

Mishra

PODSTAWY JOGI KRÓLEWSKIEJ



Rammurti S.

Mishra

PODSTAWY JOGI KRÓLEWSKIEJ

Opracował w języku polskim
Michał Uroczyński



Aft

Sosnowiec 1995
TRICKSTER

Tytuł oryginału:
Fundamentals of Yoga

Projekt serii oraz projekt okładki:
Andrzej Łaski

Ilustracje:
Jacek Jaworski

Redakcja:
Jacek Kaźmierczak & Michał Uroczyński

Copyright © by Wydawnictwo TRICKSTER
Sosnowiec 1995

ISBN 83-86723-00-9

Z przedmowy Paula Bruntona

Doktor Mishra jest lekarzem i znanym chirurgiem. Wykłada na wydziale medycyny R. A. Podar Medical College w Bombaju oraz pracuje jako naczelny lekarz w Hospital M. A. Podar.

Aby zinterpretować anatomię i fizjologię jogiczną, a także psychologię jogi i zagadnienia ośrodków psychicznych (czakr) zgodnie ze współczesną terminologią naukową, przeprowadził 1348 sekcji. Swoje badania w dziedzinie psychologii, endokrynologii oraz innych działów medycyny dr Mishra prowadził w europejskich, amerykańskich i indyjskich placówkach medycznych. Ponadto, zarówno teoretycznie jak i praktycznie, poznał gruntownie radżajogę.

Głęboki wpływ na rozwój duchowy dra Mishry wywarli dwaj słynni nauczyciele: Słiankaracharya Shri Shankara, Purushottama Teerthaji, przywódca Ruchu Sahja Yoga (Sidha Yogashram, Benares) i Baba Soma Nadha, przywódca Ruchu Radha-Soami (Bombaj).

Ostatecznego guru znalazł w wielkim człowieku imieniem Bhagavandas, który opuścił swe ciało w 1957 r. w Bombaju, przeżywszy ponad sto lat.

Wstęp autora

W ciągu niezliczonych inkarnacji człowiek żył zahipnotyzowany swoim ciałem. W niewiedzy mniemał, że jego jaźń i świadomość ograniczają się do samego ciała. Kiedy dzięki praktyce jogi usuwa swą niewiedzę wraz z przekonaniem o własnej ograniczoności, wówczas jaźń, która jest nieskończona i jedyna, wyłania się sama przez się, jak słońce na rozchmurzonym niebie. Takie pojęcia, jak mężczyzna, kobieta, zwierzę, bóg, dziecko, miłość czy starość narzucone zostały jaźni przez niewiedzę. Dzięki kontemplacji, medytacji i skupieniu człowiek odkrywa prawdziwą jaźń, która jest wszechobecna, wszechmocna i wszechwiedząca.

Od najdawniejszych czasów człowiek znał i doświadczał samadhi, osiągał oświecenie i nirwanę. Współcześnie wiele napisano o nauce jogi i materiały na ten temat dałyby na pewno obszerniejszy księgozbiór, niż biblioteki dotyczące innych dziedzin. Tysiące ludzi na całym świecie interesuje się nauką jogi. Także ostatnio wydaje się wiele książek o jodze. Niektóre pouczają *jak wchodzić w stan samadhi i jak osiągnąć oświecenie*. Niestety jakże często książki te do takich stwierdzeń jedynie pretendują, nie mówiąc naprawdę *w jaki sposób* praktykować. Zawierają one mnóstwo dogmatów i bezużytecznych teorii oraz efektowne pustostłowie. Uważam, że szkoda czasu czytelnika na takie lektury. Chce on bowiem wiedzieć *jak*. Niniejsza książka mu to wyjaśni.

Człowiekowi wykształconemu na współczesnych uczelniach wschodu czy zachodu systemy jogi i wedanty, służące osiągnięciu doskonałości, mogą się wydać jedynie rozwiniętym procesem autohipnozy. Niewątpliwie główną przyczyną zamieszania są niektórzy fanatyczni jogini i asceci oraz wyznawcy tantryzmu. Jednakże joga Patańdzalego w swojej oryginalnej postaci wolna jest od takich wypaczeń.

Wszystkie dusze są potencjalnie boskie, lecz z powodu niewiedzy nie dochodzą do swojej prawdziwej natury. Joga uwzględnia tę boskość człowieka i proponuje swoim adeptom praktyki nie wykluczające innych metod, które mogą być przydatne ze względu na okoliczności i osobistą sytuację. Dlatego też joga wolna jest od dogmatyzmu, ortodoksji i konserwatyzmu, cechujących wszystkie religie. Joga bowiem nie jest religią. Dzięki jej metodom człowiek rozwija swoją świadomość, wznosząc ją z utajonych, najgłębszych pokładów. Ta wewnętrzna świadomość jest źródłem wszelakiego życia. Każde ciało jest boskim instrumentem, doskonałym nadawcą i receptorem. Narządy zmysłowe pełnią funkcje odbiorcze, zaś narządy motoryczne działają nadawczo. Umysł kontroluje te dwa rodzaje funkcji. Wszelkie żywe istoty, od jedno- do wielokomórkowców, posiadają zdolności nadawcze i odbiorcze, które mogą rozwijać się lub maleć. Dlatego *też normalna* percepcja człowieka jest percepcją ograniczoną — ani naturalną, ani ostateczną, tylko indywidualną, nieautentyczną i doraźną. Dzięki dyscyplinie ciała, zmysłów i umysłu, czitta oczyszcza się dla wspaniałej wizji duchowej, a uczeń jogi odkrywa, że prawdziwa inteligencja i pamięć są od mechanizmu mózgowego niezależne. Umysł ludzki posiada zdolność postrzegania zupełnie odmienną niż właściwości pięciu zmysłów. Pięć zmysłów posiadają ludzie podobnie jak zwierzęta i możliwości tych zmysłów są ograniczone. Dopiero dzięki praktykowaniu samadhi odkrywamy inne, niezwykle i nieznanne dotąd światy. Kiedy przebudzi się wzrok duchowy człowieka, jego percepcja ulega tak wielkiemu rozszerzeniu, że porównać go można do ślepcy, który uzdrowiony, po raz pierwszy od dłuższego czasu znów patrzy na świat.

Istnieją prawa natury i świadomości, które umożliwiają przekroczenie zwykłej percepcji oraz ujawnienie ukrytych zdolności. Posługując się metodami jogi, uczeń rozwija siłę skupienia, oczyszcza swój umysł, potrafi kierować uwagę ku poszczególnym czakrom i opanowuje swoją psychikę w taki sposób, jak atleta opanowuje ciało. Może też rozwinąć wzrok duchowy i poznawać świat bez pomocy zmysłów oraz uniezależnić się w niektórych działaniach od zmysłów fizycznych i mózgu.

Tak więc joga jest metodą naukową, stanowi metodyczny wysiłek osiągania doskonałości poprzez kontrolę elementów na-

tury fizycznej i psychicznej. Zadaniem jogi nie jest formułowanie metafizycznych teorii, ale wskazywanie *w jaki sposób* osiągnąć wyzwolenie dzięki dyscyplinie umysłu.

Jako że praktyka jogi wiąże się z filozofią sankhji, użyteczne będzie dla czytelnika zapoznanie się z Tablicą I. „Drzewo sankhji” ukazuje, jak można osiągnąć wyższy poziom świadomości dzięki przetworzeniu „pañcza mahabhuta” (pięciu elementów grubych i surowych) w „pañcza tanmatra” (pięć elementów subtelnego natury i świadomości), z kolei narządów percepcji, narządów działania i „pañcza tanmatra” w jaźń kosmiczną (ahankara), jaźń kosmiczną w inteligencję kosmiczną (mahat) oraz inteligencji kosmicznej w Najwyższą Świadomość.

JA jest jedno-bez-wtórego. Najwyższa Natura i Najwyższa Świadomość są wieczną energią Puruśy, który przejawia i podtrzymuje wszechświat oraz powoduje jego inwolucję.

Przyczyną ludzkiego cierpienia jest niewiedza. Z niewiedzą związany jest dualizm. Dualizm znika, gdy niewiedza zniweczona zostaje przez samadhi. Złożony, dualistyczny świat znika dla człowieka wyzwolonego, który osiąga nirwanę — prawdziwą naturę duchową.

Znajduje się teraz czytelnik na początkowym etapie praktyki. Podałem już wszystkie niezbędne zasady i teorie, pomijając inne, nieprzydatne dla początkującego. Przedstawione tutaj teoretyczne podstawy są esencją wszelkich zasad i teorii. Dzięki praktyce, w późniejszym czasie będzie mógł czytelnik rozszerzyć swoją wiedzę teoretyczną.

Na kartach niniejszej książki nie napisano niczego, co nie mogłoby zostać sprawdzone według obiektywnych kryteriów współczesnej nauki. Lekarze, biologowie, psychologowie i fizycy odkryli i zbadali dużą część przedstawionych tutaj faktów. Jakkolwiek współczesna nauka i joga wydają się podążać zupełnie różnymi drogami, cele ich są podobne. Chciałbym tutaj zaznaczyć, że sam jestem lekarzem medycyny oraz naukowcem XX wieku i moje normy naukowe muszą być odpowiednio wymagające. Skoro wybrałem i preferuję jogę, nie zaś inne filozofie czy metody, to dlatego, że uznałem ją za najbardziej praktyczną formę wyrażania siebie i swojej wiedzy. Starałem się uczynić ten podręcznik możliwie najkrótszym i związałem, ale musiałem przy tym podać wszy-

stkie potrzebne i skuteczne metody radżajogi, wypróbowane i demonstrowane przez niezliczonych joginów w ciągu tysięcy lat. Dzięki tym praktykom będzie mógł czytelnik poznać swego mistrza, swą ukrytą prawdziwą naturę duchową, swoją wolność, swoją wieczność, swoją nirwanę.

W następnych rozdziałach omówię podstawy psychologii jogi oraz elementy samadhijogi. Da to czytelnikowi klucz do kontaktu z jego mistrzem, z Wieczystym Umysłem.

Poświęconych jest temu trzydzieści kolejnych lekcji. Nie należy ich czytać jak powieść. Każdą lekcję trzeba zrozumieć, uzupełnić własnymi uwagami, przestudiować schematy i objaśnienia anatomiczne, fizjologiczne oraz psychologiczne, które tę lekcję ilustrują, po czym dopiero przystąpić do następnej.

Właściwe podejście do jogi

Joga oznacza podporządkowanie niższego pragnienia wyższemu. Praktykujący jogę prowadzi swój umysł od fałszu ku prawdzie, z ciemności ku światłu, z niewiedzy ku mądrości, z bólu, cierpienia, choroby i śmierci — do szczęścia, pokoju i wieczności. Prowadzi go od nierealności ku rzeczywistości.

Joga uczy nas metod kontrolowania fal mentalnych oraz zupełnego podporządkowania ich świadomości podstawowej, odwiecznie działającej w każdym wrażliwym byciu. Dla praktykującego jogę świadomość ta jest wiecznym mistrzem. Bez zrozumienia tej zasady praktyka jogi nie jest możliwa.

Joga nie uznaje fizyki bez metafizyki oraz metafizyki bez fizyki. Jest więc joga brakującym ogniwem pomiędzy tymi dwiema dziedzinami; krytykuje je, gdy chcą występować oddzielnie i jednocześnie je w odwieczną zasadę, która zwie się *ostateczną rzeczywistością*.

Wielu ludzi interesuje się jogą: jedni chcą pozbyć się fizycznych i umysłowych dolegliwości oraz swojej słabości, inni zaś chcą pozyskać okultystyczne zdolności. Filozofowie studiują jogę, aby wzbogacić i ożywić swoją filozofię, gdyż bez praktyki jogi wedanta i wszelka inna filozofia są jak ciało pozbawione życia. Religijne osoby stosują metody jogiczne, aby pojąć prawdę ukrytą w wersektach świętych pism, gdyż bez praktyki jogi wszelkie twierdzenia zawarte w księgach są pozbawione wartości. Niektórzy uprawiają wypaczoną jogę, aby stać się zawodowymi hipnotyzerami. Jeszcze inni traktują jogę jak egzotyczną ciekawostkę, a są i tacy, którzy pragną dzięki niej zdobyć magiczne moce (sidhi).

Jakkolwiek joga oczywiście daje wszystkie wyżej wymienione walory, jej prawdziwy cel wykracza poza takie aspiracje. Pewnego

razu do autora starożytnych *Jogasutr*, Patańdzalego, zwrócił się jego uczeń: „Napisałeś, panie, księgę medyczną o doraźnym leczeniu umysłowych i fizycznych dolegliwości. Czy istnieje trwały sposób przezwyciężenia chorób, bólu, cierpienia i śmierci?” Wielki jogin Patańdzali odpowiedział: „Joga i moksza są dwoma wielkimi stanami, w których wszelkie dolegliwości i cierpienia zostają trwale przezwyciężone”.

Moksza, czyli nirwana, jest domostwem wiecznej świadomości. Joga jest wiedzą, istnieniem, radością, szczęściem i pokojem, jest niezawodnym narzędziem do osiągnięcia nirwany. Tak więc zasadniczy cel jogi to duchowe wyzwolenie człowieka z więzów materialnych pragnień i trwałe zwycięstwo mądrości nad niewiedzą. Wszelkie inne osiągnięcia poza nirwaną, takie jak stany mistyczne, magiczne moce, „nadludzkie” zdolności i temu podobne, są celami drugorzędnymi. Praktykujących jogę ostrzega się nieustannie przed tymi siłami, demonstrowanie ich bowiem zaprzępać może cel wyższy, jakim jest pełne zwycięstwo nad własną niewiedzą. Zezwala się używać „nadludzkich” mocy jogistycznych tylko wówczas, gdy nie stoi to w sprzeczności z ostatecznym celem. Na tym polega zasadnicza różnica pomiędzy joginem a fakirem i innymi „mystykami”. Jeśli ktoś praktykuje jogę dla „nadludzkich” zdolności, powinien sobie jasno uświadomić, że nie kroczy on prawdziwą drogą jogi.

Reprezentanci różnych religii usiłują połączyć jogę ze swoimi wyznaniem. Jest to niewłaściwe. Bez wątpienia metody jologiczne mogą im pomóc w praktykach medytacyjnych, ale sama joga wykracza poza religię. Joga wykracza również poza naukę, choć wszystkie nauki w sobie zawiera. Metody naukowe mogą odgrywać w badaniu umysłu jedynie rolę pomocniczą; pełne poznanie umysłu dokonuje się bezpośrednio dzięki praktykom jologicznym. Wbrew twierdzeniom niektórych autorów, joga nie jest własnością żadnego kraju. Należy ona do natury i świadomości; wszyscy mają do niej równe prawo.

Joga leczy wszelkie dolegliwości fizyczne i umysłowe w sposób całkowicie pewny, bez szkody dla praktykującego. Jest ona nauką prostą i łatwą do opanowania. W odróżnieniu od innych nauk, które badają wyłącznie przedmiot, joga zajmuje się jednocześnie badaniem podmiotu i przedmiotu.

W stanie medytacji umysł uzyskuje niezwykłą jasność i siłę, dzięki czemu panuje nad wszystkimi zmysłami i narządami. Joga polega na sile umysłu.

Niniejszy podręcznik przeznaczony jest dla uczniów rozpoczynających naukę od pierwszej lekcji. Przedstawione w nim praktyki są wypróbowane i stosowane przez studentów szkół jogi w Nowym Jorku i w Dayton.

Kurs ten zawiera wszystkie niezbędne wiadomości i metody, abyś mógł się stać, czytelniku, prawdziwym joginem. Ucz się ich, wypróbuj je i stosuj. (Uwaga: w krótkim czasie, dzięki praktykom zawartym w niniejszym kursie, będziesz w stanie wyleczyć choroby i słabość twego ciała i umysłu. Nie usiłuj jednak leczyć innych — pozostaw to zadanie lekarzom, którzy coraz lepiej znają wartość jogi)-

Podjmujesz teraz naukę podstaw jogi w zastosowaniu do twego umysłu, zmysłów i ciała. Z praktycznego punktu widzenia można podzielić jogę na osiem następujących członów:

1. **Jamy** — kontrola umysłu i fal mentalnych.

2. **Nijamy** — przestrzeganie zasad etycznych.

3. **Asany** — postawy ciała.

4. **Pranajama** — kontrolowanie prany (energii życiowej) za pomocą praktyk oddechowych.

5. **Pratjahara** — zupełne rozluźnienie wszystkich narządów i wycofanie się z wrażeń zmysłowych.

6. **Dharana** — przykucie uwagi do określonego przedmiotu na zewnątrz lub wewnątrz ciała.

7. **Dhjana** — stałe sugestie.

8. **Samadhi** — pełny rozwój woli i świadomości.

Trzy ostatnie człony mają dla przemiany umysłu znaczenie podstawowe, są bowiem środkami bezpośrednimi, „wewnętrznyymi”. Pięć pozostałych to środki pośrednie, „zewnętrzne”. Szczegółowy opis wszystkich ośmiu członów podany zostanie w następujących rozdziałach. Teraz wystarczy się zapoznać z kilkoma krótkimi punktami:

1. **Zaufanie**: musisz niezłomnie w siebie wierzyć; tego co ci się sugeruje, możesz dokonać i dokonasz.

2. **Nadzieja**: cokolwiek jest sugerowane — nastąpi.

3. **Stać** sugestie.

4. Uwaga nie może być rozproszona w czasie praktyki; od tego zależą jej rezultaty.

5. Zawsze pamiętaj o wiecznej świadomości obecnej w twoim sercu. Ona jest twym prawdziwym mistrzem. To ona wyzwoli cię z wszelkich więzów. Przejawia się ona w tobie w postaci różnych boskich dźwięków (anahat nada), będących niewyraźną, subtelną, ciągłą wibracją muzyczną „słyszaną” we wnętrzu głowy. Podobna wibracja powstaje przy wymawianiu zgłoski OM. Jeśli nie słyszysz tych dźwięków, nie martw się — z czasem one się pojawią. Jeśli ich doznajesz, zastosuj je w przedstawionych dalej praktykach.

Moc sugestii: dharama, dhjana i samadhi

Wszechświatem rządzą odwieczne prawa, które nigdy nie zawodzą. Prawami tymi zawiaduje sugestia świadomości podstawowej. Działa ona we wszystkich istotach, w każdym miejscu i czasie, we wszystkich zdarzeniach i rzeczach, jest obecna zarówno w zjawisku (fenomenie), jak i w noumenie, w tym co przejawione i nieprzejawione. Dlatego też poznanie tych praw przez studenta jogi jest bezwzględnie konieczne.

W pierwszej lekcji zostało podanych osiem członów, czyli stopni jogi. Trzema ostatnimi były: dharana (przykucie uwagi do miejsca na zewnątrz lub wewnątrz ciała), dhjana (sugestia) i samadhi (rozwój woli oraz intuicji). Są one niezbędne do osiągnięcia najwyższej świadomości. Najważniejszym z nich jest sugestia. Sugestia to podstawowa przyczyna wszelkich zjawisk mentalnych. Cały kosmos nie jest niczym innym jak sugestią; dzięki niej istnieje świat. Ona jest najstarszą i najpotężniejszą siłą przyrody. Ciągłe, w każdej chwili poruszamy się dzięki naszej sugestii. Najpierw myślimy, potem zaś działamy. Noworodek nie potrafi chodzić, ale dzięki nieustannej sugestii kierowanej przez umysł do ciała, po roku lub dwóch latach prób dziecko opanowuje tę umiejętność.

Całą naszą wiedzę zawdzięczamy sile sugestii. W szkołach i na uniwersytetach uczymy się dzięki sugestii naszych nauczycieli. Dziecko, które przychodzi na świat, nie wie niczego. Rozwijając się i dorastając, człowiek uczy się za pośrednictwem sugestii czynników zewnętrznych i wewnętrznych. Dzięki nieustannej sugestii dziecko staje się dorosłym człowiekiem. Cała aktualna wiedza i to co poznać zamierzamy, staje się naszą własnością dzięki sile suges-

stii. Nawet takie poznanie, które wydaje się nam bezpośrednie i spontaniczne, zachodzi dzięki mocy sugestii pierwotnej energii twórczej, dzięki wszechmocnemu, wszechobecnemu i wszechwiedzącemu Kosmicznemu Umysłowi — Kosmicznej Inteligencji Najwyższego. Wszelka wiedza była tutaj przed tobą i przed powstaniem tego świata. Będzie ona trwała wiecznie — przetrwa ciebie i świat. I to także stanie się za sprawą wielkiej siły sugestii.

Prawo sugestii, prawo boskiej woli jest niezawodne i absolutne. Cały ten świat: ignoranci i mędrcy, bogaci i biedni, wielcy i mali, młodzi i starzy, wszystko co żywe i martwe podporządkowane jest prawu sugestii. Nie ma wyjątku od tej reguły. Prędzej czy później każda sugestia powoduje określony skutek. Złe czy dobre, życie nasze rozwija się według naszej nieustannej sugestii. I sugestia jest najważniejszym czynnikiem w praktyce jogi. Bez zrozumienia praw i metod działania sugestii nie sposób osiągnąć doskonałej świadomości. Istnieją następujące rodzaje sugestii:

1. **Sugestia fizyczna.** Wraz z każdą myślą nasze ciało porusza się w specjalny sposób. Kiedy ktoś przewodniczy zgromadzeniu, jego ręce wykonują specyficzne gesty. Dzięki sugestii rąk i twarzy może on lepiej wyrażać swoje myśli przed publicznością, niż osoba, która nie posługuje się gestami, czyli sugestią fizyczną. W jodze jednak stosuje się sugestie o znacznie głębszym znaczeniu. Są to mudry, określone gesty kończyn, palców etc, wykonywane stosownie do ruchu kundalini, sity magnetycznej ciała. Istnieją niezliczone sugestie fizyczne, zaś każda z nich wiąże się z odpowiednim poziomem rozwoju umysłowego. Poznasz je czytelniku z czasem, dzięki własnej praktyce jogi.

2. **Sugestie zmysłowe.** Nieustannie nadajemy i odbieramy sugestie za pośrednictwem naszych zmysłów. Dziecko rozpoznaje miłość lub gniew w oczach swoich rodziców. Korzystając z oczu i uszu, czytamy pisane sugestie i słuchamy w szkole wykładów. Dzięki nozdrzom wachamy przyjemne lub przykre zapachy, zaś przez skórę czujemy dotyk i temperaturę. Te i podobne sugestie zwą się sugestią zmysłowymi.

3. **Sugestia słowna.** Jest to szczególnie rodzaj sugestii. Dzięki niej powtarzamy nasze myśli i pojęcia, co odnosi skutek po pewnym czasie. Nauczyciele używają sugestii słownej w stosunku do uczniów. Można podać niezliczone przykłady tego typu sugestii.

4. Sugestia mentalna. Gdy sugestię powtarza się wyłącznie w myśli, jest to sugestia mentalna. To najsilniejszy rodzaj sugestii.

5. Sugestia środowiskowa. Zależnie od stanu świata wewnętrznego i zewnętrznego, odbieramy sugestię środowiska i reagujemy na nią. Nikt nie może znosić dużego upału lub mrozu bez odpowiedniego zabezpieczenia ciała. Oto przykład sugestii środowiskowej.

6. Autosugestia. Jest to sugestia, którą praktykujący stosują wobec siebie samych, aby osiągnąć doskonałość w jodze.

W różnych rodzajach sugestii posługujemy się siłą umysłu i myślami, które są podstawą wszelkiej sugestii. Nikt nie wypowiedziałby słowa ani nie uczynił gestu, gdyby nie było to wynikiem jakiejś myśli. Słowa i czyny są tylko narzędziami myśli, którą wyrażają. A zatem wszystkie sugestie są kontynuacją sugestii mentalnych: powstają w umyśle i w umyśle się roztapiają. Podstawa wszystkich sugestii, sugestia mentalna, jest niezależna. Pozostałe rodzaje są zależne od myśli. Jeśli w jakiejś mierze kontrolujesz twój umysł i fale mentalne, a siła magnetyczna, która wyraża twój wewnętrzny stan, promieniuje na innych ludzi, ulegają oni wpływowi tej siły, zapominają o cierpieniu i zmartwieniach, stają się spokojni i łagodni. Opanowują wówczas swe słabości i stosownie do własnego przygotowania rozwijają w sobie siłę woli. Widząc twoją radość przy praktyce jogi i w codziennej pracy, stają się oni doskonale spokojni nawet bez twojej rady. Dotyczy to przede wszystkim ludzi szczerych i gorliwych. Czują oni twój wpływ i dostrzegają, że budzisz ich umysły. Zdają sobie sprawę z twojej pomocy, opieki oraz przewodnictwa i zdarza się, że sami wstępują na ścieżkę jogi. Oto dlaczego ludzie wędrują od guru do guru, od mistrza do mistrza, chcąc zdobyć przy jego pomocy „siłę mentalną”. I to właśnie jest sugestia mentalna.

Sugestie mentalne są tak rzeczywiste jak otaczający nas wszechświat. Myśli są przedmiotami i przedmioty są myślami. Energię tworzy i kontroluje umysł. Sugestia mentalna jest najpotężniejszą siłą na świecie. Umysł to wszechświat, a wszechświat to manifestacja Kosmicznego Umysłu. Myśl jest materią i wszystkie rzeczy materialne są jedynie ekspresją umysłu.

Fale mentalnych, siły mentalnej nie wiążą przyczyny, skutki, czas i przestrzeń. Fale twego umysłu mogą docierać do gwiazd

oddalonych o miliony kilometrów. W jednej chwili możesz przekazać twe myśli osobie, która znajduje się daleko od ciebie. Możesz poznawać zdarzenia minione i przyszłe w podobny sposób, jak na rozłożonej mapie przemierzasz różne kraje. Możesz osiągnąć te niezwykle zdolności dzięki praktyce jogi. Twój umysł może stać się doskonałym nadajnikiem i receptorem, działającym równie niezawodnie jak prawdziwa radiostacja. Gdy czytasz książkę lub gazetę, kiedy widzisz coś, dotykasz, wąchasz czy słyszysz, sprawia to wszystko sugestia mentalna, chociaż zwykle nie zdajesz sobie z tego sprawy. Bez sugestii mentalnej nie mógłbyś słuchać radia, wykładu czy koncertu, ani rozmawiającej z tobą osoby — nie mógłbyś w ogóle robić niczego. Kiedy dostrzegasz jakiś przedmiot, rozpoznajesz go i o nim myślisz, w każdej fazie tego procesu obecna jest sugestia mentalna. Możesz czytać, dyskutować filozoficzne problemy, przeprowadzać dowody logiczne, rozważać przeróżne możliwości w samym tylko umyśle, nie korzystając z sugestii słownej.

Sugestia środowiskowa czyli sugestia otoczenia, odgrywa w rozwoju umysłowym ważną rolę. Wiąże się ona z przebywaniem wśród otaczających nas istot i przedmiotów. Jakakolwiek sugestia pochodząca spoza umysłu i wywierająca na niego swój wpływ, zwie się sugestią środowiskową. Ma ona duże znaczenie w medytacji. Środowisko naturalne (wodospady, rzeki, lasy, morze) wpływa wyraźnie na stan umysłu. Dlatego jogini wybierają do medytacji naturalne otoczenie. Również początkujący powinni przez czas jakiś odbywać swe praktyki medytacyjne na łonie przyrody, na przykład w pięknym górskim zakątku. Nawet najbardziej niespokojny umysł ulega wpływowi takiego otoczenia. Jeśli początkujący nie robi postępów w medytacji, powinien zastanowić się nad korzystną zmianą swego środowiska.

Sugestię, którą kierujemy do własnej świadomości, nazywa się autosugestią. Może ona posiadać charakter słowny, mentalny lub środowiskowy. „Auto” znaczy „ja”, *sugestia* oznacza wywieranie na umysł bezpośredniego wpływu przy pomocy słowa, dźwięku, spojrzenia lub w jakikolwiek inny sposób. Autosugestia oznacza więc oddziaływanie, wpływanie na samego siebie. Autosugestia jest podstawą skupienia. Kiedy mistrzowie nauczają jogi, jest to sugestia, natomiast gdy medytują, zachodzi autosugestia. Możemy

dostrzec następujący fakt: albo przyjmujemy wciąż sugestie naszego umysłu, albo też wpływamy nań poprzez własną sugestję. Kiedy trapią nas zmartwienia, dzieje się to za sprawą sugestii naszego umysłu. Czujemy się zniewoleni i bezsilni. A przecież możemy sobie umysł podporządkować i stać się wolni. Ulegając sugestiom własnego umysłu, ludzie skazują siebie na cierpienie. Wszelkie sugestie winny być podporządkowane autosugestii. Muszą być aprobowane, jeśli nie są sprzeczne z autosugestią i odrzucane, jeśli jej przeczą. Autosugestia jest bezpośrednim i dynamicznym środkiem do osiągnięcia samadhi.

Gdy fale mentalne wyłaniają się z umysłu podświadomego, mamy do czynienia z sugestią, kiedy zaś następnie przyjmują postać idei, wyobrażeń itp., stają się wówczas częścią świadomego umysłu i osobowości człowieka, który działa i reaguje właśnie pod ich wpływem. Jasne jest teraz, że za sprawą autosugestii siła mentalna gromadzi się, aby wytworzyć jakikolwiek nawyk. Wszelkie sugestie mentalne, słowne czy środowiskowe, działają za pośrednictwem autosugestii. Możemy więc powiedzieć, że wszelkie sugestie są autosugestią. Człowiek nie może wykonać żadnej pracy, jeśli nie wzbudzi w sobie odpowiednich sugestii. Ludzkie obawy, cierpienia i choroby zależą również od autosugestii. Jogini przestrzegają swoich uczniów przed dopuszczaniem do umysłu jakiegokolwiek destruktywnej sugestii. Większość ludzi cierpi z powodu destruktywnych sugestii pojawiających się w umyśle w postaci myśli i wyobrażeń, natomiast jogini są radośni i spokojni, w ich umysłach bowiem goszczą zawsze boskie sugestie.

Sugestia jest kluczem do medytacji. Bez sugestii medytacja nie jest możliwa. Złe sugestie przynoszą nieszczęście, dobre sugestie uszczęśliwiają.

Najpierw sugestia pojawia się w umyśle w postaci wyobrażenia, myśli, rozumowania czy refleksji. Potem przechodzi w zmysły i mowę, aby wreszcie trafić do narządów działania i stać się działaniem. A człowiek jest właśnie taki, jakie są jego czyny. Możemy zatem podzielić sugestję na cztery fazy:

1. fazę umysłową: myślenie, rozumowanie itp.,
2. fazę mowy,
3. fazę działania,
4. fazę bycia i stawania się.

Autosugestia jest najlepszym i najskuteczniejszym lekarstwem. Dzięki niej może człowiek pozbyć się lęku przed bólem i cierpieniem, usunąć ze swego umysłu konflikty, zwyciężyć śmierć i wyzwolić się z wszelkich więzów. Nawet początkujący uczeń jogi może dzięki autosugestii usunąć ze swego umysłu i ciała wszelkie zakłócenia.

Człowiek praktykując jogę może pozbyć się hipnotycznego stanu, w który popadł przez destruktywne autosugestie — może osiągnąć naturalny, zdrowy stan umysłu.

Praktyka jogi jest dehipnotyzacją. Ludzie sami przysparzają sobie cierpienie i przez szkodliwe autosugestie wpędzają się w nieszczęście. Wiele współczesnych filmów, telewizja, powieści sensacyjne współdziałają z tymi negatywnymi autosugestiami.

Dzięki autosugestii można odzyskać zaufanie do własnego umysłu. Można przezwyciężyć cierpienie, lęki i fobie oraz zapanaować nad nieświadomymi i świadomymi falami mentalnymi. Celem tego kursu jest przygotowanie początkującego do opanowania własnych dolegliwości umysłowych i fizycznych, aby mógł radować się życiem w wiecznej świadomości. Szczegółowo i zarazem przystępnie przedstawiona jest tutaj specjalna praktyka skupienia, z której mogą korzystać zarówno uczniowie początkujący jak i zaawansowani.

Usiądź wygodnie na podłodze lub w fotelu. Najpierw poczuj swój umysł i siłę mentalną. Pozdrów teraz wszystkich duchowych nauczycieli, mistrzów i joginów. Bądź gotowy przyjąć to, co dobre i pożyteczne oraz odrzucić to, co fałszywe i szkodliwe. Rozpocznij dharanę (przykucie uwagi). Skieruj uwagę ku susiumnie (ośrodkowemu układowi nerwowemu). Przejdź teraz do dhjany (sugestii). Prowadź wytrwale sugestię od susiumny (ośrodkowego układu nerwowego) do niektórych części ciała. Zaczynij na przykład od nóg i rozluźnij je przy pomocy sugestii. Następnie brzuch, klatkę piersiową, ramiona i głowę. Stosuj kolejno dharanę (przykucie uwagi), dhjanę (sugestię) i samadhi (skupienie świadomości). Początkowo będziesz robił bardzo nieznaczne postępy. Przez pierwsze dni czy nawet przez kilka pierwszych miesięcy możesz niczego nie odczuwać, jednak regularnie, codziennie wykonuj to ćwiczenie. Z czasem będziesz potrafił w jednej chwili zrelaksować

całe ciało i przeżyjesz cudowne doświadczenie roztopienia się w oceanie Najwyższej Świadomości.

Istnieją trzy stopnie pratjahary (relaksu):

1. Stan dharany. Zwie się go bardzo lekkim stanem albo stanem zmian fizycznych. Znajdując się w nim, uczeń nie może otworzyć oczu. Wszystkie mięśnie zależne od woli (ramiona, ręce, nogi itd.) są całkowicie rozluźnione i uśpione. Jednakże uczeń jest wszystkiego świadomy i jeśli znajduje się w sali ćwiczeń, słyszy wskazówki mistrza.

2. Stan pośredni. Jest to stan indywidualnego umysłu oraz indywidualnej świadomości. Ciało i zmysły są całkowicie posłuszne sugestii mentalnej, pogrążone w głębokim śnie i zupełnie rozluźnione. Umysł jest wypełniony światłem, zaś świadomość staje się jaźnią medytującego. Jest to stan dhjany (sugestii), w którym umysłu nie zaprzątają już czynności narządów motorycznych i zmysłowych. Umysł zbliża się do oceanu Kosmicznej Świadomości.

3. Samadhi. W tym stanie ciało jest głęboko uśpione. Można wtedy na nim (nawet na sercu) bezboleśnie przeprowadzić zabieg chirurgiczny. Chociaż ciało człowieka pogrążone jest w głębokim śnie, nie jest to jednak zwykły sen. Umysł doznaje oświecenia i jednoczy się z Odwieczną Prawdą. Saṅpradźniata samadhi (oświecenie) jest stanem zjednoczenia ze Świadomością Kosmiczną.

Praktykuj codziennie i doświadczaj tych stanów. Pojawią się one stopniowo. Osiągnięcie pierwszego stanu w ciągu kilku miesięcy wymagało będzie z twojej strony dużej wytrwałości i pracy. Kiedy jednak dojdiesz do niego, w twojej praktyce skupienia pojawi się silna wiara i entuzjazm. Z czasem osiągniesz także wyższe stany. Praktyka — praktyka — praktyka. Powtarzaj to słowo tysiące razy, aż utrwali się ono w twojej pamięci.

Istnieje także czwarty stan zwany turia (asanpradźniata lub nirwikalpa samadhi). Dzięki niemu osiąga się doskonale czystą świadomość, jest się „jednym-bez-wtórego”. Cały wszechświat widzi się wówczas w sobie i tylko siebie dostrzec można w każdym miejscu wszechświata. To jest nirwana — cel wszelkich praktyk jogicznych i prawdziwy cel naszego życia. W urzeczywistnieniu go żadne pisma czy książki dopomóc nie mogą. Widzi się Jaźń dzięki

jej własnej mocy, podobnie jak o świcie nikną wszelkie światła i widzi się tylko słońce.

Doszedłeś teraz do końca lekcji drugiej. Przystudiuj ją uważnie, przemyśl i zrozum oraz praktykuj skupienie według podanych wyżej wskazówek.

Sanjama i joganidra

Zapoznałeś się już, czytelniku, z takimi terminami jak: dharna, dhjana i samadhi (przykucie uwagi, sugestia i rozwój intuicji). W ciągu niewielu miesięcy posiadasz dostateczną siłę woli, aby wprowadzić swe ciało w samadhi. Gdy przykucie uwagi, sugestia oraz intuicja występują razem, mogą one w ułamku sekundy spowodować samadhi. Kiedy te trzy elektromagnetyczne prądy psychiczne, zespolone w jeden nurt, zalewają indywidualną świadomość, mamy wówczas *sanjamę* (pełną kontrolę sity mentalnej).

Praktykuj wytrwale i osiągasz sanjamę. W stanie samadhi nie będziesz się zajmował kontrolą prądów mentalnych czy fizycznych, na jeden twój rozkaz bowiem całe ciało lub jakakolwiek jego część pogrąży się w głębokim śnie, zaś wyzwolona świadomość roztopi się w oceanie wiecznego bytu, świadomości i szczęścia.

Joganidra jest jedną z praktyk jogicznych. „Joga” oznacza skupienie, zaś „nidra” — sen, tak więc chodzi o sen będący wynikiem zupełnego skupienia. Kiedy wykonujemy sanjamę wraz ze skupieniem ogólnym lub lokalnym, wówczas odpowiednio całe ciało lub jego część zdaje się ulegać głębokiemu paraliżowi. W stanie tym nie ma miejsca na jakiegokolwiek wrażenia zmysłowe. Ani kończyny, ani reszta ciała, nie mogą wykonać najmniejszego ruchu. Nie należy się jednak tego stanu obawiać: to nie jest paraliż. Joganidra to przekonujące zwycięstwo umysłu nad materią. Jest to sen całkowicie różny od zwykłego; można go wywołać i pogłębiać. Jeśli podczas trwania tego stanu dokonuje się zabiegu chirurgicznego, pacjent nie czuje żadnego bólu, jak przy miejscowym znieczuleniu. W stanie tym nie doznaje się bólu, nie czuje zmiany temperatur, nacisku czy dotyku. Nidra ta zależy od sanjamy, która

jest zupełnym skupieniem. Jakkolwiek joganidra powoduje głęboki sen ciała, umysł jednak czuwa nieprzerwanie.

Nie tylko z nazwy, ale najzupełniej praktycznie umysł staje się panem ciała i zmysłów. Podobnie jak posługujący się znieczuleniem chirurg usuwa chore tkanki ciała, przywracając pacjentowi zdrowie, tak uczeń jogi dzięki anestezji joganidry usuwa wszelkie umysłowe i fizyczne dolegliwości, które są skutkiem niezliczonych wcieleń, a także chorób dziedziczonych po rodzicach za pośrednictwem zawartych w chromosomach genów. Dzięki usunięciu tych dolegliwości umysł oczyszcza się i jaśniej jak słońce na rozchmurzonym niebie.

Kiedy budzi się umysł, budzi się również *kundalini* (energia magnetyczna ciała). Praktykuj wytrwale sanjamę.

Usiądź w wygodnej pozycji. Przykuj uwagę do wybranej części ciała. Niech to będą, na przykład, ramiona. Zaczynaj od następującej sugestii: „Teraz rozluźnię moje ramię. Rozluźnię ramię. Rozluźnię moje ramiona,„ rozluźnię ramiona”. Powtarzaj to nieprzerwanie. Następnie wysyłaj taką sugestię: „Moje ramiona są rozluźnione, ramiona są rozluźnione. Stają się coraz cięższe, stają się bardzo ciężkie. Chociaż chciałbym je poruszyć i podnieść, nie mogę, bo zostały całkowicie rozluźnione dzięki sile mego umysłu”. Powtarzaj tę sugestię. Pewnego dnia zauważysz, że twoje ramiona są naprawdę w pełni rozluźnione, że znajdują się w stanie joganidry. Zastosuj następnie tę samą metodę do innych części ciała. Z czasem staniesz się panem całego twego ciała. Jest to najłatwiejsza rzecz na świecie, jeśli tylko praktykujesz regularnie. Poczujesz wtedy ogromny spokój i szczęście, rozbudzisz bowiem w sobie potencjalną energię jaźni, która dotychczas przebywała w tobie uśpiona.

Żadne wartościowe osiągnięcie nie dokona się bez praktyki i dla praktyki nie ma rzeczy niemożliwych. Wielcy jogini byli kiedyś tacy jak ty dzisiaj. Tylko dzięki wytrwałej praktyce jogi osiągnęli oni wyzwolenie. •

Doszedłeś, czytelniku, do końca lekcji trzeciej. Zanim pójdziesz dalej, przestuduj ją, zrozum i opanuj.

Czitta: umysł, ego, intelekt. Prawa umysłu

Przed rozpoczęciem praktyki skupienia musisz poznać swój umysł i rządzące nim prawa. W poznaniu umysłu dopomoże ci obserwacja niemowlęcia, starszego dziecka i dorosłego człowieka. Niemowlę ma zwyczaj wkładania wszystkiego do ust. Nie odróżnia podmiotu od przedmiotu. Wszelkie przedmioty widzi jako siebie, stara się je pochwycić i zjeść. Nie dostrzega ono różnicy między dobrem i złem. Starsze dziecko ma już poczucie dobra i zła, ale tylko w związku ze swym otoczeniem. Usiłuje jednak zrozumieć różnicę pomiędzy dobrem i złem oraz między podmiotem i przedmiotem. Niekiedy za dobro uważa zło i odwrotnie, niemniej jednak rozróżnia je. Dorosły, normalnie rozwinięty człowiek rozróżnia poprawnie dobro i zło, a także dostrzega ich wpływ na własne życie. Z większą pewnością siebie wyraża, ocenia rzeczy i swoje otoczenie.

Czym dla rozwoju człowieka jest okres niemowlęcy, tym samym dla świadomości jest umysł. Umysł bowiem uważa, iż wszystkie rzeczy istnieją dla niego samego. Wraz z rozwojem umysłu powstaje świadomość ego. Jest ona od tego momentu podstawą rzeczywistości. Rodzaj świadomości, która rozumie co jest rzeczywiste, a co nie jest, i w rozwoju osobowym kieruje się rzeczywistością, starając się eliminować ze swego życia nierzeczywistość, zwie się świadomością ego (analogia do starszego dziecka). Świadomość intelektualna zaś spełnia funkcje opiniujące (dorosły człowiek). Tak więc świadomość ego pełni funkcje wykonawcze, zaś świadomość intelektualna opiniuje. Ta ostatnia podejmuje decyzje we wszystkich sprawach. O ile świadomość ego jest podstawą

rzeczywistości, to superego jest podstawą rzeczywistości ostatecznej.

Te trzy rodzaje świadomości ściśle ze sobą współpracują. Na polu mentalnym tworzą one świat zwierzęcy, na polu ego tworzą świat ludzki, działając zaś na polu superego, czyli intelektu, rozpraszają niewiedzę. Dla określenia wszystkich trzech łącznie używa się terminu technicznego *czitta*.

Słowo „umysł” posiada bardzo szeroki zakres znaczeniowy i bywa używane w odniesieniu do każdego rodzaju świadomości. Aby początkujący nie zgubił się w terminologii, zaznaczamy, że omawiając prawa umysłu, traktujemy o wszystkich trzech: o umyśle, ego i superego tzn. o *czicie*.

Praktyka jogi i autosugestii wymaga zrozumienia funkcji *czitty* oraz jej praw. Podobnie jak w procesie umysłowego i fizycznego rozwoju niemowlę staje się starszym dzieckiem i następnie dorosłym człowiekiem, tak dzięki praktyce jogi umysł przekształca się w świadomość ego, będącą podstawą rzeczywistości, i wreszcie świadomość ego staje się intuicją, czyli podstawą ostatecznej rzeczywistości. Tak jak infantylne zachowania kontrolowane są przez charakter młodzieńczy, zaś nawyki młodzieńcze przez postawę dojrzałą, również mentalne nawyki kontrolowane są przez ego, zaś ego podporządkowane jest intelektowi oraz intuicji.

Czitta jest polem walki, na którym nieustannie ścierają się siły destruktywne i boskie. Uczeń jogi winien opanować te pierwsze i rozwijać siły boskie. To właśnie jest zadaniem jogi. Powściągnięcie niższej natury i rozwój wyższej dokonuje się w procesie medytacji. Chociaż *czitty* nie sposób praktycznie podzielić, dla lepszego wyjaśnienia tematu rozróżnimy jednak następujące poziomy mentalne:

1. Umysł świadomy (np. stan czuwania).
2. Umysł podświadomy (np. stan uśpienia i głębokiego snu).
3. Umysł nadświadomy (np. stan pełnego skupienia czyli *samadhi*).

Wyróżnić można jeszcze stan nieświadomy i półświadomy, ale są to nienormalne stany umysłowe, należące do podświadomości.

Świadomy umysł jest wynikiem działania „*cerebrum*”, czyli mózgu fizycznego. Powstaje i rozwija się wraz z rozwojem mózgu i ginie wraz z ciałem. Podświadomy umysł odpowiedzialny jest za

pracę serca, trawienie, krwiobieg, oddychanie, powstawanie i rozwój narządów itd. Funkcjonuje on w żywym ciele i może działać niezależnie od niego — nie ginie nigdy. Umysł świadomy nie jest niczym innym jak ubocznym wytworem w procesie działania umysłu podświadomego, bez którego istnieć nie może.

Kiedy dzięki medytacji, kontemplacji i skupieniu energia psychiczna osiąga wyższą, subtelniejszą postać, zwie się ona wtedy umysłem nadświadomym. Jest to stan wolnej świadomości czyli samadhi. Zwykli ludzie znają jedynie dwa stany umysłu: świadomy i podświadomy. Nadświadomość jest manifestacją Świadomości Kosmicznej.

Dla początkujących nie jest konieczne dyskutowanie wszystkich praw rządzących umysłem, jednakże przytoczenie niektórych może być dla ucznia pomocne, pragnie on bowiem w pełni opanować swój umysł świadomy i podświadomy oraz dzięki sile sugestii osiągnąć nadświadomy stan umysłu.

1. Umysłem nadświadomym jest taki umysł, który przejawia nadświadomość. Człowiek może posiadać taki umysł wyłącznie dzięki samadhi. W stanie tym człowiek odczuwa wokół siebie i w sobie obecność niewyczerpanego prądu energii magnetycznej. Doświadcza cudownego spokoju i szczęścia. Dzięki samadhi wszelkie dolegliwości fizyczne i umysłowe znikają. Wypełnia człowieka wspaniałe poczucie wolności; pojawiają się tzw. moce jogiczne. Nie sposób opisać doświadczenia nieskończoności. Celem samadhi jest urzeczywistnienie umysłu nadświadomego.

2. Obecność energii psychicznej w susiumnie (w ośrodkowym układzie nerwowym) przejawia się jako stan czuwania, który zwieemy umysłem świadomym. Kieruje on w pewnym stopniu narządami działania i zmysłami np. mięśniami zależnymi od woli, niektórymi narządami i funkcjami ciała, zmysłami smaku, dotyku, powonienia, wzroku i słuchu.

3. Świadomy umysł pracuje od chwili przebudzenia do zaśnięcia.

4. Jakkolwiek świadomy umysł stara się odkrywać, co w życiu jest realne i prawdziwe, jednakże na każdym kroku napotyka trudności i ponosi klęski.

5. Świadomy umysł rozwija się dzięki odpowiednim ćwiczeniom, wychowaniu i sprzyjającym warunkom. W niekorzystnych

warunkach, pozbawiony treningu i wychowania, słabnie.

6. Do funkcji świadomego umysłu należy dedukcja, indukcja, postrzeganie, analizowanie, synteza i logiczne myślenie. Potrzebny jest on w nauce i sztuce.

7. Świadomy umysł pragnie stać się panem materii i ducha.

8. Jest to umysł czuwania i działania. Osiąga sukcesy i doznaje porażek.

9. Dzięki niemu wykonujemy naszą codzienną pracę. Jest on też stacją nadawczą.

10. Świadomy umysł dysponuje całkowitą swobodą wyboru pomiędzy tym co boskie i destruktywne. Może przyjąć lub odrzucić jakąkolwiek drogę, ideę, propozycję czy sugestię, z którą się spotyka.

11. Siła świadomego umysłu jest ograniczona.

12. Umysł ten nie może jednocześnie pamiętać wszystkiego. Jego przeszłe czynności i doświadczenia przyjmują formę pamięci zmagazynowanej w podświadomości. Pamięć jego jest ograniczona i niedoskonała, uzależniona całkowicie od ośrodkowego układu nerwowego. Jeśli układ ten zostaje poważnie uszkodzony lub obumiera, wówczas świadomy umysł zapomina wszystko: swoje imię, dzieci, rodzinę, miasto etc.

13. Świadomy umysł jest przyczyną niewoli lub wolności jaźni. Gdy skłania się ku przyziemnym, materialnym zainteresowaniom, Jaźń popada w niewolę. Kiedy jednak zwraca się ku wyższemu duchowemu życiu, Jaźń zostaje wyzwolona.

14. Świadomy umysł pełni decydującą rolę w pojawianiu się wszelkich stanów mentalnych.

15. Świadomy umysł może zmienić truciznę w nektar i nektar w truciznę, wybrać niebo lub piekło, życie lub śmierć, nieśmiertelność lub śmiertelność. Posiada on wszelkie możliwości, aby stać się najwyższą drogą wiodącą do Boga i jest zdolny ciężać ku destrukcji.

16. Świadomy umysł związany jest z tzw. ciałem gęstym (sthula siarira).

17. Energia psychiczna eksploatowana w idzie i pingali (autonomicznym układzie nerwowym), mająca swój ośrodek w susiumnie (ośrodkowym układzie nerwowym) stanowi umysł podświadomy.

18. Umysł podświadomy związany jest z tzw. ciałem subtel-
nym (suksha siarira) i z ciałem przyczynowym (susiupsi siarira).

19. Wszystkie niewolitywne funkcje ciała kontrolowane są
przez umysł podświadomy (np. mięśnie niezależne od woli, narzą-
dy wewnętrzne, praca serca, płuc, nerek i gruczołów dokrewnych,
przemiana materii).

20. Umysł podświadomy pracuje nieprzerwanie, w stanie czu-
wania, snu zwyczajnego i głębokiego, podczas szoku, omdlenia,
śpiączki etc.

21. Przy śpiączce albo anestezji umysł podświadomy utrzymu-
je pracę serca i płuc. Dzięki niemu wszystkie funkcje niezależne
od woli są wypełniane.

22. Umysł podświadomy posiada nieskończoną zdolność
uśmierzania bólu i cierpienia świadomego umysłu. W jednej chwili
cierpienie i troski mogą przestać istnieć. Kiedy umysł podświado-
my przejmuje na siebie kierowanie wszelkimi funkcjami, mówi się,
iż człowiek staje się nieświadomy.

23. Umysł podświadomy jest zbiornikiem wszelkich przeżyć,
doświadczeń i wspomnień. Projektuje je w takich stanach świado-
mości jak czuwanie i sen.

24. Umysł podświadomy w pełni kontroluje wszystkie funkcje
i wrażenia należące do ciała.

25. Do podświadomego umysłu mają dostęp wszelkie odpo-
wiednio sformułowane sugestie słowne, mentalne i środowiskowe.

26. Sen zwyczajny i głęboki to szczególne stany umysłu pod-
świadomego.

27. Umysł podświadomy reaguje na sugestię zależnie od jej
postaci. Na silne i bezpośrednie sugestie reaguje silnie i bezpo-
średnio. Na średnie i słabe sugestie reaguje odpowiednio. Jeśli
sugestie podawane są we śnie, rejestruje je, ale bez reakcji.

28. Umysł podświadomy nie posiada imienia, postaci czy
osobowości w przeciwieństwie do umysłu świadomego. Umysł
podświadomy działa jak Bóg — w pełni bezinteresownie, podczas
gdy świadomy umysł pracuje jak człowiek — domaga się rekomp-
ensaty i nagrody.

29. Kiedy umysł świadomy i podświadomy jednoczą się w
harmonii, tworzą wówczas umysł nadświadomy.

30. Umysł nadświadomy posiada wieczny byt, wieczną mą-

drość, pokój i szczęśliwość. Sprawuje on kontrolę nad innymi umysłami. Dzięki niemu uczeń jogi może osiągnąć pełne wyzwolenie. Twoje powodzenie w jodze zależy od przejawienia się mentalnego stanu nadświadomości. Zapamiętaj: wszystkie stany umysłu poza nadświadomym są względnie rzeczywiste, są bowiem uwarunkowane. Bezwzględnie i trwale rzeczywisty oraz nieuwarunkowany jest tylko stan nadświadomości. Kiedy nadświadomy stan ukaże się na czystym niebie twego umysłu, wszystkie inne stany rozproszą się, tak jak noc rozpraszają narodziny dnia. Niezależnie od rasy, narodowości, płci i wieku, potencjalnie posiadają go wszyscy ludzie, jednak przejawia się on tylko dzięki samadhi (pełnemu skupieniu). Nadświadomość jest istotą i ukoronowaniem wszystkich stanów umysłu.

Celem jogi jest dopomożenie uczniowi w osiągnięciu stanu nadświadomości. Interesuje nas więc przede wszystkim praktyka i rozwój psychiczny, a nie sucha filozofia. Nauka jogi i jej zasady zyskują obecnie coraz większe znaczenie i uznanie na świecie, ponieważ zgadzają się ze współczesnymi poszukiwaniami i badaniami naukowymi. Jednakże joga wyklucza bezużyteczne teorie, odrzuca spekulacje i fałszywe abstrakcje, koncentrując się na wiecznych prawach Najwyższej Natury.

Zasady praktykowania jogi

Zanim zapoznasz się z metodami jogicznymi, jest niezmiernie ważne, abyś poznał zasady, którymi kierują się jogini.

1. Musisz jasno zdawać sobie sprawę z niezłomnej decyzji zmiany swego życia i przetworzenia własnego umysłu świadomego i podświadomego w umysł nadświadomy.

2. Wykorzystuj każdą okazję, aby wzrastać w prawdzie i odrzucaj zdecydowanie fałsz oraz przesady.

3. Wszelkie zmiany umysłowe i fizyczne dokonują się zgodnie z prawami Najwyższej Świadomości i Najwyższej Natury. Choć dziecko płacze przed koniecznym zabiegiem chirurgicznym, rodzice decydują się na jego przeprowadzenie, mając na względzie zdrowie dziecka. Podobnie i ty jesteś zmartwiony i niespokojny, jednak ta operacja na twym umyśle jest dozwolona przez naturę, od tego bowiem zależy twój los. Również sama śmierć nie jest niczym innym jak wielką operacją: dzięki niej starość zostaje odrzucona i Jaźń inkarnuje się ponownie w ciele dziecka. Zastanów się nad tym zagadnieniem i wyzbij się obaw o swe ciało i umysł.

4. Umysł nieszczęśliwy i niespokojny jest niezdolny do skupienia. Dołóż wszelkich starań, aby umysł twój stał się pogodny, spokojny. Warunkiem wstąpienia na ścieżkę jogi jest spokój umysłu.

5. Rozwijaj w sobie wiarę i nie ulegaj przygnębieniu.

6. Ufaj sobie i swemu umysłowi; wierz, że osiągniesz najwyższy stan.

7. Jeśli nie osiągniesz niektórych pozytywnych rezultatów w swej praktyce jogi, nie trać wiary. Brak doświadczenia może uniemożliwiać dokonanie się najwyższych przemian w twoim umyśle.

Przeszkodą może być też silny nawyk ciągłego utożsamiania się z materialnym umysłem.

8. Wypracuj w sobie postawę świadka wszelkich funkcji umysłowych. Dzięki temu przestaniesz być uległym narzędziem umysłu, a staniesz się jego milczącym instruktorem. Nie wdawaj się z umysłem w żadną grę, ani przez chwilę nie graj roli jego sługi.

9. Mówienie prawdy, prostota i jasność wypowiedzi oraz spokój umysłu, to niezawodne czynniki twego powodzenia.

10. Podczas skupienia winienes posiadać niezachwianą wiarę w siebie i w naturę, która obecna jest w tobie i wokół ciebie, która jest matką słońc, gwiazd i planet.

11. Nie bądź nerwowy i niecierpliwy — taka postawa może zaszkodzić rezultatom twojej praktyki.

» 12. Wiedz, iż mentalne i naturalne siły gotowe są ofiarować ci to, czego dotychczas w ogóle nie znałeś. Boskie siły służą ci zresztą nieustannie, niezależnie od tego, czy zdajesz sobie z nich sprawę, czy nie; nawet przed narodzinami i po śmierci, kiedy żadna rzecz materialna nie może ci już towarzyszyć. Gdziekolwiek się udasz, one będą tam przed tobą.

13. Pamiętaj, że możesz osiągnąć to wszystko, co zdobywali wielcy jogini i święci w historii ludzkości. Dzięki własnym czynom możesz przemienić się w syna Bożego, a nawet zjednoczyć się z samym Bogiem. Nie ma dla ciebie rzeczy niemożliwych.

14. Myśl na wszystko reaguje sceptycznie. Nie jest to postawa właściwa. Wątpliwości i brak wiary mogą zniweczyć rezultaty twojej praktyki. Nałogowy sceptycyzm nie prowadzi do niczego i nie daje szczęścia. Zazwyczaj na początku praktyki występują wątpliwości i wahania, ale wraz z pojawieniem się pierwszych pozytywnych wyników skupienia ten sam umysł reaguje entuzjazmem i radością. Dzięki tego rodzaju fałom mentalnym nie można poznać żadnej religii, filozofii ani Boga. Liczą się dla nich tylko fakty poznawane w bezpośrednim doświadczeniu. Musisz więc teraz te fale mentalne opanować. Niebawem i one będą mogły docenić twoje osiągnięcia. Kiedy bezpośrednio doświadczą, czym jest elektromagnetyczny prąd Najwyższej Świadomości, wówczas przemienia się w twego bliskiego przyjaciela. Jeśli teraz opanujesz wątpliwości i wahania oraz poprawnie przeprowadzisz autosugestię, fale te znacznie osłabną i nie zaszkodzą twojej praktyce.

15. Praktyka jogi otworzy twoje „trzecie oko” zwane także „diwja drishti” i „boskie oko”.

16. Wymagaj od materialnego umysłu zupełnego spokoju i opanuj go w pełni. Kiedy osiągniesz nad nim całkowitą kontrolę, nic nie będzie zakłócało twej praktyki.

17. Traktuj praktykę jogi poważnie. Jeśli bowiem będziesz ją wykonywał powierzchownie, możesz stracić zapał i wiarę w siebie.

18. Doświadczając jakiejś niezwykłej wizji, nie lękaj się, lecz spokojnie pozwól jej minąć. Uleganie lękowi mogłoby spowodować kryzys nerwowy. Żadna krzywda spotkać cię nie może. Jeśli jakieś przywidzenie przeszkodzi ci w praktyce, przyjmij wygodną pozycję i przeprowadź magnetyzowanie ciała. Umysł uspokoi się bardzo szybko.

19. Inną szkodliwą falą mentalną zakłócającą spokój umysłu jest arogancja. Rezultatem osiąganym dzięki praktyce towarzyszy niekiedy pycha i zarozumiałość, które z kolei prowadzą do zakłamania. Bądź rozważny i skromny. Nie osiągniesz niczego ponadto, co przed tobą urzeczywistnili jogini. I nie jest to twoją zasługą, ale Najwyższej Świadomości, która chce służyć wszystkim żywym istotom.

20. Jasno sformułowana właściwa sugestia ma duże znaczenie. Jeśli nie rozpoczniesz praktyki lapidarną i silną autosugestią, umysł twój zacznie wytwarzać własne sugestie i znajdziesz się pod jego wpływem. Opanuj swój umysł przy pomocy silnej autosugestii; nie ulegaj materialnemu umysłowi.

Ukończyłeś teraz piątą lekcję. Zamknij oczy i przypomnij sobie wszystkie podane w niej zasady. Zastanów się nad nimi. Przeczytaj lekcję ponownie, zamknij oczy i raz jeszcze odtwórz ją w pamięci.

Aby w pełni zrozumieć temat i osiągać wyższe rezultaty w praktyce jogi, uzupełniaj swoją wiedzę z zakresu anatomii, psychologii i innych nauk.

Nie ma większej rzeczy niż poznanie samego siebie. Wykonuj autosugestię (dhjanę), która jest największą siłą w praktyce skupienia. Czytaj, zrozum, praktykuj i odczuwaj.

Trataka: ćwiczenie wzroku

Jeśli przykucie uwagi, sugestia i skupienie (stanowiące sanjamę) związane są z powierzchnią ciała lub z jakimkolwiek przedmiotem zewnętrznym- zachodzi wówczas *trataka*. Aby tę praktykę szybko i skutecznie opanować, należy pilnie przestrzegać wskazówek zawartych w tekście lub instrukcji mistrza. W rozdziale niniejszym przedstawione są metody o dużym znaczeniu dla ucznia jogi. Tylko sugestia jest w tej chwili dla nas ważniejsza niż *trataka*. Siła wzroku jest bardzo potrzebna do opanowania fal mentalnych i uciszenia umysłu. Be2 znajomości *trataki* nie sposób praktykować *pratjahary* i *joganidry*> które omówimy w następnych częściach kursu.

Do praktyki potrzebny ci jest niekrępujący, cichy pokój.

Oto rodzaje *trataki*:

1. *Trataka* związana z powierzchnią ciała:

a) *Nasagra drishti* (wzrok ku nozdrzom). Trzymaj oczy półprzymknięte i skieruj wzrok ku czubkowi nosa. Stosuj to ćwiczenie regularnie, rano i wieczorem. Jeśli oczy zmęczą się i zaczną łzawić, zamknij je i przez chwilę medytuj. Gdy minie zmęczenie, kontynuuj przerwane ćwiczenie. Początkowo możesz mieć przykre sensacje, takie jak ból głowy czy nudności. Nie przejmuj się nimi jednak, są to reakcje przemijające. Gdy poczujesz tego typu reakcje, zamknij oczy i medytuj o „*anahat nada*” (dźwięku OM). Pogłębiaj stopniowo swą praktykę i wzmacniaj *tratakę*. Na początku przeznaczaj na ćwiczenia pięć minut jednorazowo. *Trataka* przebudzi twoją „*kufidali shakti*”, energię potencjalną znajdującą się w susiumnie (ośrodkowym układzie nerwowym). Za pośrednictwem nerwów czaszkowych (szczególnie wzrokowych i węchowych) oraz nerwów rdzeniowych, *trataka* stymulować będzie

wszystkie części twojego mózgu. Praktyka ta niesie ze sobą wspa-
niałe doznania. Poczujesz przyjemną woń wokół siebie, która
usunie wszelkie bóle głowy. Dzięki temu ćwiczeniu bardzo szybko
będziesz w stanie opanować błędzące fale mentalne, które wyła-
niają się z twojej pamięci. Praktykując nasagra driszti regularnie
przez kilka miesięcy, będziesz mógł opanować umysłowe i fizycz-
ne dolegliwości oraz sprawić, że twój dotychczas niespokojny
umysł uciszy się bez trudności.

Uwaga: nasagra driszti bezpośrednio wpływa na cały ośrod-
kowy, a także na obwodowy układ nerwowy, dzięki nerwom wzro-
kowym i węchowym oraz ich włóknom kojarzeniowym. Należy
więc wykonywać to ćwiczenie powoli i uważnie. Nie można go
podejmować bez uprzedniej konsultacji z kompetentnym instru-
ktorem.

b) *Bhruradhja driszti* (wzrok ku czołu). Skieruj teraz uwagę ku
ośrodkowi pomiędzy brwiami. Przykuj wzrok do tego miejsca.
Podobnie jak poprzednie, ćwiczenie to powoduje opanowanie
błądzących myśli i uciszenie umysłu.

Oba ćwiczenia wpływają korzystnie na ośrodkowy oraz na
autonomiczny układ nerwowy, dzięki odpowiednim synapsom
(połączeniom) nerwów czaszkowych, głównie tych, które uner-
wiają nos, oczy, twarz i szyję. W nasagra driszti przykucie uwagi,
sugestia i skupienie skierowane są ku nozdrzom (czubek nosa), a
stamtąd do ośrodkowego układu nerwowego, natomiast w bhru-
radhja driszti związane są z ośrodkiem pomiędzy brwiami zwanym
„trzecim okiem” lub „okiem mądrości”. W pierwszym ćwiczeniu
odsłonięta jest dolna część oczu, zaś w drugim górna. Inne różnice
pomiędzy obu ćwiczeniami poznasz w trakcie praktyki.

2. Trataka na przedmiotach zewnętrznych. Zdobądź fotogra-
fię doskonałego jogina lub wyzwolonego mistrza, albo też przygo-
tuj jakiś mały, okrągły przedmiot. Zdjęcie lub wybrany przedmiot
(jeśli nie posiadasz odpowiedniego zdjęcia, wykorzystaj płaską,
okrągłą miniaturkę lub po prostu małe kółko) przytwierdź do
ściany w swoim pokoju. Uznaj ten wybrany przedmiot za symbol
Najwyższej Świadomości i Najwyższej Natury. Przyjmij odpowie-
dnie wygodną pozycję, abyś mógł widzieć przedmiot ćwiczenia z
łatwością; nie siadaj za blisko ani za daleko. Wpatruj się weń
nieruchomo. Praktykuj regularnie i wytrwale. Nigdy nie przedłu-

żaj ćwiczenia poza moment, gdy poczujesz zmęczenie oczu. Kiedy pojawi się zmęczenie, zamknij oczy i medytuj. Kilkumiesięczna regularna praktyka zwiększy siłę twego wzroku tak znacznie, że będziesz mógł wykonywać tę traktację bez zmęczenia i mrugania powiekami.

Jeśli jednak zauważysz brak postępów w twojej praktyce traktacji, albo będzie ci ona przysparzać trudności, przeprowadź następujący zabieg:

Przyłóżwszy delikatnie do powiek dwa palce, wskazujący i środkowy, trzymaj oczy zamknięte przez kilka chwil i wysyłaj sugestię: „Relaksuję moje oczy, rozluźniam powieki”. Powtarzaj tę sugestię odczuwając, że zmęczenie znika bez śladu, gdyż powieki stają się ciężkie i całe oczy odpoczywają w głębokim śnie joganidry. Zabieg ten likwiduje wszelkie trudności. Praktykuj traktację, aby rozwinąć siłę woli. Ma to duże znaczenie dla przyszłych rezultatów twojej pratjahary i sanjamy. Umacniaj wiarę w siebie i zapał do jogi.

3. Traktaka na świetle niebieskim. Przygotuj niewielką lampkę nocną z małą niebieską żarówką o słabej mocy. Postaw ją przy łóżku lub w innym odpowiednim miejscu, abyś mógł patrzeć na nią bez trudności. Włącz lampkę i połóż się na łóżku albo na dywanie. Ułóż ramiona i nogi w relaksowej, wygodnej pozycji. Żaden mięsień nie może być usztywniony ani napięty. Rozłóż ramiona i nogi w taki sposób, aby nie stykały się z resztą ciała. W późniejszym etapie praktyki będziesz mógł połączyć ręce i skrzyżować nogi. Wpatruj się nieruchomo w niebieską żarówkę, nie mrugając powiekami. Źródło światła znajduje się na wprost twojej twarzy; intensywnie się w nie wpatrujesz. Rozpocznij pratjaharę. Rozluźnij nogi, brzuch, klatkę piersiową, szyję, ramiona i głowę. Poczujesz, że coraz bardziej się rozluźniają — są rozluźnione; magnetyzują się — są w pełni namagnetyzowane; i że całe ciało wypełnia energia magnetyczna.

Stopniowo zaczniesz tracić wszelkie wrażenia cielesne. Wszystkie mięśnie będą znieczulone; nawet mięśnie twarzy i warg rozluźniają się całkowicie. Zaczniesz wchodzić w świat sanpradźniata samadhi. Nigdy nie zapomnij przeprowadzić dharany, dhjany i samadhi (przykucia uwagi, sugestii i skupienia), nawet wówczas, gdy nie będziesz jeszcze posiadał umiejętności łączenia się

ze Świadomością Najwyższą. Z czasem, dzięki praktyce, rozwinięsz siłę woli i zdołasz opanować swój umysł podświadomy, tak że będzie on zupełnie posłuszny twej świadomej sugestii.

Uwaga: Możesz stosować inne warianty ostatniego ćwiczenia, ustawiając lampkę poza sobą i wpatrując się w niebieskie światło, które rzuca ona na pokój, albo też ustawiając lampkę poza wybranym przedmiotem).

Joga daje ci do dyspozycji odpowiednie metody opanowania fal mentalnych i osiągnięcia samadhi (najwyższego stanu świadomości). Metody te zostały wypróbowane i udoskonalone przez niezliczonych joginów w ciągu wielu wieków.

Poza wszelkimi metodami służącymi do osiągnięcia joganidry i samadhi, musisz utrwać w sobie całkowitą pewność, że siła twojej sugestii i jej wpływ na umysł są niezawodne. Nigdy nie mów: „Będę się starał skupić, będę się starał opanować mój umysł, będę się starał przezwyciężyć moje trudności”. Są to sugestie negatywne i szkodliwe, które mogą ci przysporzyć niepowodzeń i osłabić twą wiarę we własne możliwości. Unikaj negatywnych sugestii.

Formułuj sugestie jasno, pewnie i zdecydowanie: „Kontroluję mój umysł i wszelkie fale mentalne. Magnetyzuję całe moje ciało. Zwracam się ku Najwyższej Naturze i Najwyższej Świadomości, które posiadają wieczny byt, mądrość i pokój, i które są moją prawdziwą istotą. Jestem nieśmiertelny, jestem inkarnacją czystości i prawości. Teraz wprowadzę moje ciało w stan joganidry na taki to, a taki okres czasu”. Zarówno do traktacji jak i do innych praktyk jogicznych potrzeba ci wielkiej siły sugestii, wielkiej wiary, ufności i zapału. Wiedz, że Najwyższa Natura sprzyja tobie i błogosławi twoje wysiłki.

Zapamiętaj te słowa Buddy:

„Osiągnę Ostateczną Prawdę i Ostateczną Rzeczywistość — jedyny cel mojego życia na tym świecie, nie patrząc czy moje ciało ostanie się, czy zginie. Członki i kości moje mogą zostać unieczystwione albo mogą pozostać przy mnie — ja odkryję Prawdziwą Formę Wszechświata. Takie dobro po niezliczonych wcieleniach: posiadam ludzkie ciało! Nie stracę mojej złotej szansy, na pewno osiągnę samadhi i Rzeczywistość Najwyższej Świadomości. Niech przychodzą nieszczęścia i mijają, niech góry wałają się na moją głowę — nie wyrzeknę się mojej obietnicy: osiągnę nirwanę”.

Doszedłeś teraz do końca szóstej lekcji. Zamknij książkę. Odłóż ją na chwilę, po czym znowu, powoli i uważnie czytaj tę lekcję, aż zrozumiesz ją dobrze i utrwalisz w pamięci.

Pratajahara

Zapoznałeś się już, czytelniku, ze wstępnymi działaniami niższego kursu, jesteś więc przygotowany do zaawansowanej praktyki skupienia. Najpierw przystąpisz do pratjahary.

Pratajahara nazywamy wycofanie energii i świadomości z działalności zewnętrznej oraz skierowanie tej energii i świadomości do umysłu za pośrednictwem siusiumny (ośrodkowego układu nerwowego).

Pratjahara składa się zatem z dwóch części:

1. Wycofanie energii i świadomości z narządów działania zmysłów.
2. Połączenie tej energii i świadomości z narządem centralnym, z umysłem, za pośrednictwem susiumny (ośrodkowego układu nerwowego).

Te dwa elementy pratjahary następują jednocześnie z sanjama (przykuciem uwagi, sugestią i skupieniem). Tak więc pratjahara jest uzupełnieniem sanjany. Bez pratjahary nie sposób sanjamy osiągnąć.

Zastosowanie pratjahary do ciała jest dwojakie: miejscowe i ogólne. Wynikają więc z tego dwa rodzaje skupienia:

1. Miejscowe skupienie przy pomocy miejscowej pratjahary.
2. Ogólne skupienie przy pomocy ogólnej pratjahary.

Kiedy pratjahrę stosuje się lokalnie do ramion, nóg, tułowia, szyi, twarzy, oczu etc, energia i świadomość wycofane zostają tylko z jednego określonego regionu ciała i skierowane do narządu centralnego (umysłu). Przykucie uwagi, sugestia i skupienie (czyli sanjama) także wówczas następują. W konsekwencji magnetyzuje się tylko jeden wybrany region ciała. Gdy pratjahara jest ogólna, energia i świadomość zostają wycofane z całego ciała, także z

narządów działania i zmysłów, oraz skierowane do umysłu przy współpracy całego ośrodkowego układu nerwowego. Jednakże dla początkujących pratjahara ogólna i ogólne skupienie są na razie zbyt trudne. Winni najpierw opanować skupienie miejscowe i dopiero potem przejść do ogólnego wariantu praktyki.

Energia podświadomego umysłu jest bardzo rozproszona i nieustannie źle wykorzystywana przez autonomiczny układ nerwowy. W czasie niezliczonych wcieleń wysyłałiśmy do naszej podświadomości materialistyczne sugestie, dlatego teraz nasza wola nie ma wpływu na wiele funkcji psychofizycznych. Popadliśmy w hipnozę przez nasze własne błędy i fałszywe sugestie, uważając siebie wyłącznie za ciało, mimo że prawdziwa nasza natura jest wieczna, wszechwiedząca, wszechmocna i wszechobecna.

Pratjahara jest procesem oddziałującym na mechanizm percepcji, procesem, który umożliwi ci przeprowadzenie energii z umysłu podświadomego do umysłu świadomego i nadświadomego, a także pozwoli ci oczyścić umysł z hipnotycznego wpływu niewiedzy. Gdy ustaną fizyczne i umysłowe dolegliwości oraz zniknie niewiedza, twój nadświadomy umysł podobny będzie słońcu jaśniejącemu na czystym niebie. Dzięki praktyce pratjahary będziesz mógł w pełni docenić moc przykucia uwagi, sugestii oraz skupienia. Pratjahara rozwinie w tobie siłę woli i wiarę we własne możliwości.

Praktyka magnetycznego doznania:

Wszechświat pełen jest magnetycznej energii. Silne prądy magnetyczne przechodzą przez nas i są obecne w naszym otoczeniu. Żyjemy w oceanie magnetyzmu, jakkolwiek początkujący nie zdają sobie z tego sprawy.

Przedstawimy teraz kilka prostych ćwiczeń, które umożliwią początkującym to magnetyczne doznanie.

Usiądź w nasłonecznionym miejscu i patrz nieruchomo przed siebie. Dostrzeżesz obfity deszcz wibrujących subtelnych cząsteczek natury. Wkrótce będziesz widział te świetliste, wibrujące drobiny także wokół siebie i w sobie.

Usiądź w nasłonecznionym miejscu. Zamknij oczy. Cokolwiek teraz zobaczysz, będzie to rodzajem prądu magnetycznego.

Prowadź dłoń na wysokości zamkniętych oczu; dostrzeżesz przesuwający się jej cień. Doznanie to zawdzięczasz swym ner-

wom wzrokowym, wrażliwym na prąd magnetyczny. Nadal trzymając oczy zamknięte, unieś głowę i zwróć twarz ku słońcu. Dostrzeżesz, że cały wszechświat wypełnia energia magnetyczna o barwie czerwonej. Przesuń teraz dłoń przed oczami, a zauważysz, że kolor zmienił się na fioletowy i niebieski.

Przez kilka sekund patrz w słońce i obserwuj świetliste drobiny, po czym szybko zamknij oczy. Zauważysz, że doznanie energii magnetycznej zmieniło się, gdyż siatkówka oka reaguje na substancje chemiczne.

Siedząc w nasłonecznionym miejscu, wpatruj się nieruchomo w widnokrąg. Zaczyniesz dostrzegać odbłask światła słonecznego w każdym miejscu widnokręgu i na ziemi. Poczujesz silne wzruszenie i wielką radość. Po kilku miesiącach praktyki dostrzegać będziesz wieczne światło w sobie i wokół siebie, światło, które niesie życie wszystkiemu co istnieje w przyrodzie.

Siedząc w swoim pokoju lub w jakimkolwiek innym cichym miejscu, przeprowadzaj następujące ćwiczenia:

1. Mając oczy otwarte, dostrzegaj różne prądy i ruch atomów. Po kilku miesiącach tej praktyki zobaczysz, że twój pokój pełen jest światła i prądów magnetycznych.

2. Zamknij oczy i obserwuj wrażenia nerwów wzrokowych. Początkowo dostrzegał będziesz wokół siebie zupełną ciemność. Po pewnym czasie zauważysz, że głęboka ciemność się rozrzedza i wreszcie ustępuje miejsca różnemu światłu. Będziesz widział wokół siebie cudowne światło.

Przeprowadzaj te ćwiczenia o różnych porach i w różnych warunkach: przy świetle dziennym, wieczorem, w ciemności, w półmroku, przy sztucznym świetle, w pełnym słońcu, przy świetle księżyca itd.

Praktyki te mają na celu przebudzenie twego umysłu i otwarcie subtelnych kanałów pozazmysłowych. Gdy zobaczysz jak wielka jest potęga natury, nie lękaj się. Ona jest twą matką i nie pozwoli, byś doznał jakiegokolwiek krzywdy. Nie denerwuj się. Nerwowość jest zjawiskiem pochodzącym z indywidualnego umysłu, ale pamiętaj też, że wiąże się ona ze wzmożoną wrażliwością. Musisz zużytkować tę większą wrażliwość w praktyce jogi i w rozwoju siły woli, dzięki czemu poznasz prawdziwą naturę twego umysłu i otaczający świat.

Pamiętaj, abyś podczas praktyki skupienia i w trakcie innych ćwiczeń dysponował odpowiednimi sugestiami i słowami. Właściwe słowa i sugestie są ważnym czynnikiem w praktykach jogicznych. Przy pomocy tych czynników oraz pozostałych elementów pratjahary będziesz mógł skutecznie wpływać na twój umysł podświadomy, zaś po kilkumiesięcznej praktyce poczujesz niezłomną wiarę w siebie i zharmonizujesz w pełni twą podświadomość z naturą.

Doszedłeś teraz do końca lekcji siódmej. Przeczytaj ją ponownie, aby jasno zrozumieć poszczególne etapy praktyki pratjahary.

Celem każdego rozdziału tej książki jest przyczynić się do wzrastania twego zrozumienia i woli, abyś osiągnął doskonałość w praktyce samadhi.

Praktyka pratjahary z wykorzystaniem czakr

Dla celów praktycznych przy miejscowej pratjaharze i miejscowym skupieniu wprowadza się podział ciała na siedem stref. Podział ten uwzględnia aspekty: anatomiczny, fizjologiczny i psychologiczny. Każda ze stref kontrolowana jest przez jedną *czakrę* (ośrodek neurohormonalny).

1. Pierwszy ośrodek zwany w jodze *muladhara* kontroluje i reguluje funkcje męskich i żeńskich narządów płciowych. Tą drogą umysł podświadomy nieustannie rozładowuje energię psychiczną. Zmobilizuj siły twego umysłu i odprowadź całą energię z narządów płciowych do dolnej części susiumny (ośrodkowego układu nerwowego). „Relaksuję moje narządy płciowe. Poddają się one relaksowi. Całkowicie nad nimi panuję”. Powtarzaj tę sugestię, a wkrótce zauważysz, że kontrolujesz w pełni swą aktywność seksualną. Dzięki wykonywaniu pratjahary na tej czakrze opanowuje się gniew i pożądliwość.

2. Drugą czakrą jest *swadhisztliana*. Ośrodek ten znajduje się w strefie łądźwiowej. Kontroluje obie nogi. „Rozluźniam moje nogi; rozluźniają się zupełnie, stają się ciężkie, coraz cięższe” itd. Powtórz tę formułkę trzy razy. Dzięki twojej uwadze i sugestii poczujesz, jak się pojawiają odpowiednie wrażenia. Całe nogi będą teraz posłuszne twoim nakazom. Jeśli zechcesz, staną się zimne jak lód, a możesz także sprawić, że się niesamowicie rozgrzeją. Zrelaksują się na twoje żądanie. Będziesz mógł usunąć z nich wszelkie bóle i choroby. Gdyby twoje nogi teraz obcięto, nie odczuwałbyś żadnego bólu. Poczujesz magnetyczną pulsację, cyrkulację i wibrację w obu nogach. Po kilku miesiącach praktyki

będą one w jednej chwili reagować posłusznie na twoje polecenia. Będziesz mógł wtedy opanować nawet ukryte dolegliwości tego regionu ciała. -

3. Trzecią czakrą jest *manipura*. Kontroluje ona wszystkie narządy brzuszne. Ośrodek ten znajduje się w susiumnie (ośrodkowym układzie nerwowym) ponad strefą lędźwiową. Skieruj się myśli do narządów brzusznych. Wysyłaj sugestię. Najpierw opanuj przy pomocy sugestii wszystkie dolegliwości tego regionu ciała. Poczujesz w obrębie jamy brzusznej pulsację magnetyczną. Wszelkie ukryte choroby i dolegliwości ustąpią pod jej wpływem. Teraz zdrowe narządy brzuszne będą funkcjonowały normalnie i sprawnie. Poczujesz ogromną radość i zadowolenie.

4. Czwartą czakrą jest *anahata*, kontrolująca strefę klatki piersiowej. Ośrodek ten położony jest również w susiumnie (ośrodkowym układzie nerwowym). Zrelaksuj klatkę piersiową. Gdy się ona rozluźni, poczujesz jak od serca do wszystkich części ciała rozchodzą się prądy magnetyczne. Całe ciało wypełni wibracja i pulsacja magnetyczna. Dla pełniejszych i szybszych efektów ureguluj oddychanie. Nie sposób opisać doświadczeń, które daje *anahata*. Praktykuj i przeżywaj je.

5. Piątą czakrą jest *wisudha* znajdująca się w szyi. Ośrodek ten kontroluje rejon szyi, ramiona oraz części ciała znajdujące się powyżej i poniżej szyi. Szyja jest głównym ośrodkiem *pratyahary*. Skieruj uwagę do szyi i wysyłaj sugestię. Kiedy szyja rozluźni się, poczujesz w niej obecność prądów magnetycznych i pulsacji. Oba ramiona zostaną całkowicie rozluźnione. Wrażenie ciepła, zimna, bólu, nacisku i dotyku ustąpią całkowicie z twych ramion i nie będziesz mógł nimi poruszać. Będą zupełnie bezwładne, dopóki nie wyślesz ku nim następnych sugestii. Praktykuj i korzystaj z owoców twej praktyki.

6. *Adźnia* jest szóstą czakrą. Jest to ośrodek indywidualnej świadomości. Dzięki *pratyaharze* indywidualna świadomość rozszerza się w Świadomość Kosmiczną. Całe ciało rozluźnia się, przenikają je prądy i wibracje magnetyczne. Choćby operowano twoje serce i usuwano z ciała kości, nie poczujesz żadnego bólu. Skieruj się twej uwagi do miejsca między brwiami, gdzie znajduje się „trzecie oko” (oko mądrości). Wysyłaj sugestię, relaksującą za jego pośrednictwem całe ciało. Do praktyki z *adźnią* musisz wy-

brać stabilne i wygodne podłoże. Ulokuj ciało w odpowiedniej postawie, abyś wchodząc w głębszy stan nie stracił równowagi i nie upadł. Czakra ta pozwoli ci opanować całe ciało i zjednoczyć się ze Świadomością Kosmiczną. Żadne słowa nie opiszą tego nadludzkiego szczęścia. Skup się na „trzecim oku” i przeżywaj to cudowne doświadczenie.

7. Siódma czakra zwie się *sahasrara*. Kontroluje ona sześć pozostałych. Kiedy jogin osiąga sahasrara, jego indywidualna istota znika na zawsze, łącząc się z Najwyższą Świadomością. W stanie tym urzeczywistnia się nirwanę, która jest wiecznym pokojem, wieczną mądrością i szczęśliwością. Skieruj siłę twojej uwagi do całej „sirobrahmy” (mózgu), przeprowadź sugestię i panuj nad całym swoim ciałem.

Zasadnicze sugestie przy miejscowej pratjaharze: przykucie uwagi, sugestia i odpowiednie doznania konieczne są w całej pratjaharze. Również magnetyczna pulsacja, cyrkulacja i wibracja są właściwe dla całej pratjahary.

Ogólna pratjahara i ogólne skupienie: kiedy całe ciało pogrąża się w stanie joganidry, czyli w stanie magnetyzmu momentalnego, zachodzi wówczas ogólna pratjahara. Jest to stan bardziej zaawansowany, dlatego uczeń może go osiągnąć po udoskonaleniu się w pratjaharze miejscowej. Innymi słowy, pratjahara lokalna przechodzi wówczas w ogólną. Uczeń zaawansowany nie musi więc magnetyzować poszczególnych części ciała, gdyż na jeden prosty jego rozkaz magnetyzuje się całe ciało. Tym sposobem praktyka ogólnej pratjahary prowadzi do stanu samadhi.

Uwaga: jeśli w trakcie praktyki miejscowej lub ogólnej pratjahary ciało twoje się rozmagnetyzuje, przeprowadź magnetyzację ponownie. Tym razem proces ten nastąpi szybciej i będzie skuteczniejszy.

Doszliśmy więc do końca lekcji ósmej, poświęconej praktyce pratjahary miejscowej i ogólnej, a także praktyce skupienia. Przeczytaj ją, przemyśl i zrozum. Praktykuj wytrwale.

Joganidra

W poprzednich rozdziałach zawarte były uwagi wstępne na temat joganidry. Teraz będziesz mógł zapoznać się z nią szerzej. Tylko dzięki dokładnemu poznaniu joganidry będziesz mógł przezwyciężyć swoje niedoskonałości i słabości oraz stać się *siddhajoginem*, czyli panem własnej natury. Joginem może stać się jakakolwiek osoba, ale siddhajoginem będzie tylko ten, kto doskonale sobie przyswoi praktykę joganidry.

Joganidra jest stanem magnetycznym. Dzięki dharanie, dhjanie i samadhi magnetyzuje się ciało, zmysły i materialny umysł. Całe ciało zostaje w pełni znieczulone. Choćby przeprowadzano na tobie poważny zabieg chirurgiczny, w stanie joganidry nie będziesz czuł żadnego bólu. „Joganidra” jest terminem technicznym określającym nie zwykły sen, lecz stan, który wiąże się z powstawaniem paranormalnych zjawisk jogicznych.

Aby namagnetyzować swe ciało, musisz najpierw poznać właściwy przebieg przykucia uwagi, sugestii i skupienia, a także umieć zastosować potrzebną przerwę w trakcie praktyki. Najpierw następuje przykucie uwagi, odpowiednie dla joganidry ogólnej lub miejscowej, potem wysyłasz silną sugestię i wreszcie zatrzymujesz się dla odczucia efektu sugestii. Gdybyś nieustannie podawał sugestię i nie pozwolił sobie na przerwę, nie otrzymałbyś spodziewanego rezultatu swej sugestii.

Zapewniam cię, czytelniku, że staniesz się siddhajoginem, jeśli tylko poznasz praktycznie przedstawione przeze mnie metody. Dzięki praktyce jogi przeobrazić się w siddhajogina można równie łatwo, jak opanować sztukę pływania. Wykonuj dharanę, dhjanę i samadhi, a wyniki przyjdą szybko.

Gdy będziesz praktykował jogę (co będzie miało przecież

wpływ na twoją postawę i zachowanie), wielu ludzi, szczególnie rodzina i przyjaciele, zadawać ci będzie pytania: „Co to jest joga? Czym jest samadhi i joganidra?” itp. Aby odpowiedzieć właściwie na te pytania, zapoznać się musisz z następującymi definicjami: Joga to *kajwalja*, czyli najwyższy stan, w którym się jest jednym-bez-wtórego. *Sanpradźniata samadhi* jest stanem zjednoczenia indywidualnej świadomości ze Świadomością Kosmiczną. *Asanpradźniata samadhi* jest stanem identyfikacji z Najwyższą Świadomością. Joganidra jest stanem, w którym magnetyzm zależny jest od twojej woli.

Na planie indywidualnym całe twoje ciało, zmysły i umysł magnetyzują się i są w pełni posłuszne twoim rozkazom. W stanie joganidry całe ciało wypełnia pulsacja i wibracja elektromagnetyczna. Jest ono wówczas niewrażliwe na ból, oddech staje się zwolniony, zaś serce pracuje szybciej lub wolniej, w zależności od pobudzającego lub hamującego wpływu ośrodka sercowego znajdującego się w rdzeniu przedłużonym (susiumna sirsiaka). Stopień anestezji zależy od głębokości joganidry. Powierzchnowy stan pogłębia się i joganidra miejscowa przechodzi w ogólną. Zachodzą wyraźne zmiany w mięśniu sercowym, zwiększa się wydajność krwioobiegu. Przez wszystkie tkanki ciała przebiega krew, prądy elektryczne i wibracje magnetyczne. Zaawansowana joganidra pozwala odczuwać wibrację i pulsację kosmiczną oraz zharmonizować się z nią. Psychologicznie joganidra następuje dzięki dharanie, dhjanie i samadhi.

U początkujących wchodzeniu w medytację towarzyszy senność. Jest ona pierwszą oznaką joganidry. U zaawansowanych pojawienie się stanu joganidry poprzedza często ziewnięcie. Istnieje jeszcze kilka innych objawów joganidry, jak np. faza letargiczna, kataleptyczna i somnambuliczna. Poznasz je w czasie praktyki.

1. Pierwszy stopień joganidry: ciało drętwieje i znikają powierzchowne doznania bólu, nacisku, dotyku czy ciepłoty. Pierwszy stopień charakteryzuje się słabymi objawami. Następuje relaks, oczy są przymknięte, pojawia się mruganie powiek, drętwieją kończyny, anestezja obejmuje dolną część nóg, stopy, a także ręce, których nie można podnieść. Chociaż pierwszy stopień joganidry usuwa zewnętrzne wrażenia, jednak praktykujący jest w pełni

świadomy tego co mówi i czyni. Jest to stan półświadomy, będący pierwszym stopniem magnetyzmu.

2. Drugi stopień: znikają wszelkie, powierzchowne i głębsze wrażenia fizyczne — ciało się magnetyzuje. Ten stopień joganidry pozwala jeszcze na częściową kontrolę ciała i zmysłów. Występuje całkowita anestezja kończyn i częściowa anestezja reszty ciała. Jest to drugi stopień magnetyzmu. Pojawiają się różne wizje.

3. Trzeci stopień: ciało jest w pełni namagnetyzowane i ukrwione. Wypełnia je pulsacja i prądy elektryczne. Cała przestrzeń kosmiczna wypełniona jest taką pulsacją. Jest to stan *sanpradžniata samadhi*. Przy pełnej anestezji ciało magnetyzuje się w trzecim, najwyższym stopniu indywidualnego magnetyzmu. Praktykujący harmonizuje się wtedy z magnetyzmem wszechświata i doświadcza wizji Najwyższego. Jest to stan zjednoczenia świadomości indywidualnej z Kosmiczną. Materialna postać indywidualnego istnienia łączy się z Materią Kosmiczną. Jak powiada *Bhagawadgita*, dla świata Bóg śpi, a dla Niego z kolei świat jest pogrążony we śnie. W trzecim stopniu joganidry materialna struktura ciała jest w pełni namagnetyzowana, zmysł zaś zostaje przebudzony i oświecony. Ten właśnie stan zwie się *sanpradžniata* lub *sawikalpa samadhi*.

4. Czwarty stan jest zupełnym wyzwoleniem z niewiedzy. Uczeń identyfikuje się z Najwyższą Świadomością, zaś w pełni namagnetyzowana natura staje się jego ciałem.

W czwartym stanie joganidry następuje wyzwolenie człowieka z wszelkich więzów cielesnych. Osiąga on całkowitą wolność. Teraz stan zjednoczenia przechodzi w stan tożsamości jogina z wiecznym wszechświatem. Jest to *kajwalja* czyli *nirwana*. Oto Kosmiczna Natura jest jego ciałem, a Najwyższa Świadomość jego jaźnią. Staje się on Jaźnią wszystkich jaźni. Nie ma słów na wyrażenie tego najwyższego stanu. Istnieje tylko jeden sposób poznania go: osiągnij ten stan samodzielnie! Na tym poziomie joga oznacza panowanie nad całą naturą.

Ogólne objawy joganidry:

1. Stopniowe przemykanie i nieruchomienie oczu.

2. Półprzymknięcie oczu, trzepotanie powiek.

3. Zupełny relaks, zeszywnienie i zdrętwienie kończyn oraz innych narządów.

4. Chwilowy paraliż kończyn i reszty ciała.
5. Twarz może się zarumienić.
6. Może występować szcęknięcie zębami.
7. Zaczerwienienie ciała i wrażenie ciepła lub zimna w różnych częściach ciała.
8. Łzawienie oczu.
9. Po zamknięciu oczu wrażenie błysków światła wokół i wewnątrz ciała.
10. Przechodzenie prądów elektrycznych przez ciało.
11. Wstrząsanie ciała.
12. Różne niezwykłe zjawiska podobne do przywidzeń i halucynacji.
13. Anestezja miejscowa i ogólna.
14. Analgezja: zupełna niewrażliwość i zobojętnienie na bodźce bólowe.
15. Zanik świadomości ciała (początkowo miejscowy, np. praktykujący niekiedy czuje, że nie ma głowy, ramion, nóg, itd., albo zachodzi dezorientacja co do pozycji poszczególnych części ciała).
16. Wrażenie ruchu ciała (ewentualnie jakiejś jego części, np. głowy) albo otoczenia.
17. Ziewanie.
18. Napięcie mięśni kończyn.
19. Sen lub brak snu.
20. Wzrost siły intuicji.

Uwaga: są to niektóre tylko objawy joganidry, podane w tym miejscu dla pożytku praktykującego. Nie muszą one występować ściśle według przedstawionego porządku. Istnieją niezliczone oznaki i symptomy joganidry. Gdy poprzez skupienie rozwiniesz siłę swej intuicji, poznasz je dokładnie. Książki nie mogą wszystkiego przekazać. Cały wszechświat jest masą skoncentrowanej energii, dlatego znajduje się on w stanie joganidry.

Doszedłeś teraz, czytelniku, do końca lekcji dziewiątej. Przeczytaj ją, zamknij oczy, odtwórz lekcję w pamięci i przemyśl. Praktykuj ją i osiągnij stan joganidry.

Metody indukcji joganidry

Istnieją dwa rodzaje sanjamy (przykucia uwagi, sugestii oraz skupienia) stosowane przez joginów w celu wywołania stanu joganidry:

1. metoda pozytywna (aktywna),
2. metoda negatywna (bierna).

Metoda pozytywna:

Aby przeprowadzić magnetyzację całego ciała w harmonii z magnetyzmem kosmicznym, korzystamy w metodzie pozytywnej z nieskończonej mocy dźwięku Cii oraz posługujemy się siedmioma czakrami. Najpierw pomyśl o Najwyższej Świadomości i Najwyższej Naturze. Dzięki nim istnieją niezliczone układy słoneczne, gwiazdy i planety. Najwyższa Świadomość przejawia się w nas jako *anahat siabda* (siabda brahman). Podziel swą uwagę na trzy części. Pierwsza zwraca się do *anahat nady* (źródła ciszy), druga zajmuje się miejscowym i ogólnym magnetyzowaniem ciała i zmysłów, trzecia natomiast czuwa nad ogólnym wynikiem całego procesu. Tak więc przy pomocy pratjahary i sanjamy relaksujesz kolejno wszystkie strefy ciała: nogi, brzuch, klatkę piersiową, szyję i ramiona, a następnie „trzecie oko” (ośrodek pomiędzy brwiami) i sahasrarę (mózg). Odczuwasz obecność krwiobiegu, pulsu i pulsacji elektromagnetycznej lokalnie w każdym narządzie i ogólnie w całym ciele. Po kilku zaledwie miesiącach praktyki opanujesz doskonale metodę pozytywną osiągania stanu joganidry. Dzięki niej ^{niej}przezwyciężysz wszelkie dolegliwości i choroby oraz zjednoczysz się z Najwyższą Naturą i Świadomością.

Metoda negatywna:

Stosując metodę negatywną musisz zapomnieć o swym ciele i taczającym je wszechświecie. Winienesz jedynie zdawać sobie

sprawę z siły Jaźni, która jest Świadomością Kosmiczną. Wszystko zatopione jest w bezkresnym oceanie świadomości. W stanie tym dostrzeżesz tylko tę odwieczną zasadę, co nie ma nazwy ani formy, ale posiada nieskończoną siłę elektromagnetyczną wywierającą wpływ na twoje ciało i na cały wszechświat. Posiada ona wieczny byt, wieczną świadomość, pokój i szczęśliwość.

Tym właśnie jest joganidra i najwyższe samadhi. Cały wszechświat, cała natura znajduje się oto w najwyższym stanie, który jest jeden-bez-wtórego, który jest najwyższym podmiotem.

A więc dysponujesz już, czytelniku, dwiema metodami realizowania stanu joganidry. Drugą metodę poznasz dopiero wówczas, gdy udoskonalisz się w pierwszej. Metoda pozytywna jest w pełni obowiązkowa; niezbędna do opanowania błądzących myśli oraz szybkiego osiągnięcia joganidry i samadhi. Zmysły i ciało uczysz się, wolne od wrażeń zewnętrznych i magnetyzują się posłuszne twojej woli. Ciało wypełnia pulsacja i prądy elektromagnetyczne. Wszystkie zmysły podporządkowują się praktyce i czujnie współdziałają.

Druga metoda polega na identyfikacji indywidualnej materii i świadomości z materią i świadomością kosmiczną. Jest to stan doskonałej wolności. Metodę tę będziesz mógł stosować po opanowaniu pierwszej, gdy przezwycięzysz już dolegliwości umysłowe i fizyczne oraz wszelką *karmę* (skutki minionych czynów). Jeśli ciało jest chore, zmysły podrażnione i umysł niespokojny, nie można praktykować drugiej metody. Jakże zapomnisz o ciele, skoro dokuczać ci będą troski i choroby? Pozbądź się najpierw dolegliwości umysłu i ciała za pomocą pierwszej metody, oczyszczając się i wzmacniając, a potem przystąpisz do metody biernej i oświecisz swój umysł.

W związku z obiema metodami pamiętaj o następujących ważnych czynnikach:

1. Jeśli tego wymagać będzie sytuacja, wykonaj silny akt przykucia i utrzymania uwagi.

2. Aby wywołać stan joganidry, zastosuj pratjaharę i następnie sanjamę.

Nie jest możliwe kierowanie wszystkimi falami mentalnymi, ani usunięcie wszelkich trudności przy pomocy jednego ćwiczenia. Dlatego powinieneś poznać różne techniki i różne metody rozwią-

zywania twych problemów. Każdy problem i każda fala mentalna musi być traktowana indywidualnie. Dzięki własnej praktyce sam spostrzeżesz jaka metoda i jakie rozwiązanie jest odpowiednie i korzystne w danym przypadku. Wobec łagodnych i subtelnych fal mentalnych należy stosować metodę delikatnej perswazji.

Tak więc doszliśmy do końca dziesiątej lekcji. Przeczytaj ją ponownie i przemyśl. Odłóż książkę na chwilę, zamknij oczy. Dzięki praktyce jogi opanujesz swój umysł i fale mentalne, które dotychczas nie były posłuszne twojej woli.

Uwaga: w pozytywnym (aktywnym) rodzaju medytacji występuje pięć planów świadomości, zaś metoda negatywna prowadzi praktykującego ku ostatecznej rzeczywistości, znajdującej się poza tymi pięcioma planami. Oto te plany:

I. Plan fizyczny (annamaja siarira).

II. Plan elektromagnetyczny (pranamaja siarira).

III. Plan psychiczny (manomaja siarira).

IV. Plan poznawczy (widźniamamaja siarira).

V. Plan wiecznego bytu, świadomości i szczęścia (satczitanandamaja siarira).

Jest jeszcze jeden plan świadomości, który wykracza poza pięć wymienionych. Osiąga się go wyłącznie przy pomocy negatywnej (biernej) metody medytacji, przechodząc przez wszystkie kolejne stany świadomości (na koniec z piątego planu do planu Brahmana).

Przebieg praktyki:

1. Relaks ciała i umysłu.

a) Zaniechanie jakiegokolwiek wysiłku, oderwanie uwagi od ciała.

b) Usunięcie z umysłu wszelkich szkodliwych pragnień materialnych.

2. Skupienie się na *nadzie* (dźwięku anahat).

Uwagi o planach świadomości:

I. Plan fizyczny:

Rozluźnij całe ciało, skup się na nadzie. Zrelaksuj skórę, mięśnie, kości, narządy i kończyny. Porzuć wszelkie materialne pragnienia; skieruj uwagę ku siusiumnie (ośrodkowemu układowi nerwowemu). Rozpocznij sanjamę. Całe ciało jest rozluźnione i bezwładne. Nada wzmaga się coraz bardziej. Po kilku miesiącach

praktyki z łatwością wykonywał będziesz pełny relaks i poczujesz, jak cały wszechświat wibruje w oceanie nady.

II. Plan elektromagnetyczny:

Po przebyciu pierwszego etapu praktyki poczujesz, że całe twoje ciało wypełni *pranasandana* (pulsacja elektromagnetyczna). Odczujesz najpierw prąd elektromagnetyczny, rytmicznie pulsujący w całym ciele, potem zaś, że całą atmosferę i cały wszechświat wypełnia ta pulsacja. Kilkumiesięczna praktyka pozwoli ci przekroczyć świadomość fizyczną. Zauważysz, że ciało twoje jest wspaniałym detektorem elektromagnetycznym. Na tym planie odkryjesz w sobie i w swym otoczeniu niezwykle siły natury.

III. Plan psychiczny:

Poza planem elektromagnetycznym odkryjesz nieruchomy ocean wiecznej elektryczności. Nie jest to elektryczność materialna, ale subtelna, tzw. psychiczna elektryczność. Przy pomocy własnego doświadczenia poznasz przenikającą wszystko siłę wiecznego umysłu.

IV. Plan poznawczy:

Dzięki osiągnięciu tego planu odkryjesz wszelkie tajemnice świata zjawisk. Otworzy się przed tobą prawda wszechświata, zrozumiesz największe księgi ludzkości. Poznasz wieczne prawa kosmiczne, ewolucję, trwanie oraz inwolucję organicznego i nieorganicznego świata.

V. Plan wiecznego bytu, mądrości i szczęścia:

Jest to plan Świadomości Kosmicznej. Rządzi on wszystkimi niższymi planami. Jest źródłem wszystkiego, początkiem i końcem organicznego i nieorganicznego świata.

W piątym planie poznajemy także plan Brahmana za pośrednictwem doświadczeń udzielanych nam przez Świadomość Kosmiczną. Lecz poznanie Brahmana dzięki jego światłu zwie się *nirwaną*, i przewyższa wszystkie wymienione plany świadomości. Filozofia jogi nazywa to zupełne wyzwolenie człowieka z niewiedzy *mokszą* lub *kajwalją*.

Osiągając poszczególne plany świadomości, niweczy się tożsamość z planami niższymi. Ten stopniowo dokonujący się proces odkrywczy prowadzi nas do ostatecznej zasady wszechświata. Dochodząc do poznania *brahmana*, nasza samoświadomość pozbywa się materialnych otoczek i odkrywa prawdziwą rzeczywistość.

Dzięki osiągnięciu ostatniego, najwyższego planu świadomości odrzucamy automatycznie ideę tożsamości z planami niższymi. Jest to proces wzrastania i odrzucania (adhjaropa i aphawada) wiodący do czystego stanu *brahmana*. Znajduje się on poza wszelkimi stanami i poza wszelką możliwością opisu. Niekiedy tylko usiłuje się go opisać negatywnie, jako nie będący z zewnątrz ani wewnątrz, nie dający się z niczym porównać, niepojęty i niepojrzwalny. Nie sposób dojrzeć go oczami, mówić o nim ani go pochwycić — znajduje się on poza wszelkimi znaczeniami i cechami pięciu stanów naturalnej świadomości, nie można go określić ani scharakteryzować. Istnieje on poza dualizmem podmiotu i przedmiotu, jest jeden-bez-wtórego.

Brahmana poznać można tylko dzięki ostatecznemu wyzwoleniu, dzięki nirwanie. Nie jest to teizmem ani ateizmem, lecz nadteizmem.

Złożone warianty trataki

Zapoznałeś się już, czytelniku, z trataką (przykuciem wzroku). W bieżącym rozdziale przedstawiona jest trataka w połączeniu z innymi praktykami. Połączone praktyki dają kompleksowe, bogatsze efekty. Dzięki nim możesz pozyskać niezwykle siły natury. W dalszym ciągu podane są przykłady praktyk łączonych. Możesz je uzupełnić innymi wariantami ćwiczeń, jeśli uważasz, że zdołasz wszystkie opanować. Oto one:

1. Trataka ze wzrokiem ku nozdrzom (zakończenie nosa).
2. Trataka ze wzrokiem ku nozdrzom (grzbiet nosa).
3. Trataka ze wzrokiem ku czołu (obiektom jest „trzecie oko” znajdujące się powyżej nasady nosa, pomiędzy brwiami).
4. Trataka z czakrą muladhara, mającą na celu ułatwienie kontroli aktywności seksualnej.
5. Trataka ze swadhiszthana, służąca kontroli i magnetyzowaniu nóg.
6. Trataka z manipurą, mająca na celu usunięcie wszelkich dolegliwości narządów brzusznych oraz zaburzeń metabolicznych.
7. Trataka z anahata, umożliwiająca odczuwanie pulsacji elektromagnetycznej rozchodzącej się z centrum klatki piersiowej po całym ciele.
8. Trataka z wisiudha, służąca magnetyzowaniu szyi i ramion.
9. Trataka z adźnią („trzecie oko”), umożliwiająca odczucie zjednoczenia indywidualnej świadomości z Kosmiczną.
10. Trataka z sahaśrara (mózg), umożliwiająca odczucie tożsamości z Najwyższą Świadomością.
11. Trataka z przestrzenią pokoju — umożliwienie dostrzegania naturalnych światła i fal mentalnych.

12. Trataka z linią widnokregu oświetloną słońcem, służąca odczuwaniu energii słonecznej, promieniowania i refleksów światła słonecznego.

13. Trataka przy pełni księżyca, przyspieszająca przebudzenie umysłu.

14. Trataka z książką, umożliwiającą skoncentrowaną lekturę, bez najmniejszego ruchu ciała.

15. Trataka z anahat nada, dźwiękiem OM, umożliwiającą słyszenie wiecznej muzyki wszechświata.

16. Trataka ze splecionymi palcami dłoni.

17. Trataka ze skrzyżowaniem nóg.

18. Trataka z otwarciem wyprostowanych ramion.

19. Trataka w postawie stojącej z opuszczonymi ramionami.

20. Trataka w jakiegokolwiek postawie, odpowiedniej dla praktykującego.

Wskazania ogólne:

W każdym złożonym wariacie traktacji uwaga praktykującego dzieli się na dwie części:

1. Czynniki eksperymentujące.

2. Obserwator.

Najpierw otwórz oczy i wpatruj się nieruchomo w wybrany przedmiot zewnętrzny lub określoną część ciała. Zaczynaj od prajahary, przykucia uwagi, sugestii i odbioru wrażeń. Jednocześnie musisz obserwować przebieg i rezultaty całego procesu, a jeśli zajdzie potrzeba, powinieneś udzielić pomocy czynnikiem eksperymentującemu.

Każdy wariant traktacji ma swoje znaczenie, dlatego powinieneś kolejno je opanować. Po upływie kilku miesięcy praktyki będziesz zdolny wykonać traktację z dowolną częścią ciała. Dzięki traktacji podporządkujesz sobie każdy z osobna i wszystkie razem narządy. Będą one zupełnie posłuszne twojej woli. Jeśli nakażesz któremuś z nich sen, zaśnie głęboko; jeśli zechcesz, aby uległ chwilowemu paraliżowi i napełnił się elektromagnetyczną pulsacją, również ciebie usłucha. Staniesz się więc panem całego twego ciała.

Jest to już koniec lekcji jedenastej. Odłóż książkę i zamknij oczy. Powtórz w pamięci wszystkie podane warianty traktacji oraz zastanów się nad ich zastosowaniem. Umożliwią ci one opanowa-

nie ciała, zmysłów i umysłu. Jeśli zapomniałeś któregoś z tych dwudziestu punktów, przeczytaj je wszystkie ponownie, aż utrwala ci się dobrze w pamięci.

Przemyśl wszystkie podane tu ćwiczenia i wykonuj je po kolei. Nie praktykuj kilku na raz. Z czasem, gdy nabierzesz doświadczenia, będziesz mógł to czynić. W celu szybkiego osiągnięcia rezultatów wzbogacaj swą wiedzę z anatomii i fizjologii. Nie opowiadaj o swych wrażeniach i doświadczeniach osobom nie praktykującym traktacji. Jeśli będziesz miał jakieś wątpliwości czy pytania, zwróć się z nimi do swego mistrza lub do kompetentnego znawcy przedmiotu. Osiągniesz lepsze wyniki, jeśli z zaangażowaniem, poważnie i rzetelnie będziesz praktykował.

Technika magnetyzowania ciała

Jako uczeń jogi obowiązany jesteś poznać różne techniki i stosować je z różnymi rodzajami fal mentalnych. W trakcie niniejszego kursu opanujesz wszystkie znane i wypróbowane metody magnetyzacji prowadzące do stanu samadhi. Metody te są do dzisiaj stosowane z powodzeniem przez wielu uczniów. Aby stać się prawdziwym joginem, musisz korzystać z każdej okazji, aby praktykować i eksperymentować. Powinieneś uczyć się nie więcej jak jednej metody na raz i dopiero po dokładnym jej opanowaniu przystępować do kolejnej.

Zapoznasz się teraz z metodą magnetyzowania ciała, zmysłów i umysłu:

1. Magnetyzowanie miejscowe (określenie części lub strefy ciała).

2. Magnetyzowanie ogólne (całego ciała).

Celem pierwszego i drugiego rodzaju magnetyzowania jest osiągnięcie magnetyzmu kosmicznego. Potrzebne są do tego następujące warunki:

1. Czynna znajomość anatomii, fizjologii i psychologii.

2. Dokładne poznanie budowy i funkcji układu krwionośnego oraz układu nerwowego ośrodkowego i obwodowego.

3. Poznanie budowy i pracy serca, a także budowy i funkcji naczyń krwionośnych.

4. Pełny relaks wszystkich narządów i stref ciała.

a) Kiedy określona strefa lub całe ciało będzie w pełni zrelaksowane, poczujesz wyraźnie puls serca.

b) Siła pulsu zależeć będzie od twojej siły psychicznej.

c) Poczujesz, że całe twoje ciało naładowane jest elektrycznością.

d) Po kilku miesiącach praktyki odczujesz w ciele obecność przyciągania elektromagnetycznego.

e) Wkrótce wypełniać ono będzie całe twoje ciało.

f) Utracisz całkowicie świadomość ciała, roztopiając się w oceanie magnetyzmu kosmicznego.

Wykonanie:

Przyjmij wygodną postawę.

Zrelaksuj całe ciało.

Powtarzaj wytrwale sanjamę (przykucie uwagi, sugestię i odbiór wrażenia).

Przy pomocy pradžahary przejmij kontrolę nad energią i świadomością.

Kiedy ciało będzie w pełni zrelaksowane, poczujesz we wszystkich jego częściach pulsację i przyciąganie elektromagnetyczne.

Na czas praktyki zapomnij o ciele, nie utożsamiaj się z ciałem.

Odczuwaj tożsamość z Najwyższą Świadomością i z nada.

Odczuwaj mentalne wibracje i prądy elektromagnetyczne pojawiające się w czasie praktyki.

Pamiętaj o naturze Jaźni, która posiada wieczny byt, świadomość i szczęśliwość.

Bezwzględnie usuwaj z umysłu wszelkie materialne pragnienia.

Uwaga: Jeśli pomimo zastosowania powyższych środków magnetyzacja ciała nie dojdzie do skutku, powtórz tę praktykę. Następnym razem wykonasz ją pomyślnie. Działaj spokojnie, bez zniecierpliwienia. Skoncentruj swoje siły umysłowe i fizyczne tylko na praktyce. Bądź wytrwały, a nie doznasz niepowodzenia. Gdy twoje ciało się namagnetyzuje, wysyłaj silną sugestię: „Moje ciało jest w pełni namagnetyzowane. Nie mogę podnieść ani poruszyć żadnej części ciała, gdyż zostało ono namagnetyzowane przez mój wieczny umysł”. Jeśli umysł materialny zechce spowodować ruch ciała, powstrzymaj tę czynność siłą twego wiecznego umysłu. Poczujesz, że ciało jest rzeczywiście namagnetyzowane i że bez twój zgody materialny umysł nie może nim kierować.

Kończąc praktykę, wprowadź swą energię psychiczną do ciała za pośrednictwem nerwów i żył. Ciało twoje wzmocni się, dolegliwości znikną i umysł zostanie oświecony.

Na tym kończy się lekcja dwunasta. Przeczytaj ją i zrozum. Praktykuj, praktykuj, praktykuj!

Grupowy relaks i magnetyzm

Relaks i magnetyzm w grupie zależy głównie od dwóch czynników:

1. umiejętności mistrza,
2. gotowości do współdziałania oraz umiejętności ucznia lub grupy uczniów.

Te dwa czynniki warunkują stopień relaksu i magnetyzmu.

Oto przebieg praktyki:

Grupę praktykujących integruje wspólny cel: nauka relaksu, medytacji i skupienia. Wiele osób jednak przychodzi nie po naukę, ale w roli obserwatorów i gości. Chociaż żywią oni różne obawy, to jednak ciekawi są jogi i pociąga ich medytacja.

Najpierw należy ustalić, którzy z obecnych są gośćmi, a którzy uczniami. Trzeba umożliwić praktykę każdej osobie, zależnie od stopnia jej przygotowania. Dzisiejszy gość jutro może stać się uczniem, ale powinien o tym decydować sam, bez namowy ze strony instruktora. Po praktyce nie należy gości pytać o wrażenia, ale zwracać się z pytaniami wyłącznie do uczniów, którzy zaakceptowali kierowniczą rolę instruktora.

Prowadzący mówi do uczniów: „Jesteście teraz przygotowani do praktyki skupienia. Zaczynamy pratjaharę (wycofanie energii i świadomości z poszczególnych części ciała), stosując się do instrukcji. Przyjmijcie wygodną pozycję. (Jeżeli nie możecie wykonać „padmasany”, postawy lotosu, siadźcie wyprostowani na krześle). Ułóżcie nogi płasko na podłodze. Dłonie spoczywają na kolanach. Zamknijcie oczy. Słuchajcie skoncentrowani, z pełną uwagą. Prowadzimy nasze umysły z ciemności ku światłu, z niższego — na wyższy plan egzystencji. Prowadzimy nasze umysły od trosk, cierpienia i śmierci ku nieśmiertelności. Prowadzimy nasze

umysł od złudzeń nierzeczywistości ku prawdziwemu życiu. Powtarzamy mentalnie sanjamę (przykucie uwagi, sugestię i odbiór wrażenia). Relaksuję moje ciało. Całe ciało jest zrelaksowane. Czuję puls we wszystkich częściach ciała. Z wielką uwagą śledzę pracę serca. Wdycham powietrze i wstrzymuję oddech. Serce kieruje energią życiową i pokarm do wszystkich regionów i narządów ciała. Wraz z każdym uderzeniem serca każda część mojego ciała coraz pełniej się relaksuje i magnetyzuje; budzi się mój umysł, wdycham powietrze". Powtarzając w myśli te zdania, praktykujący spostrzegą, że całe ciało jest zrelaksowane i namagnetyzowane. „Całe ciało wypełnia pulsacja elektromagnetyczna. Coraz wyraźniej słyszymy anahat nade, nasz dźwięk wewnętrzny. Kosmiczny magnetyzm przyciąga moje ciało. Roztapiam się w oceanie Kosmicznej Świadomości. Straciłem zupełnie poczucie ciała. Czuję, że jestem jednym z Najwyższą Naturą i Najwyższą Świadomością. Ta sama Najwyższa Natura i Świadomość, która wyłania z siebie miliony gwiazd, słońce i planet, znajduje się we mnie i w każdym miejscu wszechświata. Żyjąc w niewiedzy uważałem, że jestem ograniczony i związany z ciałem. Teraz już przestałem się z nim utożsamiać. Jaźnią moją jest Najwyższa Świadomość i Najwyższy Brahman. Oto znalazłem się w mojej ojczyźnie. Cały wszechświat we mnie przebywa i ja jestem w każdym jego miejscu. Żyją we mnie wszystkie gwiazdy, księżycy i planety. Czuję radość prawdziwego życia".

Zupełna cisza.

Przekazując uczniom te sugestie, instruktor zauważy, iż poddali się oni zupełnie relaksowi i magnetyzmowi. Nawet obecni w sali ćwiczeń goście okażą zainteresowanie i zechcą praktykować jogę. Jeśli niektórym uczniom jakieś trudności fizyczne czy psychologiczne nie pozwolą na razie osiągnąć zamierzonych rezultatów, nie należy się tym martwić. Powtarzanie powyższych sugestii na pewno usunie te przeszkody i efekty zjawią się wcześniej czy później. Najpierw uczniowie ci przyspieszą i pogłębią swój relaks. Z czasem opanują również technikę magnetyzowania ciała i przebudzi się ich świadomość.

Gdy instruktor zauważy, że uczniowie osiągnęli pełny relaks i stracili poczucie ciała, winien rozpocząć recytację zgłoski OM i innych wielkich *mantr* (klasycznych sugestii jogicznych). Może też

zastosować sugestie własnego układu. Zazwyczaj modlitwa nie jest wskazana. Nie należy również wypowiadać żadnych egoistycznych życzeń.

Módlcie się o dobro dla świata. Niechaj każda żywa istota uwolni się od chorób i cierpienia, niechaj żyje w jedności z Najwyższym Brahmanem, niech będzie szczęśliwa. „Nie pragnę ziemskich królestw — pragnę szczęścia wszystkich istot. Nie pragnę wyłącznie mojego wyzwolenia — pragnę wolności wszystkich ludzi. Nie chcę sam tylko pozbyć się cierpienia — niech uwolnią się od niego wszystkie istoty. Niechaj pory roku, dni i noce, planety, gwiazdy, księżycy i słońca, przestrzeń, oceany, jeziora i rzeki — niechaj wszystkie wzajemnie sobie służą i będą szczęśliwe.

OM. Pokój. Pokój. Pokój”.

Zakończyliśmy lekcję trzynastą. Przeczytajcie ją, przemyślcie i praktykujcie. OM.

Sugestie pomedytacyjne

Lekcja ta jest poświęcona bardzo ważnemu zagadnieniu: rezultatom medytacji i skupienia. Dzięki medytacji bowiem zwykła wrona przemienia się w łabędzia, grzesznik w świętego, słaby staje się potężnym, okrutnik — bezwinnym, to, co ograniczone i śmiertelne staje się nieskończone i nieśmiertelne. Jest to najbardziej zdumiewające zagadnienie całej jogi, dodajmy — najmniej zrozumiałe dla współczesnych filozofów.

Wyjaśnijmy sobie zatem zasady skupienia, aby dobrze zrozumieć czym są sugestie poćwiczeniowe i pomedytacyjne. Podczas medytacji podświadomy umysł jest otwarty. Uaktywniają się wszystkie dokonane w nim zapisy z przeszłych wcieleń. W głębokim skupieniu, z wielką uwagą rezygnujemy ze złych zapisów i wprowadzamy na ich miejsce boskie; zły żywot zostaje zastąpiony boskim. Uzyskujemy całkowitą zmianę osobowości. W stanie medytacji trwa ciągły proces odnowy życia. Wszystkie niższe żądze zostają zastąpione wyższymi pragnieniami, ignorancja — wiedzą, złuda — rzeczywistością, fałsz — prawdą, a śmierć ustępuje miejsca nieśmiertelności. Kończy się medytacja i nowy zapis jest gotowy. Od tej chwili pomedytacyjny zapis nieprzerwanie działa w naszym życiu, należy mu dać wolne pole. Podczas medytacji podświadomy umysł zanotował wszystkie sugestie i rozkazy, które po jej ukończeniu zaczynają działać w naszym życiu. Zdarzają się wówczas dziwne, nieoczekiwane przypadki, niewiarygodne zmiany, osobliwe spotkania i zdarzenia. Ludzie często pytają, ile czasu powinni poświęcić medytacji. Moja odpowiedź jest prosta: 24 godziny dziennie przez 365 dni każdego roku — wystarczy. Wtedy są zaskoczeni, nie wydaje im się możliwy ciągły stan medytacji. Należą się więc dalsze wyjaśnienia. Przy obecności nady, w stanie

medytacji, zastępujemy nasze zwykłe nawyki sugestiami pomedytacyjnymi. Oto przykład: „Słuchaj, mój podświadomy umyśle, gdy przejdiesz do sfery świadomej, masz uczynić czystym, sprawnym i potężnym wszystkie zmysły i narządy działania. Mój świadomy umysł musi opanować postrzeganie nadzmysłowe. Nie wolno mi bez przerwy powtarzać tych samych błędów. Moje uszy mają nie słuchać złych głosów, oczy nie będą oglądać złych rzeczy, niechaj język nie mówi fałszu, ręce nie czynią zła, a stopy nie prowadzą mnie w złym kierunku”. Słowem, musisz nakazać umysłowi bezwzględne przestrzeganie prawości i wydać zakaz jakiegokolwiek złego działania ciała, zmysłów i umysłu.

Podświadomy umysł jest wiernie oddanym sługą; wykonuje wszystkie twoje polecenia — i te niskie, i boskie. Ale rozkazy te muszą płynąć z serca — nie z ust, nawet nie z myśli. On nie słyszy samych słownych poleceń. Bądź pewien, że twój podświadomy umysł odbiera rozkazy serca, a nie jakichkolwiek narządów, które nie są z sercem w zgodzie.

Tak więc podczas medytacji twoje serce będzie wydawać polecenia podświadomemu umysłowi. Już po kilkumiesięcznej praktyce zauważysz, że twój umysł znajduje się w stanie nieprzerwanej gotowości na rozkazy medytacyjne. Twoja medytacja trwa więc przez cały czas, 24 godziny na dobę, niezależnie od tego, czy śpisz, czy też jesteś zajęty codziennymi sprawami.

Nie utrudniaj umysłowi pracy w czasie, gdy wypełnia sugestie pomedytacyjne. Zauważysz niekiedy ścieranie się różnych sił, sprzecznych dążeń. W takich konfliktach stawaj zawsze po stronie słusznych — świadomych i podświadomych sił — a powstrzymuj przeciwne. Opanowawszy wszystkie przeciwne siły, ułatwisz umysłowi wypełnianie twych rozkazów. Pamiętaj: nie prośb, lecz rozkazów. Musimy zrozumieć nasze codzienne życie i ogromną rolę umysłu podświadomego. Każdy dzień naszego życia wypełniony jest pohanotycznymi sugestiami. Bez przerwy sugerujemy sobie przyszłą pracę; zaraz po rannym przebudzeniu wypełniamy podświadomy umysł sugestiami zajęć na cały dzień. Podczas studiów dajemy sugestie pomocne w uzyskaniu dyplomu czy tytułu naukowego. Gdy układamy jakikolwiek plan, sugerujemy sobie przeróżne przyszłe działania. Bez przerwy hipnotyczne sugestie! Chcąc się uwolnić od tej hipnozy, musimy zastosować silne mentalne

sugestie dehipnotyzujące. Wszystkie nasze działania, nawyki czy dokonania są efektem uprzednich sugestii na podświadomy umysł, i tym są silniejsze, im większa była moc tych dawnych sugestii. Skieruj więc silną, pozytywną sugestię do podświadomego umysłu. Praktykując to regularnie, już wkrótce zobaczysz, że twój podświadomy umysł jest ci posłuszny całą dobę, przez okrągły rok. Twój sen będzie zgodny z twoimi sugestiami. Rozjaśnią one twe życie, uczynią je pełnym, szczęśliwym, a przez to pomogą i światu. Stosuj pozytywne sugestie w rodzaju: „Z każdym dniem będę coraz bardziej zrelaksowany, mocniejszy, szczęśliwszy; będę żył coraz uczciwiej, coraz lepiej działał i więcej pomagał innym. Uwolnię się od lenistwa, niskich pragnień i niewiedzy. Każda medytacja otwierać mi będzie nowe horyzonty, z każdą medytacją osiągał będę nowe życie i nowe światło. Pokonam wszystkie trudności, wciąż się będę rozwijał, osiągnę pełnię zdrowia i przezwycięzę wszystkie słabości, dolegliwości i cierpienia”. Opierając się na tym przykładzie, możesz wykonać niezliczoną ilość pozytywnych sugestii i stosować te, które w danej sytuacji pozwolą ci przezwyciężyć aktualne trudności. Stwierdzisz wreszcie, że twój świadomy umysł całkowicie panuje nad podświadomym. To nic nowego, tak było zawsze, tylko tego nie dostrzegałeś.

W przeszłości dawałeś złe sugestie, ich skutki zatem nie mogły być dobre. Dlatego zdaje ci się, że twój podświadomy umysł działa przeciwko tobie. Wcale tak nie jest: to twoje własne uprzednie złe sugestie działają przeciwko twojej obecnej sytuacji. Teraźniejsze życie jest rezultatem sugestii wysuwanych we wszystkich minionych wcieleniach, tak jak przyszłe życie będzie efektem dzisiejszych sugestii. Jeśli pragniesz dobrego, szczęśliwego życia i oświecenia, już dziś dawaj tylko jasne, pozytywne sugestie swemu podświadomemu umysłowi.

Zastanów się nad naszą czternastą lekcją. Praktykuj i zażywaj efektów pomedytacyjnych sugestii.

Anestezja towarzysząca joganidrze

Jak już wspomniano w poprzednich rozdziałach, poprzez skupienie, w stanie joganidry osiąga się całkowite znieczulenie, całkowitą — miejscową lub ogólną — niewrażliwość na ból. Początkowo ćwicz na jednej, wybranej części ciała. Rozluźnij ją całkowicie i głęboko namagnetyzuj. Kieruj silną sugestią, że jest niewrażliwa na ból. Ćwicz regularnie, a za każdym razem osiągniesz coraz głębsze znieczulenie, aż stwierdzisz w końcu zupełny brak czucia w wybranym miejscu. Praktykując prawidłowo, osiągniesz taką władzę nad ciałem, że nie sprawi ci kłopotu natychmiastowe całkowite znieczulenie najwrażliwszych nawet jego części. Uodpornisz całe ciało na wszelki ból, będzie możliwe przeprowadzenie dowolnego zabiegu chirurgicznego bez stosowania innych środków znieczulających. Nie zrażaj się początkowymi trudnościami i niepowodzeniami; właściwa i regularna praktyka musi dać owoce. Pierwsze zaś pozytywne wyniki podbudują twoją wiarę we własne możliwości i dalszy rozwój, ułatwią też przyszłe ćwiczenia. Ale pamiętaj, żeby niczego nie czynić na pokaz. Praktykuj w odosobnieniu i nie spływaj swych osiągnięć czczym popisywaniem się, ale raczej pogłębiaj praktykę. Dzięki podanej metodzie osiągniesz doskonałą tolerancję bólu, ciśnienia, dotyku, temperatury i wszystkich innych czynników, które by mogły przeszkodzić twemu najwyższemu samadhi. Zdobywszy nad nimi kontrolę, uwolnisz się od nich na zawsze.

„Umysł podlega doskonałej kontroli. Jest wolny od wszystkich materialnych pragnień i roztapia się w Najwyższej Świadomości. W bezruchu promieniuje jasnością. Kiedy dzięki jodze umysł zaprzestaje niespokojnych ruchów i cichnie, uczeń urzeczywistnia jedność z oceanem Najwyższej Świadomości. To mu całkowicie

wystarcza. Wie już, że nic nie może się równać ze szczęściem i spokojem osiągniętym dzięki jodze. Wie, że ta głęboka radość jest poza dziedziną zmysłów. Już nic go nie oderwie od najgłębszej prawdy istnienia — to jego największy skarb. Nie ma i nie może już być żadnych przeszkód, trosk i bólu. Oderwij się od rzeczy materialnych i dąż ku urzeczywistnieniu. Praktykuj, nie poddając się wątpieniu i zniechęceniu".

Tym wolnym przekładem fragmentu szóstej księgi *Gity* zakończyliśmy piętnastą lekcję. Przeczytaj ją i starannie praktykuj, by przenieść teorię na własne ciało. Cierpliwie, krok za krokiem uwalniaj się od wszystkich mentalnych przeszkód. W pełni wykorzystuj siłę woli. Czyn silne sugestie i nie doświadczaj ciała, przykuj umysł do Najwyższej Świadomości. Jeśli niespokojny umysł zacznie błądzić, opanuj go i złącz ponownie z Najwyższą Świadomością. Po kilku miesiącach wytrwałej praktyki ugruntujesz się w utożsamianiu z Najwyższym i przezwyciężysz wszystkie cierpienia i dolegliwości ciała.

Uwaga: są pewne lekarstwa powodujące miejscowe lub ogólne znieczulenie, np kokaina, nowokaina, eter, chloroform itd. Nie powodują one jednak żadnych pozytywnych zmian — człowiek jest taki sam przed znieczuleniem, jak i po nim. Natomiast po jogicznej anestezji grzesznik staje się świętym, człowiek osiąga najwyższe szczęście i spokój umysłu.

Szatkarmy. Sześć metod usuwania dolegliwości fizycznych i umysłowych

Oto sześć praktyk służących usuwaniu fizycznych i mentalnych dolegliwości:

1. Dhauti.
2. Basti.
3. Neti.
4. Trataka.
5. Nauli (naulikarma).
6. Kapała bhati.

Wymienione zabiegi oczyszczają ciało ze wszystkich dolegliwości, maksymalnie rozwijają narządy zmysłowe i przygotowują do nadzmysłowego postrzegania. Powinny być praktykowane w odosobnieniu i — zwłaszcza początkowo — w obecności nauczyciela.

1. *Dhauti*. Ćwiczenie polega na stopniowym połykaniu namoczonego w ciepłej wodzie paska delikatnego materiału szerokości ok. 7 cm. i długości 4,5 m. Zaczynamy od połknięcia 30 cm. paska; następnego dnia połykamy 60 cm; trzeciego 90 cm., i tak dalej, aż piętnastego dnia połykamy cały. Za każdym razem po połknięciu skręcamy wystający koniec paska w prawo, potem w lewo, po czym powoli i delikatnie wyciągamy cały pasek. Oczyszczanie dhauti usuwa wszelkie dolegliwości przewodu pokarmowego i poprawia przemianę materii.

2. *Basti*. Basti jest ogólną nazwą dwóch praktyk:

a) *Uttara basti* — irygacja narządów moczowo-płciowych. Za pomocą strzykawki wprowadzamy przez przewód moczowy do pęcherza czystą wodę, roztwór soli lub mleko* Zabieg powtarzamy

kilkakrotnie.

b) *Adho basti* — płukanie jelita grubego. Używamy gumowej rurki długości 15 cm. o wewnętrznej średnicy 1-1,5 cm. Posmarowany oliwą lub wazeliną jej koniec wprowadzamy ostrożnie do odbytnicy. Siadamy w misce lub wannie z ciepłą wodą i przemiennymi skurczami oraz rozluźnieniami mięśni brzucha i odbytu wprowadzamy, a następnie wydalamy wodę. Można też zastosować lewatywę, a zamiast wody stosować mleko lub serwatkę.

Uttara basti usuwa dolegliwości dróg moczowo-płciowych, zaś adho basti — zaburzenia jelitowe. Poprawia się też trawienie i funkcjonowanie zmysłów.

3. *Neti*. Cienki, miękki sznurek długości ok. 20 cm. wprowadzamy powoli przez nozdrze i delikatnie wyciągamy przez jamę ustną. Tym sposobem leczymy zatoki, usuwamy różne bóle głowy oraz dolegliwości szyi i karku. Zabieg oczyszcza głowę, a pośrednio pobudza cały system nerwowy.

4. *Trataka*. Patrz rozdział szósty.

5. *Nauli*. Stojąc, ułóż dłonie na biodrach i wypnij pierś do przodu. Wykonaj głęboki wydech i zacznij poruszać mięśniami brzucha. Napnij mięśnie proste brzucha i przesuwaj je naprzemiennie od strony prawej do lewej. Po dłuższej praktyce nauczysz się prawidłowego nauli. Będziesz mógł wykonywać je dynamicznie. Dzięki nauli pozbędziesz się zaburzeń układu pokarmowego i oddechowego. Ćwiczenie to znane jest z ogólnie dobroczynnych dla organizmu skutków, ale uwaga: nie stosujemy nauli podczas ciąży i przy wszelkich stanach zapalnych narządów jamy brzusznej.

6. *Kapała bhati*. Oddychaj szybko i rytmicznie naśladując miech kowalski. Gdy poczujesz zawroty głowy, przerwij ćwiczenie i medytuj. Początkowo praktykuj nie więcej jak pięć razy dziennie. Kapała bhati oczyszcza głowę, usuwa jej dolegliwości, a także ośrodkowego układu nerwowego.

Uwaga: wszystkich szatkarm należy nauczyć się w obecności instruktora, a potem ściśle się stosować do zaleceń i przepisów.

Zakończyliśmy szesnastą lekcję, przeczytaj ją, zapamiętaj i praktykuj ostrożnie.

Zmysły i postrzeganie nadzmysłowe

Ogół naszych doznań możemy podzielić na trzy grupy:

1. specjalne zmysłowe,
2. ogólne zmysłowe,
3. nadzmysłowe.

Pierwsza grupa związana jest z wysoce wyspecjalizowanymi zakończeniami nerwowymi w określonych częściach ciała, zwanych narządami zmysłowymi (nos, ucho, oko, język i skóra).

Druga — nie jest tak bardzo zróżnicowana; ogólne doznania dotyczą całego ciała. Mogą być powierzchniowe, odbierane poprzez skórę oraz wewnętrzne, głębsze. Powierzchniowe to dotyk, ból, temperatura; wewnętrzne doznania powstają na skutek ruchu całego ciała, nacisku na narządy wewnętrzne (mięśnie, stawy), może to być np. ich ból.

Postrzeganie nadzmysłowe pojawia się wraz z wysoce rozwiniętą świadomością i skupieniem.

Przeprowadzono wiele badań nad działaniem nerwów skórnych ludzkiego ciała, powstawaniem doznań w wyniku drażnienia skóry bodźcami. Stwierdzono, że silne, ostre bodźce (mechaniczne uszkodzenie skóry, wysoka temperatura) wyzwalają w pierwszej kolejności równie silne impulsy, zapewniające ogólny odruch obronny. Nieco później następuje dokładniejsza lokalizacja, rozróżnienie rodzaju, intensywności bodźca, wreszcie pojawiają się subtelniejsze elementy doznania.

Zwykły człowiek posiada wysoce rozwinięty mechanizm obronny przed szkodliwym wpływem środowiska (doznania specjalne i ogólne). Jego rozwój i postrzeganie nadzmysłowe następuje poprzez praktykowanie jogi. Pojawianie się doznań (w toku ewolucji) było związane z coraz większą ruchliwością organizmu, szer-

szym widzeniem świata; z rozwojem sirobrahmana (mózgu), czyli czakry sahasrary.

Rozpatrując działanie i główne zadania układu nerwowego, trzeba pamiętać, że wciąż przepływa przez niego strumień impulsów, czy to w wyniku pojedynczych, określonych bodźców, czy też wywołanych działaniem całego środowiska. Pewna część tych impulsów osiąga pole świadomości i wtedy pojawiają się doznania. Obszar doznań jest ograniczony: impulsy nie osiągające dolnej, albo przekraczające górną jego granicę nie wywołują wrażenia. Stąd wszystkie normalne doznania zależą od pobudzenia odpowiednim bodźcem zakończenia nerwowego przystosowanego do odbioru tego rodzaju bodźców, bądź odbioru pewnych właściwości środowiska.

Zakończenia nerwowe są wyjątkowo czułe, mają dużo niższy próg wrażliwości niż same włókna nerwowe. Na przykład ten sam stopień nacisku, który nie wywoła żadnego impulsu w nerwie łokciowym, da wyraźne doznanie poprzez zakończenie nerwowe małego palca. W toku ewolucji powstało mnóstwo zakończeń nerwowych przystosowanych do odbioru różnorodnych bodźców (dotyku, światła, temperatury, zapachu itp.). Aby powstało doznanie, bodziec musi być odpowiednio silny. Za słaby dotyk lub dźwięk nie wywoła żadnego efektu, gdyż nie osiągnął dolnej granicy. Ten słaby bodziec, który wywołuje najłżejsze doznanie nazywamy „wartością progową bodźca” lub progiem absolutnym (dolnym). Ważny jest również czas trwania bodźca, na przykład dla oka zbyt szybkie zmiany obrazów (projektor filmowy) nie dają oddzielnych wrażeń, lecz powstaje złudzenie ciągłości. Nie może też być zbyt małej różnicy między bodźcami tej samej jakości. Jeśli wysokość lub natężenie dwóch dźwięków nie są zbyt zróżnicowane, słuch ich nie odróżni. Musi zostać przekroczona graniczna różnica bodźców, czyli różnicowy próg bodźca. Jeśli np. oświetlono pokój setką świec, to dodanie jeszcze jednej świecy spowoduje ledwo dostrzegalne dla oka rozjaśnienie. Ale gdy do pokoju oświetlonego tysiącem świec wniesie się tę jedną dodatkową, nie zauważymy żadnej różnicy w oświetleniu; w tym wypadku trzeba na to przynajmniej dziesięciu dodatkowych świec. Tak więc dla natężenia światła próg różnicowy wynosi $1/100$, dla dźwięku — około $1/3$, dla nacisku na skórę — $1/10$ do $1/30$ itd.

Pojawienie się doznania nie jest równoznaczne z chwilą działania bodźca. Na opóźnienie składa się czas reakcji zakończenia nerwowego, czas drogi impulsu do mózgu i czas reakcji w samym mózgu. Opóźnienie to jest różne dla różnych rodzajów doznań np. dłuższe dla światła niż dla dźwięku i dla bólu niż dla dotyku. Z drugiej zaś strony doznanie trwa dłużej niż bodziec, który je wywołał; przykładem może być ukłucie lub zjawisko powidoku.

Natura impulsów nerwowych jest taka sama dla wszystkich nerwów. Impuls w nerwie wzrokowym jest taki sam jak w słuchowym. Rozróżnienie doznań następuje w specjalnych „analizatorach” ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Jakikolwiek przesłany impuls osiagający analizator wzroku rozpoznawany jest jako światło. Jakkolwiek pobudzimy receptory danego narządu zmysłowego, otrzymamy charakterystyczne dla niego doznanie. Drażniąc zakończenia nerwu wzrokowego, uzyskamy doznanie światła; mechaniczne, chemiczne czy elektryczne pobudzenie *chorda tympane* wyzwoli doznanie smaku.

Należy podkreślić dużą rolę skóry w odbiorze doznań. Całe ciało ma znakomicie rozwiniętą ekto-, mezo-, i endoderme.

Przez skupienie rozwijamy postrzeganie. Adept jogi może przekraczać wszystkie progi i ograniczenia, dotyczące zwykłych ludzi. Pojawi się jasnowidzenie i jasnosłyszenie, będzie on posiadać wyjątkowy, doskonały zestaw postrzegania ogólnego, specjalnego i nadzmysłowego.

Dla początkującego ważne jest uchwycenie całości obrazu działania i roli ośrodkowego układu nerwowego (OUN) susiumny. W całym królestwie zwierzęcym spełnia rolę regulatora procesów organizmu i umożliwia pełne jego przystosowanie do środowiska. Zauważmy, że im wyżej w skali ewolucji stoi organizm, tym lepiej jest przystosowany do zmian środowiska, tym bardziej jest ruchliwy i tym wszechstronniej rozwinięte ma zmysły. Można powiedzieć, że układ nerwowy rozwija się zgodnie z rosnącą potrzebą i możliwością ruchu.

Tak prosty organizm jaki ma stułbia, która wymaga określonych warunków bytowania i porusza się raczej mało, wyposażony jest w prymitywny system nerwowy: włókna czuciowe, ruchowe i komórki centralne. Daje to możliwość prostych odruchów i za-

pewni a minimum ochrony. U nieco wyżej zorganizowanych zwierząt, np. u pierścienic, które mają większą zdolność poruszania się, istnieje już centralny łańcuch zwojów nerwowych. I chociaż każdy ze zwojów „dogląda” swojego segmentu ciała, to jednak obserwujemy współdziałanie zwojów w czynnościach i ochronie całego organizmu (taka jest podstawowa rola rdzenia i pnia mózgowego u ssaków). U bardziej ruchliwych zwierząt zwiększa się zapotrzebowanie na powietrze i żywność, rozwija się pień mózgowy i rdzeń z ośrodkami kontroli oddychania i krążenia. Wzrasta zdolność trawienia, wykształca się ośrodek wymiotny chroniący przed wchłonięciem już połkniętych szkodliwych substancji. Przy wzrastającej ruchliwości wymagane jest coraz lepsze współdziałanie narządów całego organizmu, rozwija się śródmózgowie i mózdzek (sirobalam). U jeszcze wyżej rozwiniętych zwierząt istnieje w podwzgórzu ośrodek termoregulacji i przystosowywania przemian fizykochemicznych do zmiennych warunków środowiska. Ośrodek ten mieści się w czakrze adżni i ogólnie służy ochronie osobnika i zachowaniu gatunku. W powiązaniu z przysadką (soramandala) czuwa nad wzrokiem i rozmnażaniem.

Sirobrahman, mózg, gromadzi wszystkie przeszłe doświadczenia i przetwarzając je, pozwala na coraz szybsze reagowanie organizmu na nagłe zmiany otoczenia. Powolniejsze, za to stałe procesy przystosowawcze, zapewnia rozwój gruczołów wydzielania wewnętrznego:

- przysadki mózgowej, odpowiedzialnej za rozwój osobniczy i rozmnażanie,
- tarczycy, regulującej przemianę materii,
- nadnerczy, umożliwiających natychmiastową aktywność (stan gotowości) oraz wielu innych, spełniających ważną rolę w harmonizowaniu organizmu ze środowiskiem.

Mówiliśmy do tej pory o wpływie środowiska na organizm, a warto zauważyć, że istnieje też sprzężenie zwrotne. Oto na samym dole drabiny ewolucji znalazły się stworzenia, które giną już przy niewielkich zmianach warunków zewnętrznych. Zwierzęta wyższych szczebli mają znacznie rozleglejszy „obszar życiowy”, zaś człowiek oprócz dużych zdolności przystosowawczych sam zmienia warunki zewnętrzne i w coraz większym stopniu tworzy własne środowisko.

Dzięki jodze wnikamy w istotę wszelkich doznań i aż do doskonałości rozwijamy zdolności postrzegania. Potrzebna jest w tym celu biegła znajomość anatomii i fizjologii zmysłów, narządów i ośrodków zmysłowych, dróg czuciowo-ruchowych oraz ośrodków psychicznych.

Głównym celem skupienia jest obudzenie kundalini (układu nerwowego). Trzeba opanować i kontrolować całe wydzielanie wewnętrzne, chronić je przed marnotrawstwem i skierować na rozwój układu nerwowego. Korzystając z mocy sanjamy, człowiek przekracza wszystkie dotychczasowe ograniczenia i zaczyna odczuwać wyższą naturę.

Ułokuj ciało w wygodnej pozycji i całkowicie je rozluźnij. Wykonaj pratjaharę (wycofanie energii), wycofaj energię i świadomość kolejno ze wszystkich narządów i części ciała. Wprowadź swe ciało w stan joganidry i namagnetyzuj je. Odczuwaj wszędzie — wewnątrz i wokół — fale elektromagnetyczne. Pamiętaj o dokładnym rozluźnieniu ciała, ureguluj oddychanie i wczuвай się z wielką uwagą we wszystkie rodzaje postrzegania. Ciało stanie się bardzo czułe i wrażliwe. Wyostrzą się zmysły, a umysł będzie jasny i przenikliwy.

Postrzeganie nadzmysłowe ani trochę nie zależy od zmysłów; to dziedzina świadomości. Kiedy przejawia się wyższa świadomość, masz dokładną wiedzę o sobie i o całym wszechświecie. Czasami takie postrzeganie zdarza się i zwykłym ludziom, ale bywa chwilowe i poza ich kontrolą. Chyba każdy miewa w życiu podobne doświadczenia. Natomiast postrzeganie nadzmysłowe osiągnięte na drodze jogi jest trwałe, opanowane i doprowadzone do doskonałości.

W osiągnięciu postrzegania nadzmysłowego pomocne są znane ci już praktyki: medytacja na nadzie i trataką (zwłaszcza na końcu nosa). Dzięki praktyce obudzisz cały swój układ nerwowy, zaś ciało stanie się małym wszechświatem, w którym znajdziesz wszystko. W stanie samadhi ujrzysz wewnątrz to, co widzisz wokół: świat, słońce, księżyc, gwiazdy... Twe ciało będzie naprawdę doskonałym odbiornikiem i nadajnikiem zestrojonym z całością.

Oto koniec naszej siedemnastej lekcji. Wczytaj się w nią uważnie i uzupełnij własnymi refleksjami. Skupiając wszystkie umysłowe moce, wczuвай się w niepowtarzalne piękno budzenia się kundalini siakti.

Jak otworzyć „trzecie oko”

„Trzecie oko” symbolizuje odwieczną wiedzę. Nie jest okiem, narządem zmysłowym. Zostało tak nazwane, gdyż tylko w nim możemy ujrzeć prawdziwy, własny kształt i rzeczywistą postać wszechświata. Trzecie, ponieważ dwoje oczu postrzegających świat fizyczny już mamy. Trzecie oko, według symbolicznych opisów jogi, jest trójkątne, z podstawą leżącą między brwiami i wierzchołkiem dokładnie pośrodku czoła. Jest to miejsce czakry adźni. Gruczoły wydzielania wewnętrznego i połączenia nerwowe wzgórza stanowią ośrodek indywidualnej świadomości, a połączona bezpośrednio kora mózgowa (sahasra) poprzez ten ośrodek ma władzę nad całym ciałem. Czakra adźnia obejmuje te części ośrodkowego układu nerwowego, które są odpowiedzialne za indywidualną osobowość, jej istnienie i wiedzę. W zwykłym stanie ośrodek ten jest uspiomy. Uaktywnia się podczas studiowania filozofii. Ale tylko dzięki praktyce jogi osiąga się doskonałość i pełnię działania. Obudzenie tej czakry nazywamy *otwarcie trzeciego oka*.

Podczas moich długich podróży po świecie wiele osób dowiedziawszy się, że mam tytuł doktora medycyny, przychodziło z pytaniem: „Czy jest możliwe operacyjne otworzenie trzeciego oka?” Również w Indiach przyjeżdżało do mnie dużo ludzi gotowych na taką operację, o ile jest to tylko możliwe. Zawsze miałem jasną i prostą odpowiedź — tak. Uradowani ludzie gotowi byli natychmiast poddać się zabiegowi. Ale kiedy dokładnie wyjaśniłem rzeczywiste znaczenie tego procesu, jego przebieg i koszty — pozostawali tylko nieliczni.

Niewątpliwie otwieranie trzeciego oka jest zabiegiem, ale nie przeprowadzanym w szpitalu. Potrzebne jest miejsce przepełnio-

ne duchową atmosferą. I tak jak do operacji niezbędny jest chirurg, asystenci, anestezjolog, inni pomocnicy i narzędzia, tak w naszym zabiegu chirurgiem jest anahat nada, wieczny umysł. Stołem operacyjnym jest wygodna postawa, a ogólne znieczulenie osiągniemy dzięki sanjamie. Asystować nam będą wszystkie narządy czuciowo-ruchowe, a pomagać — okoliczności. Jest to najtrudniejszy na świecie proces (operacja). Gdy już mocą sanjamy rozluźnimy, namagnetyzujemy i znieczulimy całe ciało — będziemy przygotowani. Ale znieczulenie musi być jak najgłębsze, pełne, musimy wejść w najgłębsze samadhi. W tym stanie otwiera się szeroko podświadomy umysł i odsłaniają się wszystkie przeszłe zapisy. Mocą skupienia oczyszcza się ten rejestr ze złych zapisów, a kiedy już będzie usunięta cała ignorancja, zacznie bez przeszkód działać wszystko przenikająca intuicja.

Opis procesu:

1. Usiądź wygodnie i bezpiecznie tak, aby ciało nie zmieniło postawy nawet w głębokim śnie.

2. Usuń wszelkie niepokoje i słabości umysłu.

3. Myśl, że wokół ciała krąży odwieczna energia, która stworzyła niezliczone gwiazdy i planety, i jest ona twoją własną naturą.

4. Poczuj, że energia ta promieniuje wokół nas i przenika cały świat.

5. Powoli zamknij oczy i przykuj uwagę do całego ciała. Rozpocznij proces znieczulania przez sanjamę i pratjहारę. Rozluźnij ciało i wycofaj z niego całą energię; skieruj ją w miejsce trzeciego oka. Wsłuchuj się nieprzerwanie w nade. Siłą woli przykuj uwagę do środka czoła.

6. Pozostań w tym stanie, aż zniknie poczucie ciała. Gdy zapomnisz o całym ciecie, odczujesz tożsamość z Najwyższą Świadomością. Osiągniesz najwyższą intuicję i niezłomną siłę woli.

7. Gdy utrwali się ten stan, nada usunie na zawsze ignorancję. Wówczas ujrzysz brzask odwiecznej wiedzy na firmamencie umysłu. Tak się budzi trzecie oko, a po świecie nastąpi wieczna jasność nieskończonej mądrości.

Uwaga: jeśli na jakimś etapie pojawiają się przeszkody to nie przywiązuj do nich wagi, lecz dokładnie powtórz od początku całe ćwiczenie. Po kilkumiesięcznej praktyce poczujesz, że jesteś na właściwej drodze. Cały proces trwa długo i jest bardzo trudny, ale

nie jest niemożliwy. Tylko ty sam możesz otworzyć trzecie oko. Cierpliwość i wytrwałość doprowadzą cię do celu. Bardzo przydatna też jest dobra znajomość anatomii, fizjologii i psychologii jogi.

Zakończyliśmy osiemnastą lekcję, w której zawarta jest zwięzła metoda otwierania trzeciego oka. Przeczytaj ją uważnie, ze zrozumieniem. Jeśli pojawią się jakiegokolwiek trudności bądź wątpliwości, poradź się swego nauczyciela lub znawcy przedmiotu. Kiedy już w pełni zrozumiesz sens tego procesu, stań się dla siebie chirurgiem.

Obudź swoją kundalini

Zanim przejdziemy do omawiania różnych, bezpośrednich metod osiągania samadhi, wyjaśnijmy proces budzenia kundalini shakti.

Każda dusza jest potencjalnie boska i wieczna. Kundalini pogrążona jest w głębokim śnie. Obudzona, wstępuje ruchem spiralnym do góry, dlatego nazywa się kundalini shakti (energia wężowa). Indywidualna kundalini shakti jest przejawem energii uniwersalnej, wiecznej i nieśmiertelnej. W normalnym, codziennym stanie przejawia się niecałkowicie. Można rozbudzić ją poprzez ćwiczenia. Natomiast w stanie samadhi działanie jej przejawia się w sposób całkowity i doskonały.

Bardzo ważne jest zrozumienie drogi kundalini shakti i jej związku z susiumną, susiumną sirsiakam, susiumną kadam, sirobalamem i sirobrahmanem.

Droga kundalini jest mechanizmem działającym w ścisłej współzależności z różnymi procesami organizmu, ze współdziałaniem organizmu i środowiska, z całym świadomym, nadświadomym i podświadomym życiem. Może być utożsamiana z całością układu nerwowego. Praktycznie dzieli się na dwie części:

- susiumnę (ośrodkowy układ nerwowy),
- pariasarija nadi mandalam (obwodowy układ nerwowy).

Ośrodkowy układ nerwowy, susiumną składa się z: mózgu (sirobrahmana), mózdzku (sirobalama), rdzenia przedłużonego (susiumny sirsiakam) i rdzenia kręgowego (susiumny kandam), które łączą się w nieprzerwaną całość.

Obwodowy układ nerwowy, pariasarija nadi mandalam, to splot nerwów, przez które susiumną łączy się z różnymi tkankami ciała. Wyróżniamy w nim trzy grupy:

1. nerwy czaszkowe,
2. nerwy rdzeniowe,
3. autonomiczny układ nerwowy.

Cały układ nerwowy jest pochodzenia ektodermalnego.

Oto proces budzenia:

1. Przyjmij wygodną pozycję.
2. Zrelaksuj się do trzeciego stanu.
3. Pomyśl, że potrafisz magnetyzować całe ciało przy pomocy drogi kundalini (układu nerwowego).
4. Użyj całej hormonalnej siły do wzmocnienia kundalini.
5. Odczuj pulsację siły elektromagnetycznej w całym ciele.
6. Zapomnij o ciele i utożsamiaj się z Brahmanem (Najwyższą Świadomością).
7. Poczuj, że promieniujesz światłem i życiem.
8. Odczuj wewnątrz i wokół siebie wielki ocean magnetyzmu i świadomości.
9. Poczuj się Najwyższym Ja.
10. Poczuj też, że jesteś energią nieograniczonego wszechświata.
11. Odczuwaj w sobie obecność niezliczonych gwiazd, słońc i planet.
12. Poczuj się wolny i wzniosły.
13. Czuj, że nie masz ciała, ani materialnego umysłu; że nie znasz lenistwa, złości, nienawiści i wrogości.
14. Odczuj, że jesteś całym wszechświatem, a wszechświat tobą.
15. Wsłuchaj się uważnie we wszechobecny dźwięk anahat nady.

Po dłuższej praktyce znajdziesz się na właściwej drodze. Wyteżoną pracą obudzisz swoją kundalini siakti, która poprowadzi twoją indywidualną świadomość ku Najwyższej.

Odczujesz niewyraźną radość. Cały wszechświat będzie twym domem. Runą stare układy i zależności, będziesz wszędzie u siebie. Tylko sam na sobie możesz doświadczyć tego, czego język i pióro nie potrafi opisać.

Oto koniec lekcji dziewiętnastej. Przeczytaj ją i zapamiętaj. Korzystaj z zamieszczonych na końcu książki tablic. Praktykuj owocnie.

Lecz się własnymi hormonami i trankwilizatorami

Żyjemy w dobie nauki, a także w dobie popularności hormonów i trankwilizatorów. Zbyt mało jeszcze wiemy o prawdziwym leczeniu. Współczesna medycyna nadal hołduje leczeniu objawowemu. Niewielu lekarzy stara się dotrzeć do istotnych przyczyn dolegliwości. Objawy są tylko jednym z aspektów choroby, a nie nią samą. Najczęściej leczy się objawy oderwane od całości i bez związku z pacjentem. Przeprowadza się nowe badania i eksperymenty w zakresie rozwoju medycyny. Niestety, wiedza o samym człowieku, która powinna dominować, pozostała daleko w tyle. Na przykład, przy różnych bólach, bezsenności, nerwowości, aplikuje się coraz to nowe środki przeciwbólowe, uspokajające i hipnotyczne, usuwające na jakiś czas objawy. Tylko nieliczni lekarze szukają ich przyczyny. To ogromne zacofanie nowoczesnego lecznictwa prowadzi w konsekwencji do pogorszenia się stanu chorobowego pacjenta.

Coraz to nowsze, „ulepszone”, „doskonalsze” leki hormonalne ukazują się w sprzedaży. Ludzie wierzą w ich magiczną moc, ale jakoś nikt nie myśli o sile tkwiącej we własnych hormonach. Jeśli hormony martwych zwierząt mogą wywierać tak silny wpływ na organizm człowieka i na jakiś czas wyleczyć pacjenta, to czyż nie możemy wciąż uzdrawiać naszych psychofizycznych dolegliwości własnymi hormonami?

Lecząc się samemu, zapomnisz o istniejących, dostępnych w sklepach chemicznych preparatach leczniczych. Na dobroczynne skutki tej hormonalnej kuracji nie będziesz czekał długo. Trzeba tylko wiedzieć, jak korzystać z własnych hormonów, gruczołów

wewnątrzwydzielniczych. Nauczysz się tego poprzez praktykowanie jogi.

Panuje ogólna dezinformacja i brak wiedzy odnośnie właściwego leczenia. Sytuację tę podtrzymują i wykorzystują różni szarlatani, zarówno z kręgu współczesnej medycyny, jak i spoza niego. Jeśli zgodzisz się, aby o twoim zdrowiu decydowali inni — rzadko naprawdę nim zainteresowani — to być może na jakiś czas i do pewnego stopnia będziesz wyleczony, ale nie zapobiegiesz równoczesnej degeneracji podświadomego umysłu. Z każdym nawrotem dolegliwości będą stosowane coraz silniejsze środki zewnętrzne — tak następuje lawinowy proces rozpadu. Nigdy nie pojawi się pytanie o rzeczywiste przyczyny choroby, które najczęściej mają źródło w osobowości pacjenta.

Znajomość psychologii jogi szybko nauczy cię współdziałania ze swoim własnym lekarzem — uzdrowicielem. Tylko głupcy mogą nie docenić jego wysiłków i zainteresowania jak najskuteczniejszym i najlepszym leczeniem organizmu.

Psychologia jogi nauczy cię samoleczenia własnymi hormonami, uspokajania umysłu siłą woli, takiego stosowania własnych hormonów, które usunie wszelkie dolegliwości, uzdrowi ciało, rozwinie zmysły i umysł. To trudna sztuka, ale twoje szczerze i poważne podejście do jogi sprawi, że w przyszłości osiągniesz doskonałość w tej dziedzinie.

Według psychologii jogi myśl jest przejawem uniwersalnej energii, i tak jak każda energia, może tworzyć lub niszczyć. Jeśli użyjesz jej do wyższych celów, stworzysz diamentowe ciało, zmysły i umysł. Stosując ją zgodnie z niskimi myślami, zniszczysz wszystko co osiągnąłeś.

Mocą wyższego myślenia wszystkie substancje wydzielania wewnętrznego tworzą *odžas siakti*. Cały układ nerwowy operuje energią odżasu, esencją hormonalnej energii. Wyróżniamy dwa typy odżasu:

- para odžas, zaopatrujący serce,
- apara odžas, stale krążący w układzie krwionośnym, odżywiający całe ciało i leczący wszystkie psychofizyczne dolegliwości. Brak pierwszego, to koniec życia, niedobór drugiego jest przyczyną schorzeń.

Nieprawidłowe stosowanie, marnotrawienie odżasu, odbija

się najpierw na psychice, następuje zakłócenie fizjologii, pojawiają się różne dolegliwości, a w konsekwencji dochodzi do stanu patologicznego z licznymi objawami.

Nasz stan psychofizyczny jest rezultatem przeszłych myśli. Myśl jest źródłem naszej osobowości, postępowania i istnienia. Tak jak wiatr przewraca słabe drzewa, tak upada człowiek pod naporem własnych złych myśli, pełnych żądy, złości, myśli ciężkich i leniwych. Ten, kto szuka tylko przyjemności, nie potrafi panować nad zmysłami, jest leniwy, ciężki i niskiej żywotności. I jak wiatr nie zdmuchnie skalistej góry, tak żądza nie pochłonie tego, kto nie skupia się na przyjemności, panuje nad zmysłami i stara się rozwinąć skrzydła intuicji.

Jak deszcz nie przecieknie przez dobry dach, tak namiętności będą obce rozważnemu umysłowi. Bezmyślność jest przyczyną cierpienia i śmierci, a dobre myślenie jest eliksirem i źródłem wiecznego życia. Czujnego śmierć nie zaskoczy, a bezmyślni są już martwi. Nikt nie jest w stanie dać ci tyle dobrego, ile twój własny, dobrze ukierunkowany umysł.

Tylko wolny od nieczystych myśli osiąga zbawienie. Droga do niewinności jest prosta: z łaski anahat nady (siabda brahmana), poprzez skupienie i medytację na nim uzyskamy wewnętrzny probierz, i jeśli się tylko pojawi nieczysta myśl, natychmiast konfrontujemy ją z przeciwną — czystą.

Nie zda się na nic werbalne powtarzanie OM, jeśli umysł pełen jest złych myśli. Prawidłowe wymawianie OM jest wtedy, gdy wypełnia cały umysł.

Zgubnym nawykiem jest błędzenie zmysłami, a jeszcze gorzej — myślą. Tylko ścisła kontrola zmysłów może przynieść efekty. Jeszcze długo mogą się pojawiać nieczyste myśli, nie należy się tym martwić. Przeciwnie, niech to budzi nasze zadowolenie, że coraz mniej ich zostaje. Źle ukierunkowany umysł wyrządzić może więcej szkody, niż inny zewnętrzny wróg. Dla chwiejnego umysłu niedostępna jest prawda i mądrość. Tylko ten, kto opanuje myśli, zrzuci z siebie więzy cierpienia i śmierci.

Człowiek mądry i rozważny, czujny i wrażliwy, baczący na swój prawy rozwój stanie się oazą życia, wyspą której nie poruszają najpotężniejsze nawet fale zewnętrznego oceanu. Przez po-

wściągnięcie myśli Indra został naczelnym bogiem. Przez czujność wobec myśli rozkwita mądrość, rozwija się życie.

Proces leczenia:

1. Przyjmij wygodną pozycję.
2. Zrelaksuj ciało.
3. Wykonaj głęboką sanjamę skierowaną na usunięcie niekorzystnego stanu psychofizycznego.
4. Myśl, że rozwiewają się wszelkie dolegliwości ciała i umysłu.
5. Myśl, że od tej chwili ciało i umysł wolne są od wszelkich pragnień.
6. Zapomnij teraz o całym ciele i utożsamiaj się z Najwyższą Świadomością. Po kilku dniach praktyki zniknie poczucie ciała, a zamiast niego będziesz czuł elektromagnetyczną pulsację.
7. Pozostając w tym stanie myśl, że wyleczyłeś się z wszelkich dolegliwości psychofizycznych.
8. Powtórz cały proces w pełnym słońcu, odczuwaj światło i życie płynące ze słońca, które nieustannie przenika i ożywia ziemię, planety, ciebie.
9. Odczuwaj ich działanie na ciało.
10. Cały układ słoneczny wypełniony jest światłem i życiem, odczuwaj ciepło swego ciała.
11. Poczuj się słońcem promieniującym światło i życie.
12. Pozostań w tym stanie kilka minut. Kiedy twoje ciało pokryje się potem, pozbędziesz się wszelkich dolegliwości.
13. Powtórz całe ćwiczenie, będąc zanurzonym w wodzie.
14. Zrób też tak biorąc prysznic.
15. Wymyśl inne dostępne ci sytuacje i warunki, w których przeprowadzisz całą powyższą kurację.

Zakończyliśmy dwudziestą lekcję. Przystudiuj ją dokładnie, uzupełnij też swoje wiadomości z anatomii i fizjologii. Stwórz sobie dobry obraz własnego organizmu. Praktykuj, wykorzystując właściwie własne hormony. Rozwijaj swój odzias i bądź sam dla siebie najlepszym lekarzem. Czuwaj nieustannie nad umysłem i myślami. Prowadź umysł z ciemności do światła, od cierpienia do życia, od śmierci do nieśmiertelności, ze złudzeń do rzeczywistości i bądź pełen szczęścia.

Joga i nadświadomość

Fizyczne serce i fizyczna świadomość są ze sobą w ścisłym związku. Tak samo jest z duchowym sercem i duchową świadomością. W rozważaniach nad fizjologią doznań i odruchów niezwykle ważne jest właściwe rozumienie prawdziwej natury świadomości. Niestety, dalecy są od tego dzisiejsi fizjolodzy.

Fizyczna świadomość należy do biologii i psychologii, jakkolwiek zdajemy sobie sprawę z braku wyraźnych granic między fizjologią, biologią i psychologią.

Całe nasze zachowanie, wszystkie procesy uczenia się i praktykowania zależą od świadomości. Biologiczną lub fizyczną świadomość definiujemy jako zdawanie sobie sprawy z jednostkowego, własnego istnienia i z obecności świata zewnętrznego. Ten rodzaj świadomości u człowieka zależy od ciągłości procesów utleniania w mózgu. Bez takich przemian chemicznych przestają działać komórki nerwowe i szybko zamierają. Życie i świadomość są uzależnione od serca. Jeśli przestaje ono pracować, to wszystkie inne przemiany też się kończą.

Stwierdzono ścisłą współzależność świadomości z aktywnością komórek nerwowych mózgu. Zdajemy sobie sprawę z istniejących strumieni impulsów, przebiegających przez mózg. Przejawiają się one zarówno w stanie jawy, jak i podczas snu. W tym drugim przypadku często przeżywamy marzenia senne.

Stan świadomości jest inny na każdym etapie ewolucji, ale tylko u człowieka osiąga taki poziom, że potrafi tworzyć pojęcia ogólne, a zwłaszcza najważniejsze — psychologiczne. To jeszcze nie wszystko. Biologiczne serce i świadomość, które są natury fizycznej, zależą od metafizycznego serca i świadomości. W rzeczywistości świadomość nie powstaje, tylko się przejawia, a prze-

jawienie zależy od rozwoju układu nerwowego. Świadomość jest wysoce rozwinięta dzięki ludzkiemu układowi nerwowemu. W zależności od zmian w tym układzie pojawiają się różne stany, takie jak: czuwanie, sen z marzeniami sennymi i sen głęboki.

Dzięki skupieniu rozwija się w pełni nasz układ nerwowy. Świadomość będzie się przejawiać całościowo i odczujemy jej odwieczne i nieskończone dobro. Dla takiej świadomości obojętnej jest już obecność mózgu. Biologiczna świadomość zależy od następujących czynników:

- a) fizycznej integralności mózgu,
- b) odpowiedniego dotlenienia mózgu,
- c) ukrwienia mózgu,
- d) czystości ciała i zmysłów.

Jeśli nastąpi zaburzenie w funkcjonowaniu jednego z wymienionych czynników, to poziom świadomości się obniży. Spowodować to może sen, zmęczenie, zatrucie, hipnoza. Ale nie zajmujemy się dłużej fizycznym sercem i świadomością. Twoim głównym celem jest osiągnąć za ich pośrednictwem duchowe serce i duchową świadomość.

Ćwiczenie:

1. Przyjmij wygodną pozycję.
2. Rozluźnij całe ciało.
3. Odczuwaj bicie serca.
4. Powściągnij swój oddech.
5. Poczuj tempo serca i siłę, z jaką bije.
6. Za każdym uderzeniem serce przesyła energię do wszystkich części ciała. Poczuj to.
7. Odczuwaj, jak ta energia staje się elektromagnetyczną pulsacją wypełniającą całe ciało.
8. Jesteś już namagnetyzowany. Poczuj, jak przejawia się w tobie duchowe serce i świadomość.
9. Jesteś sercem wszechświata i czujesz, jak to jedno serce pulsuje.
10. Stopniowo zapomnij o fizycznym ciele i utożsamiaj się całościowo z Najwyższą Świadomością.
11. Teraz już wiesz, że świadomość nie jest wytworem ciała, ona tylko przez ciało się przejawia.
12. Odczuwaj, że ciało jest tylko częścią przejawiającej się

świadomości, a ty jesteś wszędzie.

13. Poczuj, że twoje ciało nie jest ośrodkiem twego ciała, że możesz przejawiać się się w jakichkolwiek innych ciałach.

14. Odczuwaj, że jesteś tą świadomością, a będziesz wolny.

15. Poczuj, że jest ona wieczna i nieśmiertelna, a posiadasz odwieczną wiedzę, pokój, błogość i szczęście.

To już koniec dwudziestej pierwszej lekcji. Czytaj ją.

Rozszerz swą wiedzę o anatomii i fizjologii serca, układu krwionośnego i nerwowego, aby dobrze zrozumieć skupienie. Regularnie praktykując, osiągniesz przy pomocy fizycznego serca i świadomości ich duchowe odpowiedniki. Po kilkumiesięcznej praktyce zauważysz wyraźne, pozytywne zmiany w swojej psychice i ciele.

Jak opanować witarki

Witarkami nazywamy wszystkie niewłaściwe, destruktywne działania umysłu, zagrażające naszej osobowości, zmysłom, ciału i psychice. Z logicznego, fizjologicznego, etycznego, moralnego i społecznego punktu widzenia, rozumiemy zgubne działanie szkodliwych fal mentalnych, ale wciąż ulegamy ich hipnotycznej sile. Stąd, nasze postępowanie tkwi w sprzeczności z rzeczywistym istnieniem, rzeczywistą osobowością.

Wszystkie witarki możemy podzielić na 10 grup:

1. Krzywdzenie innych.
2. Nieprawdomówność, fałsz.
3. Kradzież, przywłaszczanie.
4. Niepowściągliwość.
5. Egoistyczne gromadzenie majątku.
6. Nieczystość ciała, zmysłów i umysłu.
7. Ciągłe niezadowolenie z losu.
8. Samolubstwo, egoizm.
9. Lenistwo.
10. Niechęć do działania⁷ zgodnego z intuicją i mądrością.

Każdą z wymienionych grup możesz rozwinąć tak dalece, jak sobie tego życzysz.

Możesz kontrolować witarki stosując swoje wewnętrzne, boskie siły: *jamy* i *nijamy*. Wielu ludzi interesuje się jogą. Słuchają wykładów, praktykują, ale dla większości jest to swoistym hobby, możliwością przeżycia nowych wrażeń. Wielu zauważyło, że zajmowanie się jogą jest modne, że to wyróżnia ich od otoczenia, że będą mogli zaimponować swymi nadnaturalnymi mocami. Stają się uczniami tzw. joginów, którzy prowadząc przyspieszone kursy swej jogi, obiecują przeróżne cuda. Jednakże, który z tych ludzi

pożądający mocy i sławy zostaje prawdziwym joginem? Który myśli poważnie o opanowaniu umysłu i fal psychicznych?

Jama to niezłomne dążenie do opanowania umysłu. Można dążyć do opanowania umysłu, do osiągnięcia niezwykłych mocy, ale jeśli jest to powierzchowne, wówczas wewnętrzne sfery umysłu wytwarzają ciągły łańcuch witark. *Jama* jest całkowitym opanowaniem umysłu i fal psychicznych. Składa się z pięciu wielkich reguł:

1. *Ahinsa* — niekrzywdzenie żywych istot w jakikolwiek sposób.

2. *Satja* — bezwzględna wierność prawdzie.

3. *Asteja* — Wstrzymywanie się od wszelkich form przywłaszczania cudzego dobra.

4. Powściągliwość i wstrzemięźliwość płciowa — opanowanie hormonalnych sił, doskonalenie ciała, zmysłów, umysłu przez rozwój odżasu.

5. *Aparigraha* — niegromadzenie pieniędzy i nie przywiązywanie się do majątku.

Przestrzeganie tych pięciu jam pozwoli na opanowanie pięciu pierwszych witark. Skuteczność będzie na miarę twojego podejścia, zaangażowania i praktyki.

W przewyciężeniu dalszych witark pomogą ci następujące nijamy:

1. *Sauca* — dbałość o czystość duchową i cielesną.

2. *Santosza* — ćwiczenie w zadowalaniu się istniejącymi okolicznościami żywymi.

3. *Tapas*, czyli asceza — odporność na przeciwieństwa np. chłód i upał, głód i pragnienie.

4. *Swadhjaja* — wnikanie w treść mantr i tekstów jogi.

5. *Iśwarapranidhana* — skupienie się na Iśwarze.

6. Przekształcenie ciała w wartościowego pośrednika, oddanie się odwiecznej mądrości, intuicji i świadomości.

Dla każdej witarki możesz stworzyć jej przeciwieństwo. Takie przeciwdziałanie jest niezwykle pomocne w życiu.

Pięć sposobów opanowania fal psychicznych:

1. Analiza każdego problemu i poszukiwanie właściwego rozwiązania (nie zawsze skuteczna w przypadku nawyków).

2. Neutralność, dystans — obserwuj działanie umysłu pozostając

stając z boku, jako świadek. Nie bądź jego sługą i kontroluj wszystkie fale.

3. Poświęć codzienne życie pożytecznemu, dobremu działaniu.

4. Bhawasamadhi — zapomnij o ciele i materialnym umyśle, utożsamiaj się z Najwyższą Świadomością.

5. Brahmi-sthiti — „jestem Brahmanem, cały wszechświat jest Brahmanem, witarki nie mają dla mnie żadnego znaczenia”.

Wybierz najbardziej odpowiednią dla siebie drogę. Wczytaj się uważnie w tekst dwudziestej drugiej lekcji. Rozwiń ją i spróbuj sam znaleźć jeszcze inne metody. Doskonałość jest niemożliwa bez praktykowania jam i nijam, bez opanowania witarki. Krocź swoją drogą ku doskonałości.

Pięć wielkich sugestii

Istnieje pięć wielkich wedyjskich sugestii wprowadzających umysł ze świata nazw i kształtów do doskonałości:

1. *Tatwamasi* — Ty jesteś Tym.
2. *Aham Brahmasmi* — Ja jestem Brahmanem.
3. *Ajamatma Brahman* — Ta jaźń jest Brahmanem.
4. *Pradžnianam Brahman* — Świadomość jest Brahmanem.
5. *Sateczitananda Brahman* — Wieczny byt, wieczna świadomość i wieczny spokój jest Brahmanem.

1. *Tatwamasi*. Ciało składa się z dwóch substancji: natury i świadomości, czyli materii i umysłu. Naturalne elementy ciała są elementami wszechświata; świadomość ciała jest taka sama jak' wszechświadomość. „Ty jesteś Tym” oznacza, że twoja świadomość nie jest indywidualna, lecz powszechna; oznacza, że twoja natura i świadomość są wieczne, tak jak wszechnatura i wszechświadomość.

Na pewnym etapie skupienia spotykasz pozorną dwoistość. To znaczy, *żtyw* stanie głębokiego skupienia odczuwasz tożsamość z Najwyższą Świadomością i wtedy ty jesteś nią. Ale po powrocie do zwykłego stanu masz nadal indywidualną świadomość, z którą się utożsamiasz—czujesz się indywidualną świadomością. Jak jest naprawdę?

Niewątpliwie w głębokim skupieniu „Ty jesteś Tym” jest ostateczną i wieczną prawdą. Wobec każdego wyższego doświadczenia rozwiewa się mgła wszystkich niższych doświadczeń.

2. *Aham Brahmasmi*. Tutaj „Ja” użyte jest w nieosobowym znaczeniu, jest to „Ja” powszechnie. W głębszym stanie samadhi zapomina się o ciele i następuje utożsamienie z wiecznym oceanem świadomości. W tym stanie głęboko odczuwasz: „Jestem

Brahmanem". Całkowicie rozluźniony i skupiony na anahat nadzie, uczyni silną mentalną sugestię: „Jestem Brahmanem”. Powtarzaj ją, aż rozwiejesz niewiedzę i utożsamisz się z Najwyższą Świadomością.

3. *Ajamatma Brahman*. Kilkuletnia praktyka odkrywania i odczuwania rzeczywistości sprawi, że w jednej chwili odczujesz swoją Jaźń jako część Najwyższej Jaźni, która jest jedna-bez-wtorej. Wtedy poczujesz: „Ta Jaźń jest Brahmanem, ten cały wszechświat jest Brahmanem”.

4. *Pradžnjanam Brahman*. Im głębsze skupienie, tym większa świadomość i błogość, głębsze istnienie i spokój. Odkryjesz w końcu, że intuicja i świadomość są tak spotęgowane, że nie ma już żadnej różnicy między wiedzą a Jaźnią; odczujesz „Świadomość jest Brahmanem”.

5. *Satczitanandam Brahman*. Na osobowość składają się trzy następujące czynniki:

- a) istnienie,
- b) rozumienie i wiedza,
- c) pokój i błogość.

Osobowość wzrasta wraz z rozwojem tych trzech czynników, a rozpada się, gdy one zanikają. Na przykład, gdy popełnimy jakiś zły czyn zagrażający czyjemuś istnieniu, osłabnie rozumienie i wiedza, zniknie pokój i błogość. Istnienie, wiedza i pokój tworzą osobowość. Uwarunkowane istnienie, wiedza i pokój tworzą uwarunkowaną osobowość. W głębokiej medytacji te trzy czynniki przekształcają się w nieuwarunkowane wieczne istnienie, rozumienie i pokój.

W najgłębszym samadhi cały wszechświat rozplywa się w bezgranicznym oceanie świadomości i magnetyzmu. Medytujący jednoczy się z Najwyższą Świadomością, odwieczną wiedzą i istnieniem. Jest to ostateczny stan param puruszy i param siakti (Najwyższa Świadomość z Najwyższą Energią i Naturą). Jest to stan *dźiwamukry*, w którym medytujący osiąga wolność.

Ćwiczenie:

1. Ułóż ciało w wygodnej pozycji.
2. Rozluźnij całe ciało.
3. Ćwicz wstrzymywanie oddechu.
4. Wykonaj pięć wielkich sugestii.

5. Powtarzaj je kolejno. Na początku każda sugestia wymaga oddzielnej praktyki.

6. Odczuwaj elektromagnetyczną pulsację w całym ciele i wokół niego.

7. Poczuj, że twoja świadomość jest wszechświadomością, a życie jest elektromagnetycznym zjawiskiem.

8. Czuj, że naturalne składniki twojego ciała są składnikami wszechnatury.

9. Odczuwaj wewnątrz i wokół siebie płynący ocean świadomości i magnetyzmu.

10. Czuj, jak twoje całkowicie namagnetyzowane ciało jest nadajnikiem, przekaźnikiem i odbiornikiem świadomości; ciało już cię nie ogranicza.

11. Odczuwaj swoją wszechobecność.

12. Odczuwaj w sobie niezliczone słońca, planety, gwiazdy i księżyce. One przychodzą i odchodzą, ale ty jesteś niezmiennym i nieśmiertelnym źródłem.

13. Skupiaj całą swoją energię na anahat nadzie i czuj wieczną świadomość, istnienie, pokój, szczęście i błogość, które przejawiają się wszędzie.

14. Odczuwaj swą bezgraniczną życzliwość dla wszystkiego.

15. Myśl i czuj, że cały wszechświat jest w tobie, a ty jesteś w nim.

16. Utożsamiaj się z wiecznym bytem, wieczną świadomością i wiecznym pokojem.

Jest to koniec dwudziestej trzeciej lekcji. Przeczytaj ją ze zrozumieniem i uzupełnij swoimi refleksjami. Skoncentruj się na siabda brahmanie (anahat nadzie). Wykonując pięć wielkich sugestii, zapomnij o ciele i utożsamiaj się z Brahmanem. Gdy osiągniesz stan wiecznej świadomości, bytu, pokoju i szczęścia w głębokim samadhi, będziesz wolny i poznasz nirwanę.

Postawy, asany, czyli dyscyplina ciała

Ciało i umysł istnieją współzależnie. Umysł nie może sprawnie funkcjonować przy fizycznych dolegliwościach ciała, a ciało cierpi przy złym stanie umysłu. Psychologia jogi przywiązuje dużą wagę do obu. Podaje ćwiczenia dla ciała i umysłu, by zachowując równowagę w psychicznym rozwoju, współdziałały harmonijnie dla przejawiania się Wszechświadości. Pośrednio przez ćwiczenie postaw świadomość uwalnia się od wszelkich ograniczeń i słabości. Ciało jest nieodłącznym cieniem umysłu.

Asana, czyli postawa, jest fizyczną pomocą w skupieniu. Medytacja nie jest możliwa podczas snu, jak i przy codziennym zaangażowaniu ciała i umysłu. Postaw jest tak dużo, że nie sposób wszystkich wymieniść. Opiszę więc kilka podstawowych, udzielając też najważniejszych porad i wskazówek. Początkującym pozostawię dużo inicjatywy i wyczucia w wyborze najwłaściwszego zestawu postaw. Ta sama postawa nie jest odpowiednia dla każdego. Nawet dla jednej osoby zestaw asan będzie się zmieniać w zależności od potrzeb. Dlatego powinieneś wypróbować ich tak dużo, jak tylko potrafisz i wybrać asany najodpowiedniejsze.

Cechy charakterystyczne asan:

1. Asana powinna relaksować ciało i umysł.
2. Powinna dawać im siłę.
3. Powinna usuwać wszystkie umysłowe i fizyczne obciążenia, niepokoje i dolegliwości.
4. Umożliwia zniknięcie poczucia ciała, aby indywidualna świadomość mogła zjednoczyć się ze Świadomością Najwyższą.
5. Asana działa leczniczo i pobudza rozwój duchowy.
6. Powinna być nieruchoma, łatwa i wygodna. Przy praktyce

skupienia należy wykluczyć postawy sprawiające jakikolwiek ból lub niewygodę.

Sięgnij do fachowych książek z zakresu hathajogi lub zwróć się do eksperta. Stopniowo wykonuj coraz trudniejsze asany. Przez ich praktykowanie wzniesiesz ciało z poziomu zwierzęcego do boskiego. Zwróć dużą uwagę na swoje pożywienie: przyjmowane pokarmy nie mogą powodować dolegliwości cielesnych, obciążać ciała, pobudzać zmysłów i rozstrajać układu nerwowego. Potrzeby ciała mają być podporządkowane rozwojowi psychicznemu, moralnemu i duchowemu. Dalsze etapy jogi wymagają ogromnej odporności i wytrzymałości fizycznej i jeśli ciało jest niewyćwiczone w asanach, to samadhi nie będzie możliwe. Ciało musi być w pełni kontrolowane i zdyscyplinowane.

Hathajoga uczy, jak usuwać zmęczenie i wyczerpanie ciała, jak powstrzymać proces starzenia się. Jednym z celów jogi jest opanowanie ciała, a nie jego niszczenie i zdręczanie, do czego nawołują niektórzy mnisi. Na doskonałość ciała składają się: jego piękno, wdzięk, siła i niezwykła trwałość.

Skupienie nie wymaga trudnych asan. Początkowo wybieraj łatwiejsze i dodatkowo, po kilka minut dziennie, ćwicz trudniejsze postawy. W ten sposób po paromiesięcznej praktyce będziesz zdolny wykonać wszystkie potrzebne ci asany.

Zapamiętaj: asany są dla jogi i skupienia tylko środkiem, a nie celem. I tak jeszcze długo dla niektórych ludzi joga będzie się kojarzyć ze staniem na głowie, a dla innych z jogurtem.

Celem asan jest doprowadzenie ciała i umysłu do duchowej doskonałości, a nie zwyczajne wygimnastykowanie ciała. Należy uważać z wyborem książek na temat hathajogi, bo ogromna ich większość została napisana przez ludzi niekompetentnych.

To wszystko. Dalszy ciąg dwudziestej czwartej lekcji zależy od ciebie. Korzystając z podanych przykładów rozpocznij praktykę. Wyszukaj dobre książki lub poradź się znawcy przedmiotu. Ćwicz jak najwięcej i wybierz najkorzystniejsze dla siebie asany. Praktykuj wytrwale, aż będziesz mógł się nazywać hathajoginem i bez trudu namagnetyzowane ciało wprowadzisz w stan joganidry.

Prana i pranajama

Cały przejawiony wszechświat złożony jest z dwóch składników. Są to:

1. prana (pierwotna energia),
2. akasia (odwieczna natura).

Obie są wszechobecne, wszechmocne i wszystko przenikające. Dzięki sile prany, akasia przejawia się w tym wszechświecie. Wszystko co się przejawia z kształtem, czy bez kształtu, z nazwą i bez nazwy, to akasia. Gazy, ciecze, ciała stałe, słońce, ziemia, księżyc i gwiazdy, ciała organiczne i nieorganiczne, to wszystko jest przejawem akasi. Akasia jest tak subtelna, że dostrzegalna dla zmysłów staje się dopiero wtedy, gdy przybiera gęstsze, mniej subtelne formy. Z początkiem przejawienia, powietrze, światło i wszystkie formy materii wyłaniają się z akasi i przy końcu cyklu wszystkie się w niej roztopią. Ten odwieczny cykl trwa nieustannie: od akasi do akasi.

Tak jak każdy rodzaj materii wywodzi się z akasi, tak każdy rodzaj energii pochodzi od prany. Wszystkie siły na początku cyklu wyłaniają się z prany i wszystkie w niej się pogrążają przy końcu cyklu. Siła ruchu, magnetyzm, grawitacja, elektryczność, dźwięk, ciepło, myśl i wiele innych — są przejawem prany. Całkowita suma wszystkich rodzajów energii, w swym pierwotnym stanie przejawiona we wszechświecie, jest praną.

Najwyższa natura przejawia się dwojako: w aspekcie jądrowym i energetycznym. Jądrowe postacie natury są przejawem akasi, natomiast wszystkie formy energii tkwiące w stanie jądrowym pochodzą od prany. Tak jak nie możemy oddzielić energii jądrowej od jądra, tak samo nierozdzielne są: prana i akasia. Energię jądrową uzyskujemy z dużym trudem przez skompliko-

wane reakcje jądrowe. Również energia prany staje się dostępna w wyniku wielkiego wysiłku psychicznego.

Podczas pranajamy indywidualna energia i świadomość jednoczy się z wieczną i nieśmiertelną wszechenergią i wszechświadością. Pranajama oznacza opanowanie wszech-prany.

Ćwiczenia oddechowe wcale nie są pranajamą, jak się to wielu ludziom wydaje. Są to tylko praktyki pomagające w osiągnięciu prawdziwej pranajamy. Przed przystąpieniem do ćwiczeń oddechowych warto zastanowić się nad samym oddechem, tzn. zrozumieć cały proces oddychania. Atrybutem każdego żywego istnienia jest oddech. Kiedy on ustaje, życie zamiera. Dla tego powszechnego prawa nie ma wyjątku. Biologiczne życie i świadomość zależą od oddychania. Oddychanie każdego żywego istnienia jest trójfazowe:

1. *puraka* — wdech, płuca i komórki wypełniają się powietrzem.

2. *kumbhaka* — zatrzymanie oddechu przy maksymalnym wypełnieniu płuc powietrzem; zachodzi wymiana gazowa, zużyte powietrze w tkankach i płucach zastępuje świeża prana.

3. *recaka* — wydech, wszystkie trujące substancje zostają wydalone na zewnątrz.

Oddycha całe ciało, ale główną rolę w procesie oddychania odgrywają płuca i skóra. Pełny oddech składa się z dwóch zasadniczych procesów:

1. Oddychanie zewnętrzne (nasylenie powietrzem, wymiany gazowe i krążenie prany).

2. Oddychanie wewnętrzne (utlenianie i inne łańcuchy metabolicznych reakcji).

Wszystkim tkankom ciała niezbędny jest do życia tlen, który wdychamy. Pożywienie wchłaniane jest przez przewód pokarmowy po uprzednim strawieniu. Po rozłożeniu go przez enzymy trawienne na związki proste, przedostaje się ono wraz z energią pobraną z żywności do krwi i płuc. Tutaj łączy się z utlenioną krwią i przedostaje się do wszystkich komórek ciała. Komórka każdej tkanki jest miniaturową fabryką, w której przy udziale tlenu potencjalna energia żywności zamienia się w aktywną, „żywą” energię. Żywa energia jest wykorzystywana na bieżąco w różny sposób i w różnych celach przez cały organizm.

Podział komórki, metabolizm, utlenianie, współdziałanie komórek i tkanek oraz wszystkie pozostałe procesy zachodzące w organizmie zależą od wewnętrznego oddychania.

Ćwiczenia oddechowe wzmacniają i pogłębiają tak oddychanie zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Z każdym kolejnym wydechem usuwane są przez płuca, nerki i skórę zanieczyszczenia ciała. Z każdym wdechem przenikają do ciała: wszechenergia, życie i światło wiedzy.

Przez wypalanie w ogniu szlachetnych metali usuwamy ich zanieczyszczenia. Podobnie wszystkie dolegliwości psychofizyczne, nieczystości ciała, zmysłów i umysłu spalają się w ogniu pranajamy. Tak jak odkurzacz wyciąga wszystkie brudy z kątów mieszkania, tak samo ssący mechanizm ćwiczeń oddechowych usuwa wszelkie nasze zanieczyszczenia, wydalone później różnymi drogami.

Definicje pranajamy:

1. Pranajama to taki stan skupienia, w którym rytm serca zharmonizowany jest z wdechem i wydechem, a jaźń utożsamia się z Najwyższą Świadomością.

2. Rozwiniętą, wyższą pranajama nazywamy takie skupienie, w którym zapomina się i nawet nie dostrzega ruchu klatki piersiowej przy oddychaniu.

3. Wszystkie praktyki oddechowe prowadzące do powyższych stanów są tylko ćwiczeniami oddechowymi pranajamy.

Dwie pierwsze należą do radżajogi, natomiast ostatnia jest częścią hathajogi.

W zależności od umiejscowienia powietrza i sposobu ćwiczenia rozróżniamy cztery rodzaje pranajamy:

1. *Bahja writti* (intensywny wydech i bezdech).

1. *Abhiantara writti* (wdech i zatrzymanie powietrza).

3. *Stwnbha writti* (natychmiastowe opanowanie unieruchomionego w płucach powietrza).

4. *Bahja bhiantara wiśnajakszepe* (wielokrotny spotęgowany wdech i wydech).

Bahja writti. Wykonuje się silny, intensywny wydech. Miednica się unosi i pozostaje w górnym położeniu przez cały czas bezdechu, aż do pierwszych oznak niepokoju i duszności. Należy wówczas powoli wciągać powietrze. Ćwiczeniu powinna towarzyszyć

mentalna recytacja OM. Ta, nazwijmy ją zewnętrzną, pranajama oczyszcza i wzmacnia ciało, umysł, zmysły i świadomość.

Abhiantara writti. To ćwiczenie jest kontynuacją pierwszego. po głębokim wdechu zatrzymaj całe powietrze w płucach tak długo, jak tylko potrafisz i mentalnie powtarzaj zgłoskę OM. Następnie wykonaj silny wydech (czyli powtórz bajha writti). Bahja i abhiantara writti składają się na jeden cykl pranajamy: wydech — bezdech — wdech — zatrzymanie wdechu.

Stumbha writti. Nie ma tutaj wdechu i wydechu. Polega ona na natychmiastowym opanowaniu, czyli na zatrzymaniu ruchu powietrza. Płuca pozostają bez ruchu, można je porównać do słoja wypełnionego nieruchomym powietrzem.

Bahja bhiantara wiśnajakszepi. Jest to spotęgowana wersja dwóch pierwszych. Po silnym wydechu wykonaj głęboki wdech i zatrzymaj powietrze. Następnie nie dopuść do wydechu, lecz wciągnij do płuc tyle powietrza, ile tylko potrafisz. Zatrzymaj oddech. Jest to pierwsza faza zwielokrotnionego wdechu. Analogiczna jest kolejna faza spotęgowanego wydechu. Po silnym wydechu, zamiast wciągnąć powietrze, opróżnij z niego całe płuca. Nie obawiaj się złych następstw takiego maksymalnego wydechu, gdyż nie sposób całkowicie płuc opróżnić.

Ta czwarta pranajama wykorzystuje prawa przeciwreakcji. (Reakcją na wdech jest wydech, przeciwreakcją jest jeszcze głębszy wdech. Podobnie z wydechem). Stosując przeciwreakcję uzyskujesz doskonałą kontrolę nad oddychaniem i ośrodkiem oddechowym w rdzeniu. Pośrednio opanowujesz zmysły i umysł. Wzrasta też twoja energia, a intelekt wyostrza się tak bardzo, że jesteś w stanie rozwiązywać zawiłe i subtelne problemy, których wcześniej nawet nie dostrzegałeś. Praktykowanie tych ćwiczeń wzmacnia wydzielenie wewnętrzne i rozwija odžas siakti (siłę życiową), co pociąga za sobą głębokie i pozytywne przemiany psychofizyczne.

Reguła w pranajamie:

Całe ciało, siedlisko zmysłów, umysłu i świadomości, istnieje dzięki pranie. W zwykłych warunkach pięciominutowe pozbawienie kory mózgowej tlenu grozi śmiercią. Ciało nie może żyć bez tlenu, dlatego oddech to życie. Przez ćwiczenie pranajamy potęguje się oddychanie, a więc i życie wzrasta.

Prana jest największą siłą wszechświata. Wszystkie inne siły

są tylko jej przejawami. Takie oddychanie maksymalnie pogłębia zewnętrzną i wewnętrzną różnicę ciśnień. Pobudzone zostaje całe ciało, zmysły i cały układ nerwowy. Na przykład przy silnym wydechu spada wewnętrzne ciśnienie w płucach i całym ciele, przez co względnie podwyższone zewnętrzne ciśnienie atmosferyczne oddziałuje silniej na organizm. Odwrotnie jest przy głębokim wdechu. Pranajama jest najlepszą metodą opanowania niespokojnego umysłu i zmysłów. Jest potężnym środkiem zapewniającym doskonałość ciała, zmysłów i umysłu.

Pranajamy radżajogi dokonuje się samą siłą woli. Wstępem do niej, a zarazem początkiem praktyki są hathajogiczne ćwiczenia pranajamy. Całkowite ich opanowanie jest warunkiem przejścia do radżajogicznej pranajamy. W pranajamie hathajogicznej biorą udział palce prawej dłoni, których należy używać w następujący sposób:

- kciukiem zamykamy prawe nozdrze,
- małym palcem i serdecznym zamykamy lewe nozdrze,
- wskazujący i środkowy są zwinięte w dłoni.

Pranajama radżajogi rozpoczyna się z chwilą wprowadzenia ciała w stan joganidry. Oddychanie wtedy ustaje, a pranajama odbywa się w przebudzonym umyśle.

Technika pranajamy:

1. Znajdź dla siebie wygodną pozycję, tak aby klatka piersiowa, szyja i głowa były w linii prostej.

2. Pozbądź się wszelkich niepokojów i zmiennych fal psychicznych, tak abyś był pogodny i lekki.

3. Wykonaj silny wydech i kciukiem prawej ręki przyciśnij prawe nozdrze.

4. Wciągaj powoli powietrze przez lewe nozdrze. Wypełnij całe płuca powietrzem, pamiętając, że ćwiczysz oddychanie zewnętrzne i wewnętrzne.

5. Wydychając recytuj mentalnie OM i myśl o tym, że właśnie napełniasz życiem każdą swoją komórkę.

6. Myśl, że pozbywasz się wszystkich fizycznych i psychicznych dolegliwości.

7. Kiedy już wypełnisz płuca powietrzem, zaciśnij małym i serdecznym palcem prawej ręki lewe nozdrze. Jest to kumbhaka.

8. Powtarzając OM, pozostań jak najdłużej w tym stanie.

9. Gdy odczujesz duszność, wydychaj powoli powietrze prawym nozdrzem unosząc kciuk, ale nie otwieraj lewego.

10. Po całkowitym wydechu, nie zmieniając ułożenia palców, wdychaj łagodnie powietrze prawym nozdrzem. Wypełniwszy płuca, zaciśnij prawe nozdrze i jak najdłużej wykonuj kumbhakę. Następnie otwórz lewe nozdrze i wydychaj nim powietrze. W ten sposób wykonałeś jeden cykl pranajamy. Nie zmieniając ułożenia palców powtórz ćwiczenie.

11. Powtarzaj, aż do pojawienia się pierwszych potów, co oznacza wzmożenie wewnętrznego oddychania.

12. Odczuwaj całym ciałem elektromagnetyczną pulsację.

13. Wczuwaj się w pracę serca. Z każdym uderzeniem przesyła ono wszystkim komórkom życie i energię.

14. Z każdym uderzeniem serca ciało się magnetyzuje, a umysł przejaśnia.

15. Wyczerpany intensywnym ćwiczeniem, przerwij je, rozluźnij się całkowicie i medytuj.

16. Uważnie wsłuchuj się w anahat nada.

17. Przystępujesz teraz do pranajamy radżajogicznej. Medytując nadal, ureguluj i zwolnij oddychanie.

18. Oddychanie powinno być jak najwolniejsze.

19. W radżajogicznej pranajamie wszystkie fazy oddychania wykonywane są mentalnie.

20. Gdy już w pełni się przejawia OM — anahat nada, zapomnij o ciele, o oddychaniu, o wszystkim.

21. Uzyskaj stan całkowitej nieświadomości oddychania, tak jak to się dzieje, gdy jesteś czymś bardzo zajęty.

22. Praktykuj codziennie zachowując właściwą dietę, wtedy twoja pranajama będzie skuteczna.

23. Recytuj w myśli OM jak najdłużej, to daje niezwykłą moc i całkowity spokój umysłu.

24. Intonacja zgłoski OM powinna zaczynać się od tonu najniższego, a kończyć na najwyższym.

25. Przerывая recytację przechodź do medytacji na OM.

26. Zapomnij o ciele i o wszystkim, utożsamiaj się z Najwyższą Świadomością.

Naucz się teraz łączenia pranajamy z rozluźnianiem poszczególnych części ciała. Celem jest przebudzenie kundalini poprzez

siedem czakr. Do tej połączonej praktyki podzielimy ciało na siedem stref:

1. Opanowanie prany w narządach płciowych.
2. Rozluźnienie nóg i skoncentrowanie prany w niższej części kręgosłupa.
3. Rozluźnienie brzucha i skoncentrowanie prany na jego środku (pępek).
4. Rozluźnienie klatki piersiowej i skoncentrowanie prany w sercu.
5. Rozluźnienie szyi z kontrolą oddechu i skoncentrowanie prany na szyi.
6. Pełny relaks całego ciała z opanowaniem oddechu i skoncentrowaniem prany w miejscu trzeciego oka.
7. Całkowite utożsamienie z Najwyższą Świadomością przez przykucie uwagi i prany do sahasrary (kory mózgowej).

Ćwiczenie:

Opairraj oóócYi, skieruj \roagę i energię od maWftiary óo sahasrary i od sahasrary do muladhary (od najniższej części rdzenia do kory mózgowej i z powrotem). Powtarzaj ćwiczenie, dopóki nie zapomnisz o ciele i nie utożsamisz się z Najwyższą Świadomością. Praktykuj codziennie. Pranajama nauczy cię pranajamy. Panując nad oddychaniem, przenikasz się nawzajem z całym wszechświatem — jest to najwyższy stan radżajogicznej pranajamy, najwyższy rodzaj życia, w którym nie ma śmierci. Ten stan da ci wieczne: życie, świadomość i błogość.

Kontrola oddychania poprzez ośrodkowy układ nerwowy (sumię).

1. Oddychanie jest:
 - zależne od woli (korowe),
 - niezależne od woli (odruchowe).
2. Regulowane jest poprzez trzy ściśle współdziałające mechanizmy:
 - mięśniowy,
 - nerwowy,
 - chemiczny.
3. Rytm ustalany jest poprzez ośrodek oddechowy w rdzeniu.
4. Dostosowuje on ilość powietrza (oddychanie zewnętrzne) do potrzeb ciała (oddychanie wewnętrzne).

5. Ośrodek rdzeniowy odbiera: bodźce wdechu przez nerwy dośrodkowe i bodźce wydechu przez nerwy odśrodkowe.

Rdzeniowy ośrodek oddechowy odbiera bodźce korowe, podporządkowane siłom psychicznym oraz aferentne (dośrodkowe) impulsy czuciowe poprzez: nerw trójdzielny, językowo-gardłowy, błędny, przeponowy i niższe nerwy międzyżebrowe. Eferentne (odśrodkowe) impulsy ruchowe przekazywane są nerwami: twarzowym, błędnym, dodatkowym, przeponowym, szyjnym i międzyżebrowymi.

Podsumowanie:

Skupiaj się na oddychaniu poprzez nade. Rozprowadź po całym ciele energię nady i siłą zewnętrznego i wewnętrznego oddychania usuń wszelkie nieczystości, zahamowania i dolegliwości ciała. Z każdym wdechem napełniaj się boską mocą. Z każdym wydechem spalaj w ogniu wewnętrznego oddychania pożądliwość, złość i nienawiść.

Praktykuj, aż nada (wibracja OM) stanie się istotą wewnętrznego i zewnętrznego oddychania. Kiedy nada jest wszędzie, a oddychanie jest całkiem opanowane, świadomość roztapia się w Świadomości Najwyższej, a osobowość indywidualna staje się Wszechosobowością.

Praktykuj codziennie i rozbudzaj swoją kundalini. Rozbudziwszy ją całkowicie, uzyskasz prawdziwe duchowe ciało, wieczne i nieśmiertelne.

Na tym kończymy dwudziestą piątą lekcję. Przeczytaj ją dokładnie. Uzupełnij swą wiedzę na temat oddychania, przestuduj anatomię i fizjologię. Ćwicz i obserwuj dobroczynne skutki pranajamy.

Aura i ciała astralne

Wielu ludzi chciałoby otworzyć swoje trzecie oko, rozbudzić kundalini siakti, ujrzeć aurę i ciało astralne. Ale który z nich zdolny jest szczerze i poważnie się zaangażować, wyrzec wielu rzeczy, żyć w poświęceniu?

Wszystko, co stworzyła Natura posiada aurę, a każde żywe istnienie ma swoje ciała astralne. Najpełniej rozwinięte są u ludzi, nawet wokół naszych cieni i fotografii obserwuje się aurę. Aura przejawia wszystkie barwy, zaś podstawowymi są kolory tęczy: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, indygo i fiolet.

Jest pięć ciał astralnych, z których trzy pierwsze mogą być już widzialne dla początkujących, zaś dwa najsubtelniejsze widzą tylko zaawansowani jogini. Pierwsze, najgęstsze ciało fizyczne, widzialne jest dla wszystkich. Poprzez to ciało przejawiają się pozostałe, subtelniejsze. Ich przejawianie się zależy od poziomu rozwoju fizycznego ciała — dusza wcielona w ciężkie i nieczyste ciało nie może oglądać subtelniejszych form. W chwili śmierci odłączają się one i wędrują do kolejnego wcielenia. Przez całe życie ciało fizyczne i ciała subtelne stale są ze sobą połączone, a w niektórych stanach (np. podczas snu) mogą daleko wędrować, nie tracąc jednak fizycznego połączenia. Ciała oglądane przez nas we śnie są ciałami astralnymi — świat przejawiony w snach jest światem astralnym. Wszystkie nasze myśli, wyobrażenia, marzenia, cała nasza osobowość przejawia się w ciałach astralnych. Ale zanim nauczysz się właściwego odczytywania i interpretacji oglądanych ciał astralnych, musisz najpierw je zobaczyć. Są cztery różne techniki rozwijające zdolność widzenia aury i ciał astralnych:

I.

1. Stań przed dużym lustrem tak, aby widzieć odbicie całego ciała.

2. Praktykuj tratakę na całym swoim odbiciu, bez mrugania powiekami. Kiedy oczy się zmęczą, zamknij je i medytuj, dopóki nie odpoczną.

3. Powtórz tratakę. Początkowo wykonuj ją pięciokrotnie. Po długiej praktyce zaczniesz widzieć aurę, wyraźnie emanującą z tego ciała.

II.

1. Umieść ciało w wygodnej pozycji i wykonaj tratakę z półotwartymi oczami nie przykuwając do niczego wzroku.

2. Kilkumiesięczna praktyka pozwoli ci dostrzec aurę każdego przedmiotu, nawet fotografie będą otoczone aurą. Po kilku latach praktyki uzyskasz zdolność widzenia ciał astralnych.

III.

1. Codziennie przed zaśnięciem kieruj silną sugestią do swego podświadomego umysłu: „Chcę ujrzeć moje subtelne, astralne ciało”. Początkowo nie zauważysz żadnej reakcji, ale po jakimś czasie zaobserwujesz częściowe skutki sugestii, a długotrwała praktyka sprawi, że ujrzysz astralne ciała swoje i innych ludzi.

IV.

1. Ćwicz tratakę dwa razy dziennie na fotografii wyzwolonego człowieka. Już po kilku dniach sumiennej praktyki zauważysz delikatne promieniowanie wokół fotografii, jaśniejące z czasem. Po długiej praktyce zaczniesz dostrzegać swoje i inne ciała astralne.

Psychologia jogi jest przeciwna wszystkim praktykom. Tego typu zdolności nie mogą być celem samym w sobie — to zaprzeczenie jogi.

Medytując i skupiając się na doskonałości i wyzwoleniu osiągniesz po drodze zdolność widzenia jeszcze wsapanialszych zjawisk.

Aura i ciała astralne są rzeczami powierzchownymi. Poświęciwszy całą energię tylko rozwijaniu zdolności widzenia ciał astralnych, po kilku latach zaspokoisz tę swoją szczególną ciekawość, ale nic ponadto. Jeśli natomiast poważnie i konsekwentnie praktykujesz jogę we właściwy sposób, zmierzając ostatecznie ku Najwyższemu, poznasz wiele cudownych zjawisk i osiągniesz przeróżne zdolności bez najmniejszego wysiłku. Adeptów jogi poważnie się przestrzega przed koncentrowaniem się na pojedynczych zjawiskach. Zbyt- nie zaangażowanie się w tzw. cudowności zanieczyszcza i wynaturza umysł.

Pamiętaj, że wszystkie cuda zarówno tego świata, jak i innych, odsłaniają się tylko przed joginem idącym prawdziwą ścieżką. Wiedz, że on będzie znał całe rzeczywiste znaczenie wszystkich zjawisk, będących drogowskazami i pokrzepieniem w dalszej drodze.

Podane w tej lekcji praktyki powinny być traktowane jako uboczne i dodatkowe. Ich celem jest oswojenie się, z różnymi nadnaturalnymi zjawiskami, pozbycie się lęku i wzmocnienie wiary we własne siły. Przeczytaj dokładnie i zapamiętaj, że twoim jedynym celem jest doskonałość.

Moce nadludzkie

Zjawiska i siły, których nie rozumiemy, bo nie są w zasięgu naszych zmysłów, nazywamy zjawiskami „paranormalnymi” lub „nadnaturalnymi”. W normalnym zwykłym stanie zakres działania zmysłów jest ograniczony. Ale jeśli ktoś, dzięki określonym praktykom rozszerzy ten zakres, to wówczas mówimy, że zdobył nadludzkie moce.

W rzeczywistości nie ma zjawisk paranormalnych, nadnaturalnych, bo natura nie może przekroczyć samej siebie. Terminy te przyjęte zostały przez ograniczony punkt widzenia i pojmowania przez zwykłego człowieka. Rzeczywistą mocą jest wiedza. Pozostaniemy jednak przy tamtych terminach, pamiętając jak bardzo są względne. Moce nadnaturalne osiąga się różnymi sposobami, czasem zdarzają się zdolności wrodzone. Jeśli ktoś praktykował jogę w poprzednim wcieleniu, to teraz mógł się urodzić z nadnaturalnymi mocami (siddhami). Zdolności takie nabyć możemy na przykład:

1. Za pośrednictwem chemii. We współczesnym świecie codziennie obserwujemy jej cudowne możliwości.
2. Przez studiowanie nauk i powtarzanie mantr.
3. Przez tapas (ascezę ciała i zmysłów).
4. Dzięki samadhi (skupieniu).

Siły nadnaturalne osiągnięte trzema pierwszymi sposobami są drugorzędne i nietrwałe. Tylko dzięki samadhi można uzyskać wszystko, tak w sferze mentalnej, jak moralnej i duchowej. Nadnaturalne moce uzyskane dzięki skupieniu są nieograniczone.

Z wielu mocy nadnaturalnych wybrałem dla początkujących kilka zrozumiałych i dostępnych po wytrwałej praktyce skupienia. Są to w kolejności:

1. *Awestia* — przechodzenie w inne ciała.
2. *Czetasio dźniana* — telepatia.
3. *Arthana czandatakrija* — łatwość działania zgodnego z wolą.
4. Jasnosłyszenie.
5. Jasnowidzenie.
6. Wszechwiedza.
7. Promiennność.
8. Stawanie się niewidzialnym.

Wszystkie te oraz inne moce dostępne są dla umysłu oczyszczonego medytacją i skupieniem. Są one czymś doskonałym dla niespokojnego umysłu, ale mogą być przeszkodą w osiągnięciu samadhi. Ich właściwe użycie prowadzi do doskonałości, sprzeniewierzenie zaś wiąże ze światem nazw i kształtów. W jodze nabywanie tych sił jest podporządkowane najwyższemu celowi. Ale po drodze przechodzi się przez wiele niższych stanów, które nie są bez znaczenia. Na przykład: mistrzostwo w asanach umożliwia pełną magnetyzację ciała, która daje mu diamentową zwartość i odporność. Pranajama usuwa wszelkie zanieczyszczenia umysłu, który jaśnieje intuicyjną wiedzą. Sanjama daje doskonałe opanowanie ciała, lecz wszelkie dolegliwości psychofizyczne i przygotowuje do nadzmysłowego postrzegania. Przez odpowiednią sanjamę można poznać najgłębsze przyczyny istnienia świata i prawa nim rządzące. Użycie pratjahary z sanjamą rozwija zmysły i postrzeganie nadzmysłowe. Sanjama pozwala na dokładne i bezpośrednie przekazywanie myśli, na odczytywanie myśli innych ludzi. Daje wiedzę o przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Przez skupienie można poznać swoje przeszłe i przyszłe wcielenia. Dalece zaawansowani jogini potrafią stawać się niewidzialnymi, docierać w jednej chwili do najodleglejszych miejsc wszechświata i poznawać inne, nieznanne ludziom światy.

Jeśli bardzo pragniesz takich mocy, być może po latach poświęceń zdobędziesz je, ale czy będziesz wiedzieć, jak wykorzystać ten dar? Pamiętaj, że zaprzecanie się nadnaturalnym mocom to nałożenie sobie niewyobrażalnie ciężkich kajdan, to sprzeniewierzenie się Najwyższemu. Jeśli natomiast dążysz wytrwale do prawdziwego celu, objawią się różne niezwykłości, wszystkie nadludzkie moce będą z czasem na twe rozkazy. Są one jak kwiaty

rosnące przy drodze jogi i można je zrywać, ale prawdziwy wędrownik nie zbacza ze swej drogi. Nie przyciągną go kwiaty, bo on szuka owoców, słodkich owoców wyzwolenia i najwyższej doskonałości. Tzw. siły nadnaturalne nie są tajemniczym cudem sprzecznym z prawami natury, jak to się wydaje nieoświeconym umysłom, są one częścią natury, zamkniętą przed takimi umysłami. Świat nie kończy się na swej materialnie przejawionej sferze z jej prawami, dalsze sfery świata i natury mają swoją naukę i swoje prawa.

Na tym kończymy dwudziestą siódmą lekcję, poświęconą nadludzkim mocom. Nie obawiaj się niczego, jeśli kiedyś przejawia się u ciebie. Śmiało użyj ich do rozjaśnienia umysłu, niech będą drogowskazami na twojej dalszej drodze, ale nie skupiaj się na nich, lecz na doskonałości.

Anahat nada, OM, sphota

1. Na początku było Słowo, a Słowo było u Boga, a Bogiem było Słowo.
2. Ono było na początku u Boga.
3. Wszystko przez nie powstało, a bez niego nic nie powstało, co powstało.
4. W nim było życie, a życie było światłością ludzi.
5. A światłość świeci w ciemności, lecz ciemność jej nie przemogła.

OM, anahat nada, sphota, Słowo — to synonimy. Każde jest światłem i życiem wszechświata. Tylko naprawdę nieliczni wiedzą, jakie jest ich rzeczywiste znaczenie.

Potężny ocean nady przenika wszystko: żywe istnienia i martwe przedmioty, świat organiczny i nieorganiczny, przejawioną i nieprzejawioną naturę, fenomeny i noumeny: słowem — całość natury i świadomość są zależne od OM. Jest to wszystko we wszystkim, wszechobecne, wszechpotężne, wszechwiedzące. Znamy też inne synonimy, jak: Amen, Omni — wszystkie znaczą to samo.

Oto dźwięk OM. Wsłuchuj się w niego uważnie. Najpierw usłyszysz dźwięczny odgłos, jakby dzwonięcie w ucho, zwłaszcza prawym. Nazywa się też anahat nada, gdyż rozbrzmiewa bez instrumentu (an — nie, bez; ahata — instrument; nada — dźwięk). Można go słyszeć dzięki joganidrze oraz w sposób naturalny.

Technika joganidry:

Ułóż swoje dłonie na twarzy, tak aby kciukami zamknąć uszy. Na zamkniętych powiekach należy umieścić palce wskazujące,

nozdrza lekko przymknąć środkowymi, zaś usta zamknąć przy pomocy pozostałych palców. Rozluźnij mięśnie twarzy i oddychaj delikatnie przez półprzymknięte nozdrza. Podczas prawidłowo wykonanej mudry ujrzysz różne światła i usłyszysz naturę własnej duszy. Ta jogamudra ukaże ci światło twej duszy i jej muzykę, anahat nade. Jeśli choć przez chwilę ujrzysz światło — wprowadzi cię w wyższy stan. Praktykuj jogamudrę codziennie, po kilka minut. Wkrótce zaczniesz słyszeć anahat nade bez pomocy mudry. Gdy się ugruntujesz w prawdziwym stanie nady, zostanie z tobą na zawsze i poprowadzi dalej, do swego źródła, ku Najwyższemu. Medytując więc stale na nadzie, pozbędziesz się zanieczyszczeń umysłu i zapomnisz o swoim fizycznym, subtelnym i przyczynowym ciele, utożsamisz się z wiecznym Ja, które jest jednym-bez-wtórego.

Spśród niezliczonej różnorodności przejawów i odmian nady wybrałem dziesięć najczęściej spotykanych i użytecznych dla początkującego:

1. *Cin nada* — przypomina brzęczenie pszczelego roju, szum ulewy, gwizd, dźwięki o wysokiej częstotliwości.
2. *Cincin nada* — szum wodospadu, ryk oceanu.
3. *Ghanta nada* — dźwięk rozbrzmiewającego dzwonu.
4. *Sienkha nada* — głos konchy, muszli.
5. *Tantri wina* — dźwięk nosowy, brzęczenie struny.
6. *Tala nada* — dźwięk małego bębna.
7. *Wenu nada* — głos fletu.
8. *Miridanga* — dźwięk dużego, basowego bębna.
9. *Bheri nada* — echo, odbite głosy.
10. *Megha nada* — „toczenie się” grzmotu, odgłos odległego grzmotu.

Każdy z tych dziesięciu stanów nady obejmuje cały szereg dźwięków zbliżonych. Jeśli przykujesz całą swoją uwagę do tych odwiecznych dźwięków, szybko rozwiejesz mgłę niewiedzy i zjednoczysz się z Najwyższym. Skupiając się na OM, zapomnisz o całym zewnętrznym świecie, o ciele i zmysłach. W samadhi utożsamisz się z OM. Przewycięzając stopniowo działanie umysłu i gun (radżasu i tamasu), osiągniesz stan brahmana. Pełne, czyste przejawienie OM, to stan nirguna brahmana (nie zanieczyszczonych gunami). Tak, jak drgania są przyczyną wszystkich

dźwięków, tak OM jest przyczyną wszelkich wibracji i ruchów. Ponieważ fenomeny i noumeny są odmianami wibracji i ruchu energii, dlatego OM jest podstawą całej natury.

Rozróżniamy cztery fazy, stopnie dźwięku OM: na trzy pierwsze składają się litery, a czwartą jest ich echo. OM składa się z trzech liter: A — U — M.

Litera „A” — symbolizuje początek, przejawienie i rozwój mikro- i makrokosmosu. Świadomość energii „A” w mikrokosmosie nazywa się *wiśwą*, natomiast w makrokosmosie: *wirat*.

Litera „U” — odpowiada zachowaniu mikro- i makrokosmosu. Świadomość energii „U”, która działa w mikrokosmosie nazywa się *ledžas*, a w makrokosmosie: *sutratma*.

Litera „M” symbolizuje rozpad, zamieranie i inwolucję. Świadomość energii „M” mikrokosmosu nazwanopradźnia, a makrokosmosu: *iśwara*.

Te trzy litery OM reprezentują trzy ciała i trzy stany (fazy) egzystencji makro- i mikrokosmosu.

Litera „A” reprezentuje grube, gęste ciało i stan jawy.

Litera „U” symbolizuje subtelne ciało i stan z marzeniami sennymi.

Litera „M” symbolizuje ciało przyczynowe i stan głębokiego snu, śmierci i inne stany nieświadomości.

Te litery odpowiadają pięciu powłokom (kosia).

Litera „A” zawiera kosie elementalu.

Litera „U” — kosie: manomaję, pranamaję i widźnianamaję (umysłu, prany i świadomości).

Litera „M” zawiera ananda-maja kosie (szczęśliwość).

To jest ogólny opis liter A-U-M, który można dowolnie rozwijać. Najistotniejsze znaczenie OM było, jest i będzie zawsze poza światem nazw i określeń, poza dziedziną języka, gdyż skończone nigdy nie obejmie nieskończoności. Toteż nie może być innych opisów, jak tylko symboliczne.

Przyjrzyj się swemu otoczeniu. W twoim pokoju jest atmosfera pokoju, przestrzeń i akasia; miasto ma atmosferę miasta, przestrzeń i akasię, w lesie jest atmosfera leśna, przestrzeń i akasia. To samo w całym kraju i na całej Ziemi. Ale każda atmosfera, przestrzeń i akasia jest tylko częścią nieskończonej atmosfery, przestrzeni i akasi. Podobnie świadomość ograniczona elementem

indywidualności, czy powszechności jest tylko częścią anahat nady, czystej, wiecznej i nieskończonej świadomości.

Wspomniałem już o trzech stanach OM: jawa, sen z marzeniami i sen głęboki. Stan nady jest zupełnie inny, jest ponad nimi. Zwany jest obrazowo *turią* (czwarty). Jest on transcendentną świadomością, przekracza wszystkie słowa i zdolność pojmowania zwykłego umysłu. Nazwany jest Brahmanem. Jest poza świadomością i nieświadomością, poza wszelkimi rozróżnieniami i podziałami. To nie jest świadomość wewnętrznego świata, ani też zewnętrznego, ani obu razem. To nie jest również całość, suma świadomości. Jest niedostrzegalny dla narządów zmysłowych, niepojmowalny przez zwykły umysł, nieobejmowalny przez żadną myśl, z niczym nieporównywalny, nie dający się wyrozumować i niewyraźalny słowami, ani w jakikolwiek inny sposób. Jest podstawą wszystkich światów, jądrem Jaźni, wiecznym bytem, pokojem, odwieczną wiedzą i szczęściem, jest jednym-bez-wtórego. To nada i turiya. To atman (Jaźń), którego możesz w sobie urzeczywistnić. Jest to czwarty stan względem trzech stanów świadomości, należących do świata zjawiskowego. Nada jest z niczym nie związanym świadkiem tych trzech stanów, jest absolutna. Ze względu na umiejscowienie nady, rozróżniamy cztery stany:

1. *Nirwana*. Stan para. Jest to stan najwyższy, jeden-bez-wtórego. Nie ma w nim rozróżniania, podziału na podmiot — przedmiot. Dostępny jest tylko wyzwolonym joginom.

2. *Paśjanti*. W tym stanie w pełni się przejawia Najwyższa Świadomość, a cały wszechświat zdaje się stawać powszechną nada; jest nią przepełniony.

3. *Madhjama*. Kiedy nada przenika całe ciało, to otaczająca atmosfera wibruje zgodnie z rytmem serca.

4. *Wajkhari*. Stan przejawienia nady w głowie, zwłaszcza dźwięku dzwoniącego w prawym uchu.

Pierwszy stan jest nieskończony i wieczny; drugi jest powszechny, uniwersalny; trzeci — dostępny dla zaawansowanych joginów, zaś czwarty — dla początkujących.

Kończąc dwudziestą ósmą lekcję, zapewniam cię, że jedyną podstawą skupienia jest nada. Zapomnij o swoim ciele, zmysłach i umyśle, i zanurz się we wszechobecny, wibrujący ocean nady. Utożsamiaj się z nim, a przekaże ci prawdziwe znaczenie samadhi.

Zanim więc przystąpisz do naszej koronnej lekcji — o samadhi, dobrze przestuduj ten i poprzednie rozdziały.

Uwaga: przy pogłębieniu medytacji na nadzie, siedmiu kolejnym czakrom odpowiada siedem planów świadomości:

1. *Bhu* — „pojawienie się nady”. Wszystko przenikająca nada przejawia się początkującemu uczniowi jako dziwny dźwięk wewnątrz głowy.

2. *Bhuwa* — „przebywanie z nada”. To świadonfy stan skupienia się na anahat nadzie. Medytacja nie jest trwała, zależy od siły woli i czystości umysłu, które prowadzą do połączenia świadomości z nada. Jest to wstępny etap, na którym się objawia chwiejność umysłu, jeszcze często powstają zmienne fale mentalne.

3. *Swa* — „obłąkanie nada”. W oczach przeciętnego człowieka jest to stan zwykłego szaleństwa. W rzeczywistości nie ma z tym nic wspólnego. Nie chodzi o stan, w którym człowiek zatracza nawet przeciętne poczucie rzeczywistości i występuje niezdolność do rozwiązywania jakiegokolwiek problemu. Nie chodzi też o ucieczkę przed rzeczywistością w wymagowane światy złudzeń i halucynacji. W przeciwieństwie do niego, człowiek „obłąkany nada” już rozwiązał swoje podstawowe problemy bytu i nie zważa na rzeczy, które mogą go oderwać od rzeczywistego. Przez wzmacnianie sugestii i kontakt z wysoce rozwiniętymi joginami i świętymi, człowiek ugruntowuje się w tym stanie. Ta faza rozwoju wymaga stałej obecności mistrza.

4. *Maha* — „pochłonięcie przez nade”. Jest to stałe przebywanie w nadzie, bez żadnego wysiłku. Aspirant jest zanurzony w nadzie, jak gąbka w oceanie. Doświadczona nady bez świadomego wysiłku, tak jak nieświadome oddychanie zachodzi dniem i nocą. I tak, jak w ciężkiej, dusznej atmosferze człowiek uświadamia sobie oddychanie, pogłębia je i stara się zmienić otoczenie, by znowu normalnie oddychać, tak samo „pochłonięty przez nade” znajdując się w niekorzystnym położeniu, szybko powraca do swego żywiołu, by z radością zanurzyć się w nadzie.

5. *Diana* — „upojenie nada”. Upojenie alkoholowe lub odurzenie innymi narkotykami daje złudzenie dobrego samopoczucia tak długo, dopóki zachowany jest określony poziom stężenia trucizny w tkankach. Znarkotyzowany jest szczęśliwy, traci na jakiś czas poczucie ciała, czasu i uwalnia się też od innych ograniczeń.

Zapomina tylko, że te pozytywne doznania trwają bardzo krótko, a po nich przychodzi chwila, gdy narkotyk wyczerpuje się w organizmie, pojawia się jego głód. Wtedy znowu sięga po narkotyk, którego dawka wciąż rośnie i tak bez końca, a raczej koniec jest bardzo nędzny: zrujnowane zdrowie i uroda, zwyrodnienie narządów i nerwów, zachwiany umysł; często leczenie odwykowe w szpitalu, czasem zakład dla umysłowo chorych i żałosna śmierć.

Człowiek upojony nada na zawsze przekracza granicę czasu i przestrzeni oraz przyczynowo-skutkową granicę świata. Upojenie jest stałe, niezmacone, pogłębiające się i niewiarygodnie twórcze. Ciało się odmładza, umysł rozjaśnia, a świadomość rozszerza.

6. *Tapa* — „scalenie z nada”. Cukier lub sól ulega całkowitemu rozpuszczeniu w wodzie i tworzy z nią jednorodną mieszaninę. Podobnie świadomość „ja”, oderwana od materialnego planu i zjednoczona z nada uniwersalną tworzy tzw. stan scalenia z nada. „Ja” indywidualne znika w połączeniu z nieskończoną mocą, wiedzą i nieskończonym szczęściem. Zapomina się o wszystkim i pozostaje prosta świadomość siebie jako nady.

7. *Satja* — „tożsamość z nada”, nirwana. Na szóstym poziomie jest stałe scalenie z rzeczywistością, natomiast tutaj, na siódmym, jest stała tożsamość. Jogin nie tylko jest połączony z rzeczywistością, jest Brahmanem. Tak jak Słońce oświetla i ożywia cały układ słoneczny, podobnie jogin na siódmym poziomie nady ma moc rozświetlenia całego świata. Dlatego ten, kto osiąga taki poziom, nazywany jest „Światłem Świata”.

Samadhi

Kiedy skupienie osiąga swój szczyt, w którym ustaje błędzenie i chwiejność umysłu, a Jaźń się urzeczywistnia, taki stan nazywamy *samadhi*. Dosłownie *samadhi* oznacza pełne przejawienie wiecznej i boskiej intuicji. Jest to stan wstępny: jest on przejściem do nirwany. W stanie *samadhi* zerwany jest związek ciała, zmysłów i umysłu z zewnętrznym światem, a otwiera się wewnętrzny świat Jaźni. Wtedy dusza uwalnia się od czasu, śmierci, uwarunkowań i zmian, osiągając życie wieczne, nieskończenie bogate, wolne i doskonałe.

Są dwa rodzaje *samadhi*:

1. *sampradźniata* (sawikalpa *samadhi*),
2. *asampradźniata* (nirwikalpa *samadhi*).

Sampradźniata *samadhi*.

Sampradźniata samadhi — oświecenie, nadświadomy stan umysłu. W tym *samadhi* ciało jest w pełni namagnetyzowane, uzyskuje niezwykłą zwartość i moc znoszenia bólu, skrajnych temperatur — i wchodzi w stan *joganidry*. Umysł jest oświecony, a Jaźń przebudzona z długiego snu (niewiedzy). Jest to nadświadomy stan umysłu. W tym stanie umysł (*czitta*) jest w pełni skupiony na świadomości, objawia prawdziwą istotę świata obiektywnego i subiektywnego. *Sampradźniata samadhi* jest stanem złączenia z Najwyższą Świadomością, gdzie poznający, poznanie i proces poznawczy są jednym. Jest to stan trójjedni, symbolicznym połączeniem trzech rzek: Gangi, Jamuny i Saraswati (wiedzy, karmy i *bhakti*). Myśl i przedmiot myśli stają się jednym. Możliwe jest doskonałe poznanie przedmiotu przez stanie się nim. *Sampradźniata samadhi* składa się z czterech stopni:

a) moc zastanawiania się (rozumowania).

Kiedy ten stan pojawi się w umyśle, człowiek zastanawia się nad wszystkim, wszystko bada. Innymi słowy jest to stan ciekawości, bezgranicznego wgłębiania się w zjawiska otaczającego świata i w zagadkę własnego istnienia. Pamiętaj, że ciekawość jest kluczem do wiedzy. Jeśli nie masz o czymś jakiegokolwiek wiedzy, znaczy to, że ten przedmiot wcale cię nie interesuje. Ciekawość rządzi naszym umysłem w dzień i w nocy, nawet w sennych marzeniach pojawiają się przedmioty naszych zainteresowań. Tak jest przez cały czas, aż nie uzyskamy prawdziwej wiedzy o danym przedmiocie. Ciekawość samadhi jest wszechobejmująca, gdyż w niej zawiera się ciekawość wiedzy o każdej rzeczy, o wszystkim. Zrealizowanie tego poziomu daje nam moc wiedzy;

b) moc wiedzy.

Jeśli interesujesz się czymś poważnie, zdobywasz o tym wiedzę. Umysł wypełnia się wiedzą, która przejawia swą nieskończoną moc. Mocą wiedzy i mocą rozróżniania oddzielisz prawdę od fałszu, czyste od nieczystego, światło od ciemności, wieczne od śmiertelnego i rzeczywiste od nierzeczywistego. Ta wiedza pozwoli ci na wyeliminowanie z życia przeciwności tj. fałszu, nieczystości itp. Wówczas pojawiają się w umyśle pokój i szczęście;

c) moc pokoju i szczęścia.

Istnieje niezliczona ilość przejawów spokoju i szczęścia. Te na poziomie materialnym są księżycowe, gdyż odbijają tylko światło Jazni, słońca i źródła wiecznego pokoju i szczęścia. W pełni blasku słońca blaknie i traci jakiegokolwiek znaczenie światło księżyca czy lampy. Podobnie znika materialne szczęście w blasku duchowego pokoju i szczęścia. Moc pokoju i szczęścia jest istotnym czynnikiem dla skupienia, gdyż skupienie i medytacja są nieosiągalne przez niespokojny umysł. Wszystkie żywe istnienia pragną spokoju i szczęścia, żyją dla nich. Przyczyną samobójstwa jest brak nadziei na spokój i szczęście w życiu. Można powiedzieć, że celem (i końcem) materialnego życia jest szczęście, podczas gdy duchowe życie dopiero tutaj się zaczyna. A dalszy pokój i szczęście są ponad dziedziną słów i określić. Koniec trzeciego stopnia jest początkiem ostatniego;

d) moc tożsamości.

Jest to moc wrodzona. Ciało przejawia właściwości łączenia,

wiązania się, zaś umysł — utożsamiania. Na przykład, gdy się ubieramy lub witamy z kimś przez podanie dłoni, to ciało łączy się z ubraniem lub innym ciałem, wchodząc z nim w kontakt. Natomiast, gdy studiujemy jakieś nauki lub sztukę, umysł się z nimi utożsamia. Cały proces i wszystkie rodzaje nauczania oparte są na zdolności utożsamiania się umysłu. Uczniowie, studenci codziennie utożsamiają swoje umysły z danym przedmiotem nauki, przez co stają się z czasem mistrzami w utożsamianiu umysłu. Efektem są dyplomy i stopnie naukowe. Posiadając skłonności do żądz i innych materialnych pragnień, człowiek nie czuje się od nich oddzielony, utożsamia się z żądzami. Tak samo ten, kto ma przebudzony, rozjaśniony umysł, nie czuje oddzielności; czuje się tym właśnie. W obu przypadkach działa to samo prawo: prawo mocy utożsamiania się umysłu. W zwykłym stanie, umysł utożsamia się z materią i wtedy nazywany jest umysłem materialnym. Czwarty stopień sampradżniata samadhi tak oczyszcza umysł, że osiąga on pełną, doskonałą moc utożsamiania. Zjednoczony z Najwyższym, nazywa siebie Jaźnią, Duchem.

Znane są dwie drogi, dwa sposoby skupiania: czynny i bierny. Czynny korzysta z pomocy dharany, dhjany i samadhi (przykucia uwagi, sugestii i skupienia), a jego głównym celem jest opanowanie zewnętrznej i wewnętrznej natury ciała, zmysłów i umysłu przez medytację na nadzie. Bierny polega na całkowitym zatraceniu poczucia zmysłów i umysłu, a celem jest rozplątanie się w oceanie nady. Na drodze czynnej niezbędna jest dobra znajomość anatomii, fizjologii i psychologii jogi, gdyż bez wiedzy o czakrach, o kundalini i susiumnie nie jest możliwe czynne skupienie. Bierne skupienie wiąże się z asampradżniata samadhi, tzn. pozostaje tylko świadomość, w której przejawia się cały wszechświat.

Taki podział na czynne — pozytywne i bierne — negatywne skupienie jest sztuczny i powstał z myślą o praktykujących. Bez mistrzowskiego opanowania skupienia czynnego i biernego, próby mogłyby się okazać daremne. Początkujący nie wiedzą, co to jest „umysł”, „wszechświadomość”, czym jest Jaźń, ale znają swoje ciało, zmysły, proces myślenia i świadomość indywidualną. Czynne, pozytywne skupienie opiera się na tym, co znane, w przeciwieństwie do negatywnego, gdzie trwa skupienie na Najwyższym i bez przerwy wchodzi się w nieznanne. W rzeczywistości to, co

biernie, jest i czynne, to co pozytywne jest i negatywne; wszystko staje się Jednym.

Praktyka sampradźniata samadhi:

1. Prowadź regularne życie. Wybierz najwłaściwszą dla siebie, prostą dietę.

2. Pamiętaj o jamach i nijamach.

3. Stwórz sobie spokojne i ciche miejsce, gdzie nic nie będzie zakłócać twojej praktyki. Wytrenuj najwygodniejszą i bezpieczną postawę ciała.

4. Praktykuj dhjanę, dharanę i samadhi na nadzie.

5. Przykuj swój umysł do całej susiumny i kieruj sugestie do całego ciała poprzez kundalini. Obserwuj zjawiska i zmiany w polu świadomości.

6. Utrzymuj właściwy oddech. Wdechy i wydechy powinny być regularne i łagodne. Nie mogą odwracać twojej uwagi. Jeśli nie masz jeszcze dobrze opanowanego oddychania, zapomnij o nim całkowicie, z czasem się ureguluje.

7. Praktykuj ogólną pratjaharę do czasu, aż namagnetyzujesz całe ciało i przebudzisz umysł.

8. Poprzez pratjaharę zapomnisz o stanie joganidry, o ciele i odczujesz wokół i wewnątrz siebie ocean świadomości, światła i życia. Trudno ci będzie uwierzyć, że masz jakieś konkretne ciało, którym jesteś ograniczony.

9. Rozluźnij maksymalnie całe ciało i myśl: „nie mam indywidualnego ciała, jestem w każdym ciele”.

10. Nie obawiaj się tego stanu, pojawi się nowa świadomość, by pomóc ci w dalszej drodze.

11. Czuj się pewnie w swojej medytacji, miej niezachwianą wiarę, odwagę i godność.

12. Nie obawiaj się śmierci, niczego się nie lękaj. Wszystkie lęki są mgłą złudzeń, rozwieje je, skupiając się na nadzie.

13. Kiedy nieustraszoność panuje w świadomości, pierzchają wszelkie obawy i śmierć. Wtedy przeżywasz Najwyższą Jaźń, jaśniejącą jak milion słońc, promieniującą swą potężną energią przez cały wszechświat, chłodzącą twe serce milionem księżyców i dającą ci zapowiedź wyzwolenia.

14. Twoja pozostała karma wypali się doszczętnie, oczy wypełnią się łzami nieskończonego szczęścia i w jednej chwili odczu-

jesz tożsamość z Najwyższą Świadomością i Najwyższą Naturą.

15. Twoja twarz będzie promieniować jasnością i aurą. Pozostaniesz w tej ekstazie jeszcze długo po skupieniu. Przestaniesz wierzyć, że masz ciało, na cały świat spojrzysz jak na obraz sennych marzeń. To jest najwyższy stan świadomości, w którym pojawiają się nadnaturalne moce, aby ci służyć. Jeśli dążysz do doskonałości w samadhi, nie przywiązuj się do nich, lecz użyj ich do zrozumienia natury i świadomości, a otworzą się wrota zupełnie nowych światów.

W stanie sampradżniata samadhi pozostaje jednakże pamięć o materialnych przyjemnościach. Od czasu do czasu świat materialny i twoje niewypalone pragnienia z nim związane zaatakują cię z bezwzględną siłą. Jeśli im ulegniesz, spadniesz „na łeb, na szyję” z tak wysokiego tronu, na który (widać za wcześniej) wszedłeś. Bądź czujny, nad wyraz uważny i godnie staw czoła tym wszystkim demonom niższej natury. Szukaj też schronienia w nadzie, zapominając o wszystkim innym. Bardzo chytrym wrogiem jest duma oraz pycha z odniesionych zwycięstw i osiągnięć, która jeśli się pojawi, zniweczy wszystko. Wiedz, że twoje wysiłki były tylko niezbędnym dodatkiem. Bądź wdzięczny nadzie i Najwyższemu za wszystkie osiągnięcia. Nie obawiaj się błędów, one spełniają swoją dobrą rolę i nie musisz ich powtarzać w życiu — to bardzo ważne. W umyśle nadal pozostają wrażenia i pamięć. Samadhi, w którym nadal istnieją zarodki pragnień i karmy nazywa się *sabidha*.

Powyżej omówiliśmy ogólną metodę sampradżniata samadhi dla początkujących. Istnieje niezliczona ilość innych metod, które poznasz w dalszej swojej praktyce. Ta niech prowadzi cię, jako twój pierwszy przewodnik w nieznanym. Intuicja osiągnięta dzięki samadhi, różni się zupełnie od wiedzy zdobytej zmysłami, wnioskowaniem, czytaniem książek. Ta intuicja jest wszechprzenikająca, doskonała i daje joginowi moc wszechobecności, potęgi i wszechwiedzy. Jej celem jest konkretna rzeczywistość, a nie tworzenie pojęć, ogólników i teorii. Posiada moc przekształcenia przedmiotu w podmiot, co umożliwia bezpośrednie poznanie. Kiedy pojawi się ten nadmysłowy stan samadhi, jogin jest prześwietlony strumieniem intuicji, wolnym od domieszek radzasu i tamasu. Uzyskuje on wewnętrzną ciszę (*adhjantma prasade*) i

potężny magnetyzm nady. Jest to niosąca prawdę intuicja (ritambhara pradźnia), gdzie nie ma już miejsca na nic innego, jak tylko prawdę.

W zwykłym postrzeganiu przedmiotu biorą udział zmysły, dlatego jest ono pośrednie i ograniczone. Natomiast dzięki intuicji samadhi, świadomość przenika przedmiot i zachodzi poznanie pełne, czyste i bezpośrednie. Tak więc pradźnia (intuicja samadhi) związana jest z postrzeganiem nadzmysłowym, wyższym (para pradžakszą). Jest to widzenie oczami duszy. Doświadczenie samadhi jest niewyraźne i niewyobrażalne; ten je pozna, kto sam to przeżyje. To doświadczenie pozwala poszukującemu zobaczyć po raz pierwszy, czym jest rzeczywisty byt. Pojawia się dopiero po całkowitym opanowaniu ciała, zmysłów i umysłu, kiedy poszukujący zapomni o nich i utożsami swoje „ja” z Jaźnią Najwyższą. Od tej chwili przewycięża on czas i przestrzeń. Doświadczenie samadhi nie jest przywilejem szczególnych jednostek czy wybranego narodu. Jest powszechnie dostępne. Każdy może je przeżyć, jeśli tylko naprawdę tego chce i rzeczywiście będzie ku temu dążyć.

Tyle o sampradžniata samadhi. Urzeczywistnienie tego stanu będzie słodkim owocem twojej praktyki.

Asampradžniata samadhi.

Samadhi nie jest prostym, pojedynczym doświadczeniem. Jest to nieskończone następstwo rozmaitych, coraz subtelniejszych stanów mentalnych, prowadzących do stanu asampradžniata. Asampradžniata samadhi oznacza całkowite i raz na zawsze zniweczenie dualizmu (w przeciwieństwie do sampradžniata, doskonałej wiedzy o dwoistości), to stan nirwany, to jeden-bez-wtórego. Nie ma już oddzielania umysłu od materii, „ja” od „nie-ja”, świadomości od nieświadomości. Jest to tak istotne, bezwzględnie pewne doświadczenie, że wszystkie dotychczasowe tracą jakiegokolwiek znaczenie. Cały wszechświat jest tylko solą rozpuszczoną w tym bezgranicznym oceanie wieczności. I tak jak figurka soli, która wybrała się zmierzyć głębię oceanu i oczywiście nie wróciła. Podobnie umysł wstępując w samadhi już nigdy nie wraca do materialnego poziomu. To doświadczenie można porównać z buddyjską anatwą i całkowitym oddaniem dla teizmu. Nie możemy powiedzieć, że jest to Bóg, gdyż Bóg jest pojęciem względnym,

pozbawionym znaczenia bez wszechświata. Nie możemy też powiedzieć „Ja” lub „Jaźń”, bo tym samym zakładamy istnienie „Nie-ja”. To nie jest Bóg, ani nie-Bóg, nie jest też Ja, ani nie-Ja, to nie świadomość, ani nieświadomość. To stan, gdzie „wszystko jest we wszystkim”. Każdy przebywa w tym stanie czy wie o tym, czy też nie wie. Ale, gdy go człowiek urzeczywistnia, to o wszystkim zapomina i jest szczęśliwy. Nie ma tu miejsca na osobowość. Nie istnieje „ja”, „ty”, „on”, „my”. To jest, ale czym to jest? Możesz to tylko przeżyć, doświadczyć bezpośrednio i to będzie rzeczywista odpowiedź. Wszystkie książki na ten temat i zapisane przeżycia ludzi mogą cię tylko zainspirować, skierować ku „temu”.

Do asampradźniata samadhi dochodzimy przez bierne, negatywne skupienie; jest osiągane samą mocą ducha. To stan boskiego szaleństwa i źródło wszystkich mocy, najwyższy i najpełniejszy stan szczęścia, pokoju i błogości, w którym intuicja objawia swą absolutną doskonałość. Każda dusza jest potencjalnie boska i obdarzona wiecznym bytem, wiedzą i szczęściem. Ale błądzący umysł gubi swój blask, wspaniałość i wszystkie moce. Dzięki dyscyplinie jogi, wiodącej do asampradźniata samadhi, niweczy się nabytą niewiedzę i odsłania się nieskończona wspaniałość duszy zawsze wszechobecnej, wszechwiedzącej i wszechmocnej. Kiedy cała zewnętrzna i wewnętrzna natura umysłu znajdzie się w stanie samadhi, wtedy w pełni się przejawia boskość duszy.

Sampradźniata samadhi i asampradźniata samadhi są najwyższymi stanami, w których następuje złączenie i utożsamienie z Najwyższym. A ponieważ Najwyższe jest ponad dziedziną słów i pojęć, dlatego nie sposób tego opisać. Możesz poznać je tylko bezpośrednio. Próżno dochodzić do autentyczności drogą rozumową, poprzez logikę czy filozofię lub inne nauki. One zawsze są z tobą, czekając za ciężką i grubą kotarą niewiedzy, którą musisz spalić w ogniu praktyki; urzeczywistnij swą moc. Tam, gdzie się kończą wszystkie nauki, zaczyna się filozofia; zaś tam, gdzie się ona kończy, zaczyna się samadhi. Joga samadhi jest niezwykłym i jedynym mostem przerzuconym nad odchłanią śmierci, chorób i cierpień.

Dwa główne poziomy asampradźniata samadhi:

1. *bhama pratjaja* — władza nad światem fizycznym.

Jogin zdobywa moc panowania nad światem fizycznym. Ale

jeśli sprzeniewierzy swą moc duchową i czemukolwiek ulegnie, w jednej chwili spadnie ze szczytu do świata zjawisk i zmian. Na tym poziomie wyzwolenie jest tylko częściowe.

2. *upaja pratjaja* — panowanie nad indywidualną świadomością i umysłem.

Jest to moc Najwyższej Świadomości, którą osiąga się różnymi metodami. Na przykład przez:

- a) odcięcie się od rzeczy ziemskich, uwolnienie od świata,
- b) bezgraniczne zaufanie mocom duchowym i mentalnym,
- c) energię i zapał do praktykowania samadhi,
- d) stałe pamiętanie o mocy duchowej,
- e) rozwój mocy rozróżniania (dzięki Najwyższej Intuicji),
- f) całkowite oddanie się nauczycielowi i Najwyższemu,
- g) uszanowanie i miłość wszystkich żywych istnień,
- h) stałą praktykę samadhi.

To tylko kilka z bardzo wielu sposobów pogłębiania stanu asampradźniata. Poznasz z czasem wszystkie i w konkretnej sytuacji wybierzesz najwłaściwszy. Jeśli opanujesz cały wszechświat mocą umysłu, będzie to bhawa pratjaja. Kontrolowane jest tutaj wszystko, oprócz samego umysłu, dlatego też nie jest to stan ostateczny. Całkowite i doskonałe opanowanie umysłu to upaja pratjaja samadhi. Nie ma już potrzeby kontrolowania wszechświata, gdyż jest częścią przejawionego umysłu. Upaja pratjaja asampradźniata samadhi zwane jest nirwaną. Jest to najwyższy i ostateczny cel ludzkiego życia.

Praktyka asampradźniata samadhi:

Pamiętaj o biernej drodze skupienia, która polega na opanowaniu indywidualnej świadomości mocą skupienia Najwyższej Świadomości.

1. Ulokuj ciało we właściwej, bezpiecznej pozycji.
2. Wejdź w stan sampradźniata.
3. Zapomnij o ciele, o osobowości, o całym indywidualnym istnieniu.
4. Myśl nieprzerwanie: „Jestem Brahmanem. Jestem Najwyższym. Wszystko jest Najwyższym. Jestem wiecznością, nie znam narodzin i śmierci. Jestem wiecznym bytem i wieczną wiedzą. Stwarzam wszechświat, chronię go i unicestwiam. Nie mam osobnego ciała i zmysłów, indywidualnego umysłu i duszy, działam

Porównanie stanów sampradźniata i asampradźniata samadhi:

sampradźniata	asampradźniata
Skupienie na Najwyższym przez analizę, i syntezę wszechświata i umysłu.	Skupienie się na Brahmanie mocą Brahmana.
Skupienie czynne, pozytywne.	Skupienie bierne, negatywne.
Pozostaje zarodek przyszłych narodzin.	-
Natura rządzi narodzinami i śmiercią.	Pełna swoboda wcielania się w jakąkolwiek postać; wolność absolutna.
Pozostają szczątkowe, ukryte skłonności.	-
Połączenie się z Bogiem.	Stanie się Bogiem.
Stan przejściowy do asampradźniata samadhi.	Jeden-bez-wtórego.

wszystkimi ciałami, jestem wszędzie. Cały wszechświat jest snem na jawie. Nie ma nic oprócz wiecznego Brahmana, który jest jednym bez wtórego. Ja jestem Tym".

5. „Nie znam lęku ani śmierci, nie należę do żadnej kasty, nie mam ojca ani matki, żony ani dzieci, nie mam wrogów ani przyjaciół. Jestem wieczną świadomością, jestem Sziwą".

Opierając się na tej metodzie, praktykuj, a w miarę pogłębiania jej, odkryjesz własną, najlepszą drogę do asampradźniata samadhi. Kiedy mocą rozróżniania oddzielimy puruszę od prakrtiki (natury), wtedy urzeczywistni się prawdziwa istota ducha. Przejawienie się Najwyższej Świadomości w jej własnym polu jest najwyższym stanem samadhi.

Samadhi nie można w żaden sposób opisać. Cokolwiek byśmy powiedzieli, nigdy nie będzie „tym". Można tu użyć porównania z nurkiem w głębi oceanu. Będąc pod wodą nie jest on w stanie przekazać swojego zachwytu. Dopiero po wynurzeniu się może wyrazić zachwyty i szczęście, ale... przestaje być w głębi. Pozostaje

tylko pamięć o stanie, a sposób przekazania gestami i słowami jest dodatkowo zafałszowany. Sampradźniata samadhi to pływanie po powierzchni, zaś asampradźniata jest nurkowaniem w głąb oceanu świadomości.

Poznaj jogę drogą jogi, joga nauczy cię jogi. Kto zaufał jodze nigdy jej już nie opuści i pozostanie w niej na zawsze. Niewielu jest w stanie osiągnąć samadhi. Jeszcze mniej pozostaje w nim na stałe — tak silny jest zew życia. Dlatego powiada się, że do ostatecznego wyzwolenia niezbędna jest łaska Najwyższego Nauczyciela.

Na tym kończymy naszą dwudziestą dziewiątą lekcję. Przeczytaj ją raz jeszcze z głęboką uwagą i praktykuj.

Joga w naszym życiu codziennym

Czy joga i samadhi może pomóc w osiągnięciu sukcesów zawodowych i powodzenia osobistego? To frapujące pytanie wymaga poważnego zastanowienia. Można usłyszeć wiele różnych odpowiedzi. Jedni twierdzą, że współcześnie, a zwłaszcza w dużych przeludnionych miastach niemożliwa jest właściwa praktyka jogi i dojście do stanu samadhi. Według innych opinii joga wymaga wyrzeczenia się wszystkiego tj. żony, męża, dzieci, majątku, pracy itp. Niektórzy filozofowie uważają, że joga jest systemem ponad etyką, i jako taki jest niedostępny dla zwykłych ludzi. Trzeba zbadać krytycznie wszystkie zagadnienia związane z praktyką jogi i jeśli nie będziemy mogli odpowiedzieć twierdząco na początkowe pytanie, to zajmowanie się jogą jest jedynie rozrywką nie zasługującą na poważne traktowanie.

Zanim poszukamy odpowiedzi, wyjaśnijmy sobie znaczenie określeń: „osobiste powodzenie” i „sukces zawodowy” oraz jak rozumiemy ich osiąganie. Jeśli wiąże się to z wykorzystywaniem innych ludzi, jeśli hipnotyzujemy ich fałszywą grzecznością i słodkimi słówkami, jeśli sukcesem ma być zdobycie majątku za wszelką cenę, to joga jest nieodpowiednią drogą do takiego celu. Z drugiej zaś strony, joga nie wymaga wyrzeczenia się osobistego życia, pracy i interesów. Należy wyeliminować z życia codziennego złe nawyki i fałszywe postępowanie. Życie osobiste, praca, małżeństwo, rodzenie dzieci są ziemskim planem boskiego życia i dlatego nie mogą być przeszkodą w jodze. Ale jeśli pozostaną one na poziomie biologii i w sferze tego niższego poziomu życia, wtedy staną się przeszkodą nie tylko w jodze, ale zagrożą człowieczeństwu. Joga uczy najwyższej etyki, a to jest droga do doskonałości. Początkujących uczy ona praktyki skupienia umysłu, co jest fun-

damentem, podstawą wyższej etyki i moralności. Ostatecznie osiąga się najwyższy poziom życia, który jest poza zasięgiem zwykłych ludzi, dlatego też droga jogi zwana jest drogą ponad zwykłą etyką. Wiek, wykształcenie, zawód, sytuacja życiowa nie są istotnymi czynnikami. Każdy może praktykować jogę w dowolnym miejscu, które jest wystarczająco ciche i spokojne. Wszystko co przyczynia się do spokoju umysłu sprzyja jodze, a bez wyciszenia umysłu medytacja jest niemożliwa.

Jeśli naprawdę pragniesz powodzenia w życiu osobistym i zawodowym, musisz zrozumieć, czym jest skupienie umysłu i doprowadzić je do perfekcji. Naucz się rządzić swym podświadomym umysłem, a wkrótce zauważysz wiele pozytywnych zmian w swojej psychofizyce. Zauważysz też, jak twoja „nowa” osobowość oddziałuje na innych. Uprzejmość i uczciwość jest podstawą dobrej pracy i skutecznego działania. Prawdziwa praca, prawdziwe działanie i prawdziwe interesy muszą opierać się na prawdzie. Niewątpliwie, postępowanie wielu Judzi wskazuje na to, że chcą być okłamywani; nie przyjmują innej „prawdy”, jak tylko „upiękzonej”. Ale nie wolno wyrzekać się prawdy, aby zadowolić takich ludzi.

Szeroko pojęte działanie jest wielką służbą dla społeczeństwa, narodu, ludzkości, jakkolwiek ma dwie strony: niszczącą i twórczą. Twórczość to rozwój jednostki, społeczeństwa, świata. Pamiętaj, że stanowimy jedną wielką rodzinę i każde działanie na szkodę innych musi się odbić na sprawcy, członku tej samej rodziny. Błądzenie jest rzeczą ludzką, ale powtarzanie tych samych błędów świadczy o tępotcie i niewrażliwości. Wspaniałą i potężną siłą jest stała gotowość i czujność umysłu, jest to tzw. sugestia czuwania. Czasami popełnisz jakiś niegodny czyn tak, jakby zniewoliła cię jakaś siła. To po prostu „przysnął” twój świadomy umysł; poddałeś się lenistwu i obojętności, w tej samej chwili utraciłeś pozytywną moc umysłu. Tak oto stwarzasz kłopoty sobie, bliskim i całemu społeczeństwu, choć nawet o tym nie wiesz. Dalej lekceważąc czujność, szerzysz i pogłębiasz zamęt, bałagan na całym świecie. Ale wiedz, że wszystko wraca do źródła, intencje, myśli i czyny. Jeśli były złe, niszczące, to po wykonaniu pełnego obiegu ugodzą w sprawcę. I odwrotnie — pozytywne, twórcze intencje myśli i czyny przyniosą dobre owoce. Nie daj się zwieść pozorom, czas tu nie jest istotny, wcześniej czy później skutek powraca do

przyczyny i koło się zamyka. Dlatego też niezbędna jest twoja stała czujność i świadomość posiadania tak potężnego środka, jakim jest moc woli i umysłu. Każdy z nas rozporządza takimi siłami. Joga uczy nas pełnego i doskonałego korzystania z tych sił.

Dwa pierwsze stopnie jogi, jamy i nijamy służą opanowaniu sił psychicznych i są niezbędną podstawą dalszych praktyk. Naczelną zasadą moralną jest ahinsa, wszystkie pozostałe jamy i nijamy praktykuje się dla ugruntowania tej cnoty. Ahinsa to nie tylko niekrzywdzenie i niezadawanie gwałtu, to absolutny brak nienawiści, jakiegokolwiek złośliwości i niechęci w stosunku do innych istot. Niekrzywdzenie, wierność prawdzie, kontrola sił hormonalnych i życiowych oraz nieprzywiązywanie się do majątku i rzeczy materialnych — to jamy pomocne w opanowaniu umysłu i fał mentalnych. Czystość, zadowolenie, asceza, studiowanie jogi, medytacja oraz przekształcenie ciała w wartościowego pośrednika — to nijamy. Przestrzeganie i praktykowanie nijam rozwija siły mentalne i prowadzi do całkowitego opanowania umysłu. Aby osiągnąć wyciszenie i pokój umysłu, należy wprowadzić w życie następujące cztery reguły:

1. Szukać towarzystwa ludzi światłych, wyzwolonych, albowiem wiedzą oni, czym jest prawdziwe szczęście.
2. Głęboko współczuć w smutkach i cierpieniach innych ludzi.
3. Być otwartym i radować się z przebywania w towarzystwie ludzi prawych i zacnych.
4. Zachować spokój i obojętność w stosunku do ludzi złośliwych, agresywnych.

Wskazówki te zapewnią szczęście, pogodę i łagodność duszy.

Jamy i nijamy posiadają moc uniwersalną, obowiązują niezależnie od kasty, wiary, koloru skóry, pochodzenia i wieku. Ten, kto dąży do wyższego poziomu życia, bezwzględnie powinien czuwać nad ich przestrzeganiem. W krytycznych chwilach i we wszystkich niesprzyjających sytuacjach życiowych stosuj następujące zalecenia:

- nie zamartwiaj się i nie ulegaj przygnębieniu,
- zawsze korzystaj z pomocy dwóch boskich darów:

1. Praktyki:

- a) długotrwałego i stałego dążenia do skupienia,
- b) uporządkowania i regularności życia,

- c) wielkiej miłości, ufności i pewności,
- d) niewzruszonego postanowienia praktyki.

2. Wajragji (nieprzywiązywania się i wyrzeczenia).

Należy dobrze zrozumieć, czym jest wyrzeczenie. Nie polega ono na porzuceniu rodziny, domu i życia społecznego, i udaniu się do lasu lub w góry, aby tam uczyć się skupienia. Przede wszystkim jest to wyrzeczenie się wad, słabości i takich złych nawyków mentalnych, które są przeszkodą w skupieniu i stoją na drodze do wyższego życia. Jak światło nie może współistnieć z ciemnością, tak złe nawyki i skłonności nie mogą współistnieć z celem wyższym. Pójście do lasu jest po prostu ucieczką przed codziennymi problemami, ale nie jest to wyrzeczenie. To tylko zmiana klimatu, atmosfery, która w odpowiednim czasie może być pomocna, jeśli pamiętamy cały czas o oczyszczeniu i opanowaniu umysłu. Gdy ktoś stwarza przykre sytuacje rodzinne lub nie umie współżyć z innymi w społeczeństwie i z takich powodów wyrzeka się świata, uciekając w góry, to być może znajdzie tam schronienie przed nimi, ale nic ponadto. Rzeczywiste wyrzeczenie — wajragja, jest wspaniałą jogiczną metodą. Odrzucając słabości i niepotrzebne nawyki oczyszczamy umysł, uwalniamy go z więzów hamujących jego rozwój. Pomocne są tu następujące praktyki:

1. *Pratipaksza bhawana* — przeciwdziałanie złym siłom i myślom.
 2. Głośna recytacja OM.
 3. Ćwiczenia oddechowe, zwłaszcza z zatrzymaniem wdechu.
 4. Przestrzeganie właściwej diety, właściwego zachowania i postępowania, dobór odpowiedniego towarzystwa.
 5. Należyte wykorzystywanie czasu i możliwości, studiowanie wszystkiego, co rozwija pojmowanie, rozumienie.
 6. Traktowanie zewnętrznego świata jak senne obrazy na jawie.
 7. Studiowanie życiorysów i nauk ludzi wyzwolonych.
 8. Ćwiczenie pratjahary na różnych częściach ciała.
 9. Skupianie się na promieniowaniu Najwyższego Światła.
 10. Konsultowanie się z nauczycielem.
- W. Brahman bhawana* — utożsamienie się z Najwyższą Świadomością i całkowite zaprzestanie innych identyfikacji.

Strumień świadomości płynący z umysłu może działać w dwóch kierunkach:

- twórczym,
- niszczącym.

Gdy płynie ku twórczości, daje wolność, wiedzę i moc. Płynąc ku destrukcji i nieodróżnieniu, powoduje ignorancję, niewolę i słabości.

Apara wajragja — pierwszy stopień wyrzeczenia. Polega na wyrzeczeniu się pożądlivosti materialnej i rzetelności w działaniu. Stajesz się panem swojego ciała, zmysłów i umysłu. Żadne niższe pragnienia nie mogą zakłócić twojej wewnętrznej ciszy, a świadomość przygotowana jest do utożsamienia się z Najwyższym.

Para wajragja — ostateczne wyrzeczenie. Daje moc panowania nad całą naturą i jej mocami. Osiągasz całkowite, ostateczne wyzwolenie, doznajesz olśnienia. Jest to stan utożsamiania z Najwyższym. Bez odrzucenia słabości, złych przyzwyczajzeń i skłonności niemożliwy jest prawdziwy rozwój osobowości. Pamiętaj, że nie ma wyjątków od tej reguły. Zawsze bądź czujny wobec powstających w umyśle odruchów i skłonności do przymusu. Dotychczas działały poza twoją kontrolą, ale wytrwałą praktyką i dzięki wyrzeczeniu opanujesz je całkowicie i użyjesz do spotęgowania swojej siły woli. Pokonasz wszelkie ograniczenia umysłu.

A teraz od słów przejdźmy do działania. Kończymy trzydziesty i ostatni rozdział tej książki. Czytaj ją, rozszerzaj własnym komentarzem i sprawdzaj teorię w praktyce. Nawet, jeśli początkowo nie zrozumiesz wielu spraw, jeśli pewne rzeczy będą dziwne i niejasne, pamiętaj, że głębokie zaangażowanie, wgłębianie się i wytrwała praktyka doprowadzą cię do bezpośredniego poznania wszystkich cudów i tajemnic wszechświata.

Joga jest podstawą etycznego i moralnego życia, na którym wznosi się Królestwo Niebios.

Zakończenie

Przychylając się do próśb i życzeń swoich uczniów i przyjaciół, przedstawiłem ogólne wprowadzenie do nirwany, ostatecznej rzeczywistości oraz zbiór technik niezbędnych do oczyszczenia i skupienia umysłu, wiodących do samourzeczywistnienia. Jest to na tyle zwięzły i podstawowy kurs, a metody są tak proste, że bez trudu można praktykować w domu. Dzięki tym metodom wielu moich uczniów osiągnęło wyciszenie umysłu i wysoki stopień rozwoju. Byli oni wielokrotnie sprawdzani przez wyzwolone dusze.

1. Nigdy nie czuj zwątpienia w możliwość opanowania swojego umysłu.

2. Bądź pewien, że masz wieczny byt, wiedzę, wieczną radość i błogość.

3. Przestrzegaj milczenia i wyciszenia przy każdej okazji, połącz moc dharany, dhjany i samadhi.

4. Wykorzystuj w pełni wskazówki i zaufaj metodom każdej lekcji.

5. Nie trać spokoju i równowagi nawet w najbardziej niepomyślnych sytuacjach.

6. Nie mów: „Spróbuję opanować umysł”, ale powiedz: „Opanuję umysł”.

7. Nie zniechęcaj się niepowodzeniami, gdyż są chwilowe, a wiadomo, że ostatecznie musisz odnieść zwycięstwo.

8. Zaufaj i uwierz w swoje możliwości.

9. Zrozum tę naukę i psychologię jogi, a osiągniesz powodzenie.

Zapamiętaj ośmiostopniową ścieżkę jogi:

1. Uczyni niezłomne postanowienie opanowania umysłu — to jama.

2. Przestrzegaj ściśle reguł i norm etycznych, dopełnij tego postanowienia — to nijama.

3. Przyjmuj zawsze dla ciała wygodną, niewzruszoną postawę — to asana.

4. Panuj całkowicie nad oddychaniem — to pranajama.

5. Wycofaj swą całą świadomą energię z zewnętrznego świata i utożsamiaj się z Najwyższą Świadomością — to pratjahara.

6. Przykuj uwagę i umysł do poszczególnych czakr i części ciała oraz do całego ciała — to dharana.

7. Po przykuciu uczyni silną sugestię, zależną od twej intencji i woli — to dhjana.

8. W głębokim skupieniu odczuwaj i bacznie obserwuj skutki swoich rozkazów wydawanych podświadomemu umysłowi — to samadhi.

Kiedy ugruntujesz się w odczuwaniu energetyzujących wibracji Najwyższej Świadomości, wewnątrz i wokół siebie, osiągniesz jedność z Najwyższym. Cały wszechświat ujrzysz w sobie i siebie w całym wszechświecie. Będzie to stan sampradźniata samadhi. Ostatecznie utożsamisz się z Najwyższym i odczujesz, że TY jesteś TYM. Stan asampradźniata samadhi prowadzi do całkowitego wyzwolenia.

Ostatnie trzy stopnie: dharana, dhjana i samadhi są wewnętrznymi czynnikami sampradźniata samadhi, podczas gdy pięć pierwszych jest wstępnym, zewnętrznym środkiem jogi. Dla asampradźniata samadhi wszystkie stopnie są praktykami zewnętrznymi. Jest to stan całkowitej tożsamości z Najwyższym, to jeden-bez-wtórego.

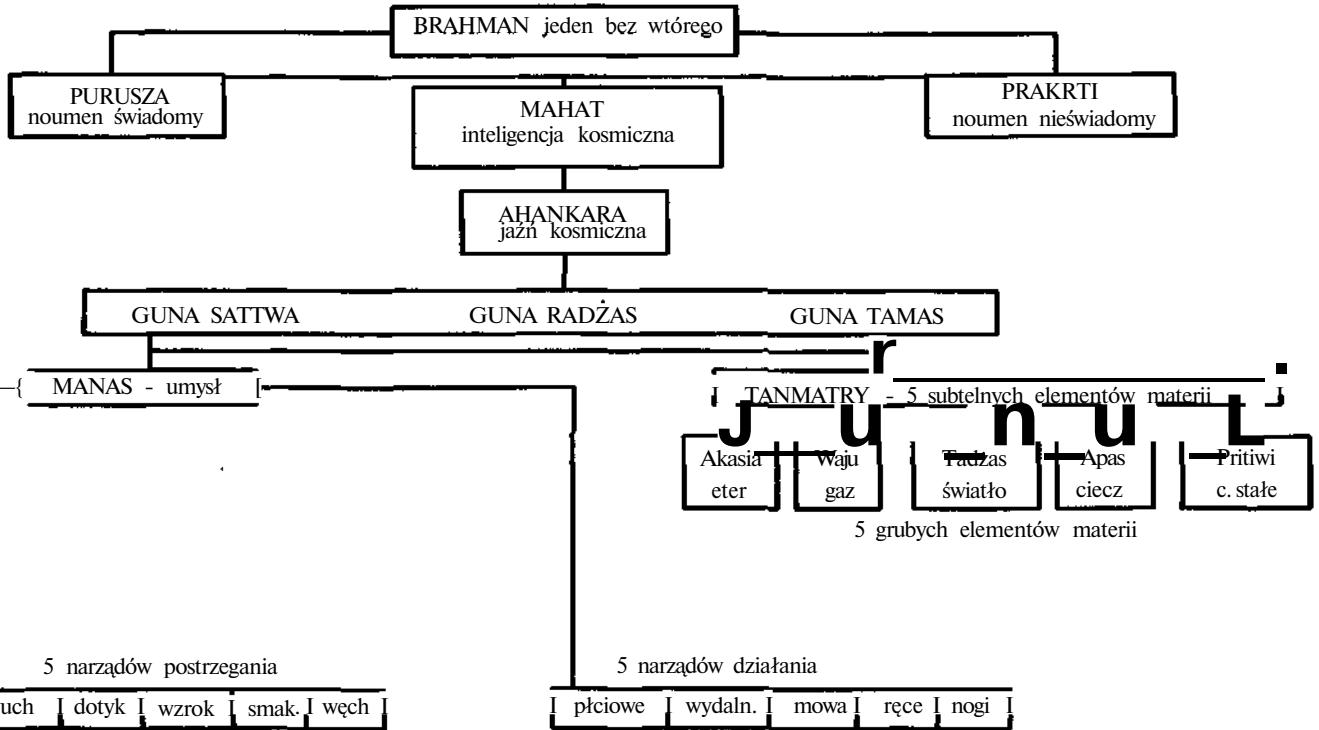
Każdemu, kto dąży do samourzeczywistnienia, życzę wytrwałości i osiągnięcia celu. Jeśli jesteś zdecydowany iść drogą skupiania sił umysłu, przedstawiłem ci wszystkie niezbędne metody, jakie przekazał mi mój nauczyciel Bhagawandas Bodhisatwa (Światło Światła). Niezłomna praktyka doprowadzi cię do mistrzowskiego opanowania umysłu, co otworzy ci nowy, wieczny i szczęśliwy świat. Zewnętrzny wszechświat, strzeżony zmysłami, jest zaledwie jednym z przejawów całego, boskiego wszechświata. Pozostałe jego sfery, wieczne i nieśmiertelne, gdzie zawsze panuje światłość, wolność i doskonałość, będą dla ciebie dostępne dzięki niezachwianej wierze i prawdziwej praktyce.

Łącząc swoje doświadczenia, praktykę i coraz głębszą wiedzę w potężny, boski instrument, spotęgujesz siłę umysłu, przed którą rozwieją się wszystkie przeszkody. Wtedy osiągniesz doskonałą wolność w królestwie ducha.

Praktykuj i osiągnij nirwanę. OM.

Tablice

TABLICA 1. Drzewo Sankhji



Drzewo sankhji — objaśnienia

Brahman — ostateczna rzeczywistość, prawda.

Prakrti — pierwotna energia (nieświadoma, nieuwarunkowana).

Purusza — świadomość kosmiczna (nieuwarunkowana).

Mahat — inteligencja kosmiczna (uwarunkowana).

Ahankara — uniwersalne ego, samoświadomość.

Manas — umysł.

Guna Sattwa — światło, inteligencja (kosmiczna siła przyrody).

Guna Radzas — czynny stan umysłu (kosmiczna siła przyrody).

Guna Tamas — siła równowagi (kosmiczna siła przyrody).

Tanmatry — pięć subtelnych elementów odpowiadających pięciu narządom zmysłowym. Tanmatrami są: istota dźwięku, dotyku, barwy, smaku i zapachu, pojmowane jako pierwiastki fizyczne dostępne percepcji joginów, niedostrzegalne zaś dla zwykłych ludzi.

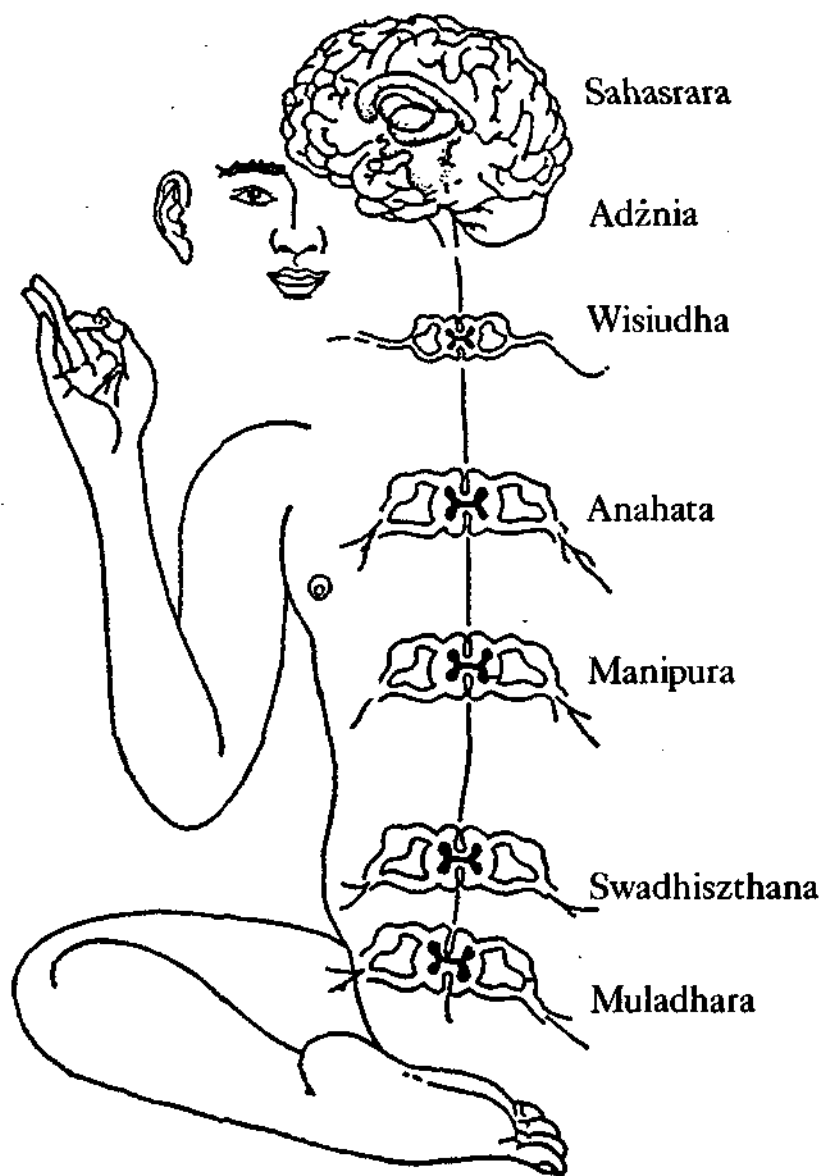
TABLICA 2. Siddhasana



Siddhasana — objaśnienia

Siddhasana — przykład jednej z asan, postaw ciała. Szczególnie wygodna do medytacji i ćwiczeń mentalnych.

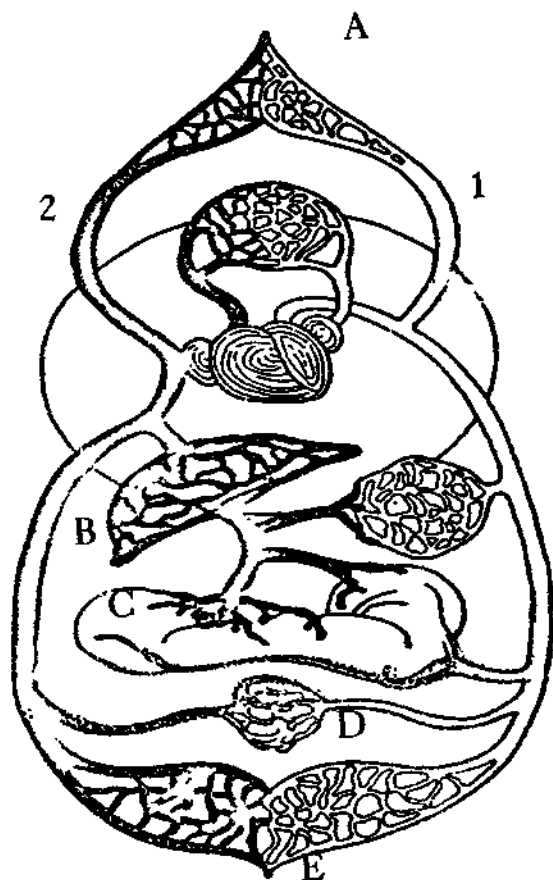
TABLICA 3. Siedem czakr



Siedem czakr — objaśnienie

1. Muladhara — odpowiada za kontrolę i regulację funkcji męskich i żeńskich narządów płciowych.
2. Swadhiszthana — odpowiada za kontrolę kończyn dolnych.
3. Manipura — odpowiada za kontrolę narządów brzusznych.
4. Anahata — odpowiada za kontrolę narządów wewnątrz klatki piersiowej.
5. Wisiudha—odpowiada za kontrolę narządów rejonu szyi oraz ramion.
6. Adźnia — ośrodek indywidualnej świadomości.
7. Sahasrara — ośrodek kontrolujący wszystkie pozostałe. Prowadzi do urzeczywistnienia nirwany.

TABLICA 4 Układ krwionośny

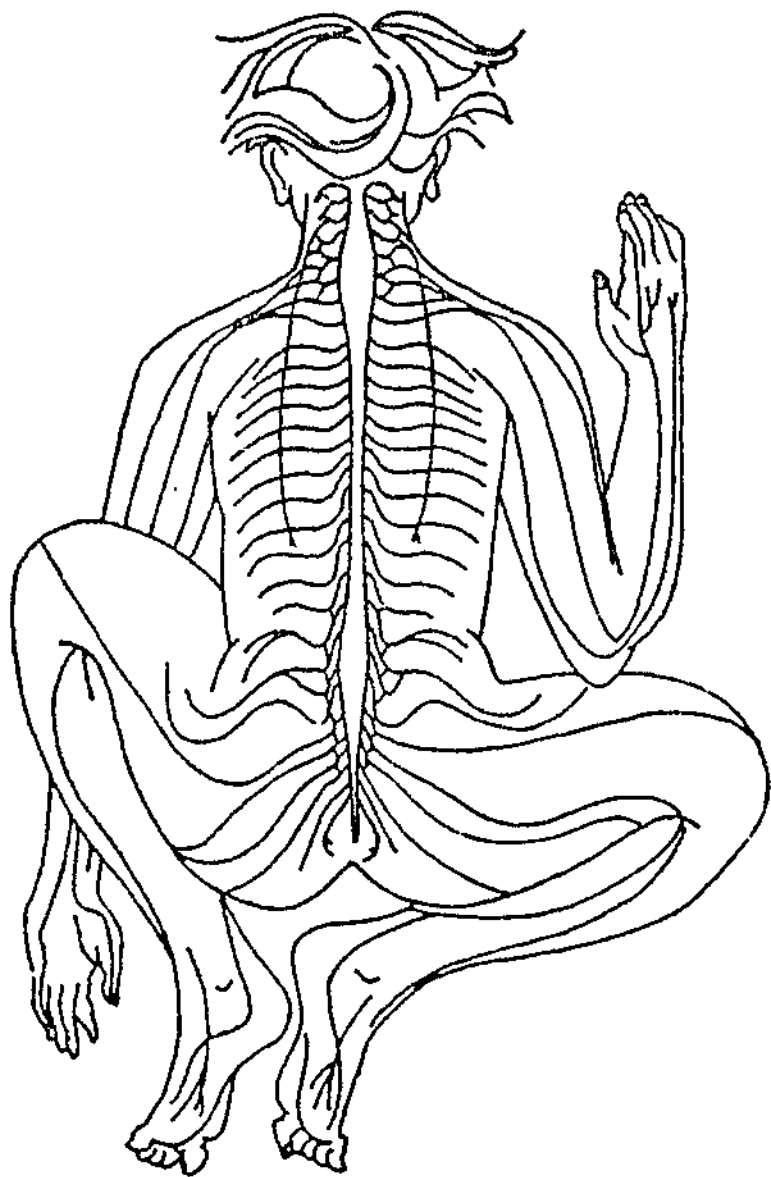


Układ krwionośny — objaśnienia

Schemat ten przedstawia tzw. mały krwiobieg (płucny) oraz duży krwiobieg (w całym ciele). W wyższych stanach medytacyjnych odpowiada to pulsacji elektromagnetycznej w ciele i w jego otoczeniu. Indywidualne pole elektromagnetyczne przechodzi w pole kosmiczne; medytujący odczuwa wszędzie elektromagnetyczną pulsację i traci świadomość ciała.

1. Krwiobieg mały — krążenie w obrębie klatki piersiowej.
2. Krwiobieg duży:
 - a) krążenie głowowe i ramieniowe,
 - b) krążenie wątrobowe,
 - e) krążenie jelitowe,
 - d) krążenie nerkowe,
 - e) krążenie brzuszne.

TABLICA 5. Ośrodkowy i obwodowy
układ nerwowy

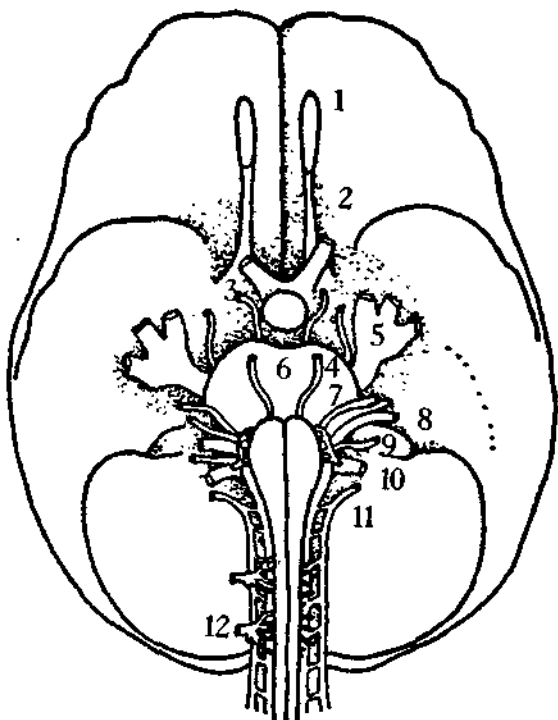


Ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy — objaśnienia

Na rysunku pokazano podstawowe rozgałęzienia układu nerwowego. Nie jest możliwe ukazanie rozlicznych i drobnych nerwów odchodzących od rdzenia.

Układ nerwowy to cała droga kundalini.

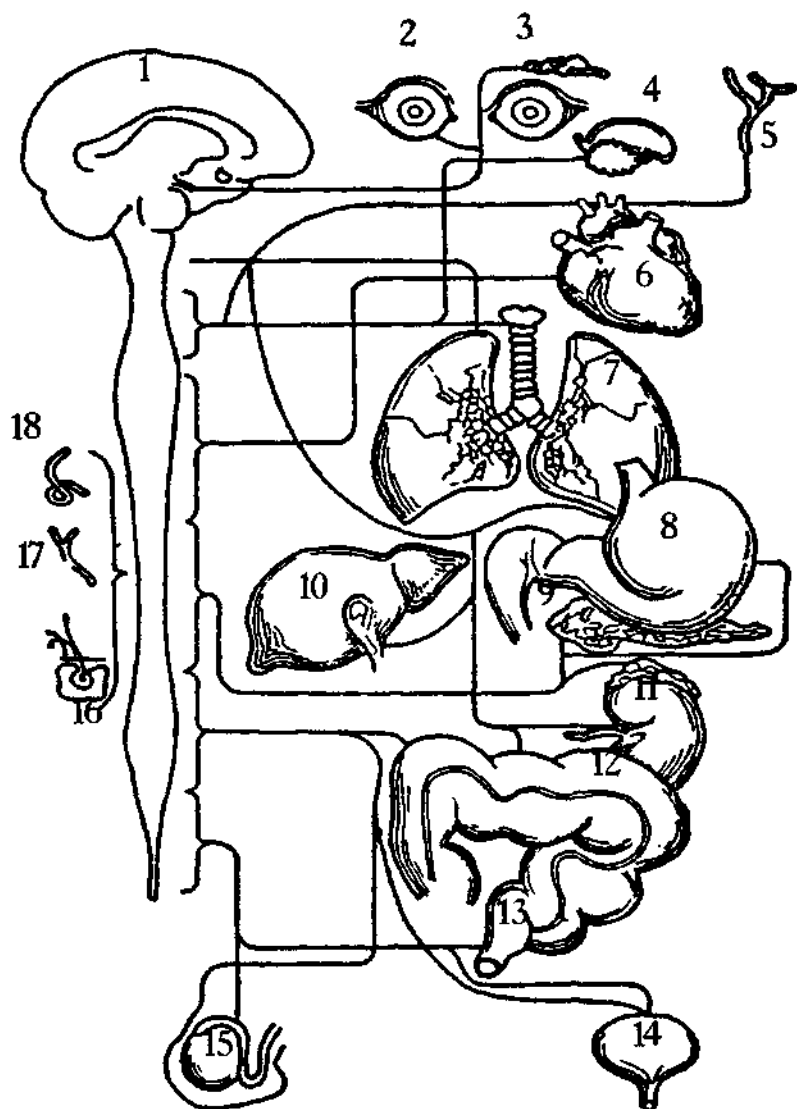
TABLICA 6. Nerwy czaszkowe



Nerwy czaszkowe — objaśnienia

1. węchowy,
2. wzrokowy,
3. okoruchowy (wszystkie mięśnie oka z wyjątkiem dolnych; także zwieracz tęczówki i mięsień rzęskowy),
4. błoczkowy (górną skośną gałki ocznej),
5. trójdzielny (czuciowy twarzy, zatokowy, zębowy, a także nerw mięśni przeżuwiających),
6. odwodzący (zewnątrzny mięsień prosty gałki ocznej),
7. twarzowy (mięśnie twarzowe; nerw podniebienno-językowy, nerw pośredni, zwoje podjęzykowe i podszczękowe, czuciowy przedniej części języka i podniebienia miękkiego),
8. słuchowy:
 - a) przedsionkowy,
 - b) ślimakowy,
9. językowo-gardłowy (czuciowy tylnej części języka, migdałków, gardła; mięśnie ruchowe gardła),
10. błędny (ruchowy — serca, płuc, oskrzeli, przewodu pokarmowego i zewnętrzny ucha),
11. dodatkowy:
 - a) mostkowy,
 - b) czworoboczny,
12. podjęzykowy (mięśnie języka).

TABLICA 7. Autonomiczny układ nerwowy



Autonomiczny układ nerwowy i jego związek z ośrodkowym układem nerwowym — objaśnienia

Ośrodkowy układ nerwowy nazywa się *siusiumną*. Autonomiczny układ nerwowy nazywa się *idą* (przywspółczulny układ nerwowy) *ipingalą* (współczulny układ nerwowy). Oto one:

1. ośrodkowy układ nerwowy (*siusiumną*),
2. oczy,
3. gruczoły łzowe,
4. gruczoły ślinowe,
5. naczynia krwionośne wewnątrzczaszkowe,
6. serce,
7. krtań, tchawica, oskrzela i płuca,
8. żołądek,
9. trzustka,
10. wątroba i woreczek żółciowy,
11. nadnercza i nerki,
12. jelita,
13. okrężnica,
14. pęcherz moczowy,
15. gruczoły płciowe,
16. cebulki włosowe,
17. naczynia krwionośne obwodowe,
18. gruczoły potowe.

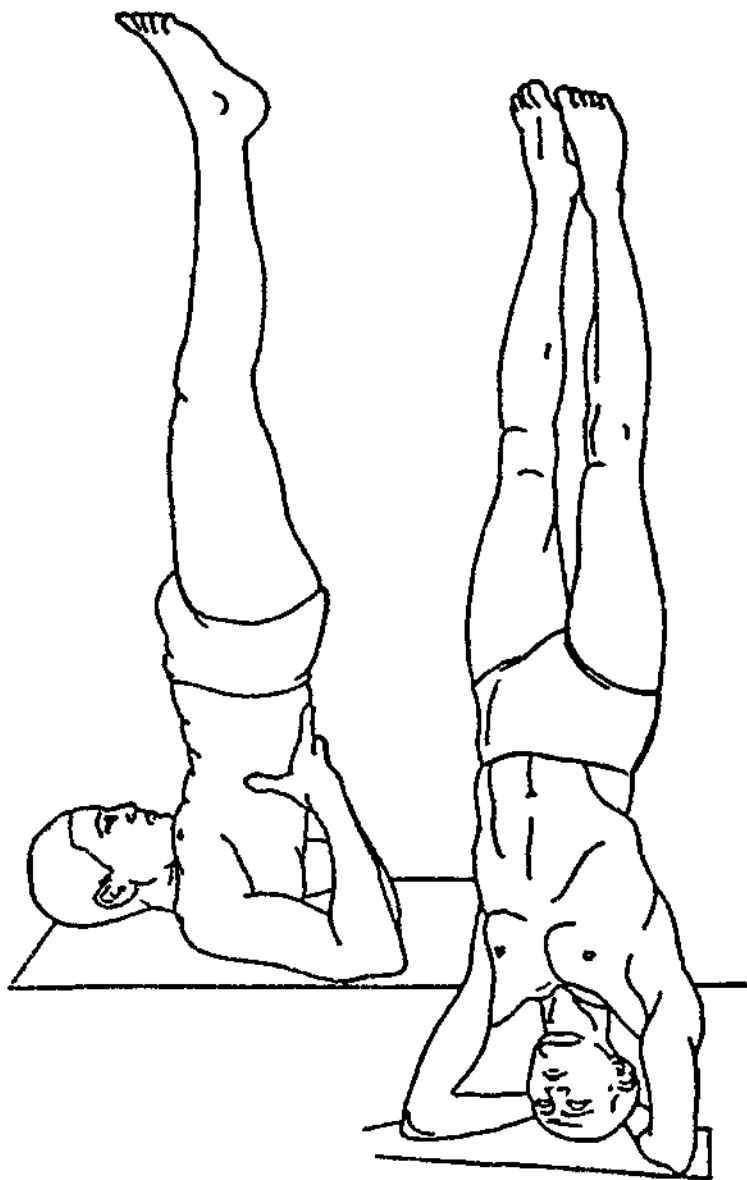
TABLICA 8. Postawa medytacyjna



Padmasana — objaśnienia

Postawa całkowitego relaksu i równowagi. Poprawia krążenie, zwłaszcza rejonu miednicy, wpływa korzystnie na nerwy krzyżowe i guziczne oraz na odpowiednie ułożenie i poruszanie się mięśni brzucha. Postawa medytacyjna, inaczej postawa lotosu.

TABLICA 9 Asany

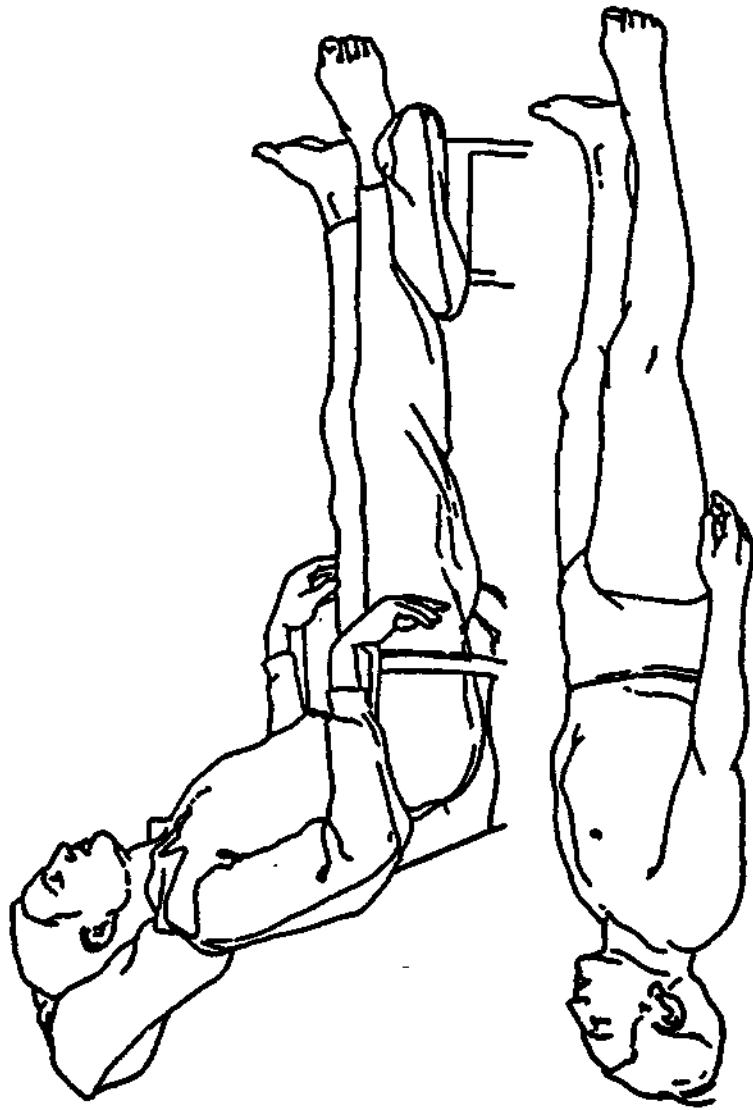


Asany — objaśnienia

Sarwagasana (po lewej) — stanie na ramionach. Pobudza działanie tarczycy, uzdrawia cały organizm. Odmładza i regeneruje gruczoły płciowe u obu płci, poprawia ułożenie macicy, etc. Reguluje trawienie, leczy przepuklinę, wpływa korzystnie na trzewia.

Sirsasana (po prawej) — stanie na głowie. Wzmaga ukrwienie mózgu, szyszynki i przysadki mózgowej. Pobudza serce, układ krążenia i układ pokarmowy. Leczy i tonizuje układ nerwowy. Leczy zawroty i bóle głowy. Przeciwdziała miażdżycy. Usprawnia intelekt i pamięć. Leczy przepuklinę i dolegliwości astmatyczne. Wpływa korzystnie na wątrobę, śledzionę, gruczoły płciowe i inne narządy trzewne. Jest asaną ogólnie regenerującą.

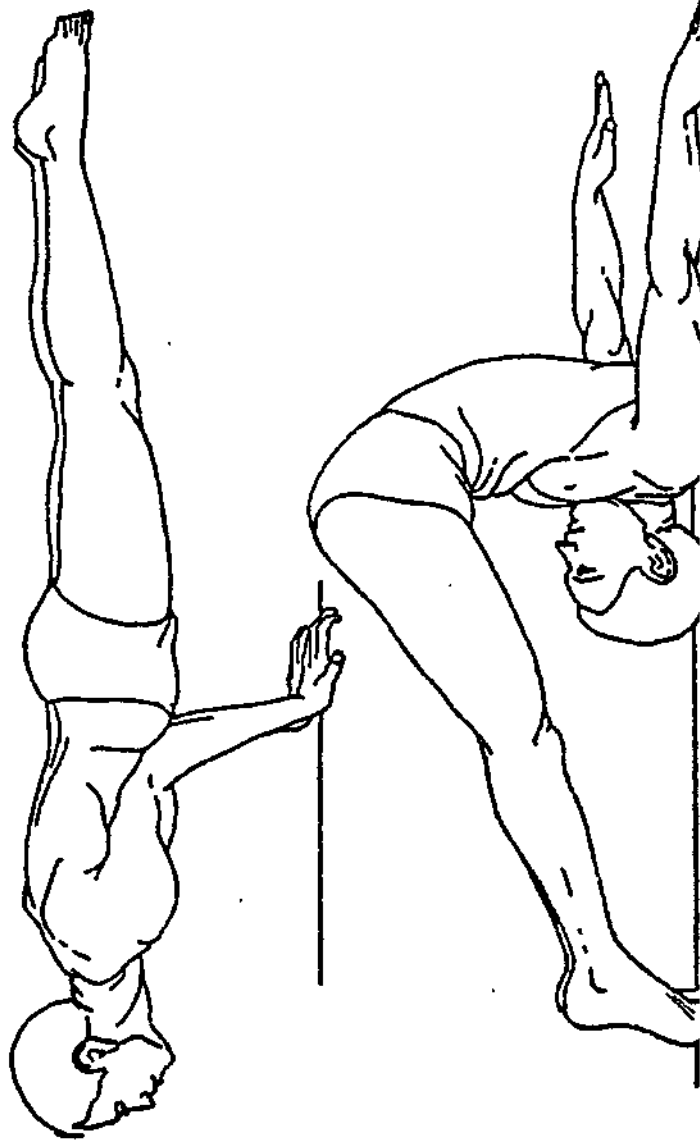
TABLICA 10. Asany



Asany (c.d.) — objaśnienia

Siawasana — postawa „martwa” (absolutnego odpoczynku). Jest to postawa medytacyjna. Relaksuje ciało i umysł, odpręża mięśniowo, nerwowo i emocjonalnie. Reguluje krążenie żyłne. Leczy nadciśnienie. Usuwa skutki zmęczenia, zapobiega nerwicom.

TABLICA 11. Asany

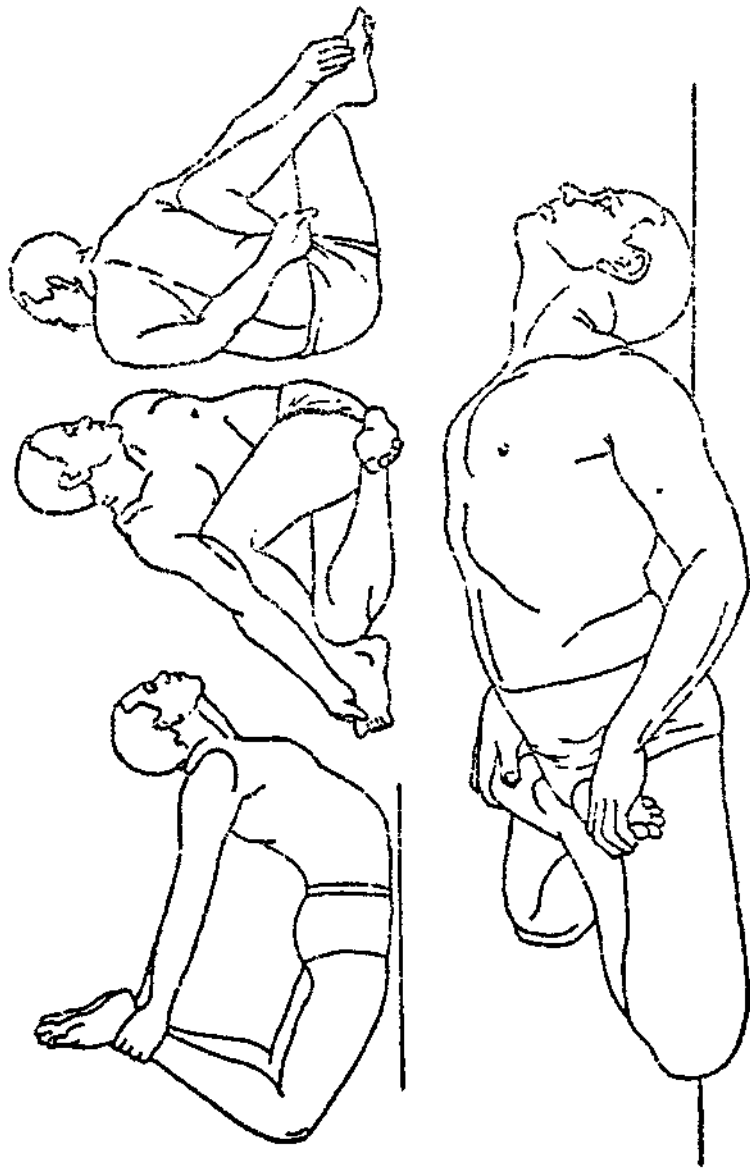


Asany (c.d.) — objaśnienia

Mujarasana (u góry) — postawa „pawia”. Poprawia ukrwienie wątroby. Usuwa płucne i brzuszne dolegliwości. Leczy zaparcia, hemoroidy, dolegliwości trawienne i wydalnicze. Ćwiczy równowagę ciała.

Halasana (u dołu) — postawa „pługa”. Leczy dolegliwości stawów. Usuwa zbędny tłuszcz na brzuchu i klatce piersiowej. Wzmacnia mięśnie, uelastycznia kręgosłup i poprawia sylwetkę. Pobudza tarczycę i wpływa korzystnie na cały organizm.

TABLICA 12. Asany



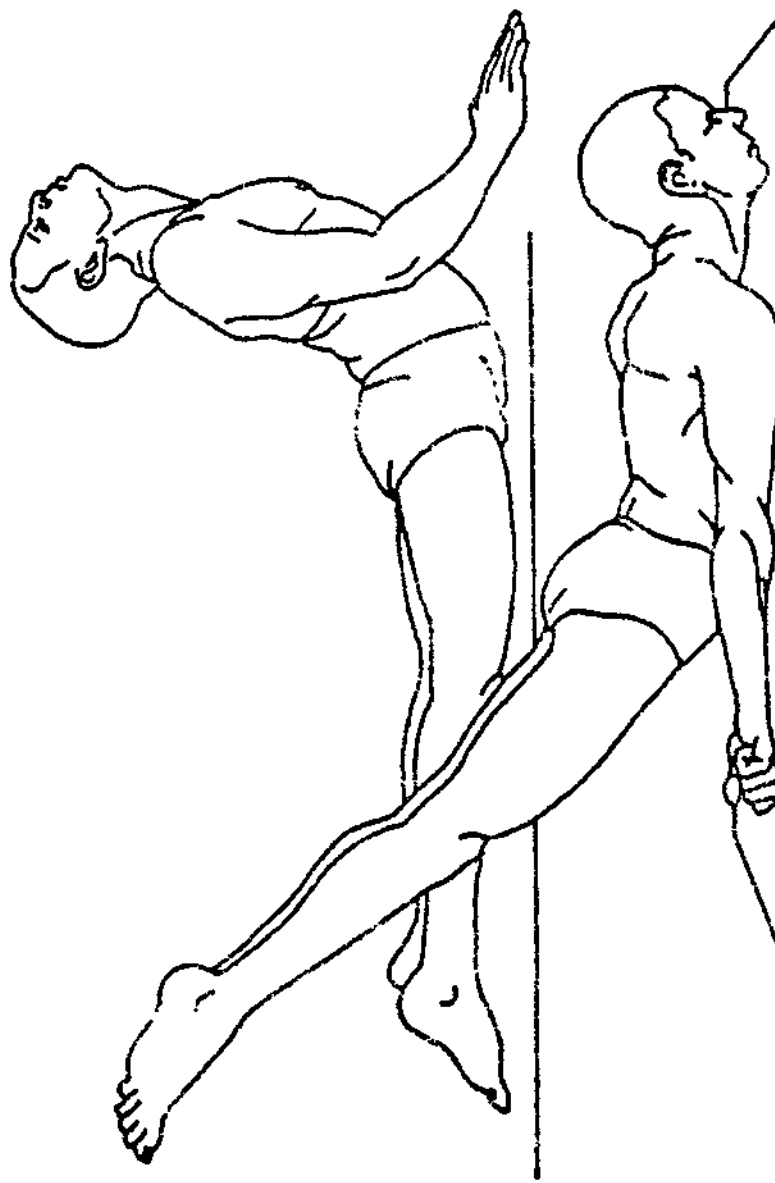
Asany (c.d.) — objaśnienia

Dhanurasana (u góry po lewej) — postawa „łuku”. Napina mięśnie brzucha i bioder. Koryguje skrzywienia kręgosłupa. Reguluje funkcjonowanie układu pokarmowego.

Ardha-matsjenadrasana (u góry po prawej) — skręt. Ćwiczymy w obie strony, w lewo i w prawo. Uelastycznia kręgosłup i wpływa korzystnie na układ nerwowy sympatyczny, wątrobę, śledzionę i nerki. Masuje mięśnie klatki piersiowej i ramion. Leczy niestrawność i zaparcia.

Matsjasana (na dole) — postawa „ryby”. Działa korzystnie na plecy, szyję i klatkę piersiową. Pozwala utrzymywać się przez dłuższy czas na wodzie. Pobudza czynności gruczołów płciowych i nadnerczy. Usuwa dolegliwości brzuszne.

TABLICA 13. Asany

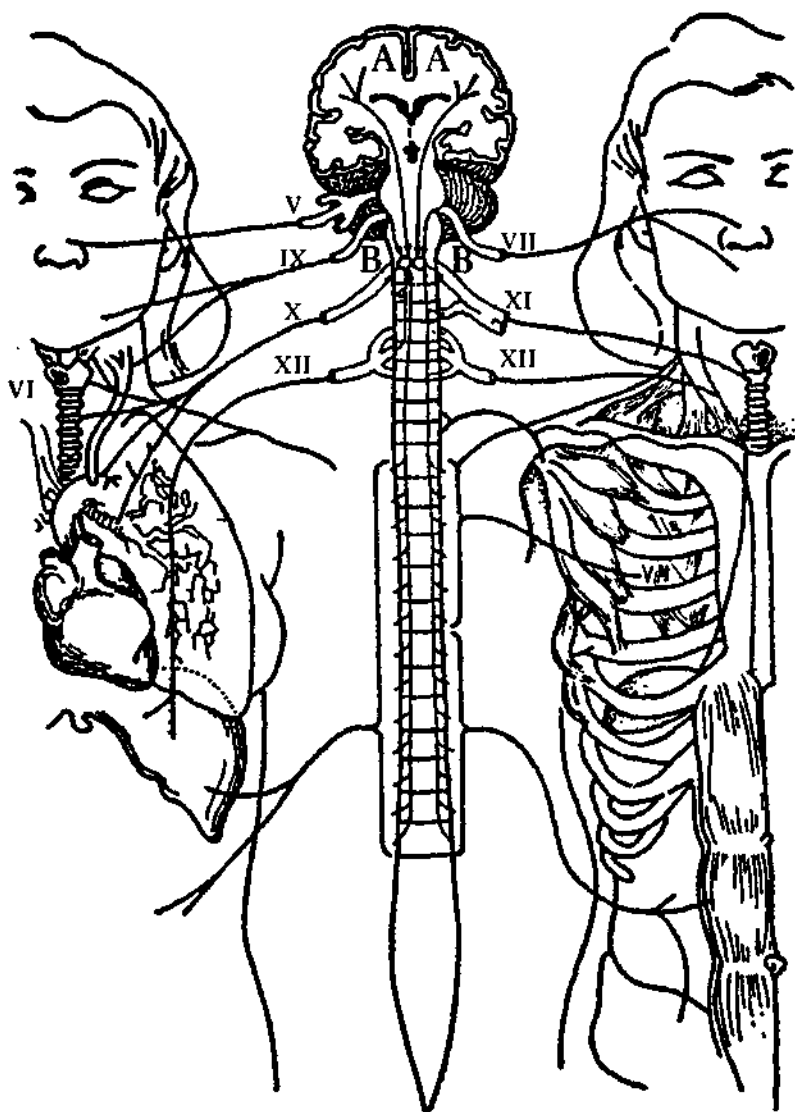


Asany (c.d.) — objaśnienia

Bhudżangasana (u góry) — postawa „kobry”. Uelastycznia kręgosłup i koryguje jego skrzywienia. Korzystna jest dla parasympatycznego i sympatycznego układu nerwowego. Leczy niestrawności i wzdęcia, pobudza perylustykę jelit. Wzmacnia mięśnie brzucha.

Salabhasana (na dole) — postawa „świerszcza”. Działa korzystnie na brzuch i miednicę. Wzmacnia grzbiet. Poprawia krążenie, zwłaszcza nóg.

TABLICA 14. Kontrola oddychania



Kontrola oddychania — objaśnienia

A Kontrola ośrodka korowego nad rdzeniem.

B. Ośrodek oddechowy >v rdzeniu.

Nerwy I. — IV. nie zostały zaznaczone na schemacie. Pozostałe nerwy szyjne oraz piersiowe:

V. — nerw trójdzielny,

VI. — nerw krtani i tchawicy,

VII. — nerw twarzowy,

VIII. — nerwy mięśni i żeber (klatki piersiowej),

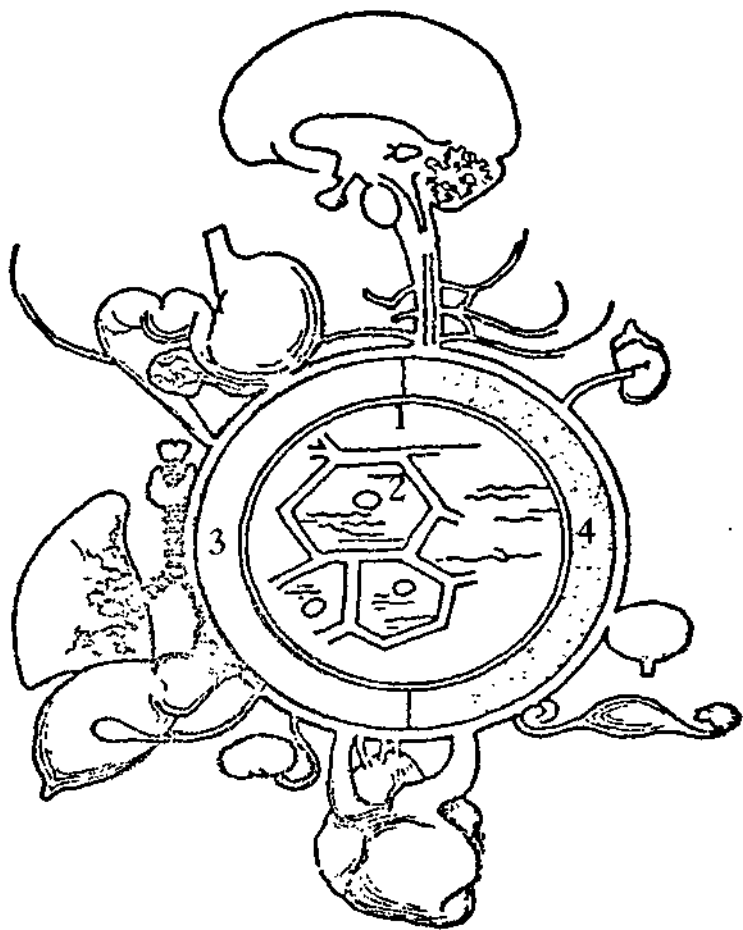
IX. — nerw językowo-gardłowy,

X. — nerw błędny,

XI. — korzenie rdzeniowe nerwu dodatkowego,

XII. — nerw przeponowy.

TABLICA 15. Wewnętrzne środowisko organizmu



Wewnętrzne środowisko organizmu — objaśnienia

Jednym z warunków trzymających organizm przy życiu jest stałe krążenie wszystkich płynów wewnątrzustrojowych. Gruczoły wewnątrzwydzielnicze, układ trawienny, oddechowy, wątroba i inne przedstawione na tablicy narządy bez przerwy wydzielają swoje płyny i hormony do całego ustroju. Umysł i wszelkie zjawiska psychiczne wywierają silny wpływ na działanie ustroju. Doskonałą władzę nad swoim organizmem i dobroczynny wpływ na niego można mieć tylko podczas głębokiej medytacji i. Leczy się wówczas wszystkie ukryte i aktywne dolegliwości, uzdrawiając i wzmacniając całe ciało.

Wewnętrzne środowisko organizmu:

1. płyn śródmiąższowy,
2. płyn wewnątrzkomórkowy,
3. krew żylna,
4. krew tętnicza,
5. płyn rdzeniowy.

Spis Treści

Z przedmowy Paula Bruntona	5	
Wstęp autora	6	
Właściwe podejście do jogi	10	
Moc sugestii: dharama, dhjana i samadhi	14	
Sanjama i joganidra	22	
Czitta: umysł, ego, intelekt. Prawa umysłu	24	
Zasady praktykowania jogi	30	
Trataka: ćwiczenie wzroku	33	
Pratajahara	38	
Praktyka pratjahary z wykorzystaniem czakr	42	
Joganidra	45	
Metody indukcji joganidry	49	
Złożone warianty traktaki	54	
Technika magnetyzowania ciała	57	
Grupowy relaks i magnetyzm	59	
Sugestie pomedytacyjne	62	
Anestezja towarzysząca joganidrze	65	
Szatkarmy. Sześć metod usuwania dolegliwości fizycznych i umysłowych	67	
Zmysły i postrzeganie nadzmysłowe	69	
Jak otworzyć „trzecie oko”	74	
Obudź swoją kundalini	77	
Lecz się własnymi hormonami i trunkwilizatorami	79	
Joga i nadświadomość	83	
Jak opanować witarki	86	
Pięć wielkich sugestii	89	
Postawy, asany, czyli dyscyplina ciała	92	
Prana i pranajama	94	
Aura i ciała astralne	102	
Moce nadludzkie	105	
Anahat nada, OM, sphota	108	
Samadhi	114	
Joga w naszym życiu codziennym	124	
Zakończenie	129	
Tablice	133	