

Medytacja nad słowami Gurumayi

Eesha Sardesai

Rozważania końcowe

Na zakończenie moich licznych rozmyślań, kontemplacji i medytacji nad słowami Gurumayi z *satsangu* Siddha Jogi z okazji Makara Sankranti „Światło słońca” pragnę wyrazić wam wszystkim swoją wdzięczność. Dziękuję za poświęcenie czasu na przeczytanie tego, co napisałam, oraz za podzielenie się swoimi niesamowitymi refleksjami na temat nauk Gurumayi, a także sposobami jakimi wykorzystujecie zdobytą wiedzę. Gurumayi uczy nas, byśmy inspirowali i *czerpali inspirację*; właśnie poprzez praktykę dzielenia się naszym doświadczeniem wcielamy nauki Gurumayi w życie.

Nazwałam to „Medytacją nad słowami Gurumayi”, ponieważ dokładnie takie było moje doświadczenie. Gdy rozmyślałam nad słowami Gurumayi, kiedy pozwalałam im upiększać moją świadomość, odczuwałam energię medytacji. Energia ta zawiera się oczywiście w słowach Gurumayi. Im bardziej je kontemplowałam, tym bardziej odkrywałam tę samą energię w sobie. Jestem niezwykle wdzięczna Gurumayi – za jej mądrość i za prośbę, bym napisała o jej naukach na stronie internetowej ścieżki Siddha Jogi. Dało mi to możliwość *zatrzymania się* dłużej nad moimi kontemplacjami – żeby moje zrozumienie słów Gurumayi stało się klarowne i bym jak najbardziej precyzyjnie wyraziła to, czego się nauczyłam.

Chociaż to już ostatni wpis na temat *satsangu* z okazji Makara Sankranti, moje kontemplacje na tym się nie kończą. Wyobrażam sobie, że wasze również. Mam nadzieję, że w ciągu ostatniego miesiąca stało się jasne, że nie ma granic temu, co możemy odkryć – o sobie samych, o naszym świecie – gdy studiujemy nauki

Gurumayi. Dobrze więc, że możemy wciąż powracać do tematów, które poruszyłam w „Medytacji nad słowami Gurumayi”. Wybrałam osiem tematów, o których tutaj piszę. Wierzę, że jeśli wspólnie postaramy się naprawdę „dotrzeć” w głąb tych tematów, zrozumieć, co Gurumayi miała na myśli oraz przyświecającą im intencję, wówczas możemy zainicjować odczuwalną, pozytywną zmianę w naszej *sadhanie*. Ma to efekt domina, wpływając pozytywnie na inne aspekty naszego życia, a nawet na nasze otoczenie.

Zaczęłam sama wracać do tych tematów i z poczuciem frajdy zapisywać pojawiające się nowe refleksje i pomysły. Aby łatwiej przypominać sobie istotę nauk Gurumayi, wymyśliłam również kilka akronimów. Jest to technika uczenia się, którą naprawdę doceniam dzięki Gurumayi. Wielu z was pamięta, jak często Gurumayi używała akronimów i akrostychów, przekazując swoje wskazówki (klasycznym przykładem jest Przesłanie Gurumayi $T * R * U * S * T$ z 2003 roku). Jestem przekonana, że podobnie jak ja mogliście bezpośrednio przekonać się, jak przydatne są te środki mnemotechniczne w nauce i zapamiętywaniu.

Być może też stworzyliście już własne akronimy do zapamiętania nauk Gurumayi – w tym przypadku podzielcie się nimi w swoich Sadhana Circles {Kręgach sadhany} a także na stronie internetowej ścieżki Siddha Jogi! A tymczasem, w podsumowaniu mojej „Medytacji nad słowami Gurumayi”, chciałabym podzielić się z wami stworzonymi przeze mnie akronimami, wraz z kilkoma dodatkowymi rozważaniami poświęconymi słowom Gurumayi.

Acknowledgment, a Wondrous Exchange (AWE¹)

Uznanie, cudowna wymiana

W pierwszej części „Medytacji nad słowami Gurumayi” zastanawiałam się nad

¹Angielski wyraz „awe” znaczy zachwyt, podziw, respekt i in.

uznaniem, jakie wyraziła Gurumayi wszystkim, którzy w tak krótkim czasie pojawili się na satsangu. Poruszyła mnie naturalność, z jaką Gurumayi wyraziła tę wdzięczność. Gurumayi ewidentnie myślała o nas wszystkich, o wysiłku, jaki podjęli ludzie z różnych stref czasowych, aby zgromadzić się w Uniwersalnej Sali Siddha Jogi. Jej słowa wdzięczności można odczuć jako żywy wyraz tej troski i dbałości.

Słowa Gurumayi były dla mnie doskonałym odzwierciedleniem tego, czego uczyła przez lata w odniesieniu do doceniania. Docenić kogoś, to nie tylko powiedzieć „dziękuję”. Z pewnością nie wystarczy robić tego rutynowo. Uznanie, jak uczy Gurumayi, to postawa, podejście, sposób bycia, sposób *wymiany*. W swej istocie uznanie polega na poznaniu drugiej osoby. Polega na dostrzeżeniu tego, kim ona jest, zauważeniu tego, czym się zajmuje, i odczuwaniu wobec niej empatii. Kiedy kierujemy się chęcią zrozumienia drugiej osoby, nasze wyrażenie wdzięczności nabiera autentyczności. Dociera do osób, do których jest skierowane.

A wtedy, najczęściej, osoby, które doceniamy, chcą nam się odwdzińczyć. Dziękują *nam* za podziękowanie *im*. Mogą też wspomnieć o innych naszych czynach, za które chcieli nam podziękować! To właśnie mam na myśli, mówiąc, że uznanie jest *cudowną wymianą*. Gdy staramy się okazać komuś uznanie, otwieramy cały portal wdzięczności, a ta wdzięczność rozchodzi się we wszystkich kierunkach – do nas, od nas i wszędzie wokoło.

W nawiązaniu do tego warto pamiętać, że wpływ naszego uznania wykracza poza nas samych i osobę lub osoby, którym je wyrażamy. Jeśli wokół są na przykład dzieci, pokazujemy im, jak wygląda praktyka okazywania uznania. Często nasze słowa mogą również służyć jako wyraz uznania w imieniu innych ludzi, niezależnie od tego, czy taki był nasz zamiar czy nie. Niektórzy mogą być nieśmiali lub introwertyczni, lub po prostu mają trudności z wyrażaniem swojej

wdzięczności. Dlatego gdy widzą nasze uznanie dla osoby, której *sami* są wdzięczni, to jakbyśmy dali wyraz również ich uczuciom. W niektórych przypadkach nasz przykład może ośmielić ich, by sami podeszli i osobiście wyrazili tej osobie swoje „Dziękuję”.

Tak naprawdę, sporo wkładu wymaga wyrażenie konkretnego, autentycznego i znaczącego uznania, i może z tego wyniknąć wiele dobrego. Lubię myśleć o uznaniu jako czymś w rodzaju sztuki, wymagającej swoistych umiejętności i finezji. Jakie słowa dobieramy, żeby wyrazić nasze uznanie? Kiedy jest odpowiedni *moment*, aby komuś podziękować? Nieraz byłam w niewielkiej rozterce. Zastanawiałam się: czy to na pewno dobra pora, aby dziękować tej osobie? Czy to najlepszy *sposób* podziękowań? Czy nie pomyśli, że mówię to, ponieważ czegoś chcę w zamian bądź próbuję zjednać sobie tę osobę?

Zawsze pragnę być jak najbardziej autentyczna w trakcie wyrażania uznania. Zdecydowanie jest to coś, nad czym chcę się zastanawiać i nad czym chcę pracować. Ważne jest dla mnie, by ludzie wiedzieli, że nie dziękuję im z powodu jakiegokolwiek płażania sobie; nie robię tego, aby poczuć się lepiej, przekonać samą siebie, że jestem dobrą i szlachetną osobą. Kiedy dziękuję komuś, chcę, żeby ta osoba dostrzegła to, co ja w niej widzę; chcę, by doświadczyła dobroci własnego serca i ważkości swoich wysiłków. Chcę, by wiedziała, jak bardzo ją doceniam.

Stay In Touch (SIT²)

Pozostań w kontakcie

W drugiej części opisałam pytanie, które Gurumayi postawiła nam wszystkim: „Co robiliście ostatnio, zwłaszcza od 1 stycznia 2026 roku?”. Wyjaśniłam, że to

²Słowo „sit” znaczyć siedzieć, również w trybie rozkazującym: siedź, usiądź.

pytanie wywołało we mnie całą gamę kontemplacji – po prostu dlatego, że sama nie pomyślałam, aby je sobie zadać! Poruszyło mnie, jak bardzo Gurumayi zainteresowała się tym, co robiliśmy od początku roku. Zdałam sobie sprawę, że ja również mogę poświęcić podobną uwagę temu, jak przebiega moja *sadhana* – każdego dnia, każdego tygodnia, każdego miesiąca, każdego roku.

Gdy dłużej rozważam pytanie Gurumayi, przychodzi mi na myśl jej Przesłanie na rok 2026. A konkretnie pierwszy wers jej Przesłania: „Odnawiaj się! Odświeżaj swój umysł”. Z mojego doświadczenia wynika, że „odświeżanie umysłu” nie jest czymś, co można zrobić jednorazowo i raz na zawsze. Nasze umysły nie są komputerami. Nie można po prostu wymazać ich do czysta ani oczekiwać, że zaczną działać zgodnie z nowym programem, ponieważ nagle zdecydowaliśmy, że tak być powinno. Odświeżanie umysłu wymaga ciągłej czujności, dociekania i rekalkibracji. Musimy nieprzerwanie uczyć się o nim, o tym dlaczego działa tak, a nie inaczej – a następnie odpowiednio się dopasować. Nasz postęp może być bardziej stopniowy niż radykalny, ale wierzę, że będzie przez to także trwalszy.

Podoba mi się akronim **SIT** (skrót od „Stay in Touch” – Pozostań w kontakcie) odnoszący się do nauk Gurumayi na ten temat, ponieważ sugeruje zrobienie przerwy. Usiądź na chwilę, jeśli wcześniej byłeś w ruchu. Sprawdź, co się w tobie dzieje. Bądź dla siebie dobry. Zapytaj: Co dotychczas zrobiłam? Jak mi idzie? Jakie udoskonalenia mogę wprowadzić w moje podejście do *sadhany*?

Jeszcze jedno da się zrobić, aby „pozostać w kontakcie”. To po prostu *być*, poświęcić sobie czas bez żadnych zobowiązań, trwać w pięknej ciszy serca i dostrzec, co się pojawia. To nauka, którą otrzymuję od Gurumayi przy wielu okazjach. Mam skłonność do tego, aby chcieć robić coraz więcej i *więcej*, niezależnie od sytuacji, a to czasami przynosi efekt przeciwny do zamierzonego.

Pamiętam, jak kilka lat temu wykonywałam sewę wspomagającą podczas *darśanu* dla wielu ludzi. Kręciłam się wokół, robiąc to i owo, śmigając z miejsca na miejsce – pomimo iż w tamtej chwili nie było potrzeby, żebym tak bardzo się starała. Podczas przerwy w *darśanie* Gurumayi spojrzała na mnie bacznie i rzekła: „Wiesz, że możesz po prostu *być*, prawda? Twoja obecność wystarczy. Wystarczy, że tu jesteś. Jesteś wspaniała taka, jaka jesteś”.

Tak więc – po prostu *bądź*. Bądź tym, kim jesteś. Bądź tym, czym jesteś.

Po prostu bądź kochający. Bądź miły. Bądź wspaniały. Bądź piękny. Bądź prawy.

Po prostu bądź, po prostu bądź, po prostu bądź.

Po prostu bądź troskliwy. Bądź cudowny. Bądź słodki. Bądź aktywny. Bądź spokojny.

Po prostu bądź, po prostu bądź, po prostu bądź.

Po prostu bądź hojny. Bądź wielkoduszny. Bądź odważny. Bądź radosny. Bądź pełen oddania.

Po prostu bądź, po prostu bądź, po prostu bądź.

Zdajesz sobie sprawę, jaki jesteś wyjątkowy, prawda? Wymienione powyżej przymioty nie są czymś „extra”, co masz teraz kultywować. To przykłady atrybutów, jakie już w sobie masz – i które okazujesz innym, niekoniecznie zdając sobie tego sprawę. Czy potrafisz pojąć, jak wielu ludzi chciałoby być takimi jak ty? Prawdopodobnie nie podejda do ciebie i nie powiedzą tego

wprost, ale żywią takie pragnienie. Dostrzegają w tobie coś nadzwyczajnego.

Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower (EPOCH³)

Określ i wzmocnij ton, połącz się z mocą jego koni mechanicznych

W trzeciej części napisałam, jak niezwykle sugestywnie Gurumayi opisała Makara Sankranti, jak przedstawiła wyjątkowego ducha tego święta w Indiach. Byłam i nadal jestem zafascynowana tym, jak każde święto – a właściwie każdy dzień na ścieżce Siddha Jogi – ma swoją specyficzną energię. Jak rozpoznać, czym jest ta energia? Jak czerpać z jej źródła? Jak zadbać o to, byśmy mieli zdolność przyjęcia tej energii w całej jej pełni? Możemy myśleć o każdym dniu, że jest niczym akordeon. Nie wiemy, jakie niespodzianki w sobie kryje, dopóki dzień do końca się nie rozwinie. Mając to na uwadze, w jaki sposób okażemy szacunek temu, co ma w zanadrzu każdy dany dzień? Jak wyjdziemy na powitanie jego wspaniałości?

Zadawanie takich pytań pozwoliło mi zrozumieć, że podążanie ścieżką Siddha Jogi wymaga nie tylko rozmowy z samym sobą, ale także z czymś nieuchwytnym, co (przynajmniej na początku) wydaje się istnieć poza nami. Światło w naszym sercu musi zejść się ze światłem słońca. Być może odkryjemy, że wibrują one na tej samej częstotliwości.

Akronim EPOCH („Elucidate and Propel the Overtone, Connect to its Horsepower”) – Ustal i wzmocnij ton, połącz się z mocą jego koni mechanicznych – ma odzwierciedlać tę prawdę „Wydźwięk”⁴ czegoś to jego domyślna jakość, energia, efekt lub odczucie. W muzyce dźwięk składowy czy

³Wyarz „epoch” znaczy: epoka, era.

⁴W oryginale występuje słowo „overtone”, które można przetłumaczyć jako podtekst, wydźwięk, nutę lub ton; oznacza też dźwięk harmoniczny, alikwot i na nim Autorka skupia swój dalszy wywód.

aliquot ma bardziej sprecyzowane (choć nadal powiązane) znaczenie. Odnosi się do częstotliwości dźwięku składowego istniejącego w ramach podstawowego tonu; ma wszakże wyższe brzmienie, które wyraźnie słychać. Każdy dźwięk ma swoje własne alikwoty, które nadają mu niepowtarzalną barwę, fakturę i bogactwo.

Każdy dzień możemy postrzegać jako dźwięk o określonym tonie, rodzaj aury nadającej barwę całej dobie, wykraczającej poza obiektywną rzeczywistość kalendarza. Mamy szansę rozpocząć każdy nowy dzień od *określenia*, jaki ton ma dany dzień, jaka jest ta tonacja. Możemy podjąć wysiłek rozpoznania, co jest wyjątkowego w tym dniu, co jest w nim cennego, co ma w nim znaczenie, co jest ważne i co możemy zrobić, żeby jak najlepiej wykorzystać ten dzień. Tym sposobem również *wzmacniamy* ton, wprawiamy go w ruch – przez co staje się bardziej wyrazisty w naszej świadomości. Co mogło wydawać się kolejnym zwykłym dniem – nie dającym się wyróżnić w pozornej monotonii, która poprzedza go lub po nim następuje – ulega przekształceniu w to, co zawsze było mu przeznaczone.

A potem – ruszamy z kopyta! Przez cały dzień możemy pamiętać o *łączeniu się* z tą energią, tym tonem, i dostrajaniu się do jego przyrodzonej mocy. W tegorocznym Roku Konia łatwo myśleć o danym dniu w kategoriach *mocy koni mechanicznych*. To przydatne słowo, które warto zapamiętać, nie tylko ze względu na związek z chińskim lub księżycowym nowym rokiem, ale także dlatego, że kojarzy się z wielką siłą, intensywnością i impetem. Im bardziej korzystamy z tej mocy, tym bardziej *nas* zasila i wzmacnia. Odczuwamy tę moc w naszej *pranie*, w sile życiowej splatającej nasz wewnętrzny świat z zewnętrznym. W naszej *pranie* drzemie wielka moc. Wystarczy tylko oddychać. Zatrzymać się. I znów wziąć oddech.

Każdy dzień jest swego rodzaju miniepoką. Pod koniec dnia warto przyjrzeć się sobie, podobnie jak zrobiliśmy to rano. I zapytać siebie: „Jak doświadczyłam energii tego dnia? Jak ją spożytkowałam? Jak pozwoliłam jej mnie prowadzić? Jak działałam i jak reagowałam na jej obecność? Jak moje ucieleśnienie tej energii oddziaływało na innych? Jaki dzisiaj miałam wpływ na samopoczucie innych?”.

Dla jasności zaznaczę, że pytania te nie mają na celu dokonywania oceny wartościującej czy też znalezienia kolejnych powodów do krytykowania siebie. Ich celem jest wsparcie procesu badania siebie. Mogą pomóc w uzyskaniu większej świadomości tego, jak w nas żyje dany dzień, oraz określeniu, jakich zmian dokonać w następnym dniu. Tak robimy postępy – w sadhanie, w swoim zawodzie, w relacjach, w życiu. Stajemy się uważnymi i współczującymi obserwatorami samych siebie.

Satsang, Sadhana, Sangham (SSS)

W czwartej części „Medytacji nad słowami Gurumayi” zastanawialiśmy się nad naukami Gurumayi w kwestii kali jugi, obecnej epoki, w której żyjemy, ciesząc się złą sławą, bo jest tłem wielkiego cierpienia. Gurumayi wyjaśniła nam jednak, że święci poeci Indii interpretowali kali jugę w inny sposób. Podkreślali, że kiedy świat zewnętrzny wydaje się pogrążyć w chaosie, możemy czerpać nieograniczoną siłę z praktyk duchowych. Znaleźć schronienie w *satsangu*, w *sadhanie* i w *sangham*.

Nie oznacza to, że powinniśmy ignorować to, co dzieje się wokół nas, lub podchodzić do tego z pewnego rodzaju ślepym optymizmem. Gurumayi uczy, że umiarkowana dawka krytycyzmu – a nawet wyważony sceptycyzm, zwłaszcza w trudnych czasach – może prowadzić do konstruktywnych rezultatów. A to dlatego, że taka postawa wskazuje na krytyczne myślenie. Nie, nie powinniśmy akceptować wszystkiego bezkrytycznie. Nie powinniśmy się

łudzić, że wszyscy mają dobre intencje. Takie myślenie jest nierozsądne i sprzyja nieuczciwym zachowaniom.

Negatywne konsekwencje ma natomiast *chroniczny* cynizm – kiedy pesymizm i czarnowidztwo stają się naszym modus operandi, gdy cała nasza postawa staje się kostyczna, gdy demonstrujemy brak elastyczności w naszych mentalnych lub emocjonalnych strukturach. Wspieranie nadziei wymaga pracy, świadomości wszelkich tendencji do *pogrążania się* w cynizmie oraz stawiania im oporu. Rzecz w tym, że kiedy wykonujemy tę pracę – kiedy konsekwentnie i regularnie przykładamy się do praktyk Siddha Jogi – tworzy się cykl pozytywnie samowzmacniający. Kiełki nadziei w nas zaczynają rozkwitać. A to z kolei sprawia, że chcemy jeszcze bardziej skupiać się na *sadhaniu* – a nasza *sadhana* inspirowa innych do podjęcia *sadhany*. I wkrótce to nadzieja, dobroć i pozytywne myślenie zaczynają dominować w naszych umysłach, sercach i życiu.

To prowadzi mnie do kolejnego wglądu, jaki pojawił mi się na temat naszej roli w kali judze. Gurumayi wielokrotnie uczyła nas, że nie praktykujemy *sadhany* tylko dla siebie. Nasza praca nie kończy się wtedy, gdy poczujemy, że utrzymujemy się na powierzchni wśród fal *samsary*. Nasza *sadhana* – zwłaszcza kolektywna – oraz nasz *satsang* mają w sobie moc. Jeśli wierzymy w wartość naszych wysiłków i trzymamy się mocno naszej wiary w cudowne działanie łaski, to naprawdę doświadczamy olbrzymiej mocy generowanej przez to połączenie naszych wysiłków i łaski. Ta moc jest tak wielka, że może uspokoić wzburzone wody tego świata.

Ten akronim – **SSS**, wskazujący na *Satsang, Sadhana, Sangham* – uwypukla tę tezę. Kiedy wymawiamy go litera po literze („S, S, S”), brzmi tak, jakbyśmy mówili „Yes! Yes! Yes!” (Tak! Tak! Tak!). Zatem owszem, możemy dokonać zmiany. Tak, możemy być pozytywną siłą w świecie. A jakże, możemy otoczyć ten świat

naszymi błogosławieństwami! Tak, na końcu ciemnego tunelu jest światło!

Stay Engaged and Attentive (SEA⁵)

Bądź zaangażowany i uważny

W piątej części omówiliśmy naukę Gurumayi dotyczącą tego, jak należałoby *myśleć o Przesłaniu w czasie, kiedy powinniśmy skupić się na Przesłaniu*.

Zrozumiałam, że chodzi tu o uszanowanie czasu, który przeznaczaliśmy na studiowanie i praktykowanie Przesłania Gurumayi na rok 2026 – niezależnie od tego, czy jest to pięć minut rano czy godzina wieczorem. Chodzi o to, by zaprzyjaźnić się z naszym czasem.

Co to oznacza? Jak „respektować” czas, który na coś przeznaczamy? Mówiąc ogólnie, jak zaprzyjaźnić się z czasem? Pisałam o tym, jak ważne jest zachowanie koncentracji, *zaangażowania i uważności* oraz nie uleganie pokusie rozproszenia. W teorii brzmi świetnie, prawda? Nic dziwnego więc, że uznałam tę naukę na temat robienia sobie przerw za intrygujące wyzwanie w praktyce. „A co, jeśli – zastanawiałam się niejednokrotnie – to rzekome rozproszenie uwagi okaże się czymś *istotnym*? Co, jeśli jest to coś, co naprawdę powinnam zrobić?”

Gdybym miała odegrać ten dialog sama ze sobą (ponieważ wydaje się być powracającym motywem moich kontemplacji!), przeciwstawiłabym termu pytaniu inne. „Czy to, co ma mnie skłonić do przerywania zadania, jest *naprawdę* tak istotne? Tak ważne, że nie będę mogła tego zrobić później?” W dziewięciu na dziesięć przypadków odpowiedź brzmiałaby „nie”.

A jeśli zdarzy się sytuacja, w której odpowiedź może brzmieć „tak”, przypomina mi się coś, czego nauczyłam się przebywając w obecności Gurumayi podczas

⁵Wyraz „sea” znaczy: morze, ocean.

wykonywania sewy w Shee Muktananda Ashram. A mianowicie, że do życia nie należy podchodzić w sposób sztywny. Zdarzają się sytuacje, kiedy moment, w którym *sądzimy*, że powinniśmy coś zrobić, nie jest w gruncie rzeczy czasem odpowiednim. W takich przypadkach odejście od pierwotnego planu nie oznacza, że ulegamy rozproszeniu uwagi. W rzeczywistości pozostajemy zaangażowani w bieżącą chwilę. Jesteśmy uważni na potrzeby danego momentu w czasie i odpowiednio na nie reagujemy.

Flowing In Time (FIT⁶)

Płynąć z czasem

Gurumayi w niezapomniany sposób wypowiedziała się na temat zwrotu „Stare jest złotem” i w szóstej części podzieliłam się swoimi przemyśleniami w związku z tą nauką. Miałam wiele do powiedzenia w tym temacie (nadal mam!) – i gdybym mogła skondensować te myśli w jeden nadrzędny opis byłby następujący: *Flowing in Time* (FIT), to jest *Płynąć z czasem*. Zamiast martwić się upływem czasu, zamiast rozmyślać o przeszłości lub zamartwiać się przyszłością, możemy zdecydować się płynąć z czasem. Jednym z niewielu pewników w życiu jest chwila obecna, teraźniejszość. Dlaczego więc nie wykorzystać jej w pełni? To jest właściwy moment na działanie, wypełnienie naszej dharmy, wykonywanie *sadhany*, robienie tego, po co tu jesteśmy.

Zrozumiałam, że Gurumayi, nawiązując do powiedzenia „Stare jest złotem”, miała na myśli zarówno uznanie dla starszych pokoleń, jak i przypomnienie o odpowiedzialności, jaką wszyscy ponosimy wraz z wiekiem. Na ścieżce Siddha Jogi mamy obowiązek przekazywać zdobytą wiedzę młodszym od nas lub tym, którzy dopiero wkraczają na tę ścieżkę. Musimy zadbać o to, by mądrość, którą zdobyliśmy, pozostała żywa w tych, którzy przyjdą po nas.

⁶Wyraz „fit” znaczący m.in.: w dobrej kondycji, wysportowany, gotów.

Uważam, że jest to świadomość, którą możemy pielęgnować w każdym wieku. Miałam dwadzieścia parę lat, gdy Gurumayi po raz pierwszy poprosiła mnie, bym została mentorką dla niektórych kolegów z Siddha Jogi. Wielu z nich było dziećmi, nastolatkami czy w wieku studenckim, czasem jednak Gurumayi prosiła, bym była mentorką również osób starszych ode mnie. To utwierdziło mnie w zrozumieniu, że posiadam pewną wiedzę, doświadczenie w *sadhanie*, które może służyć innym.

Zrozumiałam również, że ponoszę pewną odpowiedzialność za naukę i rozwój innych osób na ścieżce Siddha Jogi. Jako dziecko i dorosła młoda osoba otrzymałam na tej ścieżce bardzo wiele. Nauczyłam się bardzo wiele, przede wszystkim od Gurumayi, ale także od własnych mentorów. Dlatego naturalne i właściwe jest, bym również ja wykonywała swoją część zadania.

Co więcej, choć mogę *myśleć*, że to ja edukuję innych, odkryłam, że w rzeczywistości sama otrzymuję wiele od moich podopiecznych – być może nawet więcej niż oni ode mnie! Mój umysł jest stymulowany. Otwiera się na większe możliwości. Jestem w stanie dostrzec, okiem serca, nowe i bardziej rozległe horyzonty. W rozważaniach na ten temat pisałam, jak korzystne dla obu stron jest spotkanie młodszych i starszych. Bez cienia wątpliwości takie właśnie są moje doświadczenia.

Make A Plan (MAP⁷)

Stwórz plan

W siódmej części zastanawialiśmy się nad tym, czego Gurumayi nauczyła nas na temat przygotowania się do satsangu Siddha Jogi. Pisałam, by przed udziałem w

⁷„Map” po angielsku znaczy m.in.: sporządzać mapę, schemat; mapować.

satsangu sporządzić plan – z wyprzedzeniem określić aspekty *satsangu*, na których chcemy się szczególnie skupić. Możemy z tego zadania uczynić przyjemną zabawę, opracowując nasz plan w dowolny sposób – czy to w formie listy, rysunku, czy mapy myśli. Niezależnie od tego, jak je wykonamy, chodzi o to, aby przygotować się do bardziej uważnego wsłuchania się w różne elementy *satsangu*.

A kiedy tak naprawdę zaczyna się *satsang*? To pytanie nurtuje mnie od czasu, gdy ponownie zapoznałam się z naukami Gurumayi odnośnie przygotowań. Powiedzmy, że otrzymujemy zaproszenie do udziału w *satsangu*, i zaproszenie to zawiera informację o godzinie jego rozpoczęcia. Niemniej, w sferze dotyczącej bardziej *nastroju*, wydaje mi się, że *satsang* zaczyna się już w momencie rozpoczęcia przygotowań. Nasze umysły dostrajają się do tematu *satsangu*, do jego wyjątkowego charakteru i energii. Nasze ciało przygotowuje się do przebywania w Uniwersalnej Sali Siddha Jogi.

Kiedy mamy na uwadze wydarzenie zaplanowane, to owszem, *satsang* ma określony czas rozpoczęcia i zakończenia. Wszelako w szerszym sensie, gdy jest mowa o *satsangu* z naszą Guru – jest to doświadczenie o charakterze ciągłym. Prawdę mówiąc, nigdy nie ma początku i nigdy się nie kończy. Gdy myślisz o Guru, masz *satsang* z Guru. Doświadczasz *darśanu* Guru. *Satsang* nie ma ścian, okien ani drzwi. Wykracza poza przestrzeń. Jest poza czasem.

Radiant As Yourself (RAY⁸)

Promienny jak ty

W ósmej części „Medytacji nad słowami Gurumayi” przypomnieliśmy sobie naukę Gurumayi, zgodnie z którą każdemu z nas przeznaczone jest bycie

⁸ „Ray” oznacza m.in.: promień (np. światła), wiązkę.

światłem Boga. *Jesteśmy światłem Boga*. Po usłyszeniu tych poruszających słów pozbierałam się w sobie i podzieliłam z wami tym, jak często Gurumayi porównywała każdego człowieka do *kiranu*, czyli promienia światła Boga.

Gdy ponownie o tym myślę, przypomina mi się kolejna kultowa nauka Gurumayi. Na zakończenie wielu Intensywów Śaktipatu i *satsangów* Gurumayi prosi wszystkich, by światło, którego doświadczyli, zabrali ze sobą do swoich domostw oraz społeczności. Myślę, że to właściwa konkluzja na chwilę obecną, na zakończenie cyklu „Medytacji nad słowami Gurumayi”. Robię to z radością w sercu, wiedząc, że to co napisałam, może posłużyć wam za ważny krok w kierunku postępu w *sadhanie* i być może zachęci was do kontynuowania waszej własnej medytacji nad słowami Gurumayi. Raz jeszcze pragnę wyrazić moją szczerą wdzięczność za wasze zainteresowanie moimi wypowiedziami.

