

B a b a j i ' s

Kriya Yoga Journal

Miłość jest Bogiem, Anbu Sivam

M. G. Satchidananda

Jaki mam cel? Czemu cierpię? Kim jestem? W którymś momencie każdy z nas będzie musiał zadać sobie te fundamentalne, egzystencjalne pytania. Joga uczy nas, że owe pytania mogą motywować każdego z nas do tego, by uwolnić się od ograniczeń ludzkiej natury. Odnalezienie odpowiedzi jest mądrością, jnana jogą. Adept jogi lub sadhaka praktykujący dyscyplinę jogi skorzysta na lekturze i rozumieniu nauk siddhów jogi, którym udało się pokonać ograniczenia ludzkiej natury i osiągnąć ludzką doskonałość, czyli

siddhi.

Siddhowie uczą nas, że nasza natura podatna jest na trzy skazy i źródła zniewolenia zwane mala: nieznajomość naszej prawdziwej tożsamości, czyli egoizm zwany anava mala; druga to maja, czyli złudzenie umysłu oraz karma, czyli skutki naszych przeszłych myśli, działań i słów. Uczą nas one, że Joga jest procesem oczyszczania się z owych trzech skaz.

W ten sposób osłabiamy przypadłość, stanowiącą źródło cierpienia, i uzyskujemy samorealizację.

Pantańdźali w Jogasutrach pisze:

Niewiedza, egoizm, przywiązanie, awersje i kurczowe trzymanie się życia to pięć uciążliwości.

– Jogasutry, II:3

Powyższe uciążliwości w ich subtelnej formie ulegają zniszczeniu poprzez prześledzenie ich przyczyn

i dojście do ich pochodzenia.
– Jogasutry, II:10

Spis treści

1. *Miłość jest Bogiem, Anbu Sivam, M. G. Satchidananda*
4. *Wolność absolutna w świecie posthumanizmu, M. G. Satchidananda*
7. *Profil: Acharya Siddhananda Sita*
8. *ABC pogłębiania praktyki krija hatha jogi według Babadźiego, Durga*
10. *Aktualności*

W stanie aktywnym fluktuacje powstające w świadomości usuwane są w trakcie medytacji.

– Jogasutry, II:11

Nasza fałszywa tożsamość i oddzielenie od Jaźni podtrzymywane są przez owe pięć uciążliwości. Istnieją one na subtelnej poziomie jako wrażenia podświadomości (sanskary). Można je wyeliminować tylko poprzez powrót do ich źródła na różnych szczeblach samadhi (poznawczego pochłonięcia). Wtedy to w powtarzalny sposób utożsamiamy się z naszą prawdziwą Jaźnią. Mając „ja” podporządkowuje się stopniowo wielkiemu „Ja”, a wtedy podświadome wrażenia ulegają rozpuszczeniu. W wersecie I.12, Patańdźali

Ciąg dalszy na str. 2

Miłość jest Bogiem ciąg dalszy

daje nam do tego metodę – stałą praktykę oddzielenia. Zapytaj sam siebie, kto czuje przywiązanie? Kto cierpi? Kto czuje awersję?

Patañdzi tak pisze dalej o karmie.

Złoza karmy zakorzenione w uciążliwościach doświadczane są w widzianej (obecnej) i niewidzianej (przyszłej) egzystencji. – *Jogasutry, II.12*

Jak długo istnieje korzeń, istnieje też jego owoc, jako wcielenie i jego doznania. – *Jogasutry, II.13*

Za zasługami lub przewinieniami karmy idą przyjemne lub bolesne konsekwencje.

– *Jogasutry, II.14*

W *Jogasutrach*, II.1-2 przedstawia z kolei definicję krija jogi i opisuje jej cel:

Intensywna praktyka, poznawanie siebie i oddanie się Panu składają się na krija jogę.

Mają one osłabić wszelkie uciążliwości i kultywować poznawcze pochłonięcie.

Aby osiągnąć stan oświecenia zwany *asamprajnata samadhi*, Patañdzi nawołuje:

U innych joginów osiągnięcie niewyróżnionego pochłonięcia poznawczego poprzedza intensywne oddanie, odwaga, uważność, poznawcze pochłonięcie i prawdziwe wglądy. – *Jogasutry, I.20*

Obszerniejsze komentarze na temat tych wersetów znajdziesz w pierwszych dwóch rozdziałach mojej książki „The Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Siddhas”.

Miłość jest środkiem i miejscem przeznaczenia krija jogi

Nieposiadający mądrości i jasnego celu adepci jogi z łatwością ulegają wartościom dzisiejszej materialistycznej kultury, takim jak rywalizacja, sława, znaczenie wyglądu, indywidualizm, zdrowie, dobrobyt i sukces. Niektórzy reklamują nawet jogę jako środek do osiągnięcia tych materialistycznych celów. Jeśli jednak podążysz taką drogą, nie uwolnisz się od uciążliwości, skaz egoizmu, złudzeń i karmy. Dlatego praktyka jogi winna być sprzęgnięta z jej prawdziwym celem. Jako definicję tego celu przyjmij na początku samą miłość. Gdy to zrobisz, ona cię przemieni. Jeśli twoim celem jest miłość, zaczniesz ją coraz lepiej rozumieć i stanie się ona bezwarunkowa. Miłość stanie się twoim celem i punktem przeznaczenia.

Miłość to boska iskra w duszy każdej żywej istoty. Świadczą o niej altruizm, miłosierdzie i współczucie dla wszystkich żyjących istot. Prawdziwa miłość to poświęcenie ego. Boskie światło zanurzone w naszej duszy. Gdy dusza je dostrzeże, „ja” ogarnie miłość. Tirumular mówi o tym „Anbu Sivam,” Miłość jest Śiwą, Bogiem:

Niewiedzący plotą, że Miłość i Śiwa to dwie rzeczy,
ale nikt z nich nie wie, że sama Miłość jest Śiwą
jednak, gdy ludzie dowiedzą się, że Miłość i Śiwa są tym
samym,

Miłość jako Śiwa, na zawsze pozostaną.– *Tirumandiram, werset 270*

Łaska Boga jest najwyższą formą miłości – czystą i bez skazy. Troszczy się tylko o duszę. Łaska od Boga

umożliwia wszelkie ziemskie zjawiska, poprzez które dusza może się uczyć i dokonać odkupienia, doświadczając najwyższej miłości Boga i z nią jednoczyć. Bóg obdarzył nas mocą miłości, która wznosi duszę do świata Śiwy. Miłość przybliży nas do Boga. W innych religiach mówi się, że Bóg jest miłością, jednak Tirumular twierdzi, że to miłość jest Bogiem. Ten święty werset ma mistyczną wymowę i aby go naprawdę zrozumieć, należy go doświadczyć.

Miłość jest podstawą jogi we wszystkich jej głównych formach (Bhakti, Karma, Raja, Jnana) a także tantry (transformacja ludzkiej natury w naturę boską). W *Jogasutrach* (II.30) miłość wyrażona jest jako pierwsze odnogi Asztanga Jog, czyli jamy pod postacią niewyrządzania krzywdy, prawdomówności, zakazie kradzieży, czystości i braku chciwości. Owe pięć społecznych ograniczeń reguluje i harmonizuje nasze życie społeczne, dając podstawy naszej praktyce.

Miłość zaczyna się od kochania samego siebie. Jeśli tego nie potrafisz, jak możesz pokochać innych? Na jakie sposoby można kochać siebie? Fizycznie, emocjonalnie, umysłowo, intelektualnie i duchowo.

Jak kochać siebie na płaszczyźnie fizycznej?

W odpowiedzi na to pytanie najlepszą poradę, którą mogę ci dać polega na tym, by stopniowo uświadamiać sobie, jaką rolę w naszym życiu odgrywa pożywienie. W efekcie należy zacząć jeść świadomie. Stać się świadkiem. Zachowywać świadomość we wszystkim, co robimy, czyli również podczas jedzenia. Praktykuj zatem Nitjananda Krija, niezależnie od tego, czy masz pożywienie, i czy ci ono smakuje. Kultywuj świadomość i opanowanie. Nie bądź niewolnikiem impulsów. Uczęszczaj na kursy, czytaj książki i eksperymentuj z prostymi, wegetariańskimi posiłkami, które są zbilansowane, smaczne i pożywne. Zwróć uwagę na trawienie. Wybieraj takie pokarmy, które dają ci energię i pomagają zrównoważyć dominującą doszę.

Miłość do siebie oznacza również, że powinieneś odpocząć, gdy jesteś zmęczony. Unikaj nadmiernego przemęczenia, bo jest ono przeszkodą na drodze do Samoświadomości. Ćwicz fizycznie tyle, by twoje gruczoły wydzielaly dostateczną ilość endorfin, a układy wewnętrzne w twoim organizmie pozostały zdrowe. Praktykuj pięciokrotną ścieżkę krija jogi, aby kontrolować skutki stresu. Regularna praktyka 18 pozycji, pranajama i medytacja powinny do tego wystarczyć, ale jak najbardziej możesz dodać do nich inne formy ćwiczeń fizycznych.

Jak kochać siebie na płaszczyźnie emocjonalnej?

Niektórzy odnoszą się do emocji jak do komarów. Pamiętaj jednak, że emocje są posłańcami. Powinniśmy starać się rozumieć, co chcą nam zakomunikować, a nie eliminować je czy wypierać. Zapytaj się „dlaczego?” z każdym razem, gdy czujesz gniew, niepokój, strach czy przygnębienie. Wykorzystaj czwartą technikę medytacji, dhjana kriję, aby zastanowić się, dlaczego dana emocja się pojawia i czego chce cię nauczyć. Gdy czujesz emocje, zadaj sobie pytanie „Czy chcę kontrolować, czy pragnę być kochanym?” a następnie spytaj się „kto tego chce? „kim jestem ja?”. Gdy miłość zarażona jest przywiązaniem, niezrealizowane oczekiwania przyniosą ci cierpienie. Dzięki oddzieleniu, czyli pozbyciu się wszelkich oczekiwań względem innych,

Ciąg dalszy na str.3



Miłość jest Bogiem ciąg dalszy

możesz uniknąć cierpienia i doświadczyć bezwarunkowej miłości, w stanie uwolnienia od egoizmu.

Energię skojarzoną z negatywnymi emocjami możesz przemieniać w pozytywne emocje dzięki praktykom Bhakti Joga, takim jak nucenie, nabożne pieśni, ceremonie czy pielgrzymki. Gdy czujesz przygnębienie, zacznij nucić, a uczucia te ulegną zmianie. Nie tylko uwolnisz się od trudnych emocji, ale i pokrzepisz serce miłością i oddaniem. To dużo lepsze niż kompensacja negatywnych uczuć nadmiernym jedzeniem, spożywaniem alkoholu, paleniem papierosów czy innym nałogiem. Emocje mogą być twoim przyjacielem lub wrogiem. Wszystko zależy, jak z nich korzystasz.

Jak kochać siebie na płaszczyźnie umysłowej?

Na tym poziomie zajmujemy się wszystkim, co trafia do naszego umysłu za sprawą pięciu zmysłów. Jak karmisz się poprzez swoje oczy, uszy, skórę, nos i język? Czy poszukujesz takich form rozrywki, które napelniają twój podświadomy umysł wizerunkami przemocy, żądzy, gniewu i strachu? Czy starasz się karmić tylko takimi działaniami, które pozwalają ci się oderwać? Czy raczej wybierasz obrazy, które cię inspirują oraz działania, które pomagają ci kultywować opanowanie i samoświadomość?

Jak wygląda twoje mieszkanie lub dom? Czy są w nim nieuporządkowane zakątki? Czy możesz stworzyć w nim nową przestrzeń, oddając rzeczy, których już nie potrzebujesz? Niech przestrzeń dookoła ciebie będzie czysta i uporządkowana. Czystość jest atrybutem Boga. Zadbaj o taki porządek, jaki chciałbyś mieć podczas wizyty Babadžiego. Zapal kadzidelko. Zmień wystrój wnętrza. Śpiewaj nabożne pieśni. Graj lub słuchaj muzyki, która pozwala ci się uwznioślać umysłowo i duchowo. Wyznacz jakąś część domu na praktykę jogi. Niech to będzie twój aśram. Bądź joginem!

Pozwól Panu wyrażać swoją miłość poprzez twój umysł, tworząc muzykę, sztukę i otoczenie, które będzie służyło innym.

Jak kochać siebie na płaszczyźnie intelektualnej?

Co powinieneś czytać? Czy twoje lektury uwznioślają cię, czy tylko pozwalają się oderwać od codzienności? Każdego dnia przeczytaj fragment inspirującej literatury, która ulepszy twoje zdrowie, uwzniośli ducha, zachęci do praktyki medytacji i przyczyni się do osobistego rozwoju. Możesz sięgnąć po jeden z licznych klasyków, takich jak Bhagawadgita, The Kriya Yoga Sutrasy of Patanjali and the Siddhas, Biblię czy Upaniszady. Studiuj je. Zapoznaj się z wieloma inspirującymi historiami świętych. Pomogą ci zwalczyć twoje własne problemy. Miłość oznacza poszerzanie horyzontów – intelekt poszerza swoje granice, jeśli pozwolimy mu na ciekawość, zadawanie pytań, poszukiwanie odpowiedzi i refleksję. Niestety nagminne jest zjawisko polegające na tym, że gdy dołączamy do grup rozwoju duchowego czy religii, ich przywódcy twierdzą, że są wyłącznymi depozytariuszami prawdy. Zakazują oni często swoim zwolennikom czytania innych pism czy wręcz nie pozwalają kwestionować własnych wypowiedzi – należy ślepo przyjmować cokolwiek nie powiedzą. Bardzo poważny problem religii polega na niewłaściwym używaniu otrzymanego od Boga intelektu poprzez odrzucanie go. Jest to przeciwieństwo miłowania go. Jeśli

Bóg chciał, byś był baranem, nie obdarzyłby cię ludzkim mózgiem. Przyjmij podejście naukowe.

Zadawaj pytania, szukaj odpowiedzi, eksperymentuj, zapisuj swoje doświadczenia, badaj własne zachowanie, reakcje i porównuj je z innymi. Ucz się z różnorodnych źródeł. Nie daj sobą dyrygować. Nie poddawaj się niczyjej władzy. Nie wyzbywaj się władzy myślenia i refleksji. Wprawdzie intelekt nie potrafi odpowiedzieć na wszystkie pytania, ale może rozwiązać wiele problemów. Korzystaj z niego, by porównywać swoje doświadczenia z naukami płynącymi ze świętych tekstów.

Używaj intelektu, by wyrażać miłość słowami i jasną komunikacją. Niech służy do rozwiązywania problemów we wszelkich obszarach działalności człowieka i zmienia świat na lepsze. Niech przez twój intelekt działa Bóg, inspirując cię i prowadząc.

Jak kochać siebie na płaszczyźnie duchowej?

W pierwotnym znaczeniu słowa „duchowy” znajdowało się odniesienie do miłości. Dziś duchowość stała się pojęciem wieloznacznym, kojarzonym nawet z takimi zjawiskami jak kontaktowanie się ze zmarłymi, mediumizm, moce psychiczne czy podróże astralne. Najlepsza metoda pracy nad duchowością polega na zanurzeniu wszystkich myśli, słów i działań w nektarze miłości – niech przejawia się nawet w najdrobniejszych gestach dnia codziennego. Swoich przyjaciół, członków rodziny, ale i osoby nieznane, traktuj z troską i miłością. Zwracaj uwagę na to, jak myślisz o innych. Zmieniaj swoje myśli. Staraj się dostrzegać w każdym człowieku to, co dobre i wielkie. Gdy myślisz o innych źle, tylko wzmacniasz negatywne cechy w nich i w sobie!

Gdy mówisz do innych, niech to będą słowa pomocne lub dodające otuchy. W przeciwnym razie milcz.

Regularnie kultywuj Bhakti Jogę. Urządź w domu ołtarzyk i umieść tam obraz lub zdjęcie aspektu Boga, który najbardziej podziwiasz. Śpiewaj, nuć, módl się. Gdy zachowujesz się tak, jakbyś był wart bezwarunkowej miłości, takiej miłości w końcu doświadczysz. Doświadczenie to będzie na tyle cudowne, że będziesz go poszukiwać we wszystkich swoich relacjach – z ludźmi, zwierzętami i przedmiotami. Jeśli ciągnie cię do działań grupowych, bierz udział w nabożnych aktywnościach grupowych.

Niech Guru cię prowadzi, a wraz z Panem będziesz współtwórcą

Bóg, Najwyższa Istota, czy jakkolwiek by go nie nazwać, kocha cię. Stara się też przeprowadzić cię poprzez Guru oraz coś, co Śri Aurobindo nazwał „istotą psychiczną”, duszę zaangażowaną w naturę. Bóg wraz z jego ludzkim przyrządem w postaci Guru kocha cię w twojej prawdziwej naturze, najwyższej Jaźni lub duszy, ze współczuciem i mądrością. Jeśli Bóg i Guru mieliby tylko współczucie, nie mogliby wyprowadzić cię z iluzji życia. Błędnie zinterpretowałbyś ich współczucie jako miłość za to, jaki jesteś w danej chwili. Gdyby Bóg i Guru byli tylko mądrzy, ale pozbawieni współczucia, najprawdopodobniej jako ich uczeń byłbyś przygnieciony żądaniem autotransformacji. Uczniowie często popadają w nieporozumienia, projekcje, iluzje, złudzenia, które

Ciąg dalszy na str.4



Wolność absolutna w świecie posthumanizmu

M. G. Satchidananda

Przemiana w inny gatunek wynika z nieprzebranych możliwości wpisanych w Naturę.

– Patańdźali, Jogasutry, II.2.

Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest wasz Ojciec niebieski.

– Jezus, Mt 5:48

Jesteście bogami i wszyscy – synami Najwyższego.

– Psalm 82. 6, cytowany przez Jezusa, Jan 10.34

Celem jogi klasycznej jest osiągnięcie wolności absolutnej, którą Patańdźali określa terminem kaivalya, a Śri Aurobindo „absolutna jednością”. W ostatnim rozdziale Jogasutry Patańdźali szczegółowo opisuje ów ostateczny etap Samorealizacji, który nigdy nie będzie „skończony”. Jak bowiem ograniczać coś, co nieograniczone, czyli Boga lub jego stworzenie? Wolność absolutna wymaga, byśmy wszyscy dopiero mogli napisać naszą przyszłość.

Świat zmienia się dziś szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Wszystkich nas napędzają nie tylko wewnętrzne siły, będące wytworem ewolucji człowieka, ale i siły pochodzące z zewnątrz, takie jak podmioty technologiczne, gospodarcze, medialne i polityczne, a także środowisko. Próbuując reagować na zalew idei, obietnic i gróźb płynących z tych sił możemy skończyć jeszcze bardziej zdezorientowani i bierni niż wcześniej. Wprawdzie najbardziej palącymi problemami dla wielu ludzi są zmiana klimatu, rosnące nierówności ekonomiczne, zawirowania na rynku pracy oraz zagrożenie wojną. Jednak z szerszej perspektywy, jak twierdzą niektórzy, wszelkie ludzkie problemy przysyłają trzy połączone ze sobą procesy:

„1. Nauka zaczyna przyjmować obejmujący wszystko dogmat, zgodnie z którym organizmy są algorytmami, a życie przetwarzaniem danych.”

„2. Inteligencja odłącza się od świadomości.”

„3. Wysoce inteligentne algorytmy nieposiadające świadomości mogą niebawem poznać nas lepiej niż znamy sami siebie.”

– Yuval Noah Harari, *Homo Deus*, s.402

Bóg jest miłością ciąg dalszy

nie pozwalają na konstruktywną relację z Guru lub opóźniają jej zawarcie.

Na określonym etapie swojej miłującej relacji z Bogiem uświadomisz sobie, że masz moc tworzenia własnego życia i ponosisz za to odpowiedzialność. Przekraczasz wtedy zwyczajowy stan „śnienia z otwartymi oczami” i wchodzisz w stan wizjonerstwa. Stajesz się wizjonerem. Pozostajesz wierny swoim marzeniom, wiedząc, że są one zgodne z twoją drogą do mądrości i samorealizacji. Bóg nie jest już odległy, a ty czujesz, że wraz z Bogiem współtworzasz.

Bóg szczerze obdarza. Inspiruje. Gdy wzbudziś w sobie zamiar, by coś się stało, cały wszechświat będzie potajemnie ci kibicował, abyś mógł to zrealizować.

Stwierdzenia zacytowane u góry pochodzą od czołowych naukowców z dziedziny biotechnologii, genetyki, sztucznej inteligencji i informatyki. Stanowią one trzon prac rozwojowych prowadzonych przez największe światowe spółki technologiczne, w tym Google, Facebook, Amazon i inne. Firmy te pracują obecnie nad aplikacjami wykorzystującymi Big Data, kodowanie genetyczne, nanorobotykę oraz bioinżynierię, aby ulepszyć homo sapiens, czyli de facto stworzyć nowy gatunek. Ma to być gatunek obdarzony ponadnaturalnymi mocami, a nawet nieśmiertelnością. Ten ewolucyjny krok w historii ludzkości może doprowadzić do powstania nowej elitarnej kasty, która będzie różnić się od obecnego gatunku homo sapiens tak bardzo, jak homo sapiens różni się od neandertalczyka.

Choć może to potrwać jeszcze dziesięciolecia lub setki lat, wszyscy zaczynamy dziś doświadczać skutków powyższych stwierdzeń w postaci produktów przemysłu farmaceutycznego, internetu wszystkich rzeczy, globalizacji, smartfonów i mediów społecznościowych. Wszyscy dokonujemy wyborów, zazwyczaj domyślnie, na temat tego, jak włączymy nowe technologie w nasze życie oraz w życie naszych dzieci.

Zanim omówię potencjalne przyszłe skutki powyższych trzech stwierdzeń oraz powiązanych z nimi wydarzeń, sądzę, że należy zrozumieć ograniczenia nauki, zwłaszcza w zakresie rozumienia świadomości. Należy też omówić relację pomiędzy nauką a humanizmem.

Nauka a świadomość

Nauka odnosi się do wiedzy zdobytej w wyniku zastosowania metody naukowej oraz osiągnięcia konsensusu co do tych obserwacji. Każdy, kto uczęszczał na przedmioty ścisłe, wie, że metoda ta obejmuje cztery kroki. Pierwszy to wyartykułowanie hipotezy, np., że infekcje bakteryjne można skutecznie wyleczyć przez podanie konkretnego antybiotyku. Po drugie należy sprawdzić przy pomocy eksperymentu kontrolnego przeprowadzonego na odpowiedniej próbie, która będzie dostatecznie duża, by

Ciąg dalszy na str. 5

Być może dojście do celu będzie cię kosztować wiele pracy, ale poczujesz, że to nie ty działasz – jesteś tylko przyrządem. Cierpliwie czekasz na rezultat, ufając, że wszechświat się o niego zatroszczy. Żyjesz chwilą obecną, a wszystko się dzieje, jeśli robisz to, co trzeba. Coraz bardziej dostrajasz się do woli Boga. Jednak może się to zadziać dopiero, gdy oczyścisz się z potrzeb i preferencji twojego ego. Jakikolwiek rezultat cię czeka, będziesz czuł błogosławieństwo.

Bibliografia: Kriya Yoga Sutras of Patanjali and the Sid-dhas; Tirumandiram; Kriya Yoga Insights Along the Path; Enlightenment: It's Not What You Think. Wszystkie te pozycje dostępne są w naszej internetowej księgarni na stronie www.babajiskriyayoga.net



wyciągnąć statystycznie istotne wnioski. Po trzecie wyniki eksperymentu należy zapisać, a po czwarte podzielić się z nimi z innymi badaczami. Niektórzy z nich mogą próbować powtórzyć uzyskane rezultaty we własnych eksperymentach. Jeśli wystarczająca liczba eksperymentów zakończy się tymi samymi lub podobnymi wynikami, wejdą one w skład zasobów wiedzy naukowej. W przeciwieństwie do filozofii nauka ma charakter empiryczny, tzn. polega na eksperymentalnym testowaniu obserwowalnych zjawisk.

Jeszcze nie dawniej jak sto lat temu, nauki fizyczne, w tym chemia i fizyka,

uważały, że zjawiska podlegają prawom o mechanicznym charakterze. Jednak od tamtego czasu coraz dobitniej wykazywano, że ten Newtonowski model nie odpowiada rzeczywistości tak, jak mechanika kwantowa. Najpierw pojawiła się teoria, a potem w eksperymentach pokazano, że czasem na obserwację wpływa ich obserwator. Dalo to początek

dywagacjom na temat tego, jak to się dzieje oraz na czym polega świadomość. W debacie tej wykrystalizowały się dwie szkoły myślenia.

Pierwszą z nich reprezentują zasadniczo neuronauki, twierdzące, że świadomość jest epifenomenem działania mózgu. Oznacza to, że świadomość powstaje w drodze reakcji elektrycznych i chemicznych zachodzących w mózgu, a doświadczenia umysłowe spełniają jakąś istotną rolę w przetwarzaniu danych. Zgodnie z tą teorią świadomość bez mózgu nie mogłaby istnieć. Jednak nikt nie wyjaśnił jeszcze, w jaki sposób reakcje biochemiczne i prądy elektryczne w mózgu mogą prowadzić do podmiotowo-przedmiotowych doświadczeń bólu, gniewu czy strachu. Naukowcy mogą jedynie obserwować ich pojawianie się w mózgu przy pomocy rezonansu magnetycznego. Epifenomenalizm jest poglądem zakładającym, że umysłowe doświadczenia wyboru czy działania z wolnej woli są tak naprawdę iluzją, ponieważ de facto są one przypadkowymi efektami ubocznymi czysto fizycznych procesów i nie mogą być źródłem jakichkolwiek działań czy zdarzeń. Innymi słowy mogą służyć do monitorowania, ale tak naprawdę słowa te tworzy złożony zestaw reakcji fizyczno-chemicznych, a mnie tylko wydaje się, że mam wolność pisania wszystkiego, na co mam ochotę. Już nazwanie takiego poglądu naukowym byłoby błędne – odrzuca on bowiem, nie dając dostatecznego wyjaśnienia, dlaczego, duży zasób danych związanych z własnymi subiektywnymi człowieka jako podmiotu doświadczenia umysłowego, co zilustruję za chwilę.

Druga szkoła odsyła do eksperymentów wskazujących, iż świadomość jest niezależna od mózgu. Debata ta ma szczególne znaczenie dla naukowców zajmujących się sztuczną inteligencją, a także dla każdego, kogo interesuje duchowość, wyższa świadomość, Joga czy metafizyka.

Czym jest świadomość? Zwolennicy drugiej szkoły odpowiedzieliby, że jest to tajemnica.

“Czym jest świadomość? Zwolennicy drugiej szkoły odpowiedzieliby, że jest to tajemnica.”

Niektórzy sądzą, że jest ona z założenia niepoznawalna, ponieważ przekracza wszelkie obserwowalne zjawiska. Wiedza wymaga obserwacji. Jak zatem obserwator miałby obserwować sam siebie? W klasycznej Jodze znajdziemy odpowiedź, że dzieje się to w stanie samadhi, Samorealizacji, gdy człowiek uświadamia sobie to, co świadome. Jednak samadhi opiera się naukowym pomiarom za wyjątkiem markerów fizjologicznych i obrazowania neurologicznego.

Niemal wszyscy badacze ludzkiego mózgu twierdzą, że świadomość wynika z funkcji mózgu. Jednocześnie przyznają oni, że nie wiedzą, jak to się dzieje, ani też nie mają na to dowodu.

Jeśli postawią na swoim, wyedukowana część społeczeństwa przyzna im rację nawet bez istnienia takiego dowodu. A skoro „świadomość jest wynikiem działania mózgu i niczym więcej”, a zatem jest ostatecznie tylko zagadnieniem fizyki, istnieje niebezpieczeństwo, że któregoś dnia neuronauki zostaną zastosowane do tego, by manipulować wartościami społeczeństwa i celami polityki. Taki scenariusz,

o czym piszę więcej poniżej, nieuchronnie zakończy się światem posthumanizmu spod znaku Orwella.

A co, jeśli te fundamentalne stwierdzenia to bujdy na resorach?

Zalóżmy, że naukowcy nigdy nie udowodnią, iż świadomość wynika z procesów zachodzących w mózgu. Zalóżmy, że wszelkie próby w tym kierunku zakończą się tylko błędnym kołem argumentacji, skoro zakładają coś, co próbują udowodnić, na zasadzie „świadomość musi być funkcją mózgu, bo czymże innym mogłaby być?”

Wyjdźmy od uproszczonego znaczenia świadomości, a w procesie jego eksplikacji okaże się, że kilka poglądów naukowych głoszonych przez neuronaukowców można wyrzucić do kosza.

Po pierwsze w tej chwili czytasz słowa na tej stronie. Wiesz, że czytasz te słowa. Zdajesz sobie sprawę z tego, że czytasz te słowa. Jesteś świadomy, że czytasz te słowa. “Masz taką świadomość”.

Po drugie mózg człowieka, jak postuluje tradycyjna fizyka, składa się z maleńkich cząsteczek. To wszystko. Neurony i ich ścieżki, synapsy i neuroprzekazniki złożone są na podstawowym poziomie z atomów i jeszcze mniejszych cząstek.

Po trzecie te cząstki wielkości atomu są tymi samymi cząstkami, które występują w całej przyrodzie – w ziemi, wodzie, powietrzu, w ciałach fizycznych oraz na innych planetach. Poruszają się i wchodzą w interakcje zgodnie z prawami fizyki.

Po czwarte nie ma w tych cząstkach lub ich kombinacjach nic, co sugerowałoby wiedzę. Nie ma w nich wiedzy.

Po piąte – w jakiś sposób jednak w mózgu cząstki te powodują, że wiesz, że w tej chwili czytasz te słowa.

Po szóste stwierdzenie to jest absurdalne, biorąc pod uwagę punkt czwarty, bo przecież w tych cząstkach lub ich połączeniach nie ma nic, co sugerowałoby wiedzę.

Ciąg dalszy na str. 6



Po siódme – a jednak ty wiesz. Wiesz, że czytasz te słowa. Jesteś tego świadom.

Wniosek – skoro wiesz, że czytasz te słowa, świadomość przychodzi z innego źródła niż z mózgu, który nie zawiera wiedzy. Jest to ewidentne.

Mimo to część naukowców zajmujących się mózgiem nie chce tego faktu przyjąć. Wprowadzili oni kolejne absurdałne stwierdzenie, otóż twierdzą, że nie jesteś świadom faktu, iż czytasz te słowa, a jedynie tak myślisz. Bo świadomość nie istnieje. A zatem nie trzeba jej wyjaśniać, przecież nie istnieje i nigdy nie istniała.

Jest też trzeci absurdałny postulat neuronauk – otóż nie ma ciebie. “Ty” to tylko kolejna iluzja. Jednostka nie istnieje.

Istnieje proces w mózgu, który wywołuje iluzję indywidualnej egzystencji.

Jeśli przyjąć ten argument, to nie ma ciebie, ani nie ma mnie. Ma on za zadanie odwrócić uwagę od niezbitych dowodów, że zarówno ty, jak i ja istniejemy i jesteśmy świadomi tej chwili, a w podstawowej strukturze mózgu nie ma nic, co uzasadniałoby istnienie świadomości.

Tacy badacze mózgu naprawdę dokładają starań, by wprowadzić różnej maści bzdury ubrane w skomplikowaną naukową terminologię, aby obalić to, co ty i ja wiemy i czego doświadczamy w tej chwili. Otóż nie jesteśmy biologicznymi maszynami. Nie jesteśmy iluzjami stwarzanymi przez mózg. Nauka nie potrafi jednak uciec od własnego stwierdzenia, że „wszelka materia i energia składa się z cząstek wielkości atomu, które nie mają żadnej świadomości”. A skoro, jak twierdzą, mózg składa się z tych samych cząstek, nie istnieje żadna przyczyna dla twierdzenia, że mózg może powodować powstanie świadomości.

Świadomość, która istnieje, musi być niezależna od materii i energii. Badaczom może się to stwierdzenie nie podobać, ale nic na nią nie poradzą. Jednak oni nie godzą się na bezpośrednie przyjęcie tego faktu.

Nauka a humanizm

Przez ostatnie kilka stuleci humanizm zaczął stopniowo zajmować miejsce religii w nowoczesnym społeczeństwie. Jego credo głosi, że najwyższym źródłem autorytetu i sensu życia nie jest Bóg, jak głoszą święte pisma, czy jego delegaci – władcy i kapłani, lecz własne doświadczenie jednostki. Wolne wybory indywidualnego człowieka stają się zatem źródłami autorytetu politycznego i religijnego. W konsekwencji władza królów, delegatów Boga, zastąpiona została władzą zgromadzeń i urzędników wybieranych przez lud. Humanizm nakazuje ufać własnemu uczuciom, słuchać siebie, być szczerym wobec siebie, podążać za własnym sercem i robić to, co wydaje nam się dobre, zamiast polegać na tym, co mówią księża czy pisma. W efekcie w miejsce niekwestionowanych zasad etycznego zachowania i klasycznych cnót wkrada się moralny relatywizm.

W dziedzinie estetyki „piękno jest rzeczą względną”, dlatego muzykę i sztukę oceniać można tylko z perspektywy tego, jakimi nas napelnia uczuciami, a nie za pomocą obiektywnych norm. W świecie gospodarki to nie cechy rzemieślnicze, książęta czy magistraty decydują już o tym, co należy produkować, lecz wolna wola konsumenta. Nowoczesna edukacja humanistyczna uczy studentów niezależnego myślenia, odchodząc od poszukiwania odpowiedzi w greckich klasykach filozofii czy w Biblii. Nawet własna wiara w Boga stała się kwestią wyboru – mam wybrać, czy wierzę, odczuwam Bożą obecność, czy czuję w sercu, że on istnieje. Jeśli mój wewnętrzny głos twierdzi, że Boga nie ma, przestaję w niego wierzyć.

Humanizm stworzył też nową metodę dochodzenia do prawdziwej wiedzy. Nastąpiła rewolucja naukowa. W dawniejszych czasach prawdziwą wiedzę

czerpano z lektury świętych pism, a następnie stosowano logikę, by dokonać interpretacji i udzielić odpowiedzi na dowolne pytanie. Metoda naukowa, zgodnie z powyższym opisem, wymaga zebrania odpowiednich danych empirycznych oraz ich przanalizowania przy użyciu narzędzi matematycznych, takich jak statystyka czy twierdzenia prawdopodobieństwa.

Lecz metoda naukowa nie nadaje się do roztrząsania kwestii etycznych. Żadna ilość danych lub modelowanie

matematyczne nie udowodni, że nie należy zabijać czy okłamywać małżonka. Humanizm zapewnił alternatywę dla autorytetu biblijnego. Jeśli chcemy poznać odpowiedź na jakieś pytanie etyczne, winniśmy uważnie obserwować nasze wewnętrzne doświadczenia, tzn. doznania, emocje i myśli. Poprzez zwrócenie uwagi na te doświadczenia i umożliwienie im wpływania na nas, twierdzi humanizm, rozwinemy w sobie odpowiednią wrażliwość. Humanizm nakazuje poszukiwać różnorodnych doświadczeń, aby nabrać takiej właśnie wiedzy etycznej. Wspiera on również starania jednostki o odnalezienie duchowej prawdy.

Amerykańscy ojcowie założyciele – Franklin, Jefferson, Adams i Hamilton – wyznawali deizm, który starał się zastąpić objawienie rozumem oraz porzucił ideę aktywnego Boga, angażującego się w ludzkie sprawy. Deści nie kwestionowali istnienia Boga, a niektórzy z nich w dalszym ciągu wyznawali chrześcijaństwo jako system moralności i kosmicznej sprawiedliwości.

W części drugiej tego artykułu przekonamy się, że świat posthumanizmu dostarczany nam obecnie przez technologie w postaci nowoczesnych mediów, biotechnologii oraz inżynierii genetycznej zależeć będzie od tego, czy zaakceptujemy tajemnicę świadomości lub zaprzeczmy jej istnieniu, co zastąpi zakładaną swobodę wyboru, nasze wartości oraz swobody wspierające rozwój ludzkiego potencjału. W części trzeciej artykułu omówimy pojawianie się technohumanizmu oraz wizję alternatywną, reformę oraz odnowienie humanizmu inspirowanego przez mądrość i praktykę Jogi. □

(ciąg dalszy nastąpi)



Acharya Sita Siddhananda Mayi Ma

Jedyna i wyjątkowa relacja, która istnieje, to ta, którą mamy z bogiem. Wszelkie inne są tylko formami i wyrazami tej relacji. Każda sytuacja życiowa to ukazuje i jednoczy nas, dając nam możliwość powrotu do Jaźni. Świat nie jest czymś odległym, lecz środkiem, by przypomnieć nam, że Boska istota obecna jest we wszystkim.

Napisanie własnej biografii zajęło mi sporo czasu. Ciągłe kwestionowałam znaczenie słów opisujących wydarzenia, które



mnie tu przywiodły. Zrozumiałam w końcu, że same wydarzenia nie są prawdziwym podmiotem tego świadectwa, a raczej nic, która utkała je w ciszy od pierwszego mojego oddechu i dużo wcześniej. To Temu oddaję pokłon i piszę o sobie przepelniona wdzięcznością. Uznaję, że Guru jest przy mnie od zawsze.

Przyszłam na świat w rodzinie, która ćwiczyła jogę. Dzięki mojej mamie dorastałam w atmosferze pobłogosławionej tekstami i naukami wielkich joginów i mistyków, które mnie dogłębnie inspirowały. Jako dziecko byłam w permanentnej bliskości z Bogiem, który szeptał modlitwy do moich uszy, gładząc mnie po włosach podmuchami wiatru.

Gdy miałam pięć lat, mój umysł otworzyły dwa przełomowe zdarzenia. Pierwsze miało miejsce podczas rodzinnej imprezy. Przechodząc przez wielki ogród nagle dostrzegłam holograficzny obraz Boskiej Matki. Pojawiła się na czubku drzewa, w białoniebieskich barwach, a u jej stop leżały złote róże. Przemówiła do mnie telepatycznie. Poinformowała mnie bezpośrednio i precyzyjnie, że moja mała siostra topi się w basenie. Nie zastanawiając się, co się dzieje, pobiegłam po pomoc do starszej siostry i to, co pamiętam dalej, to obraz elegancko ubranego ojca wychodzącego z sali balowej i rzucającego się na ratunek mojej siostrze.

To istotne doświadczenie miało mnie przygotować na kolejną potężną inicjację, która miała nadejść za kilka miesięcy, gdy mój ojciec zginął w wypadku samochodowym. Wszystkie szczegóły ostatniego spędzonego z nim dnia wyrły się w mojej pamięci – gdy myślałam o nich później, rozpoznawałam tajemnicze pożegnanie w naszych gestach i interakcjach.

Po jego odejściu zdałam sobie sprawę, że śmierć nie jest końcem, lecz furtką do kolejnego świata, do którego można dotrzeć poprzez serce. Śmierć stała się niemal moim najbliższym

przyjacielem. Dostrzegałam ją, gdy było mi dane patrzeć na piękno świata. Gdy moja istota była z nią w kontakcie, często odczuwałam radość i zachwyt.

W naszej domowej bibliotece znalazłam książkę Joganandy, a imię Babadziego nuciłam zanim jeszcze się o nim dowiedziałam. Gdy miałam prawie siedem lat marzyłam o tym, by przeprowadzić się do klasztoru w Himalajach. Czułam nieodparte powołanie. Zbliżając się do tego wieku, miałam wielką nadzieję, że jakoś tam dotrę. Gdzieś w głębi czułam, że później nie będzie to możliwe. Poczulałam ogromne rozczarowanie, gdy okazało się, że muszę pozostać w świecie i być może się w nim zatracić. Zaakceptowałam ten fakt z wielką raną w sercu.

Ratunkiem okazała się cisza i moje ulubione gry. Całe godziny mogłam skupiać swoją uwagę na niewiarygodnie niewielkich przedmiotach, takich jak ziarenko piasku, aż do momentu „zapomnienia o sobie” i wejścia w ekstazy stan wymykający się wszelkim nazwom i formom. To wchodzenie i wychodzenie ze zmienionych stanów świadomości przytrafiało mi się regularnie i nie sprawiało żadnych trudności.

To była rzeczywistość, w której żyłam.

Lubiłam też skupiać się na dźwiękach, we wszystkich kierunkach, 360° dookoła mnie, a następnie poszerzać spektrum dźwięku, niejako rozrzedzając proces słuchania. Coś w środku odpowiadało mi, że w ten sposób mogę słyszeć głos Boga, a to wprawiało mnie w niewysłowioną radość. Te moje gry dotyczyły też pozostałych zmysłów. Większość dzieciństwa upłynęła mi pod znakiem tego rodzaju eksploracji, ponieważ świat zewnętrzny mnie nie interesował. W późniejszym okresie zdałam sobie sprawę, że krija joga jest niezwykle podobna do tych moich dziecięcych zabaw. Suwerennie obecny Guru prowadził mnie już wtedy.

Lata miały niczym strony czytanej książki, a ja przechodziłam przez bardzo różne etapy w życiu. Guru obdarzył mnie doświadczeniem wielu wcieleń podczas jednego życia i nie pozwolił, bym do któregośkolwiek zdażyła się przywiązać. Gdy tylko zaczynałam odczuwać tworzące się nawyki, czy pragnęłam się czegoś mocniej uczepić, Guru wywraçał scenerię, moje otoczenie, oferując mi coraz to nowe, zupełnie odmienne doświadczenia. Życie obchodziło się ze mną tak, jak Babadzi, gdy uderzał kijem o podłogę, wskazując na odejście do nowego początku. Jako nastolatka wierzyłam, że życie jest walką i trzeba być silnym. Stawiałam sobie wyzwania. Za każdym razem, gdy znajdowałam w sobie opór, rozwalalam te mury, by doświadczyć niezwykłych okoliczności. Było to w pewnym stopniu pouczające i użyteczne, moja własna forma tapas. Jednak gdy uświadamiałam sobie, że te często ekstremalne doznania pochodzą z mojej pierwotnej wiary, postanowiłam z nimi skończyć.

Wyjechałam z Brazylii, gdy miałam dwadzieścia lat, trzymając w jednej ręce moje pierwsze dziecko, a w drugiej mały tobolek. Guru uczył mnie oddzielenia. Przez pięć lat mieszkalam w łodzi z ojcem mojego dziecka i dziećmi, które przychodziły na świat później. Życie na wodzie było proste:

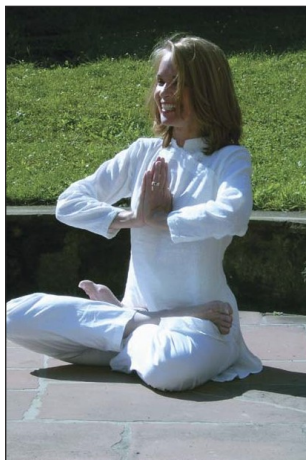
Ciąg dalszy na str.8

ABC pogłębiania praktyki krija hatha jogi według Babadźiego (część 7)

Durga Ahlund

(Uwaga redaktora: zachęcamy do sięgnięcia po poprzednie numery magazynu i zapoznania się z informacjami na temat korzyści płynących z praktykowania 18 pozycji. Warto nauczyć się techniki ich wykonywania od doświadczonego, autoryzowanego instruktora.)

18 pozycji to cudowny zestaw ćwiczeń fizycznych. Warto je praktykować, aby móc starzeć się z klasą. Uczniowie często twierdzą, że wolą bardziej skupiać się na pranajamie, medytacji i mantrach w miejsce wykonywania asan. Dlatego też celem tego cyklu artykułów jest podkreślenie, że Kriya Hatha Yoga



stanowi integralną część krija jogi według Babadźiego, będąc doskonałą formą samoobserwacji, oczyszczania i jednoczenia. Korzystaj z praktyki Kriya Hatha Yoga z intencją uwalniania ciała, umysłu i emocji z blokad i nieczystości, ponieważ zaciemniają one bijące z twojego wnętrza światło. Skoncentruj się na wyrównywaniu pozycji, świadomości, bandhach, oddychaniu do kręgosłupa i wydłużaj czas przebywania w pozycji. Asany mogą stać się tapas potrzebnym do zredukowania ilości toksyn psychosomatycznych, napelniając cię energią i światłem. Twoja praktyka hatha jogi stanowi podstawy do eksploracji siebie.

-S-

śakti – twórczy przepływ życia wzmacniający centrum. Obudzona pranaśakti jest boskim promieniem kundalini, czyli wiecznej, wszechobecnej energii. Gdy ją delikatnie pobudzisz,

Ciąg dalszy na str. 9

Profil ciąg dalszy

im mniej posiadaliśmy rzeczy, tym dalej mogliśmy dopłynąć. To był świat bez papierów, dowodów tożsamości. Nie było stałego miejsca cumowania, adresu, telefonu i pieniędzy. Żywiliśmy się darami lasu i wody, a woda pitna spadała z nieba. Każdy dzień przeżyaliśmy w pełni – każdy był wyjątkowy. Ten bezpośredni kontakt z żywiołami stał się tak intensywny, że pamiętam, jak budziłam się w nocy przy najmniejszej zmianie kierunku wiatru. Czułam w sobie ruch fal, głębiny oceanu i ruchy konstelacji gwiazd.

Nauczyłam się stawiać czoła temu, co nieuchronne, patrzeć śmierci prosto w twarz, gdy zbliżał się sztorm, a także delektować się odpływaniem od wybrzeża, z dala od uczęszczanych szlaków i cywilizowanego świata. Guru był ze mną.

Po trzydziestce wróciłam na ziemię i pojechałam do Francji. Tam budowaliśmy dom, zapuszczaliśmy korzenie, a ja rodziłam dzieci. Umocniła się wtedy moja pierwsza czakra, zainteresowałam się graniami na bębnach oraz plemiennymi rytmami. Stopniowo ugruntowywałam się w nieznanym kraju, odkrywając pory roku i zupełnie nowy świat. Po płynnej, przestrzennej otwartości, którą cechowało kilkuletnie życie na łodzi, Guru sprawił, że zasmakowały mi zapachy ziemi. Tak jak ziarno, zaczęłam ponownie kielkować. Rozwijало się we mnie nowe życie, uczyłam swoje dzieci i towarzyszyłam im, jednocześnie rozwijając się i ucząc bezwarunkowej miłości i poświęcenia siebie.

Któregoś dnia nagle, w tajemniczy sposób, w mojej głowie zaczęło rozbrzmiewać imię Babadźiego. Pochodziło ono z innego czasu, którego nie obejmowała moja pamięć. Tak nieznane, a jednocześnie intymnie bliskie, nie pochodzące z moich własnych myśli.

Wzywał mnie, powtarzając swoje imię. Nadszedł czas. Zaczęłam go szukać i zorientowałam się, że on zawsze tam był, obecny w moim życiu. Im bliżej ku niemu szłam, tym bardziej opadała zasłona, niczym sen, który nigdy naprawdę nie istniał. Odkrywałam siebie, odkrywając jego.

Imię Babadźiego w moim umyśle zaprowadziło mnie do Szkocji, gdzie późnym latem 2004 r. Satchidananda prowadził pierwszą inicjację do krija jogi według Babadźiego. Tam spotkałam po raz pierwszy Durgę. Podczas całej ceremonii przepełniała mnie niezwykła radość oraz wewnętrzne przekonanie, że nareszcie znalazłam to, czego od tak dawna szukałam.

Ogarnęła mnie nieskończona wdzięczność. Pod koniec programu wszyscy uczestnicy usiedli w kole, trzymając się za rękę, aby zakończyć inicjację. W tym niezapomnianym momencie przeszła przeze mnie niezwykła fala energii, od czubka głowy po koniuszki palców. Była tak intensywna, że moje ciało zaczęło dosłownie wibrować, otwierając mnie na to, co odtąd miało się stać moją drogą.

Modłę się o to, by każdy znalazł i rozpoznał takie spotkanie, gdy wydarza się ono w naszym życiu. Obyśmy mieli siłę, pokorę i wiarę potrzebną, by odpowiedzieć na to wezwanie. Obyśmy mogli dokonywać postępów z czystym i zdecydowanym sercem, niezmaconym umysłem, prowadzeni przez niewinność dziecka i mądrość mędrca. Oby prowadził nas najwyższy, gdy jesteśmy zakotwiczeni w podłoże istoty.

Niech wypełni się dharma!

Om Shanti Shanti Shanti

Om Kriya Babaji Nama Aum



Pogłębianie praktyki ciąg dalszy

w swoim ciele, całe ciało odczuje przypływ energii. Można to odczuć jako nagły napływ, poruszanie się po spirali lub delikatny trzepot, ale dzięki niej zaczniesz czuć się inaczej, myśleć inaczej i działać w oparciu o nowy sposób widzenia świata, siebie i innych w świecie.

Śavasana – każda asana przedstawia schemat umysł-ciało, rozprawiając energię po całym ciele. Asana stymuluje przepływ krwi, limfy, prany oraz produktów przemiany materii. Na etapie relaksacji układ krążenia transportuje produkty przemiany materii, które uwolniły się podczas wykonywania asany, do organów odpowiedzialnych za ich eliminację, takich jak skóra, płuca czy jelito grube. Relaksacja następująca po asanie sprawia, że ta ostatnia dużo skuteczniej może usuwać źródło zmęczenia i toksyn. Po każdej asanie pozostań w relaksacji przez co najmniej trzydzieści sekund, aby przyjąć odbywającą się wymianę. Zaleca się również długą śavasana po zakończeniu wykonywania asan.

Kręgosłup – bądź świadom swojej pozycji oraz giętkości kręgosłupa. Przy każdej pozycji wspieraj go oddychaniem i mięśniami. Żadnej pozycji nie wykonuj na siłę. Postaraj się osiągnąć intymną świadomość całej kolumny kręgosłupa, zauważ, jak przepływa przez nią energia. Wypróbuj tej praktyki: skieruj uwagę na kolumnę kręgosłupa. Zaczynij od przestrzeni perineum/szyjki macicy, gdzie mieści się czakra podstawy – Muladhara. Podczas jednego wdechu szybko przenieś uwagę przez całą kolumnę kręgosłupa od czakry Muladhara do czakry Swadhisztana (splot krzyżowy), następnie do czakry Manipura (przy splotcie słonecznym), dalej do czakry Anahata (zlokalizowanej za przestrzenią serca), do czakry Vishuddhi (z tyłu gardła), i do centrum czaszki, czakry Ajna, znajdującej się bezpośrednio pomiędzy brwiami. Niech twoja świadomość pozostanie w kolumnie kręgosłupa, podczas gdy ty bierzesz wdech. Z oddechem, przenosisz świadomość w dół, od Ajny, Vishuddhi, Anahaty, Manipury, Swadhisztany i w końcu do Muladhary. Uświadamianie sobie Muladhary powinno się zakończyć dokładnie w momencie zakończenia wydechu. Kontynuuj oddychanie do kręgosłupa, synchronizując ruchy oddechu i świadomości.

Oddychanie do kręgosłupa w asanie – dzięki oddychaniu do kręgosłupa, ugruntowujesz w asanie swój umysł i pobudzasz przepływ prany. Pogłębiaj relację ciało-umysł poprzez wizualizację i kierowanie wdechów w górę od kręgosłupa, stymulując przepływ prany. Gdy wykonujesz asanę, zamiast sprowadzić praną z powrotem w dół kręgosłupa wraz z wydechem, skieruj ją na zewnątrz od kręgosłupa, przez całe ciało, jakbyś świadomie chciał rozszerzyć praną, aby nakarmić tkanki, komórki i organy. W niektórych asanach możesz czuć ekspansję w miejscu Ajny. Takie wewnętrzne skupianie pomoże ci uwalniać się, relaksować i wzmacniać pozycję. Będziesz w stanie przytrzymać daną pozycję dłużej i zintegrować ciało, umysł i ducha.

Poddanie – poddanie umysłu i fizyczności jest tak samo ważne dla doskonalenia asan, jak siła, elastyczność i giętkość. Ustawienie ciała może pomóc osiągnąć relaksację, która konieczna jest, by odpuścić i zanurzyć się w sobie. Relaksacja sprawia, że siła prany może przepływać w niezaburzony sposób. Relaksacja umysłowa i fizyczna

uwalnia opór i przykurcze, które blokują przepływ życiowej siły. Aby się poddać, musisz pozbyć się egoistycznych pragnień i osiągnąć chęć akceptacji wszystkich doświadczeń bez ich osądzania. Poddanie się energii w asanie, w danej chwili, pomoże ci utrzymać równowagę i relaksację, dzięki czemu siła życia będzie mogła przepływać przez ciebie niczym niezaburzona. Pozostajesz wtedy w pozycji bez wysiłku.

Suszumnanadi – jeszcze bardziej wzmacnia świadomość kręgosłupa, zdając sobie sprawę z subtelnego, psychicznego ruchu, jaki odbywa się w epicentrum twojego rdzenia kręgowego. Sprowadź uwagę na rdzeń kręgowy w głąb subtelnego kanału, świętego przejścia, suszumnanadi. Bądź świadomy tego nadi, przebiegającego od czakry Muladhara do czakry Ajna na szczycie kręgosłupa. Zwizualizuj sobie suszumnę jako długą, cienką, wypełnioną światłem rurkę, przezroczystą ścieżkę, po której wędrują cząsteczki światła. Postaraj się zanurzyć w tym świetle suszumnanadi i poczuć ruch owych cząsteczek światła. Ruszaj się wewnątrz tej świetlnej rurki, wizualizując sobie lotos złożony z Muladhary, Swadhisztany, Manipury, Anahaty, Vishuddhi i Ajny.

Część swojej uwagi utrzymaj na ścieżce suszumny, ale teraz dodaj do tego oddech. Wdychając wciągasz praną od góry przez Muladhare, wzdłuż przejścia, do Ajny. Wdychając powietrze, utrzymaj świadomość w Ajnie, poczuć ekspansję prany. Możesz utrzymać świadomość w Ajnie nawet, jeśli część świadomości zabiera energię w górę. Ajna drishti tworzy magnetyczne oddziaływanie na praną w suszumnanadi. Poczuć, jak twój kręgosłup odpowiada na oddychanie do kręgosłupa. Jest coraz silniejszy i coraz mocniej wspierany przepływem prany. Oddech, świadomość i prana poruszają się. Uświadom sobie te siły poruszające się po świetlistej ścieżce. Uświadom sobie „czucie” prany wędrującej wzdłuż suszumny. Poddaj się temu i niech nie dzieje się nic poza wznoszeniem i rozszerzaniem się prany.

-T-

Tapas – intensywna samodyscyplina i sadhana, które dają ciepło i światło w ciele poprzez spalanie nieświadomych działań umysłu. Tapas działa na karmę i wywołuje tarcie, opór, irytację, własną defensywność i pragnienie osądzania. Pozwala nam przełamać własne uprzednio zaprogramowane wzorce. Złagodzić karmiczne wzorce i uświadomić sobie uwarunkowane nieświadomione myśli i działania. Tapas potrzebna jest do transformacji nieświadomych blokad psychosomatycznych.

Tkanki w ciele – powieź to tkanka łączna, która łączy wszystko ze wszystkim i jest systemem komunikacji całego ciała. Nawet badania naukowe i nowoczesna medycyna odeszły już od patrzenia na ciało z perspektywy odizolowanych od siebie części, ponieważ wszystkie systemy w ciele są połączone układem nerwowym i tkanką łączną.

Joga uczy, że w różnych miejscach układu powiezi rozlokowane są nadi, a pomiędzy nimi krąży prana. [w badaniach przeprowadzonych na

Ciąg dalszy na str.10



Aktualności

Pielgrzymka do nowego aśramu w Badrinath Ashram M.G. Satchidanandę i Durgę 20 września do 8 października 2018 r.; wyłączone dla mieszkańców Indii i Sri Lanki: **19-31 maja 2018 r.** Zapraszamy na odmieniającą życie, niezapomnianą pielgrzymkę do miejsca, gdzie Babadźi wszedł w soruba samadhi, czyli stan najwyższego oświecenia. Szczegółowe informacje: www.babajiskriyayoga.net/english/Pilgrimages-himalayas.htm

Inicjacje drugiego stopnia prowadzone będą przez M.G. Satchidanandę w Quebecu pomiędzy 15-17 czerwca oraz 19-21 października 2018 r.,



Continued on Page 11

Pogłębianie praktyki ciąg dalszy

Uniwersytecie Vermont oraz w College of Medicine wykorzystano wysokiej częstotliwości akustyczną ultrasonograficzną mikroskopię skaningową, aby zbadać kanały meridian wykorzystywane w akupunkturze (podobne struktury energetyczne do nadi) i stwierdzono, że przebiegają one po takiej samej sieci powięzi w powięziach głębokich między organami]. Długie utrzymywanie pozycji może pomóc oczyścić ścieżki meridian (nadi), dzięki czemu prana będzie mogła swobodnie poruszać się przez oporne tkanki łączne, stawy, więzadła, ścięgna i cały układ szkieletowy.

-U-

Uddzdzaji – ćwicząc asany, wykonuj oddechy uddzdzaji. Pojawia się one spontanicznie w miarę, jak będziesz coraz bardziej skoncentrowany. Jednak korzystaj z nich świadomie, aby wejść w obszary pełne napięcia. Ruszaj się na wydechu, wydając z siebie delikatny, relaksujący dźwięk uddzdzaji w tle. Świadomość psychicznego oddychania, delikatny dźwięk w gardle, gładki, niezaburzony przepływ oddechu sprawi, że będziesz się relaksować, pogłębiać i wzmacniać przedłużone wykonywanie asan. Ten delikatny, rytmiczny przepływ zwiększa świadomość i wycisza umysł. W miarę wykonywania asany, wraz z oddechem porusza się cała twoja istota. Do kręgosłupa trafia więcej energii, co daje lekkość, prężność, łatwość, bezwysiłkowość. Pozycja nabiera równowagi i przeradza się w radość.

Uddiyana bandha – Uddiyana oznacza lot w górę, szybowanie. Wielki ptak (prana) rusza do lotu. Uddiyana bandha oddziałuje na splot słoneczny, tworząc dużą dawkę energii w brzuchu i w klatce piersiowej. Łagodzi współczulny układ nerwowy i odgrywa ważną rolę na poziomie zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Wciągnij w pełni mięśnie brzucha do kręgosłupa -zarówno te nad pępkiem, jak i te znajdujące się poniżej pępka. Być może poczujesz spontaniczną Mulabandhę, skurcz perineum, jeśli użyjesz mięśni pachwin przy wydechu. Pozycja ta daje odpowiednie ustawienie, równowagę oraz dynamiczny bezruch.

Świadoma praktyka – praktykuj asany jako regularną metodę relaksacji oraz wspierania całej swojej istoty, z biernym umysłem oraz okiełznanym ego, a jednocześnie świadomie, rozmyślnie utrzymując się w pozycjach przez coraz dłuższy czas. Skoncentruj się na pozycji kręgosłupa, oddechu oraz

procesach dziejących się w ciele. Jeśli będziesz w stanie wystarczająco długo wytrzymać w pozycji, zachowując równowagę i harmonię ciała i umysłu oraz utrzymując subtelny, głęboką świadomość, asana stanie się rzeczywiście skuteczna i doświadczysz zmiany świadomości. Może to spowodować nawet rozpuszczenie się blokad karmicznych utrzymywanych w subtelnych ciałach, a objawiających się w ciele fizycznym. Rozmyślne, przedłużone utrzymywanie asan buduje napięcie i energię, jednocześnie powodując najgłębszą z możliwych relaksacji ciała i umysłu.

Jamy – joga uczy o samodyscyplinie, a pięć jam odgrywa kluczową rolę w rozumieniu, kontemplacji, medytacji oraz wcielaniu w życie tych zasad przez wszystkie lata naszej egzystencji. A są to: ahimsa, satya, asteya, aparigraha, brahmacharya. Utrwalaj zachowania godne „prawego życia”, wyznając zasady niekrzywdzenia, współczucia, empatii, prawdomówności, niedokonywania kradzieży, prostoty, braku chciwości, dobroczynności, nieprzywiązywania się, umiarkowania oraz oszczędzania energii. Absorbuj uzupełniające zasady nijam: saucza, santosza, swadhaja, tapas, iswara pranidhana. Niech emanuje z ciebie twoje zaangażowanie na rzecz osiągnięcia czystości i zadowolenia, obserwacji siebie w każdej sytuacji, praktykowania szczerze i w pełni oraz zachowywania otwartości, by celebrować to, co święte we Wszystkim.

-Y-

Joga – joga oznacza ujarzmienie, czyli pełne zjednoczenie umysłu i ducha, jako części kosmicznej całości. Hatha joga w swojej najdoskonalszej, najwyższej i najgłębszej filozofii polega na przygotowaniu i asystowaniu w obudzeniu i wykorzystaniu potencjału prana śakti, energii kundalini. Poprzez regularne i szczerze realizowanie przykazań jogi człowiek rozwija w sobie percepcję siebie samego jako „energii”. Zdaje sobie sprawę, że ciało fizyczne jest materią, pełną energii i pustą przestrzenią. Zaczynamy sobie uświadamiać doznania dotykowe, najdrobniejsze drgania i fale energii, która przepływa przez nadi rozsiiane w ciele. Uświadamiasz sobie wpływ, jaki prana wywiera na twoje myśli. Akceptujesz swoje bycie czystą energią, co pozwala ci realizować wszelkie działania umysłu i zmysłów oraz doznawać całej gamy doświadczeń z większą dozą kreatywności, inspiracji, dynamizmu i poczucia celu. □





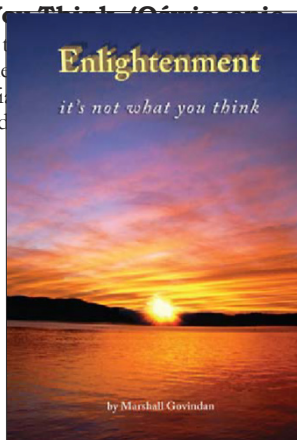
Nowy aśram w Badrinath.

Inicjacje trzeciego stopnia prowadzone będą przez M.G. Satchidanandę w Quebecu pomiędzy 5 a 14 lipca 2018 r. Ponadto Satyananda będzie ich udzielał w Niemczech, Nityananda w Hiszpanii, Sita Siddhananda we Francji, a Ishvarananda w Estonii. Osiągnij cel Samorealizacji dzięki potężnym krijom, pobudzającym czakry, i wejdź w bezoddechowy stan samadhi.

Obchody: w tym roku obchodzimy 25-tą rocznicę Aśramu w Quebecu założonego w sierpniu 1992 r., a także 20-tą rocznicę istnienia zakonu Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, założonego 31 maja 1997 r.

Enlightenment: It's Not What You Think (Oświecenie: To nie jest tak jak myślisz)

autorstwa Marshalla Govindana, gdzie przedstawia perspektywę ego – czyli nawyk utożsamiania się z myślami – nową perspektywą – świadka, doświadczenia... czystej świadomości... czystej świadomości. Książka przedstawia przekonujące argumenty logiczne, codzienne praktyki oraz prowadzone medytacje, wyjaśniając, jak uwolnić się od cierpienia, cieszyć się wewnętrznym spokojem i odnaleźć intuicyjne przewodnictwo. Jest to lektura obowiązkowa ze względu na swój praktyczny, prosty i pełen znaczeń charakter. Jest to ważne narzędzie, które pomaga odnaleźć cel w życiu. – dr Pandit Rajmani Tigunait, Spiritual Head, Himalayan Institute. 192 strony. 14,95 USD lub 18,75 CAD. Możesz ją zamówić na naszej stronie: www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#enlightenment_book



Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony e-commercej www.babajiskriyayoga.net, na której za wszystkie książki produkty sprzedawane przez nasze wydawnictwo można płacić za zakupy kartą VISA, American Express lub Mastercard. Można tu również wykonać darowiznę na rzecz zakonu Order of Acharyas. Informacje kredytowe są szyfrowane i bezpieczne. Zapraszamy! Visit Durga's blog www.seekingtheself.com

Zapisz się na kurs korespondencyjny pt. The Grace of Babaji's Kriya Yoga Dołącz do nas w przygodzie eksploracji i odkrywania siebie w oparciu o pisma dyktowane przez Babadźiego w 1952 1953 r. Co miesiąc otrzymasz e-mailem lekcję o długości od 18 do 24 stron poświęconą konkretnemu tematowi wraz z ćwiczeniami praktycznymi. Szczegółowe informacje: www.babajiskriyayoga.net/english/bookstore.htm#grace_course

Oferujemy subskrypcję osobom ze strefy euro Aby wykonać płatność w kwocie 12 euro za roczną subskrypcję należy przelać ją Marshallowi Govindanowi na konto DE09500700240072310600, BIC/Swift, kod DEUTDEDBFRA w Deutsche Bank, International, BLZ. 500700 24. (lub w krajach frankofońskich w Europie, le paiement doit être fait au nom de « Marshall Govindan » dans un transfert à la Banque Crédit Lyon- nais, Banque 30002, indicatif : 01853, numéro de compte 0009237P80, re. IBAN FR75 3000 2018 5300 0000 9237 P80, BIC CRLYFRPP bądź jako czek płatny na rzecz Marshalla Govindana, na dane: Francoise Laumain, 50 rue Corvisart, 75013 Paris, Francja. W Hiszpanii należy przekazać czek na dane Nacho Albalat ul. c/ Ruzafa 43/2, Valencia 45006, Hiszpania i poinformować go o tym fakcie pod adresem: hunben@gmail.com. W krajach niemieckojęzycznych proszę poinformować Prema pod adresem prem@babaji.de, aby odnowić subskrypcję.

Aby wznowić edycję anglojęzyczną magazynu Kriya Yoga Journal, proszę odwiedzić zakładkę księgarni na stronie www.babajiskriyayoga.net lub wysłać czek wystawiony na Babaji's Kriya Yoga wraz z poniższym formularzem.



Informacja dla subskrybentów

Magazyn wysyłany jest na adres email każdego z subskrybentów, który taki adres podał. Prosimy o informację na temat preferowanego adresu email, a jeśli korzystasz z bloкера spamu, umieść nasz adres (info@babajiskriyayoga.net) na liście wyjątków. Magazyn wysyłamy w formie załącznika jako plik pdf z fotografiami. Do jego odczytu można korzystać z programu Adobe Acrobat Reader. Ewentualnie można zwrócić się do nas o przesłanie pliku Word, będzie on jednak wtedy niesformatowany i pozbawiony fotografii. Jeśli nie wznowisz subskrypcji przed końcem czerwca 2018 r., możesz nie otrzymać kolejnego numeru.

[Formularz wznowienia – proszę wznović moją roczną subskrypcję magazynu „Babaji’s Kriya Yoga Journal”, imię i nazwisko, adres email, załączam czek na kwotę 12 USD lub 13,65 CAD płatne na rzecz „Babaji’s Kriya Yoga and Publications, Inc.”, 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Kanada, J0E 1P0]

Renewal Form

Please renew my one-year subscription to “Babaji’s Kriya Yoga Journal”

Name _____

Address _____

_____ *email* _____

Enclosed is a check for US\$12 or Canada: Cn\$13.65 or Quebec: Cn\$14.94 payable to “Babaji’s Kriya Yoga And Publications, Inc.” 196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada J0E 1P0.