

25. Prawdziwa joga powinna umożliwić panowanie nad umysłem

*Czy zbiorniki napełnią się, gdy będzie mało deszczy?
Czy zaspokoisz pragnienie, połykając trochę śliny?
Czy możemy nadąć brzuch, wstrzymując oddech na
chwilę? Czy uzyskamy węgiel, spalając kilka
kosmyków włosów?*

Pawitratma swarupy (ucieleśnienia świętej atmy)!

W tym kraju Bharatu wielu mahariszich od niepamiętnych czasów robiło wiele, by zrozumieć tajemnice atmy. W tych poszukiwaniach atmy stosowano cztery główne podejścia: przez karmę, bhakti, dźnianę i jogę. Na ścieżki karmy, bhakti i dźniane mogą wstępować także zwykli ludzie. Istnieją też inne ścieżki, takie jak dhjana, upasana czy tjaga (medytacja, oddawanie czci i wyrzeczenia), ale zawierają się one w ścieżce karmy. Ścieżka jogi nie jest łatwo dostępna dla zwykłych ludzi. Uczeń wyjaśniają ścieżkę jogi rozmaicie i różnorodnie ją rozpowszechniają. W większości przypadków są to wyjaśnienia oparte na wiedzy książkowej przy braku doświadczenia.

Wielu ludzi podążało ścieżką jogi przez wajragję, czyli nieprzywiązanie, i doświadczało pewnego szczęścia. Obecnie niektórzy ludzie wyjaśniają i uczą metod jogi, jednak sami w praktyce w żaden sposób nie doświadczyli jej skutków. Łatwo jest mówić, ale trudno praktykować to, co się mówi. Musimy zastanowić się, czy zwykli ludzie mogą w ogóle tą trudną ścieżką jogi podążać.

Mówi się, że jeśli uznamy i zastosujemy *Sutry* Patańdzalego, joga doprowadzi nas do czittawritti, czyli panowania nad umysłem. Czy na tym świecie byli tacy wielcy ludzie, którzy potrafili panować nad swoim umysłem? Tak, tacy ludzie istnieją, ale oni nie bywają wśród zwyczajnych ludzi i w zwyczajny sposób. Zajmują się swoją wewnętrzną jaźnią. Zależy im na rozwijaniu wewnętrznego widzenia. Mówić, że wśród zwykłych ludzi są osoby, które mogą wyjaśnić prawdziwe znaczenie jogi, znaczy mówić nieprawdę.

Ludzie, którzy naprawdę chcą zrozumieć jogę, powinni odciąć się od wszelkich zwykłych światowych działań. Joga oznacza łączenie się z boskością i świętymi aspektami atmy. Podobnie jak rzeka wpadając do oceanu traci swoją nazwę, postać i smak, tak też, gdy ludzka istota połączy się z duchem atmy, nie ma już nic do

czynienia ze światem. Czy figura z soli, gdy wrzucimy ją do oceanu, może do nas wrócić? Chociaż zasadniczo figura ta pochodziła z oceanu, po wrzuceniu do niego rozpuści się i stanie się z nim tożsama. Podobnie, ludzie, którzy w pełni zrozumieli znaczenie jogi, już nie będą mogli w żaden sposób wiązać się ze światową bhogą (przyjemnościami).

Wszystkie cztery kosie (powłoki zakrywające atnę) – annamaja-, pranamaja-, manomaja- i widźnianamaja-kośa (powłoka ciała, tchnień życiowych, mentalna i intelektualna) – rodzą się z anandamaja-kosi (powłoki błogości). Podstawowym celem anandamaja-kosi jest ic'cha (pragnienie) lub sankalpa (chęć, wola). W omawianym przypadku, ic'cha lub sankalpa łączy się z atną i pozostaje wewnątrz w postaci atny. Dlatego gdy sankalpa łączy się z wewnętrzną jaźnią, czyli atną, traci wszelkie swoje przejawy. Cały świat jest tylko projekcją bądź obrazem tej sankalpy. Sankalpa nie może ulec ułudzie na skutek patrzenia na własny obraz w postaci materialnego świata.

Gdy ktoś wypowiada słowo, mówimy, że słowo wychodzi z gardła. To nieprawda. Za pomocą gardła można wydać dźwięk, ale nie można wypowiedzieć słowa. Słowo nie pochodzi z gardła, lecz zaczyna się w czakrze muladhara (u podstawy kręgosłupa), przechodzi przez czakrę adźnia (trzecie oko), dotyka atny, nabiera z niej prawdziwej i właściwej tonacji i wtedy wychodzi jako głos. W kośach prana i mano istnieją szczególne struny. Te struny mogą być dotykane w miejscach, gdzie znajdują się progi. Ich dotykanie wywołuje dźwięki, które trafiają do serca. Dopiero wtedy wydawany jest dźwięk w postaci słowa. Umysł postrzega progi na strunach.

Ludzie, którzy potrafią grać na winie (szarpany instrument strunowy), łatwo rozumieją te stopnie. Gdy gramy na strunach i dotykamy progów pod strunami, każde słowo i każdy dźwięk przyjmuje szczególną postać i tonację. Rodzaj powstającego dźwięku określają struny, na których się gra, i dotykany próg. Gdy grając na jednej strunie dotkniemy progę innej struny, nie usłyszymy żadnego szczególnego dźwięku. Strunę życia, która zaczyna się w czakrze muladhara i biegnie w górę do czakry adźnia, musimy połączyć z umysłem. Zadaniem czakry muladhara jest utrzymywanie ciała w postawie wyprostowanej i w dobrym stanie. Jest ona czymś, co ochrania ciało. Nazywa się ją też annamaja-kosią.

Drugą czakrą jest swadhaja (swadhisztana, w okolicy pępka). Jej zadaniem jest współpraca z pranamaja-kosią i dostarczanie jej niezbędnego ciepła. Dzięki temu ciepłu ciało może przetrwać i jest przez nie chronione. Wydzielane ciepło ponadto podtrzymuje różne narządy znajdujące się w ciele.

Trzecia czakra to manipuraka (splotu słonecznego). Ma ona naturę płynu i umożliwia przepływ krwi z annamaja-kosi. Pobiera też wszystkie płyny i przekazuje ciału. Płynność krwi zapewnia ciału zdrowie. Czakra ta przekazuje krew do pranamaja-kosi i annamaja-kosi.

Czwartą czakrą jest anahata (w kręgosłupie, na wysokości serca). Ma ona naturę powietrza. Umożliwia ludziom wdychanie i wydychanie powietrza. Sprawia też, że myślą o rozmaitych sprawach. Ponieważ ma własność oddychania, może przejawiać swoją naturę przez powietrze, ciepło i pył. Na tym etapie aspekt zawarty w pranamaja-kosi wstępuje do wewnętrznej struny i naciska ją.

Następną czakrą jest wiśuddha (na wysokości gardła). Mówi się o niej, że posiada aspekty przestrzeni i czasu. Wydawane przez nas dźwięki nazywa się słowami.

Kolejną czakrą jest adźnia (miejsce pomiędzy brwiami). Sprawia ona, że odczuwacie swoje istnienie. Ponadto pozwala wam zrozumieć swoją prawdziwą formę. Funkcjonuje ona na polu pradźniani (najwyższej świadomości). Umożliwia też zatrzymanie w was pięciu tchnień życiowych i jaśnienie pięciu pran (energii życiowych). Zadaniem czakry adźnia jest umożliwienie panowania nad tymi pranami.

Ostatnią z głównych czakr jest sahasrara (na szczycie głowy). Stanowi ona podstawę wszystkich życiowych punktów w ciele i jest to jej ważna funkcja. Pozwala też na przejawianie się ic'cha śakti (zdolności do pragnień, siły woli).

Joga uczy, że witalny aspekt życia znajduje się w kręgosłupie, w miejscu od 9 do 12 kręgu. Tak twierdzą Wedy, które mówią też, że ta siła życiowa jest podobna do błyskawic w chmurach. Człowiek może żyć nawet po stracie nogi, po stracie ręki, ale gdy złamie kręgosłup, nie może już żyć. To, co zawiera się między 9 i 12 kręgiem, jest esencją życia i nazywa się czakra anahata. Przechodzenie powietrza przez tę czakrę podczas oddychania podtrzymuje życie.

Kiedy riszi (mędrcy) nie znali jeszcze tej podstawowej prawdy, że życie w rzeczywistości jest umiejscowione w kręgosłupie między 9 i 12 kręgiem, próbowali zapanować nad każdą z czakr, poczynając od muladhary i idąc w górę do adźni. Prowadzili pewne sadhany, dzięki którym mogli pojąć znaczenie i zapanować nad każdym kręgiem kręgosłupa. Powinniśmy wiedzieć, że przez mądrość można osiąść dwa rodzaje pradźni (wiedzy). Jedna dotyczy świata, a druga – ducha. Ta, która odnosi się do świata, pozwala zrozumieć to, co widać wokół i jak funkcjonuje świat materialny. Znaczy to, że powinniśmy przyjąć, iż jeszcze zanim zrozumiemy formę i znaczenie rzeczy zewnętrznych, ta wiedza już w nas jest. Jest to wiedza, która wiąże się z atumą, i oznacza, że już widzieliście i znacie te rzeczy w jakiejś postaci wewnątrz siebie, a teraz widzicie je na zewnątrz.

Patrząc teraz na ten kawałek tkaniny, ale jej forma została odcisnięta w moim umyśle jeszcze zanim na nią spojrzełam. Zatem pierwszym rodzajem pradźni jest wiedza, która ustala prawdziwą formę tego, co już istnieje jako wiedza wewnętrzna.

Drugi rodzaj pradźni to ten, który umożliwia nam postrzeganie tej samej atmy we wszystkich żywych istotach. Riszi głosili ją, mówiąc *Pradźniam brahma* (najwyższa wiedza to brahman). Ten aspekt pradźniani, który jest tożsamy

z brahmanem, istnieje w każdej osobie. Aby człowiek mógł rozwinąć swoją wiedzę, niezbędne jest panowanie nad zmysłami i umysłem, a to nie jest łatwe. Dzisiaj powinniśmy baczyć, by umysł nie poszedł złą ścieżką. Trzeba go kierować na właściwą ścieżkę. Ludzie, którzy chcą zapanować nad zmysłami i umysłem, podejmują wiele prób, ale nie odnosząc powodzenia, nawet tracą wiarę. Niektórzy stają się ateistami.

Boski aspekt możemy zrozumieć rozwijając ścieżki samy, damy, upekszy, titiksy, śraddhy i samadhany (panowania nad narządami i zmysłami, nieprzywiązania do owoców, bezstronności, zaufania i zadowolenia). Wierzmy, że te rozmaite ścieżki są ścieżkami światowymi. Wyjaśniliśmy, że sama oznacza panowanie nad narządami zewnętrznymi, a dama – narządami wewnętrznymi. W naszym kraju tylko mówiliśmy o nich, a nie praktykowaliśmy ich. Dzisiaj nie spotykamy właściwego praktykowania jogi. Nauczywszy się tylko jakiegoś rodzaju fizycznych ćwiczeń związanych z ciałem, nazywamy to jogą. Taka joga jest po prostu ćwiczeniem fizycznym i skutkuje lepszym zdrowiem i kondycją ciała. Nie da wam ona zdrowia dla atmy (ducha). Te ćwiczenia nazywamy asanami (pozycjami) jogi. Wszystkie te aspekty odnoszą się do ciała, które składa się z pięciu żywiołów. Jak praca, którą prowadzicie nad ciałem lub jej skutki mogłyby być trwałe, skoro nawet dzień dzisiejszy jest przelotny?

Tak jak lampa pomaga nam widzieć materialne rzeczy w otoczeniu, tak samo wszystkie nasze narządy są po prostu instrumentami, za pomocą których postrzegamy zewnętrzny świat. Rzeczy, które pokazują wam narządy, są nietrwałe. Oczy, za pomocą których widzicie nietrwałe rzeczy, też są nietrwałe, a nawet umysł, który patrzy na te narządy także ciągle się zmienia. Intelkt, który pozwala nam nadzorować umysł, sam jest instrumentem. Intelkt, tak jak księżyc, też nie ma własnego promieniowania. Tylko światło z atmy padające na intelekt może coś pokazać. Ponieważ intelekt znajduje się bardzo blisko atmy, może otrzymywać tak dużo światła. Jeśli chcemy osiągnąć i zrozumieć atnę, która jest podstawą wszelkiego życia, możemy to osiągnąć tylko przez premę. Podobnie jak struny winy pozwalają słyszeć melodię i tonację, które określają swarę (brzmienie), tak struny życia pozwalają wam zrozumieć aspekt atmy. Próbowanie znalezienia początku samego początku jest tylko stratą czasu. Podobnie, nie da się znaleźć ludzi, którzy praktycznie doświadczyli czakr muladhara i adźnia i samemu nie można nauczyć się tych rzeczy. Nawet jeśli istnieją jacyś ludzie, którzy mają tę wiedzę, nie podejmują się jej nauczania. Cieszą się błogością i szczęściem wynikającymi z tej wiedzy, ale nie znajdują słów, by uczyć tego innych. Mogą tylko doświadczać, ale nie mogą wyrażać.

Ićcha śakti odnosi się do zdolności ludzkich istot do transformacji na aspekt atmy tego, co istnieje w czakrach.

Pawitratma swarupy!

Jeśli naprawdę chcecie wznieść ludzką naturę do poziomu natury boskiej, koniecznie musicie posiadać cechy moralności i prawdy. Powinniśmy rozumieć, jak

należy żyć z tymi cechami i praktykować to, co jaśniej trwałą prawdą. Powinniśmy zharmonizować tę trwałą prawdę z czasami, w których żyjemy. Nie musimy zmieniać esencji czy treści, ale nie ma nic złego w zmienianiu myśli, z którymi żyjemy. Powinniśmy zmieniać tylko pojemnik, a nie jego zawartość. Gdy w podeksycytowaniu chcemy ochłodzić narządy, jedyną dostępną ścieżką jest prema.

Słyszeliśmy, że świt mądrości jest tożsamy z wizją adwajty (niedwoistości). Każdy człowiek, niezależnie od swej mądrości, gdy jest poddany działaniu przeciwstawnych czynników, takich jak ból i przyjemność, strata i zysk, reaguje na nie inaczej. Gandhi różnorodnie nauczał aspektu ahimsy (niekrzywdzenia). Ahimsa znaczy, że nikomu nie powinniście wyrządzać krzywdy w myślach, słowach ani czynach. Gandhi ślubował, że będzie tego przestrzegał do końca swojego życia. Jednak w jednym przypadku, gdy zobaczył cierpiącą z bólu krowę, nie mógł tego znieść i poradził weterynarzowi, by dał krowie zastrzyk i zakończył jej życie. Zatem, niekiedy musimy skrzywdzić kogoś, aby mu pomóc w cierpieniu. Jedynym sposobem na kroczenie ścieżką ahimsy jest uznanie jedności atmy, która jest obecna we wszystkich istotach żywych, i traktowanie ich jako równych.

Wielbiciel przyszedł do guru i poprosił o mantrę. Guru dał mu mantrę ashtakshari (ośmiosylabową) *Om namo Narajana* i kazał odejść. Gdy odszedł na pewną odległość, guru przywołał go z powrotem. Powiedział mu, że nie ma pożytku z samego powtarzania słów mantr i poradził, aby myślał o Wisznu, a następnie wypowiadał tę mantrę. Wielbiciel zgodził się i ruszył w drogę powrotną. Po przejściu pewnej odległości, guru znów go przywołał. Ostrzegł go, że w umyśle powinien mieć tylko postać Wisznu i myśleć o mantrze i że nie powinien dopuszczać do umysłu postaci psa lub małpy. Zaraz gdy usiadł do medytacji, zaczął myśleć, że do głowy nie ma mu przychodzić postać psa ani małpy. I tak cały czas myślał o psie i małpie, a Wisznu wcale nie przychodził mu na myśl. W tej niepokojącej sytuacji zaczął zastanawiać się, dlaczego guru w ogóle powiedział mu o psie i małpie. Czy pies i małpa nie dają mu spokoju na skutek błędu guru? Poszedł jeszcze raz do guru i upadł mu do stóp. Powiedział, że mantra, którą otrzymał wraz z sugestią używania postaci Wisznu, uszczęśliwiła go, ale gdy usłyszał o psie i małpie, te dwie formy ciągle go prześladowają i nie zaznają spokoju.

Guru powiedział wielbicielowi: „Prosiłem cię, abyś myślał o postaci Wisznu. Co oznacza postać Wisznu? Wisznu jest wszechobecny, więc gdy myślisz o nim, różne rzeczy przychodzą do głowy. Nie ma w tym nic złego. Nawet gdy na myśl przyjdzie ci pies, znaczy to po prostu, że Wisznu jest wszechobecny. Gdy przyjdzie małpa i myślisz o niej jako aspekcie wszechobecnego Wisznu, niczemu to nie szkodzi. Wymieniłem te dwie rzeczy, abyś uświadomił sobie jedność Wisznu i jego wszechobecność”.

Mamy ludzkie ciało. Jest w nim ręka, nos, twarz itd. Są to elementy ciała. Jeśli oddzielicie wszystkie te części, gdzie będzie ciało? Wszystkie elementy i narządy razem składają się na ciało. Podobnie, wszystkie formy łączą aspekt Wisznu. Riszi

starożytności wpajali swoim uczniom taką jedność, stosując różne metody i różne środki.

Uczniowie i studenci!

Jeśli macie święty zamiar zdobycia tej wiedzy, musicie wejść do społeczeństwa, dostrzec w nim jedność, zrozumieć, że w każdej osobie znajduje się jeden i ten sam duch atmy. Musicie też zrozumieć, że obecna w was wiara jest również tą samą wiarą, którą ma każdy. Nie powinniście zniechęcać się myślą, że dojście do takiego zrozumienia może okazać się niemożliwe i przez to w ogóle nie próbować. Różne rzeczy można osiągać przez sadhanę (praktykę duchową) i ponawianie wysiłków. Czas tracimy różnorako. Jeśli ułamek marnowanego czasu wykorzystamy na sadhanę, bez wątplenia możemy poprawić swoje życie.

Tak jak człowiek, który buduje mur, ciągle wznosi się wraz z nim, tak też ciągle wznosi się osoba prowadząca sadhanę. Ten, kto nie prowadzi sadhany, żyje jak człowiek, który ciągle kopie studnię i zapada się coraz głębiej. Takie wątpliwości mogą nachodzić tylko kogoś, kto ma nieczysty umysł. W czystym umyśle nie ma miejsca na tego rodzaju wątpliwości. Sami możecie ocenić to, jak nieczysty macie umysł, na podstawie nachodzących was wątpliwości lub niezachwianego umysłu. Musicie stopniowo pozbywać się wątpliwości i wahań i nabrać mocnej wiary w swój umysł. Czy na tej ziemi nie rządziło wielu władców, którzy pysznili się swoją chwałą? Gdzie oni są? Czy widzimy ich obecnie? Czy brakuje ludzi, którzy dokonali wielkich rzeczy? Gdzie oni są? Czy widzimy ich dzisiaj? Gdy będziemy polegać na tym ciełe, w którym z dnia na dzień ubywa życia, i nie wykorzystamy dobrze czasu, będziemy marnować życie. Człowiek zapomina o swojej prawdziwej naturze, gdyż chce zaspokajać pragnienia zmysłowe, polegając na ludzkim ciełe, które wcześniej czy później upadnie.

Diwjatma swarupy (ucieleśnienia boskiej atmy)!

Jak wiecie, kropla na końcu liścia na drzewie może spaść w każdej chwili. Podobnie, nasze ciało może upaść w każdej chwili. Z odejściem życia ciało staje się jak pusta łodyga bambusa. Młodzi ludzie koniecznie powinni zrozumieć tę prawdę i podążać za atmą. Niewątpliwie powinniście nabyć wiedzy, która odnosi się do życia codziennego. Dopóki człowiek żyje, pożywienie jest mu niezbędne. Dopóki człowiek żyje, musi wykonywać jakąś pracę. Ale nie może to być cel waszego życia. W ciągu życia możecie osiągnąć wiele rzeczy, ale kiedy opuścicie to ciało i odejdziecie, nie pójdzie z wami żadna z tych rzeczy. Stopniowo utrwalając takie idee w swoim umyśle, powinniście uświadomić sobie, że ciało otrzymaliście po to, aby wykonywać jakąś dobrą pracę i pomagać innym.

Ciało jest instrumentem. Swój cel powinniście osiągnąć, korzystając z tego instrumentu i polegając na nim. Ciało jest świątynią. Jest ono rydwanem dla dźiwuy (duszy), która w nim podróżuje. Przed użyciem samochodu kilkakrotnie pomyślimy, czy na pewno droga, którą pojedziemy, jest właściwa. Analogicznie, zanim

wyruszyście samochodem tego ciała w drogę życia, powinniście zbadać naturę tej drogi.

Ten rydwan jest święty i należy go użyć do podróży po świętej drodze ku świętemu celowi. Jeśli mamy mocną wiarę w ten aspekt, pod żadnym pozorem nie zgodzimy się poprowadzić naszego ciała złą drogą.

Aby móc osiągnąć cztery puruszarthi (cele życia) – dharmę, arthę, kamę i moksę (prawość, dostatek, spełnienie pragnień i wyzwolenie) – musicie mieć zdrowe ciało. Aby mieć zdrowe ciało, musicie stosować właściwą dietę. Ale nie wchodźcie do tego świata z jakąś niejasną ideą, że coś posiadziecie. Z uwagi na dobre życie i dobre zdrowie, w swoim codziennym życiu możecie podjąć fizyczny wysiłek. Jednak nie wchodźcie na ścieżkę, której nie rozumiecie. To zrujnuje wam życie. Możecie podejmować się dowolnego zadania, ale róbcie to w imieniu Boga i dla Jego przyjemności.



Tłum. Kazimierz Borkowski
Red. Izabela Szaniawska

Źródło: <http://www.sssbpt.info/english/sum1977.htm>