

Medytacja nad słowami Gurumayi

Eesha Sardesai

Przygotowanie do satsangu Siddha Jogi

Pod koniec transmisji na żywo Gurumayi wspomniała o tym, jak ważne jest przygotowanie do udziału w *satsangu*. Gurumayi przytoczyła kilka tradycyjnych praktyk związanych z przygotowaniem się do *satsangu* na ścieżce Siddha Jogi, takich jak przyjęcie stabilnej i wygodnej pozycji, uświadomienie sobie oddechu, skupienie uwagi na jednym punkcie, wsłuchanie się w vibracje własnego ciała i odczuwanie tych wibracji. Gurumayi wyjaśniła, że takie przygotowanie jest niezbędne, jeśli chcesz jak najlepiej skorzystać z *satsangu* – jeśli chcesz doświadczyć *śakti satsangu* w całej pełni.

Uważam, że w wielu aspektach ta nauka odnosi się do tego, o czym wcześniej mówiła Gurumayi - jak ważne jest ciało dla *sadhany*. Nasza zdolność do rozumienia słów Guru, do przyswojenia sobie *śakti satsangu*, do doświadczenia światła słońca w całej jego boskości i żywotności zależy od stanu naszego ciała i umysłu. Jeśli nasze ciało odczuwa fizyczny dyskomfort, nasza uwaga podczas *satsangu* jest rozproszona. Jeśli nasz umysł staje się niespokojny lub zajęty myślami, nie jesteśmy w stanie w pełni docenić przekazywanych nauk. Przygotowujemy się, aby zmniejszyć potencjalny dyskomfort oraz rozproszenie uwagi i w ten sposób utrzymać skupienie. Dzięki niemu jesteśmy w stanie przenieść całą naszą istotę w świętą przestrzeń *satsangu*.

Warto zastanowić się chwilę nad tym, co naprawdę oznacza skupienie. Od Gurumayi nauczyłam się, że skupienie, zwłaszcza w kontekście praktyki duchowej, to coś więcej niż tylko niejasne poczucie „bycia obecnym”. Skupienie wymaga jakiegoś obiektu. I ten obiekt może być inny dla każdego z nas. Wyobraź sobie na przykład, że siedzisz w medytacji wraz z kilkoma innymi osobami. Ty możesz podjąć decyzję, żeby się skupić na mantrze – na

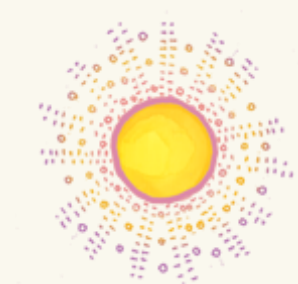
wibracji każdej sylaby, która powstaje i zanika w twojej istocie. Osoba siedząca obok ciebie może skierować swoją uwagę na obraz *padukas* Guru. Ktoś inny może utrzymywać świadomość oddechu. Możliwości są różnorodne.

Jeśli chodzi o uczestnictwo w *satsangu*, warto z wyprzedzeniem określić, na czym chcielibyśmy się skupić. Być może zastanawiacie się, co mam na myśli, biorąc pod uwagę, że *satsangi* na ścieżce Siddha Jogi składają się z elementów w starannie dobranej kolejności. Czy nie powinniśmy po prostu skupiać się na tym, co dzieje się w danej chwili?

Tak i nie. Teoretycznie to dobry pomysł. W praktyce brakuje mu precyzji. Przypomnę, że skupienie wymaga określonego obiektu. Zamiast więc planować skupienie się na „wszystkim, co się dzieje” podczas *satsangu*, możemy sami sobie określić, co to może być, i wybrać jedną lub więcej rzeczy, na które będziemy zwracać szczególną uwagę, gdy się pojawią. Być może zdecydujemy się skupić na słowach Guru. Może to być *darśan* Guru. Może to być śpiew lub medytacja. Może to być wszystko razem. Ale pozornie prosta czynność, jaką jest wcześniejsze określenie przedmiotu naszej koncentracji, stworzenie swego rodzaju „planu działania”, pozwala nam uczestniczyć w sposób bardziej aktywny i świadomy.

To tak, jakbyśmy przygotowywali się do przyjęcia *asany*, zajmując miejsce z troską i rozważą, zamiast po prostu opaść na swoje krzesło. To różnica między biernym przyjmowaniem wszystkiego, co przekazywane jest w przestrzeni *satsangu*, a ciągłym uświadamianiem sobie, że naprawdę pragniemy *to* usłyszeć i być *w tym* obecni. Gdy skupiamy się w ten sposób, czerpiemy z *satsangu* coraz więcej. Nabywamy bardziej precyzyjną wiedzę. Nasze zrozumienie pogłębia się. Zdolność do zapamiętywania nauk znacznie wzrasta. A to wszystko razem – doświadczenie *satsangu* i nauk przekazywanych przez Gurumayi – ma niezwykle korzystny wpływ na naszą *sadhanę* Siddha Jogi.

Mając to na uwadze, czy nie warto zastanowić się nad tym, jak przygotować się do każdego *satsangu* Siddha Jogi, w którym bierzesz udział? W jaki sposób udoskonalisz swoje przygotowania w miarę poszerzania wiedzy na temat tego, co wspiera twój udział w *satsangu*? Czy odkąd Gurumayi poruszyła ten temat podczas transmisji na żywo 14 stycznia, poświęcasz przygotowaniu większą uwagę?



© 2026 SYDA Foundation®. Wszelkie prawa zastrzeżone.