziemię i płakał tak żałośnie, że ludzie myśleli, że naprawdę stracił swą ziemską matkę. Niekiedy w chwilach zwątpienia wołał: „Matko, czy naprawdę istniejesz, czy może wszystko to wymysły – nierealna poezja? Jeśli istniejesz, to dlaczego nie mogę cię zobaczyć? Czy religia to zwykła fantazja a ty jesteś wytworem ludzkiej wyobraźni?” Czasami siedział na swym kocyku medytacyjnym bez ruchu przez długie godziny. Zaczął zachowywać się w sposób odbiegający od normalności, gdyż przez większość czasu nie był świadomy otaczającego go świata; przebywał wtedy w sferze ducha. Prawie przestał jeść, a sen całkowicie go opuścił.

Na przyjscie Matki nie musiał długo czekać. Swoją pierwszą wizję opisał tymi słowami: „Poczułem jakby ktoś wyciskał moje serce niczym mokry ręcznik. Ogarnął mnie wszechpotężny lęk i niepokój, gdy zdałem sobie sprawę, że mogę nie urzeczywistnić Jej w tym życiu. Dłużej nie mogłem już znieść oddzielenia od Niej. Życie zdawało się nie mieć wartości. Nagle me spojrzenie padło na miecz, który

trzymano w świątyni. Postanowiłem, że odbiorę sobie życie. Gdy jak szalenięc skoczyłem po miecz i uniosłem go, by targnąć się na swe życie, nagle Błogosławiona Matka objawiła się. Budyńki, ich różne części, świątynia i wszystko inne znikło mi sprzed wzroku nie pozostawiając po sobie ani śladu i zamiast tego ujrzałem nieograniczony, nieskończony Ocean Świadomości. Tak daleko jak sięgnąć wzrokiem, ze wszystkich stron uderzyły we mnie świetliste fale, dosłownie mnie połykając. Bezskutecznie próbowałem zaczerpnąć oddech. Padłem na ziemię bez czucia. Nie zdawałem sobie sprawy z tego co dzieje się w tym czasie w zewnętrznym świecie, ale byłem w pełni świadomy tego, co ma miejsce w moim wnętrzu. Czułem w sobie ciągły przepływ niezmaconych fal błogości, w każdej chwili cudownie nowych, oraz poczułem obecność Boskiej Matki”. Gdy Ramakriszna ocknął się z tego doświadczenia, jego usta wyrzekły: „Matka”.

Upojenie Bogiem

Pierwsza wizja Boskiej Matki stanowiła zaledwie przedsmak kolejnych intensywnych doświadczeń. Ramakriszna jeszcze silniej zapragnął widzieć Ją nieprzerwanie, zarówno w medytacji jak i z otwartymi oczami. Matka zaczęła jednak grać z nim w chowanego, co wzmagało tak jego radość, jak i cierpienie. Gorzko płacząc w chwilach rozłąki, Śri Ramakriszna wpadał w trans i często widział Ją jak stoi przed nim, uśmiecha się, rozmawia z nim, pociesza go i poucza. W tym okresie praktyki duchowej przydarzyło mu się wiele niezwykłych doświadczeń. Kiedy zasiadał do medytacji słyszał dziwne szcękające odgłosy w stawach nóg, jak gdyby ktoś zamykał na klucz jeden staw po drugim, aby uczynić jego ciało nieruchomym. Na koniec medytacji ponownie słyszał te dźwięki, którym tym razem towarzyszyło rozluźnienie wszystkich stawów. Widział też rozbłyśki światła, jak gdyby rój świetlików przelatywał mu przed oczami, lub przed jego oczami pojawiał się ocean gęstej mgły, pośród której rozbłyśkiwały fale litego srebra. Potem z kolei widział jak z tej mgły wyłania się postać Matki – najpierw stopy, potem nogi, tułów i głowa. Czuł Jej oddech i słyszał Jej głos. Odprawiając rytuały w świątyni czasem doznawał uniesienia a innym razem nieruchomiał niczym kamień. Kiedy indziej niemal upadał na ziemię pod wpływem nadmiernych emocji.

Wiele z jego zachowań związanych z obowiązkami kapłana w wyraźny sposób odbiegało od zwyczajowej tradycji a nawet nosiło znamiona świętokradztwa. Na przykład kwiat, który ofiarowywał u stóp Bogini, na początku przykładł do swojej głowy i dotykał nim swojego ciała, w tym również stóp. Nieraz niczym pijak zataczał się po całej świątyni i gdy wreszcie docierał do posągu Boskiej Matki, pieszczotliwie dotykał Jej brody, śpiewał, mówił do Niej, żartował, śmiał się lub tańczył. Czasem brał półmisek z jedzeniem i podtykał Jej do ust, błagając Ją by jadła. Trzymał talerz przed posągiem tak długo, aż był pewien, że Matka naprawdę coś zjadła. Innymi razy widział jak Matka po zmierzchu wbiega ulotnym krokiem młodej dziewczyny schodami do wyższej części świątyni i stoi tam z rozwianymi włosami wpatrując się w Ganges lub odległe światła Kalkuty.

Oczywiście przełożeni świątyni brali Ramakrisznę za szalonego. Co życzliwsi znajomi prowadzali go do biegłych lekarzy, lecz żadne lekarstwo nie było w stanie wyleczyć jego choroby. Wielokrotnie sam wątpił w przytomność swojego umysłu, gdyż w jego podróży po nieoznaczonym na mapie oceanie nie towarzyszył mu żaden ziemski przewodnik. Jedyną pewnością była dla niego sama Boska Matka. Modlił się do Niej: „Nie mam pojęcia o co w tym chodzi. Nie znam *mantr* i świętych pism. Nauczaj mnie Matko, w jaki sposób mogę cię urzeczywistnić. Kto inny może mi pomóc? Czyż nie jesteś moim przewodnikiem i schronieniem?” Podnosząca na duchu obecność Matki nigdy nie zawiodła go w chwilach strapienia i zwątpienia. Nawet ci, którzy krytycznie odnosili się do jego sposobu zachowania, pozostawali pod wrażeniem jego czystości, szczerości, otwartości, prawości i świętości. Każdy

odczuwał uwznioślający wpływ jego osoby.

Ciąg dalszy w następnym wydaniu magazynu Svadhyaya

NAUKI ŚRI RAMAKRISZNY

Fragmenty książki pt. „Thus Spake Sri Ramakrishna” (wyd. Sri Ramakrishna Math, Mylapore, Indie)

BÓG

* * *

Nocą widzisz na niebie wiele gwiazd, które znikają wraz ze wschodem słońca. Czy z tego powodu ośmielisz się powiedzieć, że w ciągu dnia nie ma na niebie gwiazd? O człowiecze, nie myśl, że Bóg nie istnieje, tylko dlatego, że nie potrafisz go odnaleźć pośród dni twej ignorancji!

* * *

Rzeczywistość jest jedna i ta sama – różnica jest tylko w nazewnictwie i różnorodności form. Nad jeziorem są trzy czy cztery *ghaty* dla różnych grup społecznych. Hindusi pijący wodę nazywają ją *dźal*, Muzułmanie mówią *pani* a Brytyjczycy używają słowa *water*. Wszyscy oni mówią o tym samym, różnica jest wyłącznie w nazwie. W ten sam sposób niektórzy nazywają Rzeczywistość „Allach”, inni „Bóg” a kolejni „Brahman”. Jeszcze inni określają ją słowami „Kali”, „Rama”, „Jezus”, „Durga” lub „Hari”.

Nikt nie może w ostateczny sposób orzec, że Bóg jest „tym” i niczym innym. Bóg jest bezforemny a jednocześnie posiada różne formy. Wobec *bhakti* przybiera jakąś formę, lecz pozostaje bezforemny dla *gnianiego*. Wiecie jak to możliwe? Brahman, Absolutne Istnienie-Wiedza-Błogość, jest jak bezbrzeżny ocean. Na oceanie, na skutek ogromnego mrozu, tworzą się widoczne kry i góry lodowe,. Podobnie, pod wpływem chłodu, którym można tu nazwać *bhakti* (miłość) wielbicieli Boga, Nieskończoność przemienia się w „skończoność” i objawia się przed swym wielbicielem jako Bóg posiadający formę, kształt. Tak oto Bóg objawia się swoim *bhaktom* jako wcielona Osoba. Gdy wschodzi słońce, lód oceanu topi się, czyli po przebudzeniu *gniany* (mądrości) wcielony Bóg na powrót topi się, stając się nieskończonym i bezforemnym Brahmanem. Nie postrzega się już wtedy Boga jako Osobę i nie widzi się Jego form. Ale uwaga: forma i bezforemność przynależą do jednej i tej samej Rzeczywistości.

* * *

Bóg jest jak usypana górką cukru. Mała mrówka zabiera z niej małe ziarnko cukru a duża mrówka

może wziąć odpowiednie większe ziarno. Mimo to górka nadal pozostaje tak samo duża jak wcześniej. Podobnie rzecz ma się z wielbicielami Boga. Nawet najmniejszy Boski przymiot daje im niezmierzoną ekstazę. Nikt nie jest w stanie pomieścić w sobie urzeczywistnienia wszystkich Bożych chwał i doskonałości.

JAK URZECZYWISTNIĆ BOGA?

* * *

Na darmo narodził się ten, kto uzyskawszy ludzkie życie, tak trudne do otrzymania, nie próbuje urzeczywistnić Boga w tym życiu.

* * *

Powtarzaj imię Boga i śpiewaj Jego chwałę. Dotrzymuj towarzystwa świętych i od czasu do czasu odwiedzaj wielbicieli Boga. Umysł nie może zamieszkać w Bogu, jeśli dzień i noc zanurzony jest w doczesności, wśród ziemskich obowiązków. Bezwzględnie niezbędne jest co jakiś czas udać się w odosobnione miejsce, by w ciszy rozmyślać o Bogu.

* * *

Chodzi o to, by kochać Boga jak matka kocha swe dziecko, jak oddana żona kocha swego małżonka i tak samo jak człowiek materialny kocha swoje ziemskie bogactwa. Połącz ze sobą te trzy siły miłości, te trzy siły przyciągania, i wszystko to ofiaruj Bogu. Uczyniwszy tak, z pewnością Go ujrysz.

* * *

Ludzie przelewają łzy z powodu nie posiadania potomstwa. Inni pogrążają swe serca w cierpieniu, ponieważ nie udaje im się osiąść bogactwa. Ale niestety! Iluż można znaleźć, którzy pogrążeni w smutku szlochają z powodu tego, że nie widzieli Boga? Naprawdę jest ich niewielu! Zaiste ten, kto Go szuka, kto za nim płacze, ten osiąga Go.

* * *

Czy potrafisz płakać za Bogiem z niepisaną tęsknotą swego serca? Ludzie przelewają dzbanki łez za swe dzieci, żony i pieniądze. Kto jednak płacze za Bogiem? Tak długo jak dziecko jest pochłonięte swoimi zabawkami, matka zajmuje się gotowaniem i innymi obowiązkami domowymi. Gdy zaś dziecko traci zainteresowanie zabawkami, odrzuca je na bok i płaczem przywołuje matkę. Matka odstawia wtedy garnek z ognia i porzuca swoją pracę. W pośpiechu biegnie do dziecka i bierze je w ramiona.

* * *

Igła kompasu zawsze wskazuje północ, dzięki czemu statek nie zbacza ze swego kursu. Dopóki serce

człowieka skierowane jest ku Bogu, nie może on zagubić się w oceanie świata.

* * *

Nie można urzeczywistnić Boga jeśli istnieje nawet najdrobniejsze przywiązanie do rzeczy tego świata. Nitka nie zdoła przejść przez ucho igielne jeśli nawet najcieńsze włókno od niej odstaje.

GURU

* * *

Nie każdy może być guru. Duża belka unosząca się na wodzie może unieść zwierzęta lub człowieka. Natomiast kawałek bezwartościowego drzewa nasiąka i jeśli ktoś na nim usiadzie, utopi się wraz z tym drewnem. Dlatego w każdym wieku Bóg inkarnuje się jako guru, by nauczać ludzkość. Prawdziwym guru jest *satcitananda*.

* * *

Jeśli naprawdę szczerze pragniesz poznać tajemnice Boga, Bóg pošle ci właściwego nauczyciela. Nie potrzebujesz kłopotać się by samemu go odnaleźć.

* * *

Są trzy rodzaje lekarzy. Pierwsi poprzestają na samym zbadaniu tętna i przepisaniu lekarstw. Wychodząc z pokoju chorego po prostu proszą go, by brał przepisane leki. To najniższa grupa lekarzy. Podobnie niektórzy nauczyciele udzielają instrukcji, lecz nie sprawdzają, czy ich nauka wywołała dobry czy zły skutek. Wcale nie myślą o uczniu.

Lekarze drugiej grupy przepisawszy lekarstwa nalegają, by pacjent je przyjmował. Jeśli ten ma wątpliwości, wówczas dyskutują i nakłaniają go do wzięcia leków. Tak samo robią przeciętni nauczyciele duchowi, którzy po udzieleniu nauki, na różne sposoby starają się przekonać ucznia do wypełniania nauk.

Ostatni lekarze reprezentują najwartościowszą grupę. Jeśli pacjent nie odpowiada na ich delikatne sugestie, wówczas nie wahają się użyć siły. Jeżeli to konieczne, wchodzą kolanami na tułów pacjenta i na siłę wlewają mu lekarstwo do gardła. W ten sam sposób nauczyciele najwyższej klasy potrafią nawet stosować siłę, aby tylko skierować umysł ucznia ku Bogu.

* * *

W obcym kraju należy słuchać wskazówek przewodnika, który zna drogę. Słuchanie rad wielu osób doprowadziłoby do zamieszania. Tak samo w próbach dojścia do Boga trzeba koniecznie podążać za

radami guru, który zna drogę do Boga.

* * *

Każdy chce być nauczycielem, ale kto dba o to, by być uczniem?

ŻYCIE RODZINNE

* * *

Służąca pracująca w domu bogacza starannie wypełnia swoje prace, ale jej myśli pozostają skupione na jej własnym domu w rodzinnej wiosce. Niańczy dzieci swego pana, jakby były jej własne. Nawet mówi o nich „mój Rama” lub „mój Hari”. Jednakże w głębi umysłu doskonale wie, że dzieci te wcale do niej nie należą.

* * *

Wielbłąd uwielbia jeść kolczaste krzewy. Im więcej ich je, tym bardziej rani swe usta i więcej krwi się z nich wylewa. Mimo to nadal je przeżuwa i wcale nie zamierza przestać. Człowiek posiadający materialną naturę cierpi z powodu zmartwień i nieszczęść. Szybko jednak zapomina o tym wszystkim i ponownie zaczyna swoje stare życie.

* * *

Żyj w świecie w podobny sposób jak nieczysta kobieta. Z największą uwagą wykonuje ona swoje obowiązki domowe, lecz jej umysł dzień i noc rozmyśla o kochanku. Spełniaj swe obowiązki na świecie, ale niech twój umysł pozostaje zawsze skupiony na Bogu.

PRZESŁANIE NADZIEI

* * *

Powiadam wam, ten kto pragnie Boga, odnajdzie Go. Przekonaj się o tym we własnym życiu. Próbuj przez trzy dni, z najprawdziwszą gorliwością, a nie ma co do tego wątpliwości, że ci się uda. Boga najszybciej znajduje ten, czyja koncentracja i tęsknota są najwyższego stopnia.

* * *

Dziecko często się brudzi, ponieważ taka jest jego natura. Matka jednak nie pozwala mu być ciągle brudnym i od czasu do czasu je myje. W analogiczny sposób naturą człowieka jest popełnianie grzechu. Jednak podobnie jak pewnym jest to, że człowiek popełni grzech, tak samo pewne, a nawet dwukrotnie pewniejsze, jest to, że Bóg wynajdzie jakiś sposób na odkupienie człowieka.

* * *

Władca ziemski posiada ogromny majątek, lecz jeśli jego ubogi dzierżawca z głębi swej miłości i pokory ofiaruje mu nawet najprostszy dar, to bogacz przyjmie go z radością i należnym szacunkiem. Tak samo Wszechmocny Bóg, pomimo że jest tak wielki i potężny, z przyjemnością i zadowoleniem przyjmuje pokorne ofiary płynące ze szczerego serca.

BHAGAWAD GITA

Metaforyczna interpretacja Paramahamsy Hariharanandy

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

ROZDZIAŁ XV

JOGA NAJWYŻSZEJ JAŻNI

Wstęp do Rozdziału XV

Rozdział piętnasty jest najpiękniejszą częścią „Bhagawad Gity”. Spośród wszystkich rozdziałów, trzynasty i piętnasty są najkrótsze – mają po dwadzieścia wierszy. Rozdział ten jest również jednym z tych, gdzie nie pojawiają się żadne pytania ze strony Ardżuny i słyszymy jedynie naukę Śri Kriszny. Rozdział ten zapamiętuje się w całości i odśpiewuje się go przed posiłkami w wielu indyjskich *aśramach*. Jego nazwa to „Puruszottam Joga”, czyli joga Najwyższej Jaźni.

Rozdział XV doskonale opisuje pojęcie Trójcy, będące główną ideą wielu religii. Na przykład w chrześcijaństwie Trójcę stanowią: Bóg Ojciec, Syn Boży i Duch Święty. W tym rozdziale Trójca jest przedstawiona jako *kszara*, *akszara* i *Puruszottam*. Każda istota ludzka jest żywym pismem świętym. Każdy człowiek to Bhagawad Gita. Wszyscy posiadają boski potencjał. Urzeczywistnienie własnej boskości jest odwiecznym prawem każdego człowieka, które nabył on poprzez fakt swych narodzin. Bez względu na wiek, płeć, rasę, język, narodowość czy wyznanie, podstawowym obowiązkiem każdego człowieka jest poznanie własnej jaźni, poznanie siebie.

Aleksander Pope pisze w swoim „Psalmie życia”:

*Poznaj swą Jaźń, ośmiel się badać nie Boga, a siebie.
Właściwym sposobem badania rodzaju ludzkiego jest badanie człowieka.*

Każdy powinien starać się jak tylko może, by urzeczywistnić swą Jaźń.

Każde ludzkie ciało zbudowane jest z trzech ciał: fizycznego, astralnego i przyczynowego. Ciało każdego człowieka jest świątynią Wszechmocnego Boga. To przemijające ciało jest zamieszkiwane przez nieśmiertelną duszę i przez Najwyższego Wszechmocnego Ojca. Należy to odczuwać, pojąć i urzeczywistnić.

Każde ludzkie ciało jest drzewem. Drzewo wchłania energię i przemienia ją w piękne liście, pąki, kwiaty i owoce. Drzewo rozpoznaje się po jego owocach. Owoce każdego ludzkiego ciała odbija cechy danego człowieka.

Podobna, łatwa do zrozumienia metafora ciała jako drzewa, występuje w Piśmie Świętym: „Dobre drzewo nie może przynosić złych owoców, a złe drzewo dobrych owoców. Każde drzewo, które nie rodzi dobrych owoców, zostanie wycięte i w ogień wrzucone. A więc po ich owocach macie ich poznać”.

Poniższy rozdział „Bhagawad Gity” rozpoczyna się opisem drzewa ciała i jego pięknych cech. W każdym ludzkim ciele są zarówno dobre jak i złe cechy. Jednakże każda racjonalna osoba powinna wyrzec się wszystkich cech negatywnych i następnie przejść do korzeni wszelkich działań. Korzeniem tym jest oddech, a ostatecznie sam Najwyższy Wszechmocny Ojciec. Bóg jest wszechobecny. Jego obecność jednak przejawia się w większym stopniu w człowieku i dlatego człowiek określany jest mianem „najwyższego stworzenia”. Człowiek posługując się swoją racjonalnością, może osiągnąć stan boskości i urzeczywistnienia Boga.

By urzeczywistnić Boga nie ma potrzeby wyjeżdżać do jaskini, w góry czy do lasu. Wystarczy udać się do „jaskini” swej czaszki. Osiągnięcie tego pozostaje w zasięgu możliwości człowieka.

Wszystkie te aspekty są pokrótce, aczkolwiek w piękny sposób, omówione w tym rozdziale. Celem

ludzkiego życia jest wewnętrzna przemiana i postrzeganie Boga w każdym oddechu i w każdym działaniu.

Wers 1

śri bhagavan uvaśa

*urdhvamulam adhaśakham
aśvattham prahur avyayam
candamsi yasya parnani
yas tam veda sa vedavit*

Tłumaczenie

Pan rzekł:

Mówią o nieśmiertelnym drzewie figowca (*aśwattham*), że posiada korzenie w górze a gałęzie na dole. Jego liście są wedyjskimi hymnami a ten, kto poznał to, jest znawcą wed.

Metaforyczna interpretacja

W rozdziale tym błogosławiony Pan szczegółowo omawia siedzibę Boga i królestwo nieba. Rozpoczyna swoją boską ewangelię mówiąc: „Mówią o nieśmiertelnym drzewie *aśwattham*”. „Mówią” oznacza tu prawdę zawartą w *mantrach* Wed i Upaniszad. Taki sam opis drzewa figowego znajduje się w Upaniszadzie Katha (2.3.1) i został spisany w praktycznie tym samym stylu literackim:

urdhvamulo 'vaksakha eso 'śvatthah sanatanah

„Oto drzewo nazywane nieśmiertelnym *aśwatthah* (figowcem), którego korzenie są w górze a gałęzie na dole.”

Ten prosty przykład skrywa w sobie piękną alegorię. Mówi, że korzenie drzewa znajdują się w górze. Korzenie zazwyczaj są skryte w ziemi a widoczny jest tylko pień drzewa, gałęzie i liście. Podobnie jak w powyższym opisie, korzeń drzewa znajduje się w górze, tak i „korzeń” ludzkiego ciała jest na szczycie – wewnątrz głowy w korze mózgowej.

Jeśli weźmiesz do ręki drzewko i obrócisz je, zobaczysz, że korzenie znajdują się w górze a mnóstwo gałęzi jest wtedy skierowanych w dół. Niektóre z nich są też zwrócone do góry.

W podobny sposób każde ludzkie ciało jest drzewem – drzewem życia i drzewem wiedzy. Każdy człowiek posiada wiele dobrych cech skierowanych ku górze – cech *satwiczych*, wiele cech *radžasowych* związanych z ekstrawertycznym działaniem oraz mnóstwo cech *tamasowych* ściągających go w dół (zob. „Bhagawad Gita” 14,18).

Od szyi do przysadki mózgowej jest wiele gałęzi i liści, które w ludzkim drzewie ciała reprezentują boskie cechy – dobre i moralne przymioty, które prowadzą człowieka do Boga.

Poniżej szyi znajdują się cechy „demoniczne”. W ośrodku serca mieści się ogromne pragnienie zarabiania pieniędzy i wykonywania różnorodnych czynności. Mimo że ludzie wiedzą, iż w każdej

chwili mogą umrzeć, nie próbują szukać Boga i zdobyć samourzeczywistnienia. W ośrodku serca posiadają niespożyte ambicje. Takie przeciążanie serca może jednak spowodować jego zapaść. Mimo to ludzie biegają ze Wschodu na Zachód i z Zachodu na Wschód starając się osiąść nieskończone bogactwa. Opierają się na kłamstwie, fałszu, hipokryzji, nikczemności i nie postępują właściwie wobec innych. Są dobrzy dla niektórych wyłącznie dla własnej egoistycznej korzyści. Z tego powodu stale mają kłopoty – dzień i noc – bez przerwy zajęci swoimi interesami, ogromnie niespokojni, a ich umysły wciąż kuszą ich obfitym jedzeniem, pieniędzmi i seksem. Gdy doświadczą jakiejś straty, ogromnie cierpią i nie mogą spać po nocach. Taki stres i napięcie może spowodować atak serca. Dzień i noc żyją w korupcji i kłamstwach. Im więcej zarabiają pieniędzy, tym więcej niecznych pomysłów mają na ich wydawanie. Piją alkohol. Gdy z powodu stresu i niepokoju nie mogą zasnąć, wówczas biorą środki uspokajające. Nie zdają sobie sprawy z tego, że Wszechmocny Ojciec zamieszkuje ich świątynie ciała. Nie wiedzą, że oddech jest ich życiem i poprzez jego kontrolę mogą zmienić swoje życie. Wszystkie skłonności człowieka skierowane w dół są jak gałęzie wyrastające z dala od korzeni – ekstrawertyczne, niespokojne i destrukcyjne.

Ludzkie ciało jest symbolizowane przez drzewo figowca – *aśvattha*. To sanskryckie słowo składa się z trzech części: *a+śva+ttha*. *A* oznacza „nie”, *śva* – „do jutra” a *ttha* – „istnieć”. Pełne znaczenie słowa *aśvattha* to „nie przetrwa do jutra”. To drzewo życia – *aśvattha* – ma tymczasowe istnienie. Chociaż człowiek w pełni zdaje sobie sprawę z tego, że jego ciało stale przemija, wciąż angażuje się w różne czynności niezwiązane z poszukiwaniem Boga.

Większość ludzi zajmuje się sprawami niższych ośrodków ciała i nie próbuje wspiąć się do szyi i powyżej, czyli do korzeni drzewa ciała, w których spoczywa prawdziwe życie.

Liście sprawiają, że drzewo jest piękne. Drzewo pozbawione liści jest brzydkie. Ilość liści na drzewie ciała jest nieskończona – ludzie posługują się mową na wiele różnych sposobów. Mówią o pieniądzach, seksie, jedzeniu, uczuciach, dobroci, słodyczy, miłości, okrucieństwie, nieuczciwości, hipokryzji, a także o religii, świętych pismach i duchowości. „Mowa” w sanskrycie to zazwyczaj *vak*, ale jest też inne słowo – *avankvak*, które oznacza „mowę o bezkształtnym”, czyli o Bogu.

Mowa związana z osobami i naukami Boga, Kriszny, Ramy, Kali, Mojżesza, Jezusa, Buddy, Mahometa, Zaratusztry i innych jest bez wątpienia dobrą rzeczą. Jednakże Boga nie można postrzec poprzez mowę. Nie należy szukać Go w słowach, ale wewnątrz – w przysadce mózgowej, w ciemiaczku, a nawet powyżej. „To, czego mowa nie potrafi objawić a co objawia mowę, wiedz, że tym jest sam Bóg, a nie to, co ludzie tu czczą” – Upaniszada Kena 1.5. Nawet poprzez mowę należy odczuwać, że mowa człowieka jest mową Boga. Nieboszczyk nie może mówić.

W „Bhagawad Gicie” (Bg. 2,50) jest napisane: „*yogah karmasu kauśalam*”, co oznacza, że technika duchowości poprowadzi ludzi od niższych ośrodków ciała do najwyższych, do szczytu. Ludzkie ciało porównuje się do budynku o siedmiu kondygnacjach. Należy przebyć drogę od najniższego piętra do piętra szóstego – ośrodka duszy – a następnie wyżej do siódmego piętra, do ciemiaczka, gdzie w korze mózgowej znajduje się bezforemne życie Boga. Można wejść jeszcze wyżej, ku Nieskończoności, do siedziby Wszechmocnego Ojca. Gdy człowiek milknie, może usłyszeć bezgłośną mowę Boga. Oto metaforyczne objaśnienie znaczenia liści na drzewie ciała.

Człowiek znajdujący w pełni drzewo ciała stał się tym, który wie – *vedavid*.

Najniższa część drzewa rozpoczyna się w ośrodku pępka, który jest centrum pokarmu. Jedzenie to cudowna moc Boga. Wewnętrzny ogień trawi pokarm, który następnie zamienia się w energię. U zwykłego człowieka energia spływa w dół, ponieważ taka jest jej naturalna tendencja. Cokolwiek

wyrzuci się przez okno, nawet najlżejszą rzecz, zawsze spadnie ona w dół. Jeśli ludzie będą spożywali pokarm zalecany przez „Bhagawad Gite” (Bg. 6.17, 17.8), Upaniszady oraz pisma *smriti*, uzyskają w ten sposób wszechstronny rozwój. Mówi się, że „*jirnam annam prasamsriyat*” – „właściwym jedzeniem jest to, które można łatwo strawić”.

Poniżej znajduje się ośrodek seksu. Seks dominuje i przeważa w ludzkim życiu. Niemowlęctwo i dzieciństwo szybko przemijają i nadchodzi młodość. Bóg obdarzył popędem seksualnym zarówno mężczyznę jak i kobietę. Żądze seksualne są tak atrakcyjne i złudne, że dominują nad człowiekiem od jego młodości aż do starości. Ludzie stają się w ten sposób zniewoleni. Pies przyczepiony do smyczy nie może biegać tu i tam. Podobnie życie małżeńskie stanowi ogromnie silne więzy łączące razem męża, żonę i dzieci, które to pęta powodują ułudę, iluzję i błąd. Więzy te są tak silne, że ludzie przez nie zniewoleni nie chcą ich zerwać.

Ośrodek znajdujący się najniżej jest centrum czynności materialnych i posiadania dobrobytu.

Yastam veda sa vedavid – jeśli ktoś naprawdę zna wszystkie skłonności drzewa ciała, w istocie jest on duchowy i wykształcony.

Dwa najwyższe ośrodki – przysadka mózgowa i ciemiączko – są korzeniami, gdzie znajduje się niewidzialna moc. Jeśli człowiek będzie poszukiwał tam Boga w każdym działaniu i w każdym oddechu, ucząc się i praktykując piękną technikę *krija jogi*, to stanie się on prawdziwym znawcą prawdy – *vedavid*. Może wówczas przebywać w świecie materialnym i będzie jednocześnie odczuwał, że w każdym jego działaniu moc oddechu, moc Boga, utrzymuje go przy życiu. Poprzez praktykę naukowej techniki *krija jogi* stanie się *wedagnia puruszą* – wysoce urzeczywistnioną osobą.

JOGASUTRY PATANDŻALEGO

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

Sutra 3

tada drastuh svarupe' vasthanam

Tłumaczenie

Następnie poszukiwacz utwierdzony jest w *swarupie* (prawdziwej Jaźni)

Komentarz Śri Lahiri Mahasaji

„Będziesz wtedy przebywał w swym wnętrzu i doświadczasz stanu świadomości. W stanie *samadhi*, *draszta purusza* (wewnętrzna Jaźń jako podmiot postrzegający) jest na dobre utwierdzona w czystej świadomości.”

Duchowa interpretacja

Poprzednie dwa wersy miały za zadanie przedstawienie ogólnego znaczenia jogi. W tej *sutrze* (aforyzmie) Mędrzec Patandźali pięknie rozszerza objaśnienie prawdziwej istoty jogi.

Sutra ta składa się z czterech słów:

- *tada* (wtedy) – indykator czasu,
- *drasta* (widzący) – słowo odnoszące się do czynności
- *svarupa* (prawdziwa natura) – wewnętrzna natura; *sva* oznacza „(czyjaś) własna” a *rupa* – „forma”, „piękno”; *svarupa* oznacza „piękno wewnętrznej jaźni”
- *avasthanam* – być dobrze ustanowionym.

Tada („wtedy”) jest indykatorem czasu odwołującym się do stanu jogi bądź do chwil następujących po osiągnięciu tego stadium. W trakcie medytacji medytujący pozbawiony jest poczucia czasu i przestrzeni. Słowo *tada* zostało użyte dla łatwiejszego zrozumienia czym jest joga. Joga jest celem i drogą do celu. Joga jest zarówno środkiem jak i samym celem.

Gdy siada się do medytacji, umysł powoli zaczyna „rozpuszczać się” i medytujący uwalnia się od szumu myśli – fal na jeziorze świadomości. Następnie podąża się do stanu jogi, w którym joga oznacza bycie i stawanie się. Joga jest stanem nadzwyczajnego spokoju; stanem wolności od wszelkich modyfikacji umysłu.

Słowo *draszta* odnosi się do widzącego, czyli tego, który postrzega przedmioty, bądź światło. Świadomość ta, jako połączenie duszy i ego, nazywana jest „widzącym”. Dopóki istnieje wzrok, dopóty dusza jest widzącym. W rzeczywistości jednak widzący, to co widziane i akt widzenia są jednością. Dlatego prawdziwą naturą duszy, czyli inaczej czystej świadomości, nie jest wyłącznie bycie widzącym. W gruncie rzeczy *draszta* jest stanem dualizmu. Joga natomiast jest stanem jedności.

Dusza jest wiedzą. Dusza jest prawdą, chociaż tak naprawdę duszy nie da się opisać słowami. Dla posiadania pewnego wyobrażenia na temat duszy należy jednak przyjąć, że dusza, Bóg, są tym, co można określić przymiotami *sat-cit-ananda*, czyli „prawda-świadomość-błogość”.

Svarupa oznacza prawdziwą formę, formę tego co bezforemne, piękno duszy, esencję lub zasadę. Przedmiotem jogi jest osiągnięcie pełnej jedności. Po osiągnięciu jedności nie ma dłużej miejsca na rozróżnienia lub dualizm. Chociaż dusza jest wykonawcą, postrzeganie jedności wszystkiego jest istotą jogi. W stanie tym nie ma ani kri ani ya; jest raczej samo ya, czyli sa*. Kri (działanie) i ham (ego, ciało) nie istnieją.

Avasthana pochodzi od rdzenia *stha*, co znaczy zatrzymane ruchu. Avasthana oznacza mocne utwierdzenie się w stanie, w którym nie ma poczucia dualizmu, odchylenia lub ruchu. Wieczna natura jaźni zostaje odsłonięta w trakcie głębokiej medytacji, kiedy znika świadomość ciała i jest się w pełni utwierdzonym w duszy. W ten sposób Maharishi Patandźali objaśnia transcendentalny aspekt jogi. Początkowo należy postrzegać duszę jako świadka – jako „widzącego”, który odkrywa wszystkie widziane przedmioty. Rozróżnienie na istnienie widzącego i widzianego, oraz dualizm takiej sytuacji, są przyczynami ignorancji i braku świadomości. Dualizm ten jest jednak tymczasowy.

Traktowanie jogi jako powściągnięcia wszystkich modyfikacji umysłu w gruncie rzeczy nie jest odpowiednim podejściem do jogi lub medytacji. Joga to właściwie wieczna zasada istnienia – powracania do swej prawdziwej jaźni. Kiedy na oceanie pojawiają się fale, zdają się one być od niego odrębne. Jednakże, gdy fale nie wzbudzają oceanu, gdy jest spokojny, wówczas istnieje sam ocean. Dlatego nawet jeśli na oceanie pojawiają się fale, w rzeczywistości są one jednością z oceanem i zawsze tym były. Ocean i fale to nic innego jak woda. Percepcja wewnętrznej prawdy opiera się na zrozumieniu tego faktu.

Niepokój umysłu, tak samo jak i wyciszenie umysłu (spokój), są różnymi jego stanami. Strumień myśli oraz gąszcze pragnień są przejawami niespokojnych stanów umysłu. Przeciwnostawne stany, czyli zatrzymanie myśli i niezmiernie wewnętrzna cisza, są stanami objawienia i urzeczywistnienia. Nie ma wtedy niepokoju, nie ma umysłu, myśli, intelektu i ego. Osoby praktykujące *krija jogę* doświadczają takiego stanu – *paravastha* – który jest stanem nadświadomości, a nawet świadomości kosmicznej.

Przyczyną zniewolenia i cierpienia jest dualizm. Jedność jest stanem wyzwolenia i urzeczywistnienia. Świat widziany oczyma zazwyczaj uważa się za „taniec różnorodności”. W rzeczywistości jednak jest on grą świadomości.

Upaniszady mówią:

*mrityuh sah mrityum apnoti
ya iha nanyeva paśyati*

Oznacza to, że ten, kto nie potrafi dostrzegać zasadniczej jedności duszy jako Boga w każdej istocie i we wszystkim, ten zmierza do śmierci i destrukcji. Kto postrzega obecność Wszechmocnego Ojca wszędzie i we wszystkim, jest uduchowioną, wyzwoloną duszą.

Urzeczywistnienia nie osiąga się poprzez czytanie świętych pism, słuchanie duchowych wykładów lub zewnętrzne rytuały oddawania czci. Urzeczywistnienie pojawia się w efekcie skierowania do wewnątrz organów zmysłów i dojścia do stanu wewnętrznego wyciszenia.

O Poszukiwaczu! Postrzegaj swą prawdziwą naturę. Jesteś żywą mocą Boga. Ty jesteś *sat-cit-ananda*. Jesteś czysty. Wszechobecny Bóg jest zawsze z tobą. Przy pomocy medytacji i jogicznego stylu życia w każdym oddechu i w każdej chwili zdawaj sobie sprawę z jedności wszystkiego co istnieje. W ten sposób osiągniesz wyzwolenie.

* Sanskryckie *ya* oraz *sa* oznaczają kolejno duszę i Boga (przyp. tłumacza)

GURU NAUCZA

Jeden mistrz, jedna technika

- *Czy osoba praktykująca jakieś inne techniki duchowe może praktykować krija jogę?*

W głębi siebie zadaj sobie pytanie, czy praktyka, którą wykonujesz, zapewnia ci pokój, radość, błogość i wewnętrzną boskość. Gdy uzyskasz odpowiedź, pozostawaj spokojny. Wiele dróg prowadzi do Delhi i w podobny sposób różne drogi mogą zaprowadzić cię do Boga. Podążaj jednak tylko jedną z nich dotąd, aż dotrzesz do celu.

Jeśli bierzesz lekarstwa przepisane przez jednego lekarza, a pomimo to postanowisz pójść do drugiego, by przepisał ci coś innego, wówczas zamiast wyzdrowieć, twój stan się pogorszy i umrzesz. Jeśli przyjdzie ci do głowy by wykupić receptę od kolejnego, trzeciego lekarza, śmierć spotka cię jeszcze szybciej. Jeśli chcąc przekroczyć rzekę stawiasz stopy w dwóch różnych łodziach, to bez wątpienia utoniesz.

Ucz się od pszczół. Jeśli pszczoła nie znajdzie nektaru na jednym kwiecie, leci do następnego. Jeżeli ugryziesz jabłko i poczujesz, że jest niedobre, to go nie zjesz. Aby przekonać się, że owoc źle smakuje, musisz jednak go spróbować.

Jeśli dotychczasowa praktyka duchowa daje ci spokój, miłość i boskość, jeśli znalazłeś prawdziwego guru, podążaj krok po kroku jego śladem i z otwartym sercem oddaj się mu.

Post

- *Czy post może posłużyć jako środek do oczyszczenia ciała?*

Sanskryckie słowo oznaczające post to *upavasa*, co dosłownie oznacza siedzieć w bliskości Boga. Użyte w ten sposób słowo posiada inne znaczenie, niż te ogólnie stosowane. Powstrzymanie się od jedzenia w celu osiągnięcia czystości nie ma odniesienia do rzeczywistości. Jedzenie to Bóg. *Annamayakośa* – z jedzenia uzyskujemy energię i witalność. *Śastry* – święte pisma Indii – mówią, że należy spożywać właściwą ilość pokarmu oraz czerpać światło z promieni słonecznych.

Z jedzenia (sanskryt. *anna*) uzyskujemy *pranę* – energię życiową. Można osiągnąć zaskakujące efekty w sferze duchowego urzeczywistnienia, jeśli tę energię namagnetyzuje się. Samo poszczenie może stać się przyczyną problemów, bólu i wszelkich dolegliwości. Należy również pamiętać, że oczyszczenie ciała fizycznego nie jest równoznaczne z oczyszczeniem umysłu. Trzeba przyznać, że oczyścić umysł jest o wiele trudniej niż oczyścić ciało. Można lać na siebie wiadra wody i moczyć się w niej długimi godzinami, lecz wcale nie czyni to człowieka czystszy wewnątrz. Jeść czy nie, co jeść, a czego nie – rozważania te są przedmiotem pracy umysłu i jemu podlegają. Tam gdzie ma kres imaginacja, rozpoczyna się realizacja. Gdzie zatrzymują się emocje, smaki i zamięłowania, tam rozpoczyna się medytacja, stan nieporuszenia.

Celibat

- *Wiele rodzajów jogi zaleca celibat. Co na to krija joga?*

Bóg stworzył wszechświat i zamieszkał w każdym człowieku. Stworzył mężczyznę i kobietę i zapragnął, by jednoczyli się w miłości i ze sobą żyli. Jeśli każdy żyłby w celibacie, to kto spełniałby to życzenie Boga? Nie zapominaj, że Lahiri Mahasaja był głową rodziny, posiadał żonę i dzieci, a Babadźi wybrał właśnie jego na krzewiciela *krija jogi* na całym świecie.

Bez względu na to czy jesteś żonaty lub zamężna lub czy żyjesz we wstrzemięźliwości, najważniejsza jest czystość. Liczy się wewnętrzne nastawienie. Jeśli jesteś zamężny, żyj ze swą żoną i nie zmieniaj tego. Jeśli poślubiłbyś dziesięć żon na raz, to czy zwiększyłoby to twoją miłość dziesięciokrotnie? Wcale a wcale. Zamiast tego straciłbyś zdrowie, sprawność umysłu, traciłbyś oddech a twoje pieniądze powoli wyczerpałyby się.

Krija joga zapewnia równowagę umysłu. Pozwala płynąć prawdziwej miłości w kierunku niezmiennej Istoty obecnej w każdym człowieku. Sprawia, że kochasz wszystkich bez przywiązywania się do nich – podobnie jak słońce obdarza wszystkich swych blaskiem, nie przywiązując się do niczego co oświecila.

Ogromnie ważną rzeczą jest wiedzieć, że Bóg jest tym, który kocha i tym, który wydaje stworzenia na świat. On sam jest seksem i seksualnym pragnieniem. Manifestuje się w żonie i w dziecku. Jeśli ktoś postanawia żyć w celibacie, pozwól mu na to. To jego *dharma*, podobnie jak *dharma* pozostałych jest życie małżeńskie z żoną i dziećmi.