

Odnawianie Twojego Wewnętrznego i Zewnętrznego Krajobrazu

Nauki Gurumayi Chidvilasanandy

Rozwój, Zatrzymywanie, Wzrastanie...

Jak tylko małe dziecko pojawia się na świecie, zaczyna się jego rozwój. Gdy tylko zwierzątko wyjdzie na świat, następuje jego rozwój. Jak tylko sadzonka przebije się przez twardą skorupę, wszystko, co ma do zrobienia, to wzrastać, rozwijać się i rozkwitać.

Życie tak właśnie powinno wyglądać.

Nie sądzisz?

Chodzi o przebicie się przez skorupę – niezależnie od tego, czy jest mała czy duża, gruba czy cienka, prosta czy skomplikowana.

Chodzi o uwolnienie się od niewiedzy i skierowanie w stronę światła.

Chodzi o odrzucenie egoizmu i dzielenie się własną żywotnością – twoją dobrocią, powagą, szczerością i uprzejmością.

Jeśli chodzi o rozwój, to można zaobserwować, że nie jest to proces ciągły. Nie chodzi o to, żeby po prostu być w ciągłym ruchu. Pojawiają się w nim momenty zatrzymania i czasami trwają one przez jakiś czas.

W życiu ludzi i zwierząt być może najlepszym przykładem jest sen. Te regularne okresy odpoczynku są niezbędne dla ich nowej organizacji –

by odzyskały i przywróciły w sobie energię;

by ożywiła, odmłodziła

i na nowo rozpałała ich ducha, aby się odnowił;

by mogły zregenerować się i wzmocnić

oraz przygotować się do kolejnego etapu rozwoju.

Tę samą zasadę stosuje się do wzrostu w sferze duchowej. Twoja *sadhana* ma rytm, rytm wyjątkowy dla ciebie, w który musisz się wsłuchiwać i który musisz utrzymać. Jeśli nie nadążasz za tym rytmem, opóźniasz swój postęp. Jeśli próbujesz go wyprzedzić, ryzykujesz wypalenie.

To tak jak w jednej z historii opowiadanej o Siddharcie Gautamie, zanim stał się Panem Buddhą. Jako młody adept poddał swoje ciało surowym wyrzeczeniom, ale zorientował się, że to nie zbliżyło go do oświecenia. Pewnego dnia, gdy rozmyślał, dlaczego tak się stało, usłyszał mistrza muzyków, który dawał swym uczniom instrukcje. Muzyk mówił im, że struny na ich instrumentach nie powinny być ani zbyt napięte ani za luźne. Strojenie instrumentów posłużyło mu jako analogia do własnych prób osiągnięcia *nirvany*.

Wzrastanie w sferze duchowej pociąga za sobą subtelny rodzaj pracy, poznawanie tego, co wydarza się w tobie i chęć ponownego dostrojenia w razie potrzeby. Różni się w ten sposób od większości innych form rozwoju, których doświadcza żywa istota. Rozwój może nastąpić w sposób naturalny. Kwiat rozkwitnie. Gąsienica stanie się motylem. Ludzkie ciało będzie rosnąć. Te różne rodzaje zmian wydarzą się – niezależnie od tego, czy ich organizmy są świadome i jak aktywnie w nich uczestniczą.

Aby wznieść się duchowo, musisz podjąć świadomą decyzję.

Musisz zdecydować i *decyduj* na nowo, aby odbyć wewnętrzną podróż.

Zmysły zwrócone są na zewnątrz, więc zazwyczaj tam skupia się uwaga ludzi. Są zaznajomieni z tym, co to znaczy wyrobić sobie markę w świecie. Wiedzą, jak wspinać się po drabinie sukcesu materialnego. Dojście tam może być wyzwaniem i niewątpliwie wymaga ciężkiej pracy – ale jest to droga naprzód, co jest widoczne. Można to zobaczyć, usłyszeć i łatwo o tym rozmawiać.

Wewnętrzna pielgrzymka jest bardziej mistyczna.

Jej kształt jest nieuchwytny.

Jej natura wymyka się opisowi.

Nie da się tego zaplanować, tak jak podróży zewnętrznej i jej nagroda nie może być mierzona tą samą miarą, jakiej używa się wobec osiągnięć zewnętrznych. Zwracanie się do wewnątrz nie jest wyrabianiem sobie imienia. To nie jest epatowanie innych tym, jak jestem wspaniały, utalentowany lub bogaty. To nie jest zbieranie pochwał i aplauzu. Zwracasz się do wewnątrz, bo jest to coś, co decydujesz się robić dla siebie. I potem nadal zwracasz się do wewnątrz, bo jesteś zmotywowany tym, jak twoja *sadhana* cię wspiera, jak przynosi korzyść innym, jak podnosi na duchu twoje otoczenie.

Mędracy starożytnych Indii mawiali, że właściwy czas na *sadhanę* jest teraz. Ich mądrość została przedstawiona w wielu pismach, spisana dla potomności.

Czas na sadhanę jest teraz - powiadają.

Jest teraz,

Jest teraz,

Jest teraz.

Nie możesz tego odkładać.

Mędracy wiedzieli z doświadczenia, że jeśli naprawdę chcesz dostać od życia coś wspaniałego, musisz patrzeć do wewnątrz. Z wielkim współczuciem zachęcali poszukujących do szybkiego działania; każdemu życzyli, by nie tracił ani chwili odkrywania cudów wewnętrznego świata. Po wiekach ich słowa nadal są światłem przewodnim. Jeśli życzysz sobie poznania zapachu bezczasowości, musisz dobrze wykorzystać czas, którym dysponujesz.

Czyż nie jest prawdą, że każdy ma wrodzoną potrzebę zwracania się do wewnątrz? Wszyscy mamy głęboko zakorzenione pragnienie, by dowiedzieć się tego, kim naprawdę jesteśmy i żyć zgodnie z tą wiedzą.

To pytanie: czy każdy człowiek szanuje tę potrzebę?

Musiałeś słyszeć o ludziach zwracających się do Boga, zwracających się do siły wyższej, gdy zostali doświadczeni przez wielkie katastrofy. Najwyraźniej dopiero w czarnej godzinie zaczynają poszukiwać źródła jakiejś siły, która może ocalić im życie. Ale wtedy, czyż nie jest za późno, przynajmniej jeśli chodzi o zaistniałe okoliczności? Ostateczne uderzenie zostało już zadane. Nie zbudowali swoich wewnętrznych rezerw.

W związku z tym, moi drodzy, chcę żebyście wzięli pod uwagę, aby *teraz* było najważniejszym słowem w waszym życiu.

Teraz,

teraz,

teraz.

Nie wolno ci czekać.

Wcześniej w tej nauce mówiłam o wypaleniu i o tym, jak może dojść do tego, że zapominamy o pauzie. Człowiek wypali się w życiu, jeśli nie poświęci wystarczająco dużo czasu, by zająć się swoim wewnętrznym światem – by kultywować dobrą energię wewnątrz i wokół siebie. Ta energia jest ochroną, to pole siły, która wesprze go, by przezwyciężyć wszelkie trudności, jakie mogą się pojawić.

Z tego powodu na ścieżce Siddha Jogi powtarzamy mantrę.

Tworzymy korzystne wibracje.

Mantra jest tarczą. Mantra jest zbroją.

Niezbędne jest wzmocnienie tej ochrony przez regularną praktykę.

Możesz śpiewać mantrę lub ją powtarzać, podobnie jak praktykę *mantra japy*. Cokolwiek wybierzesz, praktykuj dotąd, aż dotrzesz do miejsca pauzy – aż święte sylaby rozpuszczą się w ciszy.

W *Joga Vasishta* zawarta jest piękna historia o młodym Ramie, który prosi mędrca Vashistę by wyjaśnił mu naturę Boga. Gdy Pan Rama stawia to pytanie, mędrzec siedzi w ciszy. Kilka chwil mija w tej ciszy. W końcu Pan Rama zadaje pytanie, dlaczego Vasishta nie odpowiedział. Mędrzec wyjaśnił, że cisza była jego odpowiedzią. To dlatego, że Bóg jest *niḥśhabda* - niewysłowny, jest w całkowitym bezruchu, jest ucieleśnieniem ciszy.

Im bardziej dostroisz się do doświadczenia pauzy, tym bardziej się wnosisz.

Im bardziej wrastasz, tym głębsze i bogatsze będzie twoje doświadczenie zatrzymania.

Oprócz mantry, możesz skorzystać z pomocy swojego oddechu. Przy końcu wdechu pauza jest naturalna; pod koniec wydechu następuje druga pauza. W czasie tych pauz, możesz odkryć tę samą ciszę, o której mówi mędrzec Vasishta. Możesz doświadczyć formy Boga.

A gdy tego doświadczasz, pozostań z tym.

Już to rozumiesz, prawda?

Pozostań ze swoim doświadczeniem. Bądź z nim.

Kiedy poświęcisz się swojej *sadhanie* tu i teraz, odkryjesz, że moc, którą osiągniesz przez wznoszenie się do sfery duchowej, jest o wiele trwalsza, niż cokolwiek, co uzyskasz na zewnątrz. Zewnętrzne zyski mogą trwać lub nie. Ale twoje połączenie ze sferą duchową - wiedza, jaką dzięki temu dobywasz, głębia tego doświadczenia – nigdy nie może ci być odebrana. Przeczytałam poruszające historie o tym, co dzieje się na łożu śmierci, przekazane przez ich dzieci i wnuki. Umierający często przeżyli ostatnie momenty na tej ziemi, przekazując swoją ciężko zdobytą mądrość, co to znaczy żyć dobrym życiem.

Oni zrozumieli, że gdy wszystko jest już powiedziane i dokonane, to jest to najwyższą wartością dla tych, których kochają.

W miarę jak przechodzisz przez życie, wewnętrzna siła będzie ci służyła za kotwicę. W przeciwnym razie, to co dzieje się na zewnątrz, będzie miało nieproporcjonalny wpływ na życie wewnętrzne. Tu nie tylko chodzi o radzenie sobie ze złymi wiadomościami. Czasami ludzie nie mogą sobie poradzić z dobrymi. Słyszeliście historie na ten temat, prawda? Ludzie są tak nieprzygotowani, że nie mogą poradzić sobie z nagłym przyływem korzyści, powiększeniem fortuny, że zapiera im dech w piersiach! *Dostownie* nie ma ich na tej planecie!

Więc uważaj na to, co się dzieje wewnątrz ciebie. Każdego dnia staraj się wykonywać wewnętrzną pracę i rób to tak rozsądnie, jak to tylko możliwe. Aby się skupić wewnątrz, możesz powiedzieć na głos lub w ciszy:

„Panuję nad tym, co dzieje się w mojej istocie.”

„Pilnuję swego codziennego życia.”

„Cieszę się, że mój oddech w naturalny sposób zatrzymuje się, zanim ponownie się wzniesie i wznowi swoją aktywność.”

„Jestem gotowy wzniesić się, ponieważ mam świadomość mojego wewnętrznego i zewnętrznego krajobrazu.”

„Jestem gotowy wzniesić się, bo mam kontakt ze swoim sumieniem.”

„Jestem gotowy wzniesić się, bo pociąga mnie odkrywanie piękna i tajemnicy kosmicznej Świadomości.”

~ Gurumayi Chidvilasanda



© 2024 Fundacja SYDA®. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Aby przeczytać opowieści, o których mowa w tej nauce, kliknij linki, które pojawiają się pod tą nauką w wersji angielskiej.