

Zastosuj Cnoty

Mowa Gurumayi Chidvilasanandy

Niedziela, 12 kwietnia , 2020

Świątynia Bhagavana Nityanandy

Sadgurunath Maharaj ki Jay!

Z wielkim szacunkiem i miłością witam was wszystkich całym sercem.

Szczęśliwej Wielkanocy!

Tak, możemy powiedzieć „szczęśliwej,” choć w rzeczywistości wokół nas, niewiele na to wskazuje. Z tego powodu teraz, bardziej niż kiedykolwiek, musimy podjąć każdy rodzaj wysiłku, by ożywić doświadczenie wewnętrznego szczęścia.

Szczęśliwej Wielkanocy! Szczęśliwego świętego weekendu!

Mamy ogromne szczęście, że możemy spotkać się tu razem w Uniwersalnej Sali, by świętować ten dzień, ten święty dzień, ten uświęcony czas. Mamy ogromne szczęście, że obchodzimy ten satsang w pięknej Świątyni Bhagavana Nityanandy. Mamy wielkie szczęście, że są sposoby, by przebywać razem za pośrednictwem Transmisji Wideo na Żywo.

Wiele milionów ludzi na świecie, może nie być w stanie obchodzić Wielkanocy tak, jak robiło to w poprzednim roku. W tym roku wierzący znajdują sposoby, by oddać cześć Bogu i modlić się do niego oraz dzielić się jedzeniem z bliskimi. Jak wiemy, Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowienie. Wyraża znaczenie nieustannej przemiany – zarówno w świecie wewnętrznym, jak i zewnętrznym. Nie ma skrótów. Nie można iść na skróty. Prawdziwa przemiana zawsze wymaga pokonywania trudności. Nie można tego ominąć. Niemniej jednak, w ciągu ostatnich kilku miesięcy, koncepcja transformacji wydaje się przybierać bardziej negatywne znaczenie. Teraz,

kiedy każdy słyszy słowo „transformacja”, nie myśli o pełnym sukcesie i pięknym rezultacie transformacji. Zamiast tego, to co się pojawia naturalnie to lęk, trudności i wyzwania.

Dziś nasze zrozumienie świata przewróciło się do góry nogami – prawie dosłownie. Sposób życia, do jakiego przywykliśmy, przestał istnieć. To szalony, szalony świat. W Stanach ludzie porównują to wydarzenie do Dzikiego Zachodu. Właściwie to już nie jest tylko Zachód. To dziki, dziki *świat*, w jakim teraz żyjemy.

Tak. To nie tylko jeden region lub kraj, czy jedna grupa ludzi, którą to spotkało. Cały świat musi się zmierzyć z tym problemem. Miliony ludzi są bez pracy. Miliony ludzi zmagają się z tym wyzwaniem. Miliony ludzi żyją w niepewności, czy jest się nosicielem tej śmiertelnej choroby, czy też nie.

Pojawiło się poczucie bezsilności. Pojawia się obawa. Pojawia się szaleństwo. Powiedzieć, że każdy odczuwa strapienie, jest niedomówieniem. Nie ma słowa w żadnym języku, które może opisać to, przez co przechodzi teraz ludzkość.

Czy mogę podzielić się z wami sekretem?

Gdy usłyszałam w styczniu 2020 roku, że półtora biliona zwierząt straciło swoje cenne życie podczas australijskiego pożaru lasów, poczułam ogromny ciężar. Poczułam, jakby moje serce zostało ugodzone przez 1,5 biliona piorunów świetlnych. Nawet teraz gdy pomyślę, co stało się w Australii w tamtych miesiącach, mam trudność z poradzeniem sobie z pojawiającymi się uczuciami.

Wciąż zastanawiam się, „Co jest naszym obowiązkiem jako ludzkości. Jak możemy poradzić sobie z tak ogromną stratą. Co możemy zrobić, by przynieść pokój duszom tych nieżyjących zwierząt?”

Próbowałam sobie poradzić z uczuciami związanymi z tym, co można by zrobić w odpowiedzi na tę stratę, kiedy pojawiła się ta niezwykle, dziwna wiadomość o tym, że istoty ludzkie zaatakowane zostały przez nieznaną chorobę.

Znowu ta myśl zaciążyła w moim umyśle:

Mimo to, że wszyscy wiemy, iż zmiany przychodzą, rzeczy się wydarzają, warunki gwałtownie zmieniają, zawsze pojawia się nowe pytanie – jaka jest nasza dharma jako ludzi? Jaka jest nasza prawdziwa dharma?

W czasach takiej próby, ty – jako uczeń ścieżki Siddha Jogi – potrzebujesz studiowania filozofii i jej praktycznych wskazówek. Potrzebujesz filozofii, by utrzymywać swój umysł w równowadze. Powinieneś podjąć praktyczne kroki, by utrzymać ten świat w bezpieczeństwie i w równowadze.

Szczęśliwej Wielkanocy! Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowienie.

Dlaczego obchodzimy Wielkanoc?

Wielkanocne obchody nie dotyczą tylko indywidualnej transformacji. One dotyczą kolektywnej przemiany. W tym momencie cały świat przechodzi niezwykle transformację. Pamiętaj, cały świat jest jak wielka kula przędzy. Gdy ktoś pociągnie jedną nitkę tej przędzy, poruszy cały kulę.

Jeśli mówię o połączeniu, to przez ostatnie kilka wieków świat się skurczył. Stał się coraz mniejszy. Co wydarza się jednej osobie, wpływa na inną. Co dzieje się w jednym miejscu, wpływa na inne miejsca.

Wszyscy wiemy, że istnieje życie. Wszyscy wiemy, że istnieje śmierć. Jednakże, nie wiemy, jak i dlaczego dusza decyduje o swoich narodzinach. Nie wiemy, czy kiedykolwiek będziemy gotowi umrzeć. Niemniej jednak te dwa fenomeny – życie i śmierć - są w nieustannym ruchu na tej planecie.

W miarę jak świat zahamował z piskiem, co dzieje się w przyrodzie?

Błękitne nieba mienia się światłem.

Budzi to ciche brzmienie radości.

Żółwie rodzą się na nieskazitelnych piaskach plaży.

Daje to promyk nadziei.

Co jeszcze wydarza się w różnych częściach świata?

Trumny wypełniają się zmarłymi.

Chaos jest ogromny.

Emocje się buntują.

Rodziny są zmuszone być razem.

Przyjaciele zmuszeni są być osobno.

Dzieci i zwierzęta domowe nie bardzo wiedzą, jak zrozumieć zachowania dorosłych.

Co dzieje się w oku cyklonu, gdzie przenoszący lub potencjalnie przenoszący chorobę podlegają leczeniu?

Tak jak wojsko idzie na front w ogień z miłości i z poświęceniem dla swojego kraju i ludzi, tak walczą teraz pracownicy medyczni. Są jak żołnierze na froncie. Oni dosłownie codziennie ryzykują wyrok śmierci, aby być wiernym swojej przysiędze.

Czy myślisz, że to sen? Nie, to nie jest sen. Nie myśl, że po prostu się z tego obudzisz.

Czy myślisz, że to jest koszmar senny? Nie, to nie jest koszmar senny. Nie uwolnisz się przez uszczypnięcie się w policzek.

Jest to realna rzeczywistość.

Ten kto zrozumiał ciężar tej pandemii, naprawdę się z tym zмага.

Dlatego też, kochani moi, koniecznie trzeba pozostać obecnym.

Nie chowaj głowy w piasek.
Nie trzymaj głowy w chmurach.
Nie wypieraj tego, co się teraz wydarza wokół ciebie.
Nie unikaj swojej odpowiedzialności.

To naprawdę zwariowany świat. To naprawdę dziki świat, w którym teraz żyjemy.

Nasze istnienie przechodzi teraz test. Nasze myślenie poddawane jest drastycznej próbie. Na przykład byliśmy wychowani w ten sposób, że dotykanie kogoś jest formą pocieszenia. Szczególnie tak jest z dziećmi – im bardziej ich dotykasz, tym bardziej je to uspakaja, dzięki temu poszerza się ich umiejętność uczenia i nabierania nowych umiejętności.

Teraz dokładnie to myślenie – ta edukacja, jaką otrzymaliśmy na temat życia towarzyskiego, związków interpersonalnych, psychologii humanistycznej – nie jest wykonalna. Ten rodzaj myślenia musi być poddany transformacji. To podejście musi być zrewidowane. Musimy znaleźć nowe sposoby na to, by zaspokoić potrzebę dotyku, potrzebę bliskości, potrzebę dawania wsparcia i bycia wspieranym.

Innym przykładem jest to, co dzieje się, gdy człowiek umiera. Obie wschodnie i zachodnie filozofie, zarówno starożytna, jak i współczesna medycyna zalecają, że gdy osoba umiera, ważne jest, by być u jej boku – by pomóc jej oddychać, by dodać jej odwagi i pewności, by wesprzeć ją w spokojnym przejściu z tego świata do miejsca jej przeznaczenia. To przynosi głęboki spokój osobie, która odchodzi i daje pociechę tym, którzy pozostają.

Ale teraz to myślenie wymaga przemiany. Ten rodzaj wychowania musi być zrewidowany. Musimy poszukać nowych sposobów, by zaspokajać potrzebę dotyku, bliskości, potrzebę wspierania i bycia wspieranym.

W jaki sposób dajemy życie nowemu sposobowi myślenia?

W jaki sposób znajdujemy nowe sposoby działania?

W jaki sposób stajemy się kreatywni w sposobach interakcji?

W jaki sposób akceptujemy zmianę związaną z codziennym funkcjonowaniem?

Z pewnością jesteśmy świadkami i doceniamy odnowienie Matki Ziemi. I my także potrzebujemy stworzyć na nowo formy działania w tym nowym świecie.

Szczęśliwej Wielkanocy! Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowę.

Jak wiecie, wszystkie filozofie, religie i tradycje promują studiowanie duchowej dyscypliny poprzez samokontrolę i wstrzemięźliwość. Dyscyplina i wstrzemięźliwość mogą objąć posty, praktyki czuwania lub przebywanie w samotności.

Mogą też oznaczać pobyt w odosobnieniu lub podtrzymywanie bycia w ciszy. Metody się różnią, ale cel jest ten sam. I te sposoby służą ludziom w celu przywołania do wewnątrz całej własnej energii, która nieustannie wydobywa się na zewnątrz. Ludzie przywołują tę energię i kierują nią tak, by kultywować wewnętrzny spokój, prowadzić rozmowy z Bogiem, uczyć się o sobie, by wzmacniać cierpliwość w stosunku do innych, upewniając się, że podtrzymuje ich wewnętrzna siła.

Najważniejszą pracę, jaką musisz wykonać – jako Siddhajogin i obywatel tego świata – nie różni się od *sadhany* Siddha Jogi. To doświadczenie *Atma ki Prashanti*, spokoju Jaźni, co znaczy, że musisz pozwolić umysłowi, by stał się cichy. Musisz regularnie praktykować wizualizację dobrostanu czterech ciał: fizycznego, emocjonalnego, intelektualnego i duchowego. Aby stłumić hałas umysłu i niepokój ciała, musisz stworzyć sanktuarium w swoim otoczeniu.

W Uniwersalnej Sali Siddha Jogi, w miarę tego jak myślimy o odrodzeniu ludzkości i odnowie planety, musimy zrozumieć, że dla wzajemnego dobra musimy zachowywać

dystans między sobą. Zawsze mówiłam o tym, że sadhana nie jest tylko dla ciebie, nie jest twoją osobistą sprawą. Jest także korzyścią dla innych.

Szczęśliwej Wielkanocy! Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowę.

Każdy rolnik, każdy ogrodnik wie, że kiedy zasieje ziarna w glebie lub zasadzi coś w ziemi, musi zapewnić roślinom przestrzeń do oddychania. Tylko wtedy mogą one rosnać i rozkwitać.

Gdy rośliny mają duży odstęp, gdy nie walczą o słoneczne ciepło lub wodę w ziemi, przybierają swoje naturalne formy. I gdy ogrodnik słucha cykliów pór roku oraz rytmów natury, gdy rolnik słucha tego, czego natura wymaga, by się rozwijać, wtedy te nasiona zamieniają się w roślinę oraz nabierają kształtu i rozmiaru, jaki był im przeznaczony. Rozkwitają żywymi kolorami, jakie ogrodnik sobie wymarzył. Ich gałęzie obfitują w bogate, soczyste owoce, którymi i ogrodnik, i rolnik mogą się dzielić z innymi, by cieszyli się całym sercem.

Duży procent ludzkości zaakceptował potrzebę samoizolacji i kwarantanny. Jak już może wiesz, dowiedziałam się ostatnio o pochodzeniu słowa „kwarantanna”.

Używane było w odniesieniu do okresu czterdziestu dni – włączając w to czterdzieści dni Wielkiego Postu.

Teraz wiedząc już co znaczy kwarantanna, pozwólcie, że wam powiem: jeśli martwisz się o innych, czujesz znudzenie byciem samemu i martwisz się o przyszłość, to chciałabym ci dać coś do przemyślenia.

Pomyśl o wszystkich wspaniałych, znanych, utalentowanych artystach, muzykach, naukowcach, pisarzach, rzeźbiarzach, mówcach, aktorach, joginach i innych wielkich duszach.

W większości, byli w stanie osiągnąć to, czego dokonali, bo pozwolili sobie na bycie w samotności. Stworzyli dla siebie przestrzeń z dala od tłumów i zgiełku oraz rozproszenia światem.

W związku z tym, potraktuj ten czas jako naprawdę niezwykły.

Stań się tą osobą, która spostrzega w czymś, co wydaje się być na pozór ruinami starego świata, delikatny przeblysłk dobra, którego można się uchwycić.

Stań się osobą, która rozpoznaje w pozornym rumowisku życia, do którego przywykła, najsłabszy promień światła.

Stań się tą osobą, która bada wyboisty i nieznany teren wokół siebie i ma absolutną wiarę w to, że ma w sobie moc, by tę sytuację odwrócić.

I ci, którzy z natury wymagają wsparcia od innych otrzymają z kolei wsparcie.

To tak jakby żółw, który wspina się po skale, stracił grunt pod nogami i upadł na plecy. Żółw nie jest w stanie się przewrócić się na nogi o własnych siłach. W związku z tym pomyśl o zaufaniu, jakie ten żółw musi mieć w sobie. Żółw musi wierzyć, że ktoś lub coś pojawi się na jego drodze, by pomóc mu znów stanąć na własnych nogach.

Szczęśliwej Wielkanocy! Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowienie.

Od czerwca 2013 roku na stronie Siddha Jogi mieliście okazję studiować i przyswajać *sadguna vaibhava*, wspaniałość cnót. Mam nadzieję, że wzięliście sobie te nauki do serca i dokonaliście wysiłku, by je praktykować i wprowadzać w życie.

Mam nadzieję, że ucząc się *sadhguna vaibhava*, wewnętrzny klimat waszej istoty stał się silniejszy niż kiedykolwiek i pulsuje z niezwykłą siłą najwyższej Jaźni.

To tak, jak składanie pieniędzy w banku. Ich wartość wzrasta wraz z procentem. Mam nadzieję, że podobnie twoje konto *sadhguna vaibhava* wielokrotnie wzrosło poprzez włożony wysiłek – tak, że teraz te cnoty są do twoich usług.

Muszę powiedzieć, że potrzebujemy tych cnót teraz bardziej niż kiedykolwiek.

Powiedzenie, że nerwy każdego są nadszarpnięte, jest nieomówieniem.

Powiedzenie, że każdy umysł kręci się w kółko z prędkością światła, wydaje się być nieomówieniem.

Stwierdzenie, że lęk ściska serca zarówno osób młodych jak i starszych, tych wykształconych, tych, którzy są bogaci i biedni - jest niepowiedzeniem.

Stwierdzenie, że to jest niewypowiedziany ciężar w odniesieniu do tych, którzy są w jakiś sposób upośledzeni - niewidomi, głusi, pozbawieni mowy, na wózkach inwalidzkich – jest nieomówieniem.

Stwierdzenie, że ludzka psychika spotkała swoją kruchość, jest nieomówieniem.

Powiedzenie, że energia ludzka jest zniszczona przez spustoszenie, jakie ta choroba sięje, jest nieomówieniem.

Stwierdzenie, że ludzie są w stanie całkowitego braku zaufania, wiedząc jak światowi liderzy przez długi czas ukrywali informację o nadchodzącym kryzysie - jest nieomówieniem.

To *naprawdę* dziki świat, w jakim teraz żyjemy.

Pamiętam, że kiedyś ktoś pokazał mi przeziśnię - wydawałoby się - wideo krowy i jej cielątka spacerujących w lesie po łączce. Przez długi czas oglądałam piękne widoki idylliczną scenę. Poruszający był widok miłości między matką a dzieckiem. Byłam pod wrażeniem piękna tego wszystkiego, gdy niepostrzeżenie, jakby znikąd pojawił się tygrys, który rzucił się na matkę, by walczyć o zdobycz. Cielętko, nie mogło zrozumieć co się dzieje i niewinnie podążało za tygrysem, który atakował jego matkę. Patrzyłam na tę scenę z niedowierzaniem – zaczęła się idyllicznie, a zakończyła makabrycznie – i wryła się w moją pamięć.

Na początku 2020 roku, gdy media ogłosiły wiadomość o pandemii, pojawił się przede mną ten obraz.

Dlaczego o tym mówię?

To dobrze, że na ścieżce Siddha Jogi, pierwszego stycznia w czasie Słodkiej Niespodzianki w Uniwersalnej Sali Siddha Jogi, przekazałam Przesłanie na 2020 rok, *Ātmā kī Prashānti*. Od tego dnia, codziennie, świadomie i z oddaniem oferowaliśmy nasze modlitwy i błogosławieństwa, by wygasic płomień palącego się ognia w Australii.

Workbook mojego Przesłania był wtedy w drodze. Na stronie Siddha Jogi stworzone zostały nowe wpisy z naukami itd., itp., itd.,

Wydawało się, że tak jak wszyscy na tym świecie posuwaliśmy się naprzód z naszą dharumą. Wszyscy zajmowaliśmy się swoimi sprawami.

I wtedy ta nieznana rzecz pojawiła się nagle, zagarnęła życia niewypowiedzianej liczby niepodjęzrewających niczego, niewinnych ludzi. A teraz co się dzieje? Jest wiele milionów ludzi przyglądających się temu straszemu zjawisku, czekając na to co się wydarzy, dokąd zmierza ten świat.

To nie znaczy, że przed wybuchem tej choroby, wszyscy byli bez problemów. To nie znaczy, że mieli bez troskie życie, per se. Gdy więc to pozbawione twarzy zagrożenie ruszyło do ataku, to było tak, jakby wcierać sól w ranę.

W obecnym świecie, zagrożone jest życie każdego, niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę lub czy się z tym zgadzamy.

Popatrz. My już stoimy na granicy przepaści, robiąc co powinniśmy zrobić na tej planecie. W międzyczasie, ta podstępna siła pojawiła się za plecami. Bez żadnego ostrzeżenia zostaliśmy popchnięci do samej krawędzi.

Teraz cała ludzkość wisi na półce nad przepaścią. Znaleźliśmy się w otchłani.

Jest to zdezorientowany świat. Jest to dziki, dziki świat, w jakim teraz żyjemy.

W związku z tym, moi kochani: musimy zrozumieć, że owoce są nieodłączne od cnót, i musimy się ich trzymać. W ten sposób nie zagubimy istoty tego, kim jesteśmy, kim stajemy się dzięki sadhanie Siddha Jogi i czego życzymy sobie w duchowym sensie. To znaczy przyzwoitych i pełnych troski istot ludzkich.

Mimo że ludzie muszą pozostawać fizycznie oddaleni, by chronić swoje zdrowie i powstrzymać chorobę od rozprzestrzeniania na innych się i nawet na niektóre zwierzęta, to nie oznacza, że nie istnieje wzajemny szacunek. Będąc ostrożnym wobec innych – i zastanawiając się, czy ktoś może nosić tego bezlitosnego wirusa – nie oznacza patrzenia na innych podejrzliwie tak, by czuli się niezręcznie.

Niestety, lęk przechodzi teraz piętnaście minut sławy. On zagłębia pazury w naszej świadomości, atakując i rozrywając nasze własne ciała.

Od dawna proponuję na ścieżce Siddha Jogi, żeby używać jednych z najbardziej uzdrawiających środków – to znaczy cnót – po to, by zapewnić ludzkości szkielet, aby struktury ludzkie nie zostały rozmontowane.

Szczęśliwej Wielkanocy! Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowę.

Chcę wam przypomnieć to, co studiowaliście w Siddha Jodze i być może wprowadziliście w życie. Mówię o praktyce samorefleksji. *Atma-Vichara, Atma-anusandhana, Atma-vimarsha*.

Jak wiesz, samorefleksja zachodzi w prawdziwym zaciśnięciu. Zachodzi w jedwabnej ciszy duszy. W ciszy serca. Zajrzyj pod maskę swojego człowieczeństwa.

Co tam znajdujesz? Jeśli znajdujesz spokój, pozwól mu promieniować. Jeśli znajdujesz niepokój, nazwij go. Jeśli znajdujesz lęki, nazwij je. Zbadaj je. *Atma-samvikshana*. Nie pozwól im rządzić tobą.

Dzień i noc umacniaj się dzięki filozofii, wspieraj się mądrością, umacniaj się naukami Siddha Jogi, by poradzić sobie z wyzwaniem lęku, niezależnie od tego, czy jest on prawdziwy czy bezzasadny.

Możesz uwolnić się od jego uścisku.

Możesz być wolny od jego tyranii.

Oddychaj. Wdychaj głęboko.

Oddychaj. Wydychaj długo.

Oczyść swoją percepcję. I jeśli to zrobisz, będziesz miał lepszy start, gdy się ta sytuacja się skończy. Będziesz wtedy dzięki temu lepszą osobą.

W pismach Indii, lęk opisywany jest jako najgorszy wróg. Gdy mędrcy, którzy napisali te pisma używali słowa „wróg”, robili to bardzo intencjonalnie. W języku Hindi słowo „wróg” jest *shatru*, co pochodzi z sanskryckiego słowa *shad*. To słowo oznacza powalić, zabić, usunąć, lub zniszczyć.

A *shatru*, lub wróg, jest tym, który niszczy twoje wspaniałe dążenia i będzie dążył do twojego unicestwienia.

Ci wrogowie nie lubią niczego dobrego. Kropka.

Nie lubią światła. Kropka.

Nie lubią niczego wspaniałego. Kropka.

Nie lubią widzieć szczęścia innych. Kropka.

Nie lubią dobrego zdrowia. Nie lubią, jak inni odnoszą sukces. Kropka.

Lista jest długa. Więc powinno ci to dać do zrozumienia, że nie prosperują tam, gdzie istnieje dobro.

By pokonać wpływ tych wrogów, najpierw musisz poznać jego słabości. Co jest słabością twego sztandarowego wroga – strachu?

Świeże powietrze jest trucizną dla lęku. Gdy więc oddychasz świeżym powietrzem *sadguna vaibhava*, wróg ten się kurczy i zmniejsza się całkiem i pozostaje bez życia. Jeśli rozpalisz ten święty ogień *sadguny vaibhava*, lęk wypali się w ich tańczących płomieniach.

Lęk nie lubi jasnego światła. W związku z tym medytuj, oświecaj go jasnym światłem Jaźni. Nie będzie miał innego wyboru, jak tylko cię opuścić.

Lęk nie lubi słodkiego wsparcia rodziny i przyjaciół. W związku z tym rozmawiaj ze swoimi bliskimi na temat trzymających cię w napięciu uczuć.

Lęk ucieknie tylnymi drzwiami. Nie lubi mocy mantry. W związku z tym powtarzaj mantrę. Pozwól światłu mantry rozpuścić jego istnienie.

To jest twoim wyborem, co wzmacniasz w swojej świadomości. To twój wybór, co uznasz za wartę twojej uwagi i energii. Jeśli nie wzmacniasz lęku, nie może on tobą rządzić. Nie może stać się złym królem.

To tak jak zwierzęta, które uznane są za okrutne i śmiercionośne, na przykład - wąż, skorpion, rekin. Jeśli je uderzysz w głowę, ugryzą cię. Zaatakują cię, lub nawet zabiją. Lecz jeśli nie potraktujesz ich jak zagrożenia, nie będziesz agresywny w stosunku do nich, jeśli będziesz świadomy ich istnienia, ale powstrzymasz się od reakcji, nie zainteresują się tobą. Nie będą cię gonić. Zajmą się swoimi sprawami i usuną się z twojej drogi.

Oddychaj. Wdychaj głęboko.

Oddychaj. Wydychaj długo.

Jest jeszcze inne słowo w pismach Indii, o którym chciałabym z wami porozmawiać. Tym słowem jest „*tapasja*”. Pochodzi ono od słowa *tapas*, które oznacza gorąco, ciepło, ogień lub światło. Ono także oznacza „ekstremalną zimę” lub „upalne lato”. *Tapasja* jest żarem surowości, ogniem dyscypliny, w której wypalają się negatywne tendencje.

Mędrzec Patanjali mówi w *Yoga-sutrach*:

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ॥

Rezultatem *tapasyi* lub ascezy jest doprowadzenie wszystkich zmysłów ciała do doskonałości poprzez zniszczenie nieczystości (2.43) .

Zachowanie dyscypliny nie zawsze jest komfortowe. Poświęcenie nie zawsze wydaje się łatwe do przyjęcia. Nie jest łatwo zatrzymać gonitwę umysłu w kierunku, który nie jest korzystny lub powstrzymanie się od pochłaniających emocji. To dlatego mędrcy mówią o „gorącu” lub ogniu *tapasji*.

Tymczasem to nie oznacza, że *tapasja* musi być bardzo skomplikowana i trudna jak wspinaczka. Uczyłam tego , że *tapasja* może być delikatnym przekierowaniem. Jest to sposób na to, by przywołać siebie do teraźniejszości i zmienić perspektywę, swoje podejście, naturę swoich myśli.

A więc, moi kochani: jeśli okazuje się, że twoje emocje osiągnęły najwyższy szczyt, jeśli staniesz się świadomy, że te emocje są zbyt trudne do udźwignięcia, znajdź promienną, ożywczą mądrość, która cię wesprze.

Zapytaj siebie:

jaka nauka pomoże mi w tym momencie?

Jakim słowem mogę się teraz wesprzeć.

Jakie zdanie da mi ożywczy sok, jakiego teraz potrzebuję?

Upaniszada Brihandaranjaka głosi: *Aham Brahmasmi*. Jestem Brahmanem.

Baba Muktananda powiada *So'ham, Jestem Tym*.

Religie uczą ludzi świadomości: Bóg nade mną czuwa.

Na ścieżce Siddha Jogi przywoływana jest ochrona Guru.

W tym momencie poproszę was o wykonanie pewnego ćwiczenia. Możesz stworzyć i napisać swoje własne podnoszące cię na duchu zdania, jeśli sobie życzysz.

Ułóż lub wybierz sobie swoje własne oświecające cię zdanie, które, gdy je przeczytasz, ożywi całą twoją istotę. Twój oddech popłynie jak rzeka. Doświadczysz uwolnienia/odpuszczenia/odprężenia. Doświadczysz poczucia luzu i dowiesz się, że jesteś bezpieczny. Jesteś zadbany. Jesteś akceptowany. Jesteś kochany.

Niech te zdania, które wypłyną z twojej intuicji i głębi twego serca zobaczą Boski blask.

Szczęśliwej Wielkanocy! Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowę.

Porozmawiaj ze sobą.

Powiedz sobie:

Jestem chroniony.

Jestem zadbany.

Jestem akceptowany.

Jestem kochany.

Szczęśliwej Wielkanocy! Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowę.

Jest takie przysłowie powtarzane w wielu częściach świata: ufaj Bogu i przywiąż swojego wielbłąda. Gdy korzystasz ze wsparcia nauk, rób to z uważnością. Nie mów:

„Oj łaska zajmie się wszystkim.” Po to, by nauki przyniosły owoce, musisz zdobyć się na wysiłek.

Tak łaska jest dostępna.

Tak łaska jest przepelniona mocą.

Tak łaska jest wspaniała.

Jednocześnie uczynić sam siebie dostępnym.

A jak?

Przez bycie silnym.

Przez bycie wspaniałym.

To wtedy, gdy ty i łaska jesteście jednością, gdy jesteście razem, będziesz w stanie stworzyć bezpieczne niebo.

Chcę się podzielić z wami pewną historią. W 1999 roku byłam w Santa Clara, w Kalifornii na jednej z moich Wizyt Edukacyjnych. W tym samym czasie wygłosiłam moje Przesłanie na ten rok „Złoty Umysł, Złote Życie”. Gdy przekazałam to Przesłanie, zaśpiewałam bhajan Kabira: *nāco re mero man matta hoy! Prema ko rāga bajāy, raina dina śabda sunai saba koi*

Jakiś czas potem, byłam na innym satsangu, dając darshan. Matka trzyletniego dziecka podeszła do mnie. Powiedziała, „Gurumayi, chcę ci coś powiedzieć. Proszę nie obraż się, ale....mój syn chce tylko słuchać *Nacho re!* Gramy to w kółko. Zdarliśmy CD! Jestem już zmęczona tym bhajanem. Jestem zmęczona słuchaniem go przez cały czas. Gdy mi to powiedziała, wybuchłam śmiechem i nie mogłam przestać się śmiać. W tym samym czasie, otrzymałam list od młodej kobiety, która przykuta była do łóżka. Napisała, że była tylko jedna rzecz, jaka trzymała ją przy zdrowych zmysłach i uśmierzała ból. Było nią słuchanie bhajanu *Nacho Re*. Dźwięki tego bhajanu były jedyną rzeczą, która dawała jej poczucie spokoju i pewności, że wszystko będzie dobrze.

To tak jest przez całe moje życie. Czasami ludzie lubią to, co robię. Czasami nie. Czasami ludzie lubią to, czego nauczam, czasami wcale. Mam wspaniałą okazję, by praktykować nieprzywiązywanie i rozwinąć grubą skórę. Co służy jednej osobie, nie podoba się innej – ale to nie oznacza, że mam kwestionować dobrą pracę, jaką wykonuję.

Równocześnie mogę mieć uszy jak słoń. Mogę słuchać, co ludzie mówią i jak rozumieją to, gdzie są. Ponieważ każdy jest w innym miejscu, czasie i mentalnej przestrzeni. Każdy jest na innym poziomie rozwoju. Każdy ma inną krzywą uczenia się.

Dlaczego opowiadam wam tak głęboko osobistą historię? By dodać wam odwagi, aby stać się mocnym. By zaprosić cię do bycia silnym.

Jeśli życzysz sobie, by mieć grubszą skórę po to, by móc lepiej sprostać wstrząsom w swoim życiu, to jest czas, by to zrobić. Oswój się ze swoją stambha. Staj się stanowczy w osiąganiu celu. Dowiedz się, kim jesteś i użyj tego, czego się nauczyłeś, by pomóc innym.

W Vijnanabhairava jest piękny wers, który mówi:

आनन्दे महति प्राप्ते दृष्टे वा बान्धवे चिरात् ।
आनन्दमुद्गतं ध्यात्वा तल्लयस्तन्मना भवेत् ॥

Kiedy spotykasz drogiego przyjaciela po długim czasie,
doświadczasz wielkiej, ekspansywnej, wszechogarniającej radości.
W stanie jednopunktowej koncentracji medytuj nad źródłem tej radości.
Pozwól, by ta radość roztopiła twoją istotę tak,
by twój umysł rozpułynał się bez reszty

w tej radości.

To jest czas na praktykowanie Świadomości Świadka. Wyobraź sobie, że spotykasz dawno zgubionego przyjaciela i tym przyjacielem jesteś ty.

Jaki jest ten przyjaciel?

Zajrzyj do środka. *Ātma-anveshan*. Poznaj siebie.

Oddychaj. Wdychaj głęboko.

Oddychaj. Wydychaj długo.

Tak jak odwiedzasz lekarza czy pielęgniarkę, by sprawdzili twój puls, aby poczuć stan twojego fizycznego ciała, musisz również sprawdzać puls twojego mentalnego emocjonalnego stanu. Musisz sprawdzać ten własny puls codziennie.

Czy pojawia się wdzięczność?

Czy pojawia się złość?

Czy pojawia się słodycz, czy pojawia się zgorzknienie?

Czy piękne myśli przepływają przez ekran twojego umysłu,
czy też pojawia się na nim negatywność za negatywnością.

Czy jesteś w stanie tak przebudować swoje wnętrze,
by odzyskać swoje dobre towarzystwo?

Oddychaj. Wydychaj głęboko.

Oddychaj. Wydychaj długo.

Chcę się z wami podzielić zabawną anegdotką.

Kilka lat temu, usłyszałam młodych ludzi w Aśramie, którzy powtarzali sobie pewną frazę, która brzmiała "YOLO!"

Więc pewnego dnia zapytałam ich, „Co znaczy YOLO?”

I oni odpowiedzieli, „Gurumayi! Nie wiesz co to YOLO?
YOLO oznacza: „Żyjesz tylko Raz”.

Gdy to usłyszałam, pomyślałam – jeśli ci młodzi naprawdę wierzą w tę formułę, i zastosują ją, to upewnią się, że ten świat i każdy w nim żyjący, ma przywilej dobrego życia.

Więc dzisiaj chcę was poprosić, byście żyli zgodnie z tą zasadą.

Zamiast myśleć, „w moim następnym życiu będę lepszą osobą” - czemu nie robić wspaniałych rzeczy już teraz?

Podstawowe przesłanie Baby Muktanandy to:

Medytuj nad swoją Jaźnią.

Szanuj swoją Jaźń.

Czcij swoją Jaźń.

Bóg mieszka w tobie jako ty.

Zapamiętaj tę wiadomość tak, jak trzymanie się z dala od siebie. Rozpoznaj to, że w miarę jak praktykujesz to przesłanie, inni Siddhajogini również je praktykują. Stań się świadomy, jak ta wiadomość przekształca komórki i cząsteczki w twoim ciele. Jeśli jesteś osobą,

która myśli, że nie ma prawdziwych doświadczeń w medytacji, to stań się osobą, która cieszy się uczeniem i studiowaniem nauk Siddha Jogi. *Atma-anudhyana*.

Pozwól przesłaniu Baby Muktanandy wprowadzić duchową rewolucję wewnątrz twojej istoty.

Ruch oddechu.

Ruch *shakti*.

Ruch łaski.

Ruch w twojej *sadhanie*.

WHO, Światowa Organizacja Zdrowia nakazała, by wszyscy pozostali bezpieczni w domach, by w ten sposób ocalić ludzkość. Stosując się do tego nakazu możesz się poczuć związany. Jakbyś był uziemiony. Jakbyś był zaklinowany. Pozbawiony nadziei. Pozbawiony przyszłości. Kierunku. Bez pomysłów....i co jeszcze.

Niektórzy z was mogą się martwić o tych, którzy są bezdomni, w biedzie i o ludzi we wioskach i społecznościach, którzy nie zostali prawidłowo poinformowani o tym, co się teraz dzieje.

Musisz znaleźć sposób, by pokonać te osłabiające cię emocje. Będzie to proces dla każdego, praca w toku. Bądź cierpliwy w stosunku do siebie i innych.

Okaż swoje wsparcie tym, którzy poszukują rozwiązań, by wyeliminować tę pandemię.

Okaż swoje wsparcie tym, którzy poszukują pewności, że troskliwi i inteligentni ludzie robią wszystko, co w ich mocy, by przywrócić spokój.

W jakikolwiek sposób okaż wsparcie ludziom wokół siebie, którzy są w potrzebie, brak im jedzenia oraz zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych.

Przyjmij swoją osobistą odpowiedzialność wobec ludzkości w tym szalonym świecie, w tym dzikim świecie, w jakim teraz żyjemy.

Szczęśliwej Wielkanocy! Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowę.

Oddychaj. Wdychaj głęboko.

Oddychaj. Wydychaj długo.

Dzisiaj podzieliłam się z wami swoimi myślami na obecny temat, i przekazałam nauki, by was wspierały w miarę, jak szukacie drogi w nieznanym.

Szczęśliwej Wielkanocy! Niedziela Wielkanocna symbolizuje odrodzenie i odnowę.

Oddychaj. Wdychaj głęboko.

Oddychaj. Wydychaj długo.

Z wielkim szacunkiem i miłością, pozdrawiam was wszystkich całym sercem.



© 2020 SYDA Foundation®. Wszelkie prawa zast rzeżone.

