

Mithila jest podręcznikiem przeznaczonym dla rodziców, młodzieży i nauczycieli.

W sposób jasny i prosty zostały wyjaśnione podstawowe związki między ciałem, duszą, duchem i kosmosem.

Obejmuje to również medytację i ćwiczenia jogi. Treść zawarta w tej książce nie jest nowa, lecz prastara.

Są to fragmenty pradawnej mądrości, które zostały na nowo sformułowane i dostosowane do współczesnych czasów.



The World Teacher Trust – Global



K. Parvathi Kumar Mithila – Podstawy edukacji duchowej

K. Parvathi Kumar

# Mithila

## Podstawy edukacji duchowej



The World Teacher Trust – Global

K. Parvathi Kumar

# Mithila

Podstawy edukacji duchowej



The World Teacher Trust – Global

Treści zawarte w tej publikacji są przekazywane jako akt dobrej woli i udostępniane nieodpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Naszym obowiązkiem jest zapewnienie, aby nadal tak zostało. Jakakolwiek komercjalizacja za pomocą jakichkolwiek środków lub na jakiejkolwiek platformie, zarówno jak rozpowszechnianie i publikowanie w całości, albo w części bez wyraźnej pisemnej zgody wydawcy jest absolutnie zabroniona.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Jest to pierwsza edycja w języku polskim.

Książka ta jest obecnie dostępna tylko w formie cyfrowej.

Polskie tłumaczenie powstało na podstawie niemieckiej publikacji Wydanie Kulapati, Niemcy, 2003, ISBN 3-930637-24-3

Wydawca:

The World Teacher Trust – Global

Kolhüttenstrasse 10

CH – 6440 Brunnen

Szwajcaria

[www.worldteachertrust.org](http://www.worldteachertrust.org)

## **Spis treści**

Mithila. Program nauczania Nowej Ery

O Mithili

Wstęp

1. Człowiek jako „smok“
2. Człowiek jako gwiazda siedmioramienna
3. Siedem promieni
4. Yoga - Asany
5. Praca
6. Rytm, Ritual i Rutyna
7. Odżywianie
8. Kolor
9. Pieniądze i seks
10. Cisza - dźwięk i mowa
11. Myśli
12. Medytacja

# Mithila. Program nauczania Nowej Ery

---

## O Mithili

Mithila jest najstarszą szkołą mądrości, która daje od czasu do czasu ludzkości oświecenie zgodnie z boskim planem. Mądrość jest boska i wieczna i uzewnętrznia się, aby wskazać drogę. Ta książka jest uporządkowaną wiedzą, w celu znalezienia równowagi, która umożliwi samorealizację. Książka „Mithila” jest przeznaczona dla wszystkich dzieci, poszukujących Królestwa Bożego na Ziemi. Ma ona stanowić kompleksowy program nauczania dla szkoły Nowej Ery, przeznaczony dla nauczycieli i rodziców do nauczania młodzieży. Została ona powołana przez życzliwych rodziców i nauczycieli dla dobra dzieci Nowej Ery.

## Wstęp

Narodzenie się jako istota ludzka to szansa, którą dostaliśmy, a nie dokonany przez nas wybór. Tak, człowiek nie wybrał sobie ludzkiego ciała. To możliwość, jaką dano człowiekowi. Każda taka możliwość powinna być w pełni i właściwie wykorzystana. Nie ma bowiem żadnej gwarancji, że otrzymamy kolejną szansę. Dlatego też każdy człowiek powinien zrozumieć, jak ważne jest znaczenie otrzymania ciała.

To właśnie nazywamy sensem i celem życia.

Człowiek jest w zasadzie mieszkańcem swojego ciała, które jest równocześnie jego narzędziem do wyrażania siebie. My wyrażamy siebie poprzez swój umysł, zmysły i ciało. Dopóki nie nauczymy się dobrze wyrażać samego siebie poprzez te ciała, to wówczas one sprawiają nam kłopoty. Oznacza to, że sami komplikujemy sobie życie, bo nie wiemy, jak prawidłowo się nimi posługiwać. Dodatkowo powiększamy te problemy, nie tworząc harmonijnej relacji z otaczającym nas środowiskiem, reprezentowanym przez inne formy życia - minerały, rośliny i zwierzęta. Tak więc

zaczynamy narzekać zamiast wprowadzać nas w harmonię z życiem. To tak jak uczeń narzekający na konia, którego zamierza ujeźdźać, lub na wyrefinowany samochód, który chce prowadzić. Ani koń, ani samochód, same w sobie, nie stanowią problemu dla jeźdźcy czy kierowcy. To niekompetencja jest głównym źródłem wszystkich skarg.

Ciało ludzkie jest bardzo skomplikowanym „pojazdem”. Ani jego model nie jest łatwo dostępny do przerobienia, ani jego części zamienne nie są dostępne na rynku. Tak jak korzystanie z konia czy samochodu opiera się na określonych zasadach, tak samo korzystanie z ciała ludzkiego podlega określonym zasadom. Koń i samochód stają się źródłem zadowolenia, satysfakcji, wtedy gdy człowiek nauczy się prawidłowo jeździć i prowadzić samochód. Podobnie jest z ciałem człowieka, jeśli przestrzega się ustalonych zasad, wówczas „pojazd” zwany ciałem ludzkim funkcjonuje prawidłowo i w zgodzie z osobą w nim zamieszkującą. W przeciwnym razie jego mieszkańiec komplikuje sobie życie wewnątrz tego „pojazdu”.

Właściwe korzystanie z ciała zależy od właściwego obchodzenia się z nim. Nie można karmić konia mięsem, ani samochodu żadnym innym płynem poza przewidzianym dla niego paliwem. Nie można wlewać kawy, herbaty czy alkoholu do baku z benzyną, ani napełniać go złotem, srebrem czy kamieniami szlachetnymi. Jakkolwiek są one cenne i wartościowe, nie sprawią jednak, że samochód będzie jeździł. Wręcz przeciwnie, psują funkcjonowanie samochodu. Tak więc, kiedy człowiek karmi swoje ciało nieodpowiednimi pokarmami, pragnieniami i myślami, które są niepożądane, to nieustannie uszkadzają one ludzkie ciało na wszystkich jego poziomach, tj. na poziomie fizycznym, emocjonalnym i umysłowym.

W dzisiejszych czasach, my ludzie straciliśmy fundamentalne wzorce zachowań, czyli podejście do jedzenia, seksu, pracy, pieniędzy i odpoczynku.

- Nie wiemy, jak, co, kiedy, gdzie i ile jeść. Stąd biorą się nasze dolegliwości fizyczne (choroby).

- Nie rozumiemy istoty popędu seksualnego, który w nas drzemie. Wiemy tylko, jak go zaspokoić, za pomocą podstępów i oszustw. Opętani przez żądzę, straciliśmy zdrowy rozsądek w kwestii dbania o higienę i staliśmy się nieprzyzwoitymi w sprawach seksu. Utraciliśmy poczucie zasad higieny, rytmu i przyzwoitości, staliśmy

się nienormalni i nienaturalni w swoich zachowaniach seksualnych. Ponieważ straciliśmy wiedzę o kunszcie, jakim jest umiejętność posługiwania się zmysłem dotyku, padliśmy ofiarą śmiertelnego wirusa, który może być pokonany tylko wtedy, gdy naprawimy swoje błędy i zmienimy swoje złe nawyki. Z pewnością natura ma swoje własne mechanizmy kontroli i zachowania równowagi, pozwalające uzdrowić swoje zepsute dzieci.

- Podobnie, zapomnieliśmy o właściwym korzystaniu ze zmysłu smaku, słuchu i wzroku. Właściwe posługiwanie się tymi zmysłami pozwala nam być jasnowidzącym, jasnosłyszącym, a także odbywać podróże astralne po Ziemi. Niewłaściwe korzystanie z nich wiąże go z iluzją wzroku, z niezrozumieniem wynikającym z mowy i słuchania, a także z zagęszczonym ciałem, które ciągnie nas w dół.

Tak więc, nadmierne nasycenie pragnień ludzi wiąże ich z tym, co fizyczne, mimo, iż mamy możliwość bycia subtelnyymi lub eterycznymi.

Ludzie XX wieku nie poprzestali na tym. Zanieczyścili również powietrze, wodę i środowisko. Ponieważ stracili swój główny cel życiowy, nie są w stanie kierować przychodzącymi duszami, czyli dziećmi.

Jak widzimy, ludzie nie są niezależni od środowiska, w którym żyją. Są uzależnieni nie tylko od innych ludzi, lecz także od minerałów, roślin, zwierząt i aniołów (subtelnych inteligencji, działających bezosobowo w przyrodzie i w człowieku). Dzięki nauce dowiedzieliśmy się, jak z nich korzystać, ale nie jak samemu stać się dla nich użytecznym. "Bądź użyteczny, zanim sam sam czegoś użyjesz" to przesłanie jasnowidzów i Mistrzów Mądrości. Niestety! Dzisiejsza tendencja ludzi polega na używaniu, wydobywaniu i wykorzystywaniu, bez względu na konsekwencje. Tak więc, podczas gdy w ostatnich latach człowiek wiele zyskał, wiele też stracił! A strata neutralizuje zysk.

My ludzie nie jesteśmy w stanie inspirować dzieci, ponieważ sami nie jesteśmy zainspirowani. Dlatego też dzisiaj przeciętne dziecko (lub młodzież) musi stać się zintegrowaną jednostką. Jego umysł, zmysły i ciało powinny mu być podporządkowane. Na tym polega właśnie prawdziwa wolność. Przez fałszywe poczucie wolności, zachowuje się on nieodpowiedzialnie w kwestii jedzenia, picia i nie tylko. Co więcej, uzależnia się od narkotyków. A wszystko to w imię wolności!

Dziecko powinno więc otrzymać odpowiednie umiejętności, które pozwolą mu na uzyskanie korelacji, harmonijnej współpracy jego ciała mentalnego, emocjonalnego i fizycznego, tak aby prowadziło życie jako zintegrowana jednostka, nazywana przez Mistrzów Mądrości "osobowością przenikniętą duszą" lub "osobą zrównoważoną".

Troska rodziców o swoje dzieci jest niezwykle szczerą i głęboką i stąd ta książka. Zawiera ona praktyczne techniki, które mogą być stosowane przez każdego, kto jest skłonny je praktykować. Jest to podręcznik do pracy dla rodziców i nauczycieli, do pracy z samym sobą, lub też z dziećmi. Podane techniki nie są nowe, lecz znane już od wieków. Są to tylko fragmenty Starożytnej Mądrości, ponownie zebrane i uporządkowane w stylu i formie odpowiedniej dla naszych dzisiejszych czasów. Są one obecnie praktykowane przez wiele rodzin na Wschodzie i Zachodzie, które podążają za moimi naukami. Rezultaty są imponujące.

Ta książka została opracowana, z myślą o tym aby wspierać wszystkich ludzi, którzy pragną uchronić swe dzieci przed złem i zgubnym wpływem naszego współczesnego społeczeństwa.

Zawartość książki może być przedmiotem nauczania dzieci w szkole lub w domu.





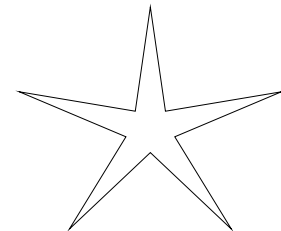
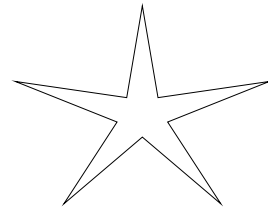
# Rozdział 1

## Człowiek jako smok

Moi drodzy.

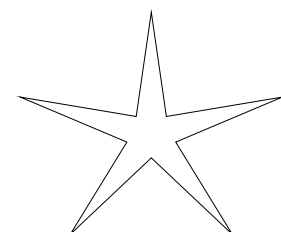
Dowiedzmy się teraz czegoś o nas samych. Jak jesteśmy zbudowani? Wszyscy mamy formę (postać) i wszyscy funkcjonujemy poprzez tę formę. Nazywamy ją "naszym ciałem". Nasze ciało nie jest nami samymi. Podobnie jak nasz samochód, nasze książki, nasze zabawki, nasz rower, nasze ciało jest również narzędziem służącym naszemu funkcjonowaniu. Po pojawieniu się w łonie matki, ciało jest stopniowo kształtowane wokół nas. Kiedy opuszczamy łono matki, już je mamy:

1. Nogi
2. Ręce
3. Tułów
4. Głowa
5. Uszy
6. Oczy
7. Nos
8. Jama ustna i język
9. Drogi moczowe
10. Układ wydalniczy



Rozwijamy również:

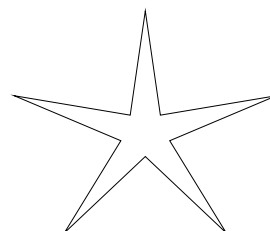
1. Zmysł dotyku
2. Zmysł smaku
3. Zmysł słuchu



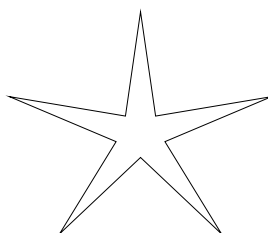
4. Zmysł wzroku
5. Zmysł węchu

Mamy w sobie pięć elementów, żywiołów a mianowicie:

1. Gęstą tkankę fizyczną (skóra, paznokcie, kości, włosy)
2. Wodę (w postaci krwi i wydzielin)
3. Ogień (ciepło ciała)
4. Powietrze (jako nasz oddech)
5. Eter lub Akasha (aspekt przestrzeni w nas)



Zauważ jak w cudowny sposób istniejemy w naszych ciałach, składających się z czterech grup po 5 jednostek. To są cztery pięciokąty. Pięciokąt lub pentagon oznacza : ciało z pięciu jednostek. Cztery pięciokąty tworzą 20 elementów wymienionych powyżej. Inna nazwa "pięciokąta" to "smok". Starożytni używali słowa smok do symbolizowania pięciokrotności istnienia, bytu. Starożytna nazwa "smoka" to MAKARA. Ma oznacza liczbę 5, a Kara oznacza ręce. Oznacza to pięcioaspektową jedność. Pięciokąt ma pięć ramion. Smok ma cztery nogi i głowę. My również jesteśmy pięciokątami, gwiazdą pięcioramienną lub smokiem. Stań w ten sposób, żeby twoje nogi były rozciągnięte pod kątem 90 stopni, a i ręce wyciągnij poziomo w obie strony - staniesz się wówczas gwiazdą pięcioramienną.



Inne nazwy używane dla pięciokrotnego istnienia w pradawnych pismach, to „koń”, „szata” itd.

Cztery wyżej wymienione pięciokąty są wzajemnie ze sobą powiązane i istnieją jako nasze ciało.

Drugi pięciokąt (Makara) jest subtelniejszy od pierwszego. Pierwsza Makara jest gęściejsza od drugiej. Podobnie, druga Makara jest gęściejsza od trzeciej, a trzecia jest gęściejsza od czwartej. Wszystkie one są w nas wzajemnie połączone.

Funkcjonujemy przez nie na co dzień. Tak właśnie zbudowane jest nasze ciało.

Istniejemy w tym ciele, które nazywane jest także miejscem naszego zamieszkania. I istniejemy w czworaki sposób w tych czterech pięciokątach.

Po pierwsze, istniejemy. Po drugie, budzimy się do świadomości każdego ranka, kiedy wstajemy. Przepraszam, chyba się pomyliłem. Czy budzimy się ze snu, czy też coś w nas budzi nas do życia? Proszę, zastanów się nad tym.

Gdy się budzimy, to powinniśmy wiedzieć jak, skąd i w jaki sposób się budzimy. Podobnie, czy śpimy, czy też sen jest nam dany? Jeśli śpimy, powinniśmy wiedzieć, jak śpimy. Ale my nie wiemy jak śpimy. We śnie istniejemy, ale nie wiemy, jak istniejemy. Czyż nie jest tak? Nie wiemy też, dopóki się nie obudzimy, jak przebiega proces budzenia się. W jakiś sposób jesteśmy budzeni i usypiani. Dokonuje tego nasza natura.

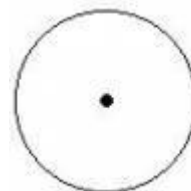
Natura dokonuje w nas znacznie więcej. Zapewnia nam sen i budzi nas. Odpowiada za nasz puls, oddychanie i przepływ krwi. W sercu znajduje się laboratorium, aby przetworzyć nieczystą krew na czystą (zamienić ubogą w tlen krew na krew wzbogaconą w tlen). W wątrobie znajduje się inne laboratorium, w którym zachodzą niezwykle skomplikowane procesy chemiczne, mające na celu przekształcenie pokarmu w energię. Wydzieliny z gruczołów są również funkcją natury. Dzięki nim, natura nieustannie buduje tkanki naszego ciała i utrzymuje równowagę organizmu. Jak widać, nie sposób w całości wymienić tak wielu z jej funkcji, jakie pełni w organizmie. Ta inteligentna działalność natury nazywana jest "świadomością".

Natura jest zatem Świadoma. Widzisz jak świadomy jest atom?

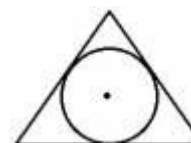
Tak więc istniejemy, stajemy się świadomi i działamy poprzez ciało. Stajemy się naszymi myślami i pragnieniami i w końcu działamy napędzani przez myśli i pragnienia.

To jest nasze poczwórne istnienie:

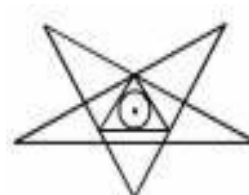
1. nasza egzystencja, nasz byt |



2. nasze przebudzenie lub świadomość lub wiedza



3. stajemy się myślą, naszym stanem aktywności na bazie myśli



4. poprzez pięciokrotne ciało

Nasze poczwórne istnienie i 20 elementów (cztery pięciokąty, tj.  $4 \times 5$ ) tworzą razem budowę naszego ciała. Stąd wyjaśnienie naszej konstytucji ciała to  $20 + 4 = 24$ . To także liczba godzin w ciągu doby, czy liczba księżyców w roku, tj. 12 pełni i 12 nowiów. Dlatego nazywani jesteśmy liczbą 24.

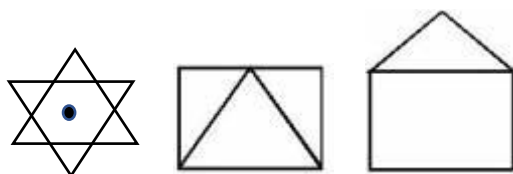
Nasze poczwórne istnienie w czterech pięciokątach naszego ciała tworzy jeszcze jedną liczbę  $4+4=8$ . Liczba 8 nazywana jest liczbą Chrystusa.

W poprzednich fragmentach rozdziału dowiedzieliśmy się, że my istniejemy i od czasu do czasu stajemy się świadomi. Oznacza to, że mamy dwa stany i działamy poprzez pięciokrotne ciało (Makara, smok, pięciokąt, koń, szata). Dlatego nazywani jesteśmy gwiazdą siedmioramienną lub numerem 7. Starożytni często używali tej liczby do wyjaśnienia Człowieka i Kosmosu, chociaż inne liczby, takie jak 3, 5, 9, 11 i 12 mogą również posłużyć do jego wyjaśnienia. Podążajmy więc ścieżką ludzi z pradawnych czasów i postarajmy się lepiej zrozumieć siebie, wszechstronniej i bardziej szczegółowo.

## Rozdział 2

### Człowiek jako siedmioramienna gwiazda

Siedem płaszczyzn – siedem ciał



Zobaczmy, jak my egzystujemy siedmiokrotnie.

1. My istniejemy podczas snu i poza snem
2. Stajemy się świadomi, kiedy budzimy się
3. Posiadamy miłość
4. Posiadamy mądrość
5. Posiadamy umysł
6. Posiadamy zmysły
7. Posiadamy ciało, które widzimy



1 i 2 są tym, czym jesteśmy. 3 do 7 są tym, co posiadamy.

Jesteśmy (tzn. 1 i 2) otoczeni przez pięć zasad, atrybutów, które posiadamy. Inną nazwą dla tej otoczki jest ciało. Tak więc posiadamy pięć ciał i jesteśmy świadomością z istnieniem jako naszym tłem.

Można zatem jeszcze raz tą 7 przedstawić w następujący sposób:

1. Istniejemy - Duch Święty
2. Stajemy się świadomi - dusza
3. Mamy ciało miłości - płaszczyzna miłości
4. Mamy ciało mądrości - płaszczyzna mądrości - Buddhi
5. Mamy ciało umysłu - płaszczyzna myśli
6. Mamy ciało zmysłów - płaszczyzna emocji lub ciało emocjonalne

## 7. Mamy ciało fizyczne - płaszczyzna działalności fizycznej

Tak więc istnieje siedem stanów (poziomów, płaszczyzn) naszego istnienia, od stanu czystego istnienia, poprzez świadomość, aż po istnienie fizyczne, które znamy.

A zatem siedem płaszczyzn naszej egzystencji to:

7. Egzystencja fizyczna
6. Egzystencja emocjonalna
5. Egzystencja umysłowa, mentalna
4. Egzystencja buddyjska
3. Egzystencja miłości
2. Nasza egzystencja jako świadomość
1. Nasza czysta egzystencja

Wielu ludzi jest świadomych fizycznej egzystencji. Są oni również świadomi swojego emocjonalnego istnienia, kiedy są podekscytowani, rozdrażnieni, przestraszeni, smutni lub radosni. Kiedy są w takim stanie, mówimy, że są emocjonalni. Każdy z nas ma emocje. Wszyscy odczuwamy emocje. Kiedy jesteśmy pod wpływem emocji, oznacza to, że pracujemy z ciałem emocji.

Znamy również nasze mentalne istnienie. Ilekroć jesteśmy w trakcie procesu myślenia, oznacza to, że jesteśmy w ciele myśli lub ciele umysłu.

Każdy przeciętny człowiek zna te trzy poziomy doświadczenia lub istnienia. Znamy siebie jako myślicieli, co oznacza, że pracujemy z naszym ciałem mentalnym, emocjonalnym i ciałem fizycznym. Wielcy myśliciele są tylko myślicielami. Intelktualiści też są tylko myślicielami. Wszyscy są myślicielami, od intelektualisty do przeciętnego człowieka. Różnica między nimi tkwi w sposobie ich myślenia.

Ale są wśród nas również tacy, którzy pracują z ciałem mądrości. Są oni kimś znacznie więcej niż tylko intelektualistami. Są to ludzie obdarzeni intuicją. Intuicja

oznacza, że pracują oni z większym zrozumieniem. Pracują z mądrością. Podążają za mądrością natury. Na przykład, nasi naukowcy, którzy przyczynili się do rozwoju naszego społeczeństwa są obdarzeni intuicją. Inni, tacy jak Platon, Sokrates czy Pitagoras również obdarzeni byli intuicją. Poprzez swoją intuicję przyczynili się dla dobra ludzkości. Każdy naród ma obdarzonych intuicją mężczyzn i kobiety, którzy poprzez swoją myśl przyczyniają się do rozwoju społeczeństwa. Ich wkład służy społeczeństwu przez dłuższy okres czasu, w przeciwieństwie do wkładu intelektualistów, których wpływ, jaki wywierają na społeczeństwo jego czołowi myśliciele trwa znacznie krócej. Ich myśl umiera szybko, ponieważ nie jest skoordynowana z naturą. Niektóre z myśli żyją krótko, niektóre żyją długo, a jeszcze inne żyją wiecznie. Trzecia kategoria myśli należy do tych ludzi, którzy pracują z poziomu ciała Buddhi lub ciała mądrości. Na przykład mądrość Platona, Pitagorasa i Sokratesa przetrwała cykle czasu na Zachodzie. Tak samo jak mądrość Valmiki, Veda Vyasa na Wschodzie i Hermesa na Bliskim Wschodzie przetrwały do dzisiaj.

Człowiek powinien nauczyć się posługiwać ciałem mądrości (buddhi) - swoim czwartym ciałem. Obecnie posługuje się on bardzo często tylko trzema z ciał, znajdującymi się pod ciałem buddyjskim, tj. ciałem fizycznym, ciałem zmysłów (emocjonalnym) i ciałem umysłu (myśli). Człowiek nie stanie się wystarczająco szczęśliwy posługując się wyłącznie tymi trzema ciałami, chociaż są one również bardzo ważne. Używanie buddyjskiego ciała czyni go znacznie bardziej szczęśliwym.

Człowiek będzie o wiele bardziej szczęśliwy, gdy nauczy się korzystać ze swojego ciała miłości, zwanego ciałem buddhi. Korzysta z niego bardzo niewielu ludzi. Używał go Kryszna, Budda i Chrystus. Używają go wszyscy wielcy mistrzowie mądrości. Kiedy człowiek używa ciała miłości, doświadcza wielkiej błogości i obdarza nią innych ludzi wokół siebie. Historie życia Kryszny, Buddy i Chrystusa pokazują, jak bardzo byli szczęśliwi i jak bardzo uszczęśliwiali innych. Również dzisiaj miliony ludzi na Ziemi są nadal inspirowani ich życiem, działalnością i naukami. Kiedy nauczymy się korzystać z ciała miłości, będziemy mogli pracować tak jak oni. Czyż to nie fantastyczne? Czy nie warto spróbować tego w naszym życiu?

Nauczmy się więc zrozumieć, jak wiele dobrych zasad posiadamy. Uświadomiwszy sobie swój potencjał, praktykujmy techniki, które pomogą nam w wykorzystaniu potencjału zasad. Wymaga to uczenia się, zrozumienia i praktykowania. Nie musimy

czekać z praktyką, aż wszystko zrozumiemy. Możemy od razu praktykować to, czego już się nauczyliśmy i co już zrozumieliśmy. Człowiek, który nie praktykuje tego, czego się nauczył, jest LENIWY. Dla takiej osoby doświadczenie szczęścia jest odległe. A zatem ćwiczmy i uczmy się, uczmy się i praktykujmy.

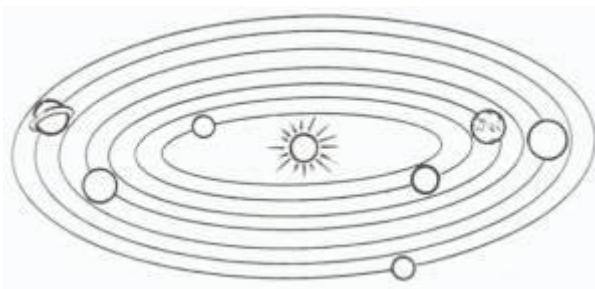
Tak więc zakres nauki i praktyki obejmuje poznanie i zrozumienie nas samych, naszych ciał i praktykowanie technik, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu wszystkich naszych ciał.

## Rozdział 3

### Siedem promieni

Czy kiedykolwiek zwróciliście uwagę na to, że promień słońca jest w stanie dotrzeć z bardzo daleka? Musi on pokonać niezwykle długą drogę, zanim od orbity Słońca dotrze do Ziemi, stając się życiodajnym źródłem naszej planety. Jego piękno polega na tym, że w czasie swojej wędrówki przenika on od Słońca do Ziemi. To przejaw ekspansji (rozwoju siebie, wzrostu swojej świadomości) dzięki podróży. Promień słoneczny jest odpowiedzialny za rozwój wszystkich form życia na Ziemi i jednocześnie jest życiem samej planety (planety Słońce, samej w sobie).

Promień Słońca dociera również do sześciu innych planet. Wokół Słońca krąży siedem planet, w tym Księżyc, który ze względów astrologicznych uważany jest za planetę. A zatem Merkury, Wenus, Mars, Księżyc, Ziemia, Jowisz i Saturn krążą wokół Słońca.





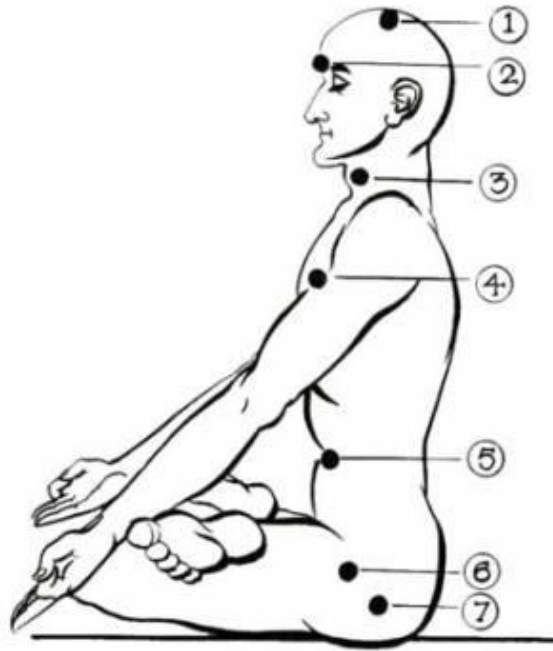
Słońce stanowi więc centrum wszystkich planet / ciał niebieskich oraz źródło światła i życia dla wszystkich planet. Jak mówią ludzie z pradawnych czasów i Święte pisma, Słońce jest nie tylko źródłem światła i życia dla planet, lecz także przyczyną ich narodzin, rozwoju i wzrostu. Tak więc siedem planet rodzi się, rośnie i działa aktywnie poprzez Słońce.

Tak samo jest w naszym przypadku. W nas Słońce również funkcjonuje jako zasada życia i światła. Siedem promieni słonecznych, które tworzą siedem ciał niebieskich, funkcjonuje w nas również jako siedem zasad planetarnych. Zobaczmy więc, jak siedem zasad promieni funkcjonuje w nas jako siedem zasad planetarnych.

1. Wola, którą posiadamy, jest zasługą i wpływem Słońca.
2. Mądrość i miłość, które posiadamy, jest zasługą Jowisza.
3. Inteligentne działanie, które posiadamy, jest zasługą Merkurego w nas.
4. Instynktowne dążenie do piękna, sławy i bogactwa, które posiadamy, jest zasługą Wenus w nas.
5. Proces refleksji nad swoimi myślami, myślenie, rozumienie, reakcja na życie, jest zasługą Księżyca w nas.
6. Siła, którą posiadamy, jest zasługą Marsa w nas.
7. Materialne ciało (które mieści w sobie wszystko), które posiadamy, jest zasługą Saturna w nas wraz z Ziemi (Materialnej).

### ***Podsumujmy.***

Ze Słońca wyłania się promień Słońca. Promień Słońca posiada siedem cech. Siedem cech tego promienia tworzy siedem planet naszego Układu Słonecznego. Siedem cech promienia tworzy również ciało ludzkie. Siedem planet funkcjonuje zgodnie z siedmioma indywidualnymi cechami. Istota ludzka funkcjonuje dzięki wszystkim siedmiu cechom promienia Słońca. Tak więc siedem promieni wyłaniających się ze Słońca tworzy Układ Słoneczny i ciało ludzkie. Są one głównymi zasadami funkcjonowania Układu Słonecznego i człowieka.



W jaki sposób siedem zasad promienia słonecznego działa w naszym ciele? Przez jakie ośrodki ciała one działają? To jest ważne, powinniśmy to wiedzieć.

1. Wola funkcjonuje poprzez ośrodek głowy (SŁOŃCE).
2. Miłość-Mądrość funkcjonuje poprzez ośrodek pomiędzy brwiami i tuż nad nimi (JOWISZ).
3. Inteligentna aktywność funkcjonuje poprzez Centrum gardła (MERKURY).
4. Doświadczenie piękna, błogości i szczęścia przez Ośrodek Serca (WENUS).
5. Mentalna aktywność reakcji, zachowanie odbywa się poprzez Centrum w okolicy pępka (KSIEŻYC).
6. Siła, którą posiadamy, siła emocjonalna, która jest niższym przejawem Woli (nr 1 powyżej) funkcjonuje poprzez Centrum, które nazywane jest Centrum Sakralnym (MARS).
7. Materializacja ciała, jego konsolidacja, formowanie, wzrost i rozpad odbywają się poprzez Centrum u podstawy kręgosłupa (SATURN)

W księgach mądrości te centra (czakry) nazywane są następująco:

	<b>Język Polski</b>	<b>Sanskryt</b>
1.	Ośrodek głowy	Sahasrara
2.	Ośrodek brwiowy	Ajna
3.	Ośrodek gardła	Visuddhi
4.	Ośrodek serca	Anahata
5.	Ośrodek splotu słonecznego	Manipuraka
6.	Ośrodek sakralny	Swadhistana
7.	Podstawa ośrodka	Muladhara

Zasady siedmiu promieni działają poprzez siedem ośrodków ciała i stymulują siedem gruczołów ciała.

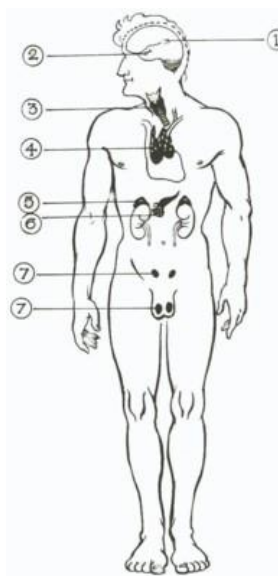
Gruczoły, których jest w naszym organizmie również siedem, wydzielają hormony i pomagają w tworzeniu tkanek ciała.

Podczas prawidłowego wydzielania sekretów z gruczołów, organizm funkcjonuje harmonijnie. Jeśli nie, organizmowi brakuje harmonii i ten stan nazywamy chorobą. Ponieważ wydzieliny te zapewniają harmonię w organizmie, nazywa się je hormonami. Gdy dochodzi do zaburzeń hormonalnych, cierpimy na nieuleczalne choroby. Funkcjonowanie lub niefunkcjonowanie gruczołów zależy od stanu funkcjonowania siedmiu ośrodków w ciele. Funkcjonowanie tych ośrodków uzależnione jest od zachowania człowieka. Jeśli człowiek zachowuje się właściwie, tzn. z uwzględnieniem pełnej wiedzy na temat siedmiu ośrodków i ich funkcjonowania, jest zdrowy i zrównoważony. W przeciwnym razie pogrąża się w psychicznym, emocjonalnym i fizycznym nieładzie, chaosie, zwanym chorobą. Choroba to brak równowagi. Równowaga to zdrowie.

Siedem gruczołów znajdujących się w naszym organizmie to:

### **Gruczoły**

1. Szyszynka
2. Przysadka mózgowa
3. Tarczyca
4. Grasica
5. Nadnercza
6. Trzustka
7. Gonady (gruczoły płciowe)

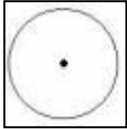
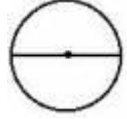

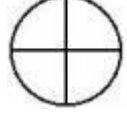

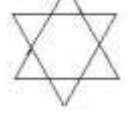
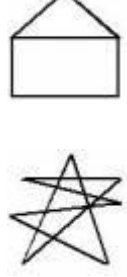


Siedem gruczołów odpowiada siedmiu ośrodkom (centrom), siedmiu planetom i siedmiu promieniom w podanej kolejności. U przeciętnych ludzi nie wszystkie gruczoły wydzielają sekrety.

Tylko u doskonałej istoty ludzkiej, takiej jak KRISHNA, CHRYSSTUS, BUDDHA istnieje skoordynowane, harmonijne wydzielanie wszystkich gruczołów. Szczególnie wydzielanie gruczołów w głowie ma miejsce tylko u osób wysoko uduchowionych.

Poprzez właściwe postępowanie, człowiek może umożliwić funkcjonowanie ośrodków ciała, pozwalających na prawidłowe wydzielanie gruczołów. Mistrzowie Mądrości znają klucz dźwięku, klucz koloru i symbol związany z tymi ośrodkami. Używają tych kluczy, aby zachować zdrowe i sprawne ciała. Stosują oni specyficzną praktykę związaną z dźwiękiem, kolorem, a także z ich nastawieniem do innych istot. My również możemy przyjąć tę samą praktykę, aby odzyskać nasz dobry stan ciała.

Dla informacji podaję ci również siedem kolorów i siedem symboli, z którymi możesz pracować po zastosowaniu się do instrukcji dotyczących zachowania zawartych w tej książce.

Promień	Kolor	Symbol
1.	Indygo	
2.	Niebieski	
3.	Zieleń brylantowa (zieleń akwamarynowa)	
4.	Złotożółty	
5.	Pomarańczowy	
6.	Srebrnoszary	
7.	Zielony	

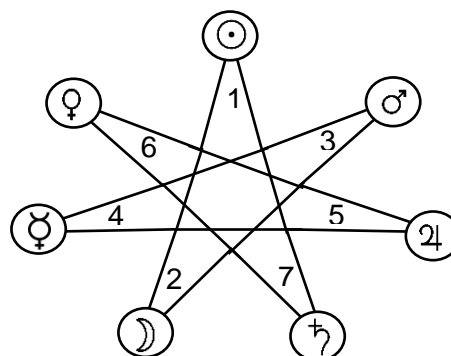
Możesz teraz przygotować sobie dokładną tabelę (Dodatek III) siedmiu promieni, siedmiu planet, siedmiu ośrodków (centrów), siedmiu gruczołów, siedmiu kolorów i siedmiu symboli. Zobaczcie jak pięknie wszystko jest we Wszechświecie siedmiokrotnie ułożone. Siedem istnieje również jako siedem płaszczyzn świadomości i jako siedem ciał, co już wam wyjaśniłem.

## Siedem promieni i siedem dni

W tygodniu mamy siedem dni, które również odpowiadają siedmiu zasadom planetarnym (cechom Układu Słonecznego).

Zobaczmy, jak to jest:

Dzień	Planeta
1. Niedziela	Słońce ☉
2. Poniedziałek	Księżyc ☾
3. Wtorek	Mars ♂
4. Środa	Merkury ☿
5. Czwartek	Jowisz ♃
6. Piątek	Wenus ♀
7. Sobota	Saturn ♄



Siedem dni odpowiada również siedmiu wielkim cyklom czasu zwanym Manvantaras. Całe stworzenie przedstawione jest jako wielki cykl czasu, w którym istnieją stosunkowo mniejsze cykle czasu, ich liczba to również siedem. Nazywane są one Manvantaras.

Manvantara jest cyklem czasu; wielkim cyklem czasu. Jest czternaście manus, które stanowią tylko siedem par. Każdy z nich ma określony zakres działania. Cykl czasu odnoszący się do takiej operacji nazywany jest manvantarą. Stworzenie powstaje i łączy się poprzez czternaście Manvantaras, które reprezentują jeden dzień Brahmy (24 godziny Brahmy). Takie cykliczne wydarzenia mają miejsce przez 100 lat Brahmy. Zrozumienie czasu i jego cyklicznych wydarzeń jest jednym z siedmiu kluczy do mądrości. Nazywa się to Vedanga lub Kalpa. W pismach świętych poznajemy cykle czasu. Siedem cykli czasu dokonuje się poprzez siedem pulsacji Stwórcy. Każda pulsacja to podwójna czynność - wydech i wdech. Wydech jest wykonywany przez Manu, a wdech przez jego obserwatorów. Poprzez siedem pulsacji, pojawia się siedem poziomów i ponownie znika, proces ten jest cykliczny.

Dla zrozumienia zrobmy tabelę i zobaczmy, jak długo trwa okres Manwantary. Yuga uważana jest za cykl czasu,

- Kali oznacza jedną jednostkę takiego cyklu czasu
- Dwapara oznacza dwa razy taką jednostkę
- Treta jest trzykrotnie taką jednostką
- Krita jest czterokrotnie taką jednostką.

Yuga	Jahre
Kali	1 x 432 000
Dwapara	2 x 432 000
Treta	3 x 432 000
Krita	4 x 432 000

---

1 Kalpa                      10 x 432 000 = 4 320 000

72 Kalpy                  =    1 Manvantara

14 Manwantary        =    1 dzień ( 24 godziny) Brahmy

365 dni Brahmy        =    1 rok Brahmy

100 lat Brahmy        =    długość życia Brahmy

Obecny Brahma jest nazywany Padmabhu. Ma 51 lat. Obecny Manu nazywa się Vaivasvata. Znajdujemy się obecnie w okresie stwórczym Padmabhu, w Vaivasvata-Manvantara, w 27 Kalpie, w Kali Judze, na planecie zwanej Jambu Dvipa, w roku Chitrabahnu (2002/2003) \*Dodatek II

Siedem promieni słonecznych, które są odpowiedzialne za istnienie naszego Układu Słonecznego, określa się również mianem siedmiu koni. Dlatego pisma święte mówią, że " siedem koni ciągnie rydwan z siedmioma kołami. Jeździ na nich siedmiu mędrców i siedem urodzajnych nimf wodnych ".

Na temat tego zdania powinniśmy codziennie medytować.

Siedmiu Mędrców, którzy wsiadają na siedem koni to:

Promień (Koń)	Jakość	Nazwa w Sanskrycie
1.	Wola	Sushumna
2.	Miłość - Mądrość	Harikesa
3.	Inteligentne działanie	Viswakarma
4.	Harmonia	Viswatrayarchas
5.	Konkretna nauka	Sannaddha
6.	Poświęcenie / Oddanie	Sarvasasu
7.	Prawo i porządek	Swaraj

Powinniśmy nauczyć się od nauczycieli pracować z energiami promieni, poprzez uczenie się praktycznych technik. Poniżej przedstawiam krótki opis mocy promieni, które pomagają nam w doskonaleniu się.

### **1. Sushumna (Wola):**

Wola w nas napędza nas do perfekcji w celu osiągnięcia władzy. Niektórzy z nas zajmują w życiu wysokie stanowiska. Na tyle, na ile władza służy miłości w działaniu, na tyle wola czyni nas doskonałymi. Wielu bardzo wpływowym ludziom brakuje miłości i dlatego przepadają przez władzę, której służą. Służenie władzy przez miłość jest mottem tego promienia.



## **2. Harikesa (Miłość - Mądrość):**

Mądrość i miłość w nas pomagają nam doskonalić się poprzez uświadomienie sobie naszej jedności z całym Życiem. Jest to służba Miłości poprzez miłość w działaniu. Spotykamy wielu ludzi obdarzonych mądrością i boskością pracujących za pośrednictwem tego promienia. Dostrzegają oni jedność wszystkich. Oni włączają wszystkich ludzi nie wykluczając nikogo. Oni tolerują wszystkich, znoszą ich słabości, wybaczą im i przez to są magnetyczni. Są przyjaźnie nastawieni do wszystkich istot świata.

## **3. Viswakarma (Inteligentne działanie)**

Ten promień w nas pomaga nam doskonalić się poprzez inteligentne wykorzystanie wszystkiego, co posiadamy, w służbie dla innych. "Wykorzystanie wszystkiego dla służbie" jest hasłem przewodnim. Ludzie, którzy pracują w ten sposób, znają użyteczność wszystkiego w stworzeniu. Oni dobrze wiedzą, jakwszystko może być używane. "Nie ma rzeczy zbędnych, niepotrzebnych, są tylko rzeczy zmarnowane" - to ich punkt widzenia, pogląd, wniosek, myśl przewodnia. Marnujemy rzeczy, gdy nie znamy ich wartości. Wykorzystanie tej umiejętności w służbie czyni nas najlepszymi użytkownikami zasobów natury. Kiedy ta umiejętność promienia nie jest stosowana w służbie, ludzie stają się komercyjni i wykorzystują innych.

## **4. Viswa Trayarchas (Harmonia):**

Ta cecha promienia pomaga nam oderwać się od form materialnych i połączyć się z pięknem, blaskiem i rytmem życia wewnętrznego. Każda forma jest wynikiem działania dźwięku, rytmu i koloru. Dźwięk, gdy jest rytmiczny, tworzy kolory, a kolory z kolei wyzwalały formy. Tak więc praca z tym promieniem umożliwia urzeczywistnienie wewnętrznego piękna zewnętrznej formy. Pracując z tym promieniem stajemy się uczniami dźwięku, koloru i rytmu. Stajemy się bardziej świadomi wewnętrznego życia formy niż samej formy.

### **5. Sannaddha ( nauka lub wiedza):**

Ten promień w nas pomaga nam na intensywnym wykorzystaniu naszego umysłu do rozwiązania pewnego konkretnego, ważnego dla życia problemu. Może to być praca nad rozwiązaniem problemów rasowych czy też poprawą sytuacji królestwa roślin lub zwierząt. Jest to proces ciągłego, intensywnego wykorzystywania naszego umysłu w celu znalezienia rozwiązań dla pozornie niemożliwych do rozwiązania problemów danej rasy lub gatunku. Naukowcy rodzą się pod wpływem działania tego promienia. Wynalazki i odkrycia są wynikiem takiego intensywnego wykorzystania umysłu. Poddanie każdej cechy umysłu sprawie z nastawieniem na służbę czyni człowieka wielkim dobroczyńcą społeczeństwa, gdy ta cecha promienia jest urzeczywistniona. Prowadzi ona człowieka do doskonałości, zmuszając go do wykorzystania całej jego wiedzy w służbie miłości dla dobra ludzkości.

### **6. Sarvasu (Ofiara w służbie zwana poświęceniem):**

To jest właśnie cecha poświęcenia w nas. Jest to indywidualne, ukierunkowanie się na ideę. Poświęcając się dla tego ideału, spalamy wszystkie nasze zanieczyszczenia i osiągamy czysty stan doświadczenia. To jest ścieżka samopoświęcenia dla zwiualizowanego (zobrazowanego, uzewnętrznionego) ideału.

### **7. Swaraj (Niezależność lub wyzwolenie poprzez rytm, prawo i ceremoniał obrzędowe):**

Dostosowanie się do rytmu życia, poprzez zrozumienie prawa, które rządzi , istniejącym porządkiem, jest działaniem należącym do tego promienia. Jest to proces ciągłego stosowania prawa we własnym życiu w celu zbudowania wewnętrznej świątyni. Wymaga to długich lat systematycznej pracy charytatywnej dla innych.

## **Rozdział 4**

### **Yoga - Asany**

Joga oznacza integrację, zjednoczenie, syntezę lub holistyczny (całościowy, kompleksowy) stan bycia. Asany oznaczają pozycje ciała. Asany jogi oznaczają więc pozycje, które promują integrację siły (energii) życiowej.

Funkcjonowanie siły życiowej w nas jest dobrze ugruntowane, kiedy praktykujemy asany jogi. Starożytni odkryli, że praktykowanie tych asan (pozycji) pomaga witalizować ciało. Dzieje się tak dlatego, że kiedy wykonujemy asany, siła życiowa jest stymulowana do pobudzania każdego ośrodka aktywności w nas.

Asany pomagają w utrzymaniu elastyczności kręgosłupa i sprawnego funkcjonowania stawów. Kręgosłup, zachowując swą elastyczność pomaga w lepszym odbiorze i przekazywaniu siły życiowej. Asany stymulują również gruczoły do prawidłowego wydzielania, pod warunkiem, że wykonywane są regularnie. Ciało staje się ożywione, a proces starzenia się zostaje zatrzymany. Tak. To prawda. Doświadczyło tego wiele osób. Ciało pozostanie młode, elastyczne, aktywne i pełne energii. Skóra nabierze blasku, gdy przed wykonywaniem asan nasmarujemy ciało olejkami.

Asany wspomagają rozwój odporności na choroby. Osoba praktykująca asany nie choruje, nawet jeśli jej otoczenie nie jest zbyt zdrowe. Będzie ona w stanie sprostać zimnu i gorącu o wiele łatwiej niż inni. Zmieniające się pory roku nie mają żadnego wpływu na człowieka praktykującego asany jogi.

Innym bardzo ciekawym aspektem praktykowania asan jest to, że powstrzymują one nas przed nieumiarkowanym jedzeniem. Język nie będzie miał skłonności do ulegania pokusom podjadania. Układ trawienny będzie funkcjonował znacznie lepiej. Wypróżnienia nabierają regularności. Tendencja do otyłości ulega zahamowaniu.

Człowiek zaburza rytm swojego oddechu podczas codziennego życia poprzez pośpiech, niepokój, strach, złość, irytację, gniew, zazdrość, dumę, uprzedzenia, wątpliwości, podejrzenia itp.

Zaburza go również z powodu braku równowagi między pracą, jedzeniem i odpoczynkiem. Nawet podczas gry, człowiek zakłóca rytm swojego oddechu. Pragnienie zwycięstwa powoduje dalsze zakłócenia. Strach przed porażką również wprowadza nas w niepokój. Biedny człowiek. Podatny jest on na zakłócenia rytmu

oddechu przy najmniejszym ciosie, najmniejszych trudnościach. Utrata rytmu oddechu jest przyczyną zakłócenia wewnętrznych przepływów energii życiowej. To jest tak jak wrzucenie kamyczka do spokojnej wody jeziora. Zakłócenie jest jak fale, które pojawiają się na powierzchni wody. Prądy życiowe zostają zakłócone. Potrzeba czasu, aby prądy życiowe odzyskały spokój. W międzyczasie człowiek wrzuca kolejny kamyczek do spokojnego jeziora życia. Jeszcze zanim osiągnięta zostanie równowaga, powstaje kolejne zakłócenie. Kiedy codzienna aktywność człowieka w ten sposób ciągle zakłóca wewnętrzną aktywność życiową, człowiek zaczyna chorować.

W tym przypadku, asany stanowią doskonałe rozwiązanie. Przywracają one rytm oddechu, gdy są wykonywane pod kierunkiem nauczyciela. Zdrowie to stan, w którym siła życiowa w nas funkcjonuje rytmicznie. Asany pomagają w tym kierunku. Są one nawet uważane za lepsze od gimnastyki i lekkoatletyki.

### **Czas (pora) na wykonywanie asan:**

Uważa się, że najlepszą porą na wykonywanie asan jest poranek. W tropiku praktykuje się asany na kilka minut przed wschodem słońca, wystawiając ciało na poranne promienie słoneczne. Mają one doskonały wpływ na organizm. Czas przed wschodem słońca i podczas wschodu słońca zawiera mnóstwo życiodajnych energii. Dlatego czas ten jest uważany za najlepszy. Jeśli klimat nie sprzyja ekspozycji ciała na promienie słoneczne, można praktykować asany w pomieszczeniach, w których okno skierowane jest na wschód.

Jeżeli poranek nie jest dogodną porą do ćwiczeń, alternatywą do praktykowania asan jest wieczór.

### **Miejsce na asany:**

Za dobre miejsce do ćwiczeń uważa się miejsce, w którym jest odpowiednia wentylacja. Zalecane jest miejsce, gdzie dociera światło poranne lub wieczorne. Jeśli klimat na to pozwala preferowane jest miejsce na otwartej przestrzeni. Miejsce to powinno być zawsze utrzymywane w czystości i porządku. Zapalenie świeczki i

palenie kadzideł podczas i po ćwiczeniach utrzymuje miejsce w czystości. Nigdy nie powinno się praktykować asan w ciemnym, niewentylowanym pomieszczeniu. Słuchanie spokojnej muzyki smyczkowej podczas praktyki asan pozwala na osiągnięcie większego spokoju psychicznego.

### **Przygotowanie do wykonywania asan**

Asan nie powinno się wykonywać po jedzeniu, gdy żołądek jest przepelniony. Należy zachować 3-4 godziną przerwę od momentu spożycia pokarmu. Preferowany jest pusty żołądek. Jeśli ktoś czuje się osłabiony, może wypić filiżankę mleka, soku owocowego lub wody z cytryną i miodem..

Oczyszczenie jelit przed praktyką asan daje bardzo dużo korzyści. Oczyść jelita, oczyść ciało, wycisz się przed wykonaniem asan. Niech wdech i wydech będzie równomierny podczas ich wykonywania. Podczas asan, kiedy kurczysz ciało wydychaj powietrze, a kiedy rozszerzasz ciało, wdychaj. Nie spiesz się podczas wykonywania asan.

## **Rozdział 4.1**

### **Asany odprężające**

#### **1. Shavasana (Pozycja trupa, martwego ciała)**



#### **Sposób wykonania:**

1. Połóż się wygodnie na plecach z rękoma ułożonymi wzdłuż tułowia. Wewnętrzną stronę dłoni skieruj ku górze.

2. Powoli rozsuń stopy i ramiona, tak by uzyskać wygodną dla siebie pozycję.
3. Zamknij oczy, zrelaksuj się, rozluźnij całe ciało psychicznie i fizycznie.
4. Skoncentruj się na rytmie swojego oddechu, poprzez głębokie skupienie na nim swojego umysłu.
5. Wycisz się, pozostając jednocześnie świadomym.

**Efekt:**

Odpężenie fizyczne i psychiczne.

## 2. Advasana (Pozycja odwróconego trupa)



**Sposób wykonania:**

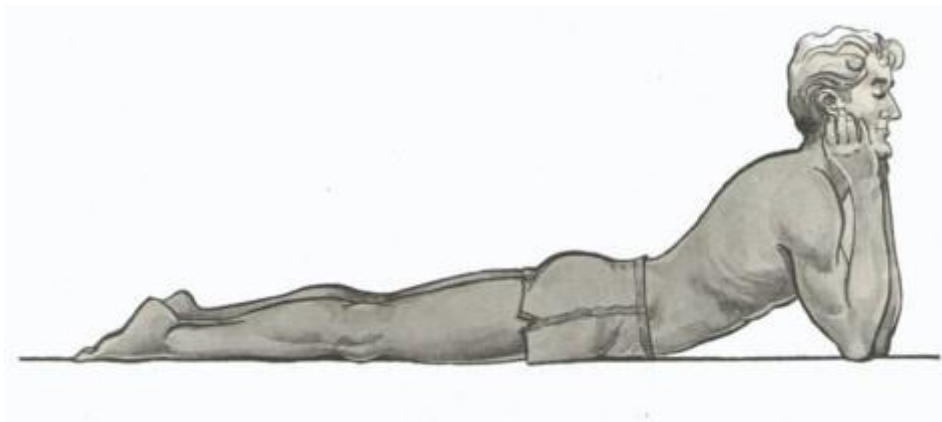
1. Połóż się na brzuchu.
2. Wyciągnij nogi i ręce.
3. Rozluźnij ciało w ten sam sposób, w jaki opisano to w "Shavasana".

**Zalety:**

Asana ta jest bardzo dobra dla osób cierpiących na bóle pleców, dolegliwości związane z dyskiem ślizgowym i sztywnością kręgosłupa szyjnego. Należy powoli poruszać szyją w prawo i w lewo, aby uelastyczyć staw szyjny.

**Effekt:**

Odprężenie fizyczne i psychiczne.

**4. Makarasana (Pozycja smoka)**

To nieco zmieniona pozycja poprzedzającej ją asany (Advasana).

**Sposób wykonania:**

1. Leżąc na brzuchu powoli unieś głowę i ramiona.
2. Oprzyj głowę na dłoniach, podpierając się łokciami.
3. Upewnij się, że staw łokciowy i uszy tworzą linię pionową.
4. Głowa powinna być zwrócona do podłogi.
5. Upewnij się, że stopy są utrzymywane w górze poprzez rozciąganie kostek.
6. Wykonuj krok po kroku ćwiczenia rozluźniające podane w Shavasana.

## 4. Siddhasana (Pozycja medytacyjna)



### Sposób wykonania:

1. Usiądź z nogami wyciągniętymi do przodu.
2. Zegnij prawą nogę i połóż stopę na lewym udzie.
3. Zegnij lewą nogę i połóż stopę na prawej łydce.
4. Nogi są teraz złączone, kolana leżą na podłożu. Lewa pięta powinna znajdować się na prawej pięcie, a prawa pięta powinna naciskać na krocze.
5. Wyprostuj kręgosłup.
6. Aby osiągnąć tę pozycję i aby była ona dla Ciebie wygodna, możesz użyć poduszki, umieszczając ją pod pośladkami.

### Efekt:

1. Doskonała asana do przekierowania seksualnego impulsu nerwowego z powrotem w górę rdzenia kręgowego do mózgu. Daje kontrolę nad funkcjonowaniem sfery życia seksualnego. Przydatna dla celów duchowych.
2. Po wykonaniu tej asany skoncentruj swój umysł na czakrze serca lub czakrze między brwiami (trzeciego oka). To uspokaja umysł i system nerwowy.



## 5. Vajrasana (piorun, błyskawica)



### Sposób wykonania:

1. Usiądź na stopach (piętach) z plecami wyciągniętymi do tyłu.
2. Kolana powinny być złączone, a pięty rozstawione.
3. Pośladki umieść w zagłębieniu stóp.
4. Usiądź prosto, dłonie połóż na kolanach.
5. Zamknij oczy i skoncentruj się na oddychaniu.

### Zalety:

1. Wspomaga układ trawienny - pozycja ta zalecana jest po posiłkach.
2. Zapobiega przepuklinie.
3. Pomaga kobietom w czasie porodu.
4. Pomocna dla osób z chorobą wrzodową i nadkwasotą.

## 6. Supta - Vajrasana ( pozycja leżącego wojownika)



### **Sposób wykonania:**

1. Usiądź w Vajrasanie i odchyl tułów do tyłu.
2. Podeprzyj się na dłoniach a następnie na przedramionach (łokciach), aż głowa dotknie podłogi.
3. Oprzyj czubek głowy na podłodze.
4. Powoli usuń podparcie łokci i połóż ręce na udach.

### **Efekt:**

Pomaga wzmocnić nerwy rdzeniowe, zapobiega dolegliwościom brzuszny.

## **7. Sasankasana**



### **Sposób wykonania:**

1. Usiądź w Vajrasanie. Wykonując wdech podnieś powoli ręce do góry. Wykonując wydech powoli pochyl się do przodu, dotykając podłogi nosem i rozciągniętymi rękoma, dłonie dotykają podłogi.

2. Odpocznij pozostając przez chwilę w tej pozycji. Ponownie podnieś ręce i tułów do góry wykonując wdech i ponownie pochyl się do przodu wykonując wydech. Wykonaj to ćwiczenie tyle razy, żebyś czuł się komfortowo, lecz nie więcej niż 10 razy.

**Efekt:**

W pozycji pochylonej, kiedy ręce są splecione z tyłu podczas skłonu, ćwiczenie to stymuluje nadnercza.

## 8. Bhujangasana (Pozycja kobry)



**Sposób wykonania:**

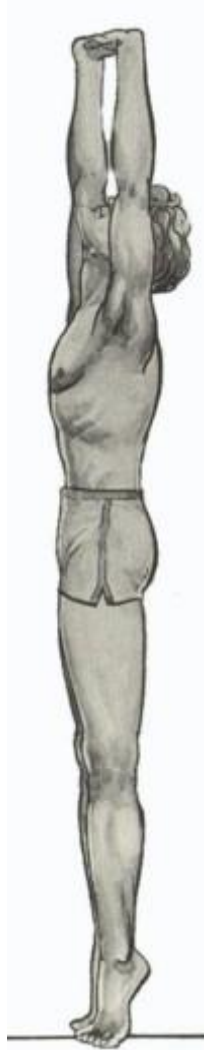
Położ się na brzuchu i oprzyj na rękach, kierując głowę ku górze.

**Efekt:**

1. Wzmacnia plecy. Wzmacnia wątrobę. Korzystnie wpływa na osiągnięcie prawidłowego cyklu miesięczkowego u kobiet.
2. Przydatny dla kobiet w ciąży.

3. Polecany dla osób z bólem pleców, wypadniętym dyskiem i przesuniętymi żebrami.

## 9. Tadasana (Pozycja góry)



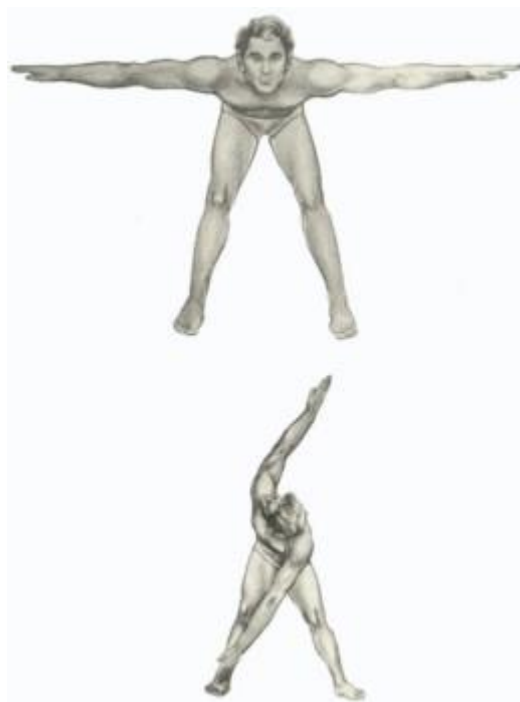
### Sposób wykonania:

1. Unieś jednocześnie do góry ramiona i palce stóp.
2. Trzymaj dłonie złączone razem i dwa duże palce stóp razem. W trakcie unoszenia ciała wykonaj wdech. Całe ciało powinno być uniesione na dwóch palcach, które są ułożone obok siebie.

### Efekt:

1. Wspomaga wzrost kości kręgosłupa.
2. Rozwija równowagę.
3. Oczyszcza blokady nerwów rdzeniowych.

## 10. Trikonasana (Pozycja trójkąta)



### Sposób wykonania:

1. Stań prosto z rozstawionymi stopami.
2. Podnieś poziomo ręce po obu stronach ciała.
3. Pochyl tułów do przodu o  $90^\circ$  i spójrz przed siebie.
4. Powoli podnieś do góry prawą rękę i dotknij lewą ręką prawej stopy, obróć również głowę wzdłuż prawej strony, aby spojrzeć na palce prawej ręki.
5. Wróć do postawy skłonu (3), tym razem powoli podnieś lewą rękę i dotknij palce lewej stopy prawą ręką, obracając głowę wraz z lewą ręką i spoglądając na palce lewej ręki.
6. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.
7. Wykonaj wdech unosząc ramiona poziomo i wydech zginając je i przesuważąc dłonie, tak aby dotknąć palców stóp.
8. Wykonuj ten ruch powoli i delikatnie.

### Efekt:

1. Asana ta wspomaga, stymuluje układ nerwowy kręgosłupa.
2. Korzystna dla osób z depresją nerwową.

3. Pomaga usunąć zaparcia. Masuje również brzuch.

## 11. Shalabhasana (Pozycja szarańczy / świerszcza)



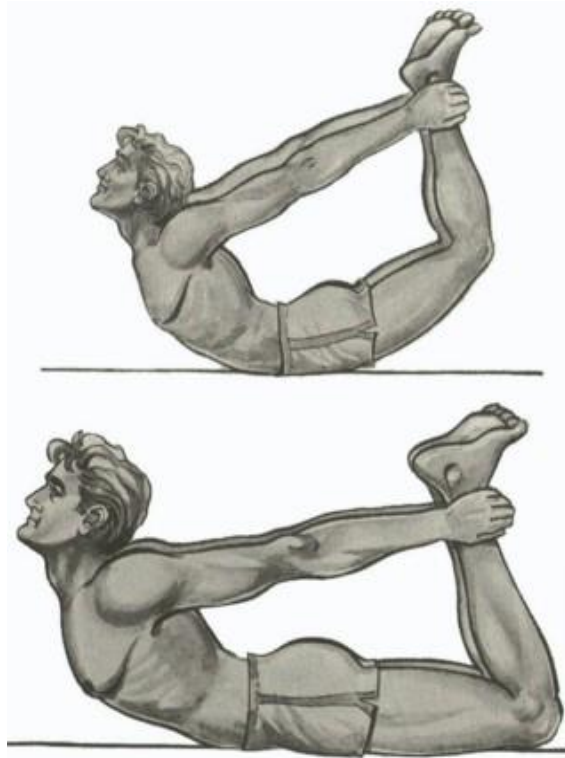
### Sposób wykonania:

1. Połóż się na brzuchu z twarzą zwróconą do podłoża.
2. Pięści obu rąk trzymaj pod udami. Unieś nogi złączone i wyprostowane od pasa w tył - nie zginaj nóg w kolanach.
3. Podczas unoszenia nóg i brzucha wykonaj wdech i wstrzymaj oddech.
4. Wykonaj to ćwiczenie od 3 do 5 razy.
5. Skoncentruj się na czaksze gardła.

### Efekt:

1. Wzmacnia wątrobę oraz narządy jamy brzusznej.
2. Leczy choroby żołądka, jelit i zwiększa apetyt.
3. Wzmacnia nerwy kulszowe.

## 12. Dhanurasana (Pozycja łuku)



### Sposób wykonania:

1. Połóż się na brzuchu i wykonaj pełny wdech.
2. Zegnij nogi w kolanach i chwyć dłońmi za kostki.
3. Przyciągnij nogi jak najbliżej unosząc głowę, ramiona i klatkę piersiową.
4. Zrób wdech i wstrzymaj oddech w pozycji skłonu.  
Zrób wydech, zwalniając postawę.
5. Skoncentruj się na czaksze gardła.

**UWAGA:** Nie wykonuj tej asany, jeżeli cierpisz na wrzody żołądka, przepuklinę lub bóle pleców.

### Efekt:

1. Usuwa nadmiar tkanki tłuszczowej z brzucha.
2. Wspomaga funkcjonowanie żołądka, jamy brzusznej, wątroby i jelit.

### **Wskazówka:**

1. Druga pozycja jest prostszą wersją Dhanurasany, w której nogi aż do kolan pozostają na ziemi.
2. Ma taki sam efekt jak pierwsza z przedstawionych pozycji, ale mniejszą skuteczność. Zaleca się więc, aby najpierw ćwiczyć drugą z asan, a dopiero potem pierwszą.

### **13. Chakrasana (Pozycja koła)**



### **Sposób wykonania:**

1. Połóż się na plecach z nogami zgiętymi do tyłu, aby dotykały pośladków i trzymaj wyprostowane ręce przy uszach po obu stronach, przy czym dłonie dotykają ziemi.
2. Powoli podnieś tułów podpierając nogi i ręce. Podnieś jak tylko możesz wysoko, aby uzyskać wypukłą krzywiznę, która będzie wyglądać jak koło lub jak łuk.



3. Niech twoja głowa będzie w jednej linii z twoimi rękami.
4. Wdychaj i wstrzymaj oddech podczas tej pozycji. Po tym jak nabierzesz swobody w tej pozycji, możesz normalnie oddychać.
5. Zwróć swój umysł na solarplexus.

#### **UWAGA:**

zaleca się stosowania u osób z dolegliwościami wieńcowymi, wysokim ciśnieniem krwi i wrzodami żołądka.

#### **Efekt:**

Wzmocniony jest cały układ gruczołowy i nerwowy.

Przede wszystkim jama brzuszna jest bardzo skutecznie wmacniana.

### **14. Paschimottasana (Skłon w przód)**



#### **Sposób wykonania:**

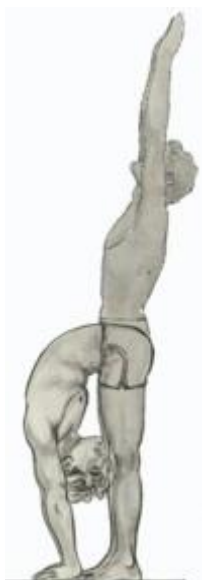
1. Usiądź na podłodze z nogami wyciągniętymi i połączonymi w całość.
2. Chwyć obiema rękoma stopy i pochyl ciało do przodu tak mocno, jak to możliwe.
3. Postawa jest poprawna, gdy dotkniesz kolan nosem lub czołem.
4. Pozycja staje się łatwiejsza, gdy pociągniesz tułów do przodu i opuścisz go.
5. Rób to delikatnie. Uzyskasz postawę ciała poprzez regularną praktykę. Nie zmuszaj się do zmiany pozycji ciała.
6. Nie zginaj kolan.
7. Podczas zginania do przodu wydychaj powoli powietrze. Wdychaj powietrze po wykonaniu prawidłowej postawy ciała. Następnie dalej powoli oddychaj.

8. Zwróć uwagę na centrum sakralne.

**Efekt:**

1. Aktywuje trzustkę, wątrobę, nerki i nadnercza.
2. Leczy dolegliwości seksualne kobiet.
3. Powoduje duchowe przebudzenie.

## 15. Padahastasana



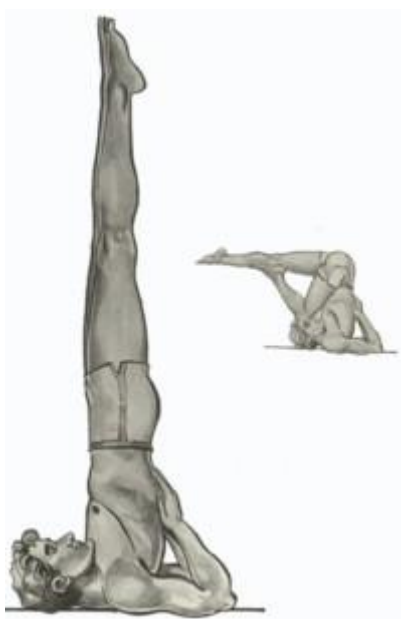
**Sposób wykonania:**

1. Stań wyprostowany i powoli podnieś ręce nad głowę. Ręce powinny dotykać obu uszu .
2. Powoli pochyl się do przodu, wraz z głową. Ręce powinny pozostawać w kontakcie z uszami podczas zginania.
3. Podczas schylania się w dół, dotykaj palcami stóp. Jeśli to możliwe, zginaj się jeszcze bardziej, aby dotknąć kolan nosem.
4. Powoli podnieś się do pozycji pionowej, podnosząc ręce, tułów i głowę.
5. Wydychaj powietrze podczas zginania i wdychaj powietrze podczas powrotu do pozycji wyprostowanej. Powoli oddychaj w pozycji pochylonej, gdy poczujesz się swobodnie.
6. Podczas wykonywania tej pozycji nogi powinny być wyprostowane. Nie zginaj ich.
7. W trakcie oddychania należy kierować swoje myśli na oddech.

**Efekt:**

Takie same korzyści jak w Paschimottasanie.

## 16. Sarvangasana (Pozycja świecy)

**Sposób wykonania:**

1. Połóż się płasko na plecach, stopy złączone. Dłonie trzymaj po obu stronach tułowia.
2. Unieś nogi i plecy maksymalnie do góry, a następnie podpierając się rękoma na plecach, unieś pionowo całe ciało aż do szyi.
3. Wykonaj wdech i zatrzymaj oddech podczas przyjmowania i opuszczania pozycji. Oddychaj powoli, pozostając w pozycji.
4. Skieruj swoje myśli na czakre gardła.

**Efekt:**

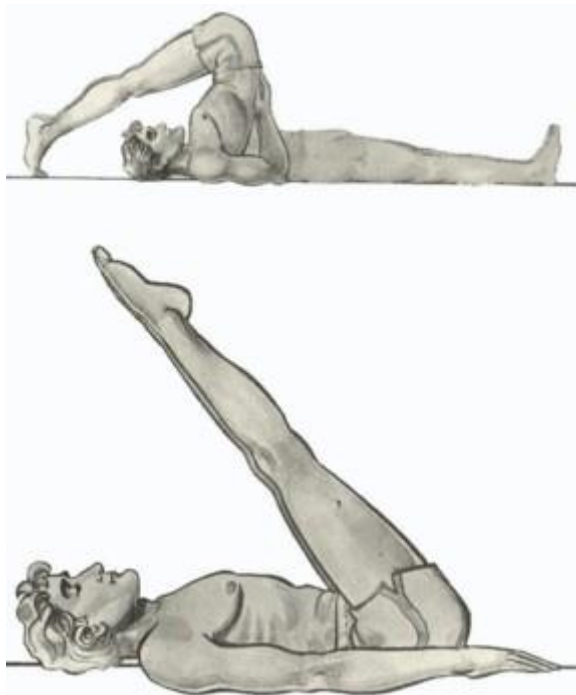
1. Wspomaga funkcjonowanie tarczycy.
2. Usprawnia układ krążenia, układ trawienny i gruczołowy.
3. Reguluje nieprawidłowy wzrost ciała i zapewnia bogate zaopatrzenie mózgu w krew.

4. Leczy hemoroidy.

5. Leczy cukrzycę.

**UWAGA:** Nie należy stosować u chorych na serce i mające bypass.

## 17. Halasana (Pozycja pługa)



### Sposób wykonania:

1. Połóż się płasko na plecach z wyprostowanymi nogami i ramionami przy ciele.
2. Powoli podnoś nogi do góry - nogi trzymaj prosto podczas podnoszenia. Podczas podnoszenia nóg należy używać mięśni brzucha.
3. Przesuń nogi w dół nad głowę i podeprzyj się nogami, aby plecy były w pozycji pionowej.
4. Gdy nogi dotykają ziemi, zrelaksuj ciało w tej pozycji.
5. Wdychaj powietrze i utrzymuj oddech aż do momentu, gdy przemieścisz ciało do pozycji pionowej. Wydech, gdy zginasz ciało, opuszczając nogi na dół. Następnie oddychaj powoli.
6. Skieruj swoje myśli na splot słoneczny.

**Efekt:**

Ma najlepszy wpływ na wszystkie organy wewnętrzne tj. nerki, wątrobę, trzustkę. Wspomaga trawienie, usuwa zaparcia. Zmniejsza talię.

Leczy cukrzycę i hemoroidy.

Zapewnia optymalne zdrowie.

**18. Arthamatsyen (Półpozycja skrętu mędrca)****Sposób wykonania:**

Usiądź i ustaw nogi przed ciałem. Zegnij lewą nogę i umieść stopę pod prawym pośladkiem.

Umieść prawą stopę płasko na podłodze przed lewym kolaniem.

Lewą ręką złap prawą stopę i trzymaj prawy łokieć za plecami.

Obróć ciało w pasie w lewo o 90° a twarz o 180° w prawo. Zmień postawę w drugą stronę. Skieruj swoje myśli na centrum brwiowe.

**Efekt:**

Wspomaga funkcjonowanie trzustki, tonizuje układ nerwowy, rozluźnia kręgi, masuje nadnercza, usuwa dolegliwości trawienne, leczy lumbago.

## Zakończenie

Zakończ Asany Jogi z Shava Asana. Później zrób 5 do 10 minut przerwy. Powoli wstań i zrelaksuj się na krześle przez 5 minut. Następnie weź prysznic.

Nie spiesz się z jedzeniem. Dopiero po 30 minutach możesz jeść.

## 4.2 Surya Namaskara ( pozdrowienie Słońca)

Ta asana zawiera 12 pozycji. Uważana jest za wszechstronną asanę, wykonywaną wyłącznie przez studentów Jogi. Ściśle mówiąc, nie należy ona do asany Hata Jogi, ale jest starą asaną, która wzmacnia całe ciało, gdy jest wykonywana 12 razy codziennie przed wschodem słońca.

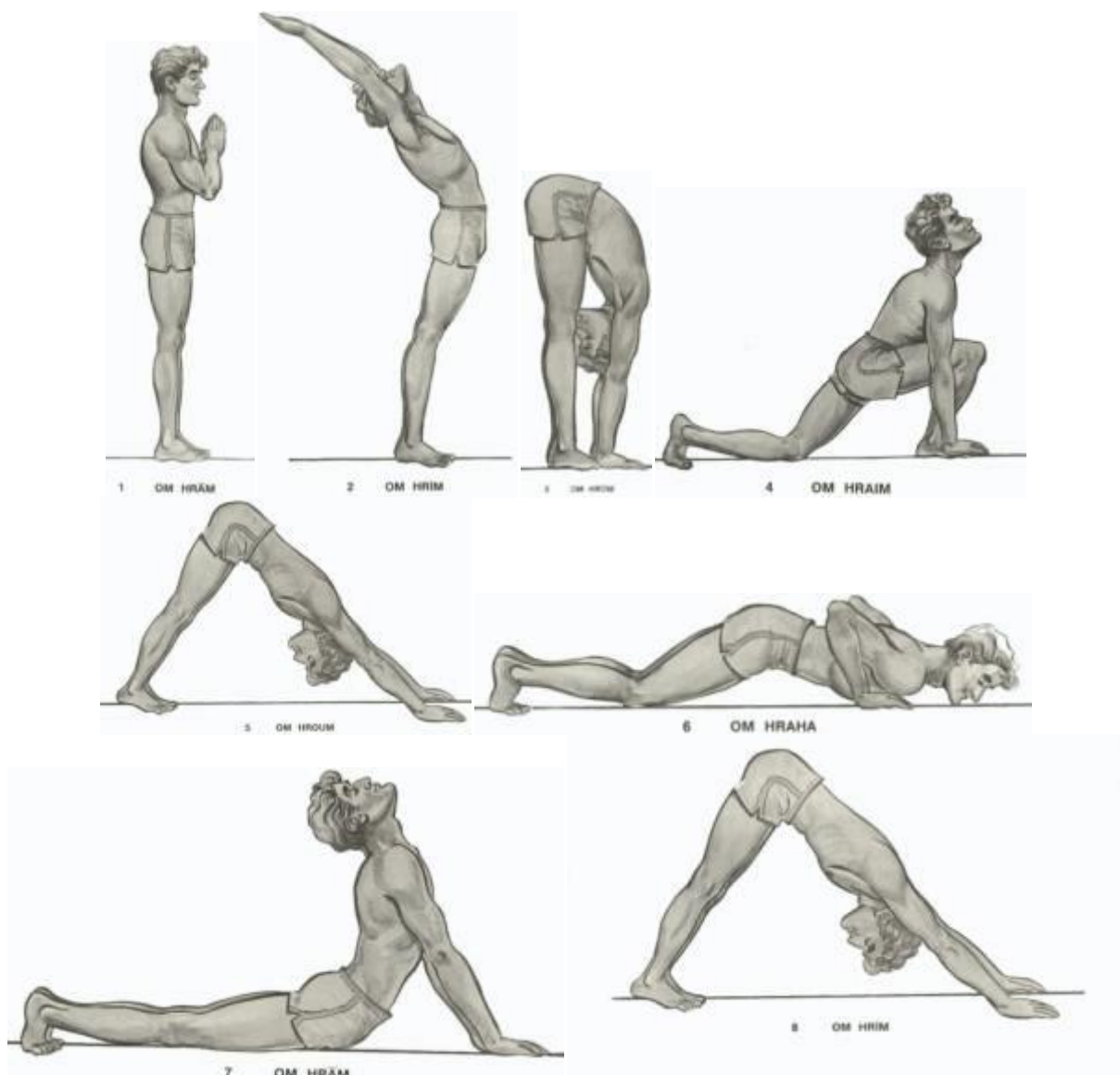
Jeśli ktoś zamierza wykonać tę Namaskarę, należy to zrobić przed wykonaniem poprzednich wymienionych tu asan. Nawet jeśli Asany nie są wykonywane codziennie, wykonanie samej Suriji Namaskary wzmacnia ciało.

Słońce jest centrum naszego Układu Słonecznego. Przemieszczanie się naszej planety wokół Słońca trwa 12 miesięcy. W ciągu 12 miesięcy Słońce daje 12 odmian promieni słonecznych, które są opisane w Astrologii jako cechy 12 znaków słonecznych. Generalnie Słońce daje siłę życiową i ta siła życiowa pojawia się w 12 odmianach. Codzienne wykonywanie tych 12 asan zapobiega wszelkim dolegliwościom i dlatego powinno być nauczane dzieci już od wczesnego dzieciństwa. Dlatego też asana "Surya Namaskara" posiada 12 pozycji odpowiadających 12 znakom zodiaku. Asany te powinny być wykonywane o świcie , przed wschodem Słońca z twarzą zwróconą w stronę wschodu. Ważny jest wdech przy kurczeniu ciała i wydech przy rozciąganiu ciała podczas wykonywania asan. Naprzemiennie wykonuj ruchy nóg w pozycjach 4 i 9 wykonując 'Surya Namaskara' w 12 pozycjach. W ten sposób cała Surya Namaskara ma 24 pozycje.

Dla każdej z pozycji podany jest również dźwięk do medytacji. Dźwięki są sześciokrotnie powtarzane w dwóch rundach dla jednej Surya Namaskara.

Ponownie, muszą one być powtórzone dwa razy, gdy robi się naprzemienną Surya Namaskara. Tak więc, w sumie, dla jednego kompletnego Surya Namaskara będą cztery razy wypowiedane dźwięki sześć razy .

To ćwiczenie jest bardziej korzystne, gdy podczas wykonywania asan są wymawiane dźwięki. Można je wypowiadać grupowo podczas wykonywania asan.





**Pozycja**

**Dźwięk**

- |        |          |
|--------|----------|
| 1 i 7  | OM HRAM  |
| 2 i 8  | OM HRIM  |
| 3 i 9  | OM HROM  |
| 4 i 10 | OM HRAIM |
| 5 i 11 | OM HROUM |
| 6 i 12 | OM HRAHA |

Podobnie w przypadku postawy naprzemiennej.



## Rozdział 5

### Praca

Praca jest nieunikniona. Praca przynosi doświadczenie. Praca umożliwia nam życie w terażniejszości. Praca powoduje, że umysł, zmysły i ciało są w harmonii. Praca prowadzi nas do stanu "czystego doświadczenia" - egzystencji. Praca zamyka drzwi przed niezrównoważeniem. Praca utrzymuje ciało w ciągłej aktywności.

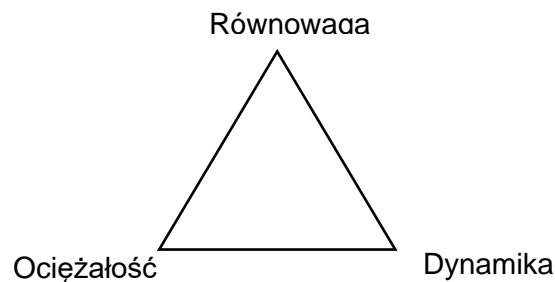
Praca jest siłą, która powoduje ruch materii ciała prosto z umysłu. Materia jest ociężałością i może być poruszana za pomocą siły tj. pracą. Siła pracy nie pozwala człowiekowi na próżnowanie, albo lenistwo. Leniwy, ociężały człowiek unika pracy i przez to staje się jeszcze ociężawszy. Lepiej jest być dynamicznym poprzez pracę, aniżeli popadać w ociężałość. Ociężałość jest siłą materii. Człowiek ma tendencję do stawania się cięższym i cięższym przez brak aktywności. Umysł nieaktywnego człowieka powoli ulega depresji. Oznacza to, że nieaktywność również przejmuje władzę nad umysłem. Następnie rozwija swoistą logikę obojętności wobec zwykłych nawyków życiowych. Pyta: "Dlaczego powinienem wstawać wcześniej? Dlaczego powinienem wziąć prysznic? Dlaczego nie powinienem jeść, kiedy tylko chcę? Dlaczego powinienem pracować? Ludzie, którzy pracują są szaleni. Oni nie odpoczywają tak jak ja".

Człowiek obezwładniony taką logiką wycofuje się z normalnej i naturalnej aktywności życia. Dochodzi on do stanu, w którym łamie swoją siłę woli. To człowiek, który nie wie, jak należy pracować.

Jest jeszcze inny typ, inna kategoria ludzi, a mianowicie, pracoholicy. Oni pracują za dużo. Oznacza to, że ich siła przeważa nad materią ich ciała. Jest to również stan, w którym nie ma równowagi w nich pomiędzy siłą a materią. Podejmują więcej pracy niż jest to konieczne, a także wtrącają się w życie innych, zastraszają innych. Mają na myśli tylko biznes. Oni chcą też decydować za innych. Mają potrzebę kierowania innymi, kontrolowania i posiadania ich. Stają się opętani władzą. Pracoholicy również nie wiedzą jak należy pracować.

W ten sposób jedna grupa ludzi ma tendencję do pracowania za mało, a druga do przepracowania. Jedna jest nieaktywna, a druga jest nadaktywna. Jedna nie robi

nawet minimum wymaganych rzeczy, podczas gdy druga zawsze robi więcej niż jest to konieczne. Pierwszy typ ludzi jest hypoaktywny, a drugi jest hyperaktywny.



Pomiędzy tymi dwoma sytuacjami znajduje się centralny punkt, w którym można odnaleźć klucz do pracy, który daje swobodę, doświadczenie i spełnienie w życiu. Nazywany jest on złotym środkiem, wymaga umiejętności w działaniu, gdzie nie ma ani zaniedbań, ani przesady, ale pracuje się tak dużo, jak jest to wymagane. Przy tym jest się na równi odległym zarówno od ociężałości jak i od dynamiki i dlatego ten stan jest nazywany zrównoważeniem. Tacy ludzie są podczas ich pracy zrównoważeni. Jeżeli jesteśmy zrównoważeni to praca, którą wykonujemy będzie dla nas doświadczeniem. Ale gdy jesteśmy nadpobudliwi i pracujemy za dużo, to praca wywołuje w nas napięcie. Praca jest dla nas przerażająca, gdy jesteśmy za mało aktywni. Kiedy nie mamy równowagi w swojej pracy, przestaje ona dawać właściwe doświadczenie i przestaje być źródłem radości. Przestaje być pożywieniem dla umysłu.

Poznajmy dokładniej trzy różne warianty pracy w zależności od ich trzech cech

**- Nieaktywność (ociężałość):**

Wywołuje senność, lenistwo, zapominanie, popełnianie błędów, utratę pamięci. Człowiek cierpi z powodu utraty blasku, dezorientacji do działania. A nawet wtedy, gdy jest czynny, popełnia błędy.

Człowiek czyni również instynktowne błędne rozumienie osób, miejsc i sytuacji.

Człowiek pozbawiony aktywności pogrąża się tak głęboko w rozkoszach zmysłów, że może stać się idiotą.

#### **- Aktywność albo hyperaktywność (nadpobudliwość):**

Pragnienie posiadania rzeczy materialnych jest cechą dominującą. Chciwość, agresja, aneksja, dominacja, tęsknota za władzą i zaborcza postawa to cechy człowieka hyperaktywnego (nadpobudliwego). Pożądanie osiągnięcia jak najlepszych wyników dominuje we wszystkich jego działaniach. Człowiek ma tendencję do pracy ponad miarę i staje się chciwy. Chce wszystko pomnażać i na tym nie poprzestaje. Jest niespokojny i nie może spać. Człowiek, który jest nadpobudliwy i u którego przeważa nadmiar emocji, cierpi z powodu upodobań i niechęci.

#### **- Równowaga:**

Ociężałość i aktywność to dwa bieguny, a równowaga to jak równik przechodzący pomiędzy nimi. Jej cechą charakterystyczną jest czystość. Nadaje ona blasku i przejrzystości. Równowaga w pracy daje zadowolenie i wiedzę. Jeśli w pracy przeważa równowaga, to wszystkie zmysły są ustrukturyzowane, a rzeczy stają się łatwe i zrozumiałe. Człowiek czuje się wtedy dobrze na ciele, duchu i umyśle.

## **Klucz do pracy**

Równowagę osiągamy wówczas, gdy to, co robimy, oparte jest na dobrej woli. Jeśli miłość i troska o innych wprowadzana jest w życie i przejawia się w każdym z naszych działań, to nazywa się to działalnością dobrej woli. Cokolwiek robisz, rób to z miłością. To sprawia tobie satysfakcję i uszczęśliwia tych, dla których coś robisz.

Sama praca staje się radością. To jest klucz do pracy.

Praca dzieli się na dwa rodzaje. Możemy zrobić coś dla siebie i coś dla innych. Jak tylko wykonujemy jakąś pracę z miłością, podążamy w drugim kierunku. Zobacz, jak kura karmi swoje pisklęta, albo jak matka karmi swoje dziecko. Obydwie czynności są aktami miłości, które sprawiają, że zamiast o nas samych, najpierw myślimy o innych. Matka zapomina o swoim osobistym komforcie, kiedy opiekuje się chorym dzieckiem. Nie czuje się zmęczona aby zaopiekować się nim. A mimo to, nie ma

poczucia, że się poświęca. Tak więc akt miłości, w sposób naturalny i automatyczny obejmuje służbę i poświęcenie bez naszej wiedzy. To naturalny strumień działania. Kiedy kogoś Kochamy, robimy dla niego wiele rzeczy i to sprawia nam przyjemność. Dlaczego nie przeniesiemy tej koncepcji na wszystko, co robimy? Wtedy zyskamy równowagę, będziemy żyć w miłości, szerzyć miłość i zdobywać klucz do pracy.

## Wybór pracy

Pracę należy wybierać zgodnie z własną wartością, to znaczy zgodnie z własną naturą. Wówczas pozostaje ona naturalna. Jeżeli przyjrzymy się temu bliżej, to widzimy, że każda istota ludzka ma pewne cechy charakteru, których inni nie mają. Na przykład jeden może mieć walory edukacyjne, inny może czymś dobrze zarządzać, jeszcze inny może czuć się związany z ludźmi i rzeczami, a jeszcze innego może przyciągać sztuka, muzyka, malarstwo itp. Są też ludzie z umiejętnościami analitycznymi, podczas gdy inni mają zdolność do syntezy. Niektórzy z nich są konkretni w swoim myśleniu, a inni są systematyczni. Musimy rozpoznać, jaki rodzaj pracy odpowiada naszej naturze i rozwijać związane z nią umiejętności. Obecnie wielu ludzi angażuje się w pracę, która nie odpowiada ich naturze. Stąd też wielu ludzi żyje w konflikcie. Popadamy w konflikt, który jest dziełem naszego zaangażowania w pracę, która nie pasuje do naszej natury. Istnieje złota zasada przy wyborze pracy: *Wybieraj pracę, która jest odpowiednia dla Ciebie i pozwól, by służyła ona potrzebom społecznym*. Oznacza to, że wybierając pracę, powinniśmy brać pod uwagę potrzeby społeczeństwa. Nie możemy podejmować pracy, której tak naprawdę społeczeństwo nie potrzebuje. Wybierając pracę, powinniśmy zastanowić się, czego potrzebuje społeczeństwo. Wtedy praca nie tylko zapewnia nam wyżywienie, ale również daje nam harmonię. Jest to szczęśliwy punkt kulminacyjny pracy. Ona nas żywi i utrzymuje w harmonii. Jeśli wybierzemy pracę, niezależnie od potrzeb społeczeństwa, wówczas pozostanie ona niezauważona, a nasze środki utrzymania mogą stać się dla nas problemem. Wybieramy natomiast pracę, która jest potrzebna społeczeństwu, ale nie pasuje do naszej natury, wtedy może wnosimy pewien wkład do społeczeństwa, ale sami popadamy w konflikt. Dlatego też oba te czynniki współdziałają ze sobą, po to aby osiągnąć harmonię.

Jeśli jednak nie dostaniemy pracy, którą lubimy, to jedyną alternatywą jest polubienie pracy, którą mamy. Zakłada to pogodzenie się z tym i utrzymanie dystansu. Również w ten sposób możemy poprzez naszą pracę osiągnąć harmonię, ale wymaga to ogromnego pokonania samego siebie.

W każdym przypadku pozostają trzy czynniki, pozwalające na wykonywanie pracy w jej prawdziwym znaczeniu:

- praca na rzecz społeczeństwa,
- praca w harmonii z własną naturą,
- praca z miłością, to praca w równowadze.

Miejmy na uwadze te trzy podstawowe myśli.

## **Praca zorientowana na zyski**

W dzisiejszych czasach człowiek zmuszany jest do pracy na rzecz osiągnięcia określonych wyników. Praca sama w sobie jest jednak o wiele ważniejsza niż praca na rzecz wyników. Kiedy dobrze pracujemy, zgodnie z trzema wskazówkami podanymi w poprzednim rozdziale, cieszymy się z naszej pracy. Dzięki temu dobrze pracujemy, a praca automatycznie przynosi nam dobre wyniki. Kiedy jednak wynik zajmuje wszystkie nasze myśli, jesteśmy spięci. Nie możemy pracować w sposób optymalny, a to z kolei ma wpływ na wyniki.

Kiedy gramy, po prostu cieszymy się grą. Ale kiedy gramy, aby wygrać, jesteśmy w ciągłym napięciu. Dlatego też nie możemy grać tak dobrze, jak zwykle.

Jeżeli natomiast chodzi o mistrzostwa, w których stawką są wysokie nagrody pieniężne, wówczas napięcie sięga zenitu. To coś innego. Obecnie znajdujemy się w sytuacji, w której to grę zdegradowaliśmy do źródła napięcia, podczas gdy wcześniej, ludzie traktowali pracę, a nawet życie jako grę.

Kiedy dziecko czyta bajkę, pamięta każdy jej szczegół. Jeśli jednak jest to podręcznik szkolny, nie pamięta się go już tak dobrze. Dlaczego? Ponieważ jest ono nieustannie zmuszane do zapamiętywania, odtwarzania treści i uzyskiwania jak najlepszych ocen. W trakcie nauki dziecko więcej myśli o ocenach i o tym, jak ważne jest zapamiętanie tego, co przeczytało. Subtelny proces rozumienia tworzy przeszkodę. Uczenie się na ocenę prowadzi do tego, że zrozumienie staje się drugorzędne i maleje. Każda nauka służy zrozumieniu. Dziś uczenie się i studiowanie, polega na

zdobywaniu jak największej liczby punktów. Stąd też niczego nie rozumiemy i nie rozwijamy przy tym naszych umiejętności myślenia.

Wynika z tego, że powinniśmy pracować z miłością i troską o społeczeństwo, ale także w zgodzie z naszą naturą. Nie musimy martwić się o wyniki. Efekty przychodzą do tych, którzy kierują się trzema wyżej wymienionymi zasadami.

## **Środek a cel**

Niektórzy twierdzą, że środki pracy są ważniejsze niż cel. Z kolei inni twierdzą, że to cel jest ważniejszy niż środki. Natura uczy nas, że każda praca ma własną metodę i własny wymiar czasowy. Jeżeli zastosujemy się do danej metody i dostosujemy do czasu, otrzymamy wówczas odpowiedni klucz do pracy. Historia pokazuje, że największymi sukcesami cieszyli się ci ludzie, którzy właściwie rozumieli metody i wymiary czasowe. Akceptacja i adaptacja to kluczowe słowa, w celu zapewnienia efektywnej pracy. W takich sytuacjach zapewnione są środki i cele.

## **Rozdział 6**

### **Rytm, rytuał i rutyna.**

Dla wielu ludzi rutyna jest czymś monotonnym, bo nie mogą oni znaleźć wyższego wymiaru rutyny. Rutyna nie będzie nudna, jeżeli dostrzeżemy w niej rytuał. Rytuał zawiera w sobie rytm. On sprawia, że rytuał jest interesujący i skuteczny.

W naturze każda czynność jest rytmiczna. Rośliny, zwierzęta i planety mają swój rytm. Lunacje Księżycy od pełni Księżycy do nowiu Księżycy i odwrotnie są rytmiczne. Dzień i noc są rytmiczne. Ruch (trzykrotny) planety jest tak rytmiczny, że wywołuje efekt pór roku. Każdy ruch planety jest rytmiczny i przewidywalny. Znamy dokładnie ruch planet i ich wzajemne relacje. Możemy nawet przewidzieć i powiedzieć, jaka będzie kombinacja planet za 100 lat. Pewność przyszłego położenia

planet wynika z precyzji ruchu - rytmicznego funkcjonowania planet. Cały Układ Słoneczny funkcjonuje zgodnie z rytmem. Życie na planetach jest również rytmiczne. Rytm jest kluczem do siły woli. Podczas, gdy każde działanie w naturze podąża za rytmem, natura ludzka, być może ze względu na swoją wolną wolę wypada z rytmu i stwarza komplikacje.

Wraz z przyjęciem przez nas rytmu zwiększa się nasza siła woli. Brak rytmu zakłóca istniejącą już wolę. Wola natury jest utrzymywana na poziomie rytmicznym i stąd jej moc. My również możemy zyskać podobną siłę woli, jeśli zrozumiemy i rozwiniemy w naszym życiu dobry rytm.

Rytm wymaga tego, żebyśmy dostosowywali się do określonego czasu. Kiedy człowiek ustala czas, żeby coś zrobić w ciągu dnia, powinien to robić skrupulatnie każdego dnia o tej samej porze. I powinien to robić nieprzerwanie przez długie lata, aby nabrać nawyku. Na przykład, jeśli ktoś zdecyduje się wstać o określonej godzinie rano i chodzić o określonej godzinie chodzić spać, powinien być w stanie to robić przez wiele lat, aż do czasu, gdy będzie to robił bez wysiłku. Podobnie jest z jedzeniem, my musimy wiedzieć ile możemy zjeść. Powinniśmy bezkompromisowo zdecydować ile i gdzie chcemy jeść i tej decyzji się trzymać.

Podobnie, jeśli decyduje się o ilości spożywanego jedzenia i czasie jego spożycia powinniśmy postępować zgodnie z własną decyzją, bez obiecywania sobie. Zdolność kierowania się własnymi decyzjami jest często testowana. Przeciętny człowiek wkrótce odstępkuje od własnych postanowień. Ale osoby odpowiedzialne, które weszły do historii wykazywały się silną wolą w robieniu tego, na co się zdecydowały. Dlatego należy ustalić czas na rutynowe wydarzenia życiowe, takie jak praca, jedzenie i odpoczynek oraz spróbować podążać za tym, co zostało ustalone. W ten sposób można stworzyć rutynę, która zawiera w sobie rytuał albo rytm. Rutyna rozwija w nas pewien system. Każdy rozwinięty system wypracowuje w nas swoją własną moc.

Kiedy ustalimy plan pracy na dany dzień, to praca ta może być niczym śpiewanie piosenki. Zaplanowany i dobrze przemyślany przebieg pracy przyniesie zaskakująco dobre rezultaty. To działa jak alchemia. Osoba, która podejmuje się takiej systematycznej pracy, transformuje się i zdobywa większe umiejętności.

W ten sposób powstaje potrzeba narzucenia samemu sobie dyscypliny. Jest to proces budowania rytmu. Powoli musimy dostosować nasz rytm do rytmu natury. Dlatego też musimy przygotować harmonogram pracy, jedzenia i snu i spróbować go wcielić w życie.

Przyjęcie własnego rytmu staje się bardziej interesujące, jeśli taki rytm jest przeznaczony do realizacji celu życiowego. Konieczne jest, byśmy wyznaczyli sobie wysoki cel w życiu i dążyli do niego. Wielcy ludzie stali się nimi tylko w ten sposób. Oni wyznaczyli sobie ideał i ustanowili harmonogram. My także powinniśmy podążać za rytmicznie ustalonym harmonogramem. To przyniesie nam radość. Ideał pozwala zintegrować wszystkie emocje w kierunku realizacji celu. Tak więc nasze emocje znajdą swój sposób na ich wyrażenie. W przeciwnym razie emocje wyrażają się tak jak one chcą, ale nie tak jak my chcemy. Praca z czasem i dla ideału, przywraca porządek naszemu ciału i zmysłom. One koordynują się ze sobą. Następnym krokiem, który należy osiągnąć, jest skoordynowanie swoich myśli z tak skoordynowanymi czynnościami. O ile nasze myśli są utrzymywane w czystości, wówczas praca rytuału przyjmuje kształt trójkąta i rytm zostanie osiągnięty.

My możemy nasze myśli utrzymać w czystości, poprzez pozytywne myślenie. Kult jest techniką, która może oczyścić nieczyste myśli i pomówienia. Dlatego też zaleca się, abyśmy zajęli się recytowaniem lub modlitwą przez co najmniej pół godziny rano i pół godziny wieczorem. Również śpiewanie OM 21 razy rano i 21 razy wieczorem, powoli, delikatnie, głęboko i równomiernie oraz słuchanie go oczyszcza nasz umysł. Mantry odgrywają w tym względzie bardzo ważną rolę. Rytmiczne śpiewanie 'OM' 21 razy rano i wieczorem lub jakakolwiek inną mantrę wprowadza umysł, emocje i ciało w stan równowagi. Cele rytuału zostają w ten sposób zrealizowane, a tym samym rutyna przestaje być monotonna.

W sensie okultystycznym oznacza to pracę z siódmym, szóstym i piątym promieniem. W sensie tantrycznym oznacza to pracę z trzema niższymi ośrodkami w ramach koordynacji ze sobą.

Ta metoda jest warta wypróbowania w celu naszej transformacji.



## Rozdział 7

### Odżywianie

#### Potrójna aktywność

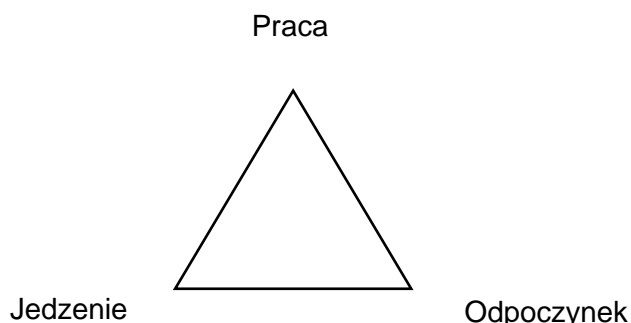
Zasadniczo działalność człowieka opiera się na jego potrójnej aktywności. Kiedy budzimy się rano, zaczynamy pracę z naszym ciałem fizycznym. W ciągu dnia, kiedy nie śpimy, nieustannie pracujemy posługując się swoim ciałem, zarówno fizycznym, emocjonalnym, jak i psychicznym. W ten sposób stale wykorzystujemy albo ciało fizyczne, albo ciało emocjonalne, albo ciało mentalne. My nie możemy inaczej, w tym czasie w którym nie śpimy użwamy jednego ciała albo wszystkich jednocześnie, chyba że jesteśmy joginami. Tak więc aktywność człowieka jest istotną funkcją, którą on wykonuje.

Ponieważ posługujemy się ciałem, będącym jego środkiem wyrazu, zobowiązani jesteśmy dostarczyć mu odpowiedniej ilości energii. Pożywienie dla ciała jest więc kolejnym istotnym czynnikiem w działalności człowieka. Musimy jeść i pić, aby utrzymać ciało w dobrej kondycji. Musimy dbać o to, by ono dobrze służyło spełnieniu swoich celów, tak samo jak musimy zasilać paliwem samochód, którego używamy. Jeśli nie jesteś joginem wysokiej rangi, musisz jeść codziennie, a czasami nawet dwa lub trzy razy dziennie.

W czasie kiedy pracujemy posługując się naszym ciałem, dostarczamy mu od czasu do czasu w ciągu dnia pożywienia, i wtedy wieczorem / w nocy jesteśmy zmęczeni i dlatego potrzebujemy snu. Im bardziej jesteśmy zmęczeni, tym więcej śpimy. Potrzeba snu i liczba godzin snu zależy od ilości spożywanych pokarmów, wysiłku fizycznego i psychicznego. Jogin, choć pracuje umysłem, zmysłami i ciałem, nie jest przemęczony. Ponieważ nie jest zbyt zmęczony, nie potrzebuje tyle snu co przeciętny człowiek. W nocy tylko odpoczywa, ale nie śpi.

Jogin to ktoś, kto potrafi zachować równowagę pomiędzy pracą, jedzeniem i odpoczynkiem. Zna naturę i zna naturę swojego ciała. Zna też naturę pracy, potrzebę

jedzenia i odpoczynku i podchodzi do tego z odpowiedniego punktu widzenia . W ten sposób tworzy on poprzez tą potrójną aktywność trójkąt równoramienny



My również powinniśmy nauczyć się zachowywania równowagi między jedzeniem i odpoczynkiem, poprzez właściwe zrozumienie ich natury. Zaczniemy rozumieć odżywianie się oraz nasze podejście i stosunek do odżywiania się. Powinniśmy wiedzieć, co jeść, kiedy jeść, ile jeść i jak jeść. Nie wystarczy, że znamy te cztery aspekty. Wielu ludzi je zna, ale to im nie pomaga! Czy wiesz dlaczego? Dzieje się tak dlatego, że nie praktykują tego, co wiedzą. Dlatego powinniśmy nauczyć się praktykować, to co wiemy. Nauka, tylko po to, by się uczyć, jest bez sensu.

### ***Co powinniśmy jeść?***

Musimy jeść czystą żywność - żywność przygotowaną w dobrym otoczeniu. Miejsce, w którym przygotowywane jest jedzenie, musi być czyste i zadbane. Surowce żywnościowe, które będą gotowane, muszą być świeże i pożywne. Naczynia używane do gotowania również powinny być zadbane i czyste. Jest to znane wielu osobom., ale to nie wystarczy! Osoby, które gotują jedzenie, również muszą być czyste i zadbane nie tylko na zewnątrz, ale również wewnątrz. Oznacza to, że ten, kto gotuje, nie powinien mieć nieczystych myśli podczas gotowania. Jeśli tak się dzieje, to gotuje on również swoje nieczyste myśli i serwuje je innym. Podobnie, można również gotować dobre myśli i je serwować. Pierwsze z nich jest przyczyną złego stanu zdrowia, a drugie - dobrego stanu zdrowia.

Dlatego ten, kto przyrządza jedzenie, jest ważniejszy od tego, co zostało ugotowane. Kucharz jest najważniejszy. Jogiin upewnia się o czystości osoby, która gotuje, a nie

o bogactwie podawanego jedzenia. Żyje głównie z potraw i owoców dostarczanych przez naturę. Natura jest bowiem hojna i pełna miłości do swoich dzieci. Matka Natura żywi nas dobrą wolą.

### ***Odżywianie i miłość***

Nasze matki też karmią nas miłością. Czyż nie? Lepiej więc, abyśmy jedli jedzenie przygotowane przez naszą matkę, niż jedzenie przygotowane z motywów komercyjnych. W pokarmach przygotowanych przez matkę nie ma motywów komercyjnych. W piekarniach, restauracjach i hotelach, a także w wielu innych instytucjach motyw ten ma charakter komercyjny. Zatem jedzenie to pod względem jego wibracji ma mniejszą wartość w porównaniu z jedzeniem przygotowanym przez matkę. Jedzenie w domu jest zatem lepszym rozwiązaniem niż jedzenie gdzie indziej.

Tam, gdzie jedzenie jest przyrządzane i serwowane z miłością, przywracane jest zdrowie. Dlatego mądrzy ludzie gotują i podają osobiście pokarmy. Wraz z pokarmem serwują oni nie tylko jedzenie, ale także swoją miłość i swoje magnetyczne wibracje. Gdy spożywane jest takie jedzenie, nasze zdrowie zostaje przywrócone. Nie jest to zwykły pokarm. Ten pokarm staje się poświęcony, zawiera on wyższe wartości.

Kiedys Lord Krishna został zaproszony przez wielkiego wtajemniczonego - Vidurę do jego domu na obiad. Lord Krishna przyjął zaproszenie. Vidura był uradowany. Nie mógł on o niczym innym myśleć jak o wizycie Lorda Krishny i przygotowywał się do Jego wizyty. Vidura był zajęty przygotowaniami i nie było go w domu, gdy Krysna w międzyczasie przybył do domu Vidury. Pani domu zobaczyła, jak Lord Krysna wchodzi do domu. Zaprosiła go do domu, zaproponowała mu, żeby usiadł i zapytała go o jego samopoczucie. Ona również była osobą wtajemniczoną, która nosiła w sercu dużo miłości. Dlatego wyczuła głód Krysny. Tak już jest, że tylko osoby miłujące mogą odczuwać potrzeby innych. Natychmiast przyniosła banany i zaczęła je obierać, aby poczęstować nimi Lorda Krishnę.

Ona była pełna miłości i została zaabsorbowana boską Miłością Kryszny. W tym transie obierała banana po bananie, wyrzucała go i karmiła Krishnę łupinami od bananów. Naprawdę, Krishna jadł łupiny z uśmiechem patrząc w oczy tej kobiety. Ta kobieta również patrzyła z uwielbieniem w oczy Kryszny i podawała mu łupiny. Był to stan czystej Miłości, który przenikał całą sytuację, w której intelekt przestał funkcjonować, a przenikała go inspiracja.

W tym momencie Vidura wszedł do domu i był zaszokowany postępowaniem swojej żony, tym co ona uczyniła. Swoim intelektem wtrącił się w spokojne i ciche wydarzenie. Zapytał swoją żonę: "Co ty wyprawiasz ? Czy wiesz, że karmisz Pana łupinami zamiast bananami?" Jego żona wyszła ze stanu głębokiego szczęścia do stanu intelektu i poczuła się zmartwiona. Ale Kryszna powiedział: "To, czym ona mnie karmi, nie jest ważne, ale z jakim nastawieniem do mnie mnie karmi jest dla mnie istotne". Ona karmiła mnie miłością, a nie łupinami. Banany mają niższą wartość niż miłość, którą mnie karmiła. Mój głód jest w pełni nasycony. Błogosławie was oboje." Mówiąc tak, Krishna odszedł.

Żaden pokarm, niezależnie od jego wartości, nie zastąpi miłości. Dlatego jedzenie gotowane z miłością w spokojnym, bożym i uświęconym otoczeniu jest jedzeniem pierwszej klasy. Jeśli gotujemy, to powinniśmy z miłością i czystością gotować. Ci, którzy takie jedzenie spożywają, są błogosławieni. Śpiewanie boskich hymnów podczas gotowania pomaga w poświęceniu jedzenia. Jeśli takie śpiewanie hymnów nie jest możliwe, to na szczęście mamy nagrania CD z takimi pieśniami. Mogą one być odtwarzane w kuchni podczas gotowania. Albo też można odtwarzać CD z muzyką, która uspokaja umysł. W ten sposób w kuchni będzie zarówno kucharz jak i jedzenie wypełnione wibracjami harmonijnych dźwięków. Cel zostanie osiągnięty, bo takie jedzenie w znacznym stopniu przyczynia się do polepszenia zdrowia.

W przeciwieństwie do tego, w dzisiejszych czasach jemy jedzenie gotowane przez każdego, gdziekolwiek i wszędzie. To dlatego, że nie znamy nauki, która się do niego odnosi. Jemy jedzenie gotowane w restauracjach w fast foodach, a nawet jedzenie przygotowywane i przechowywane na chodnikach (przydrożnych). Wpływ takiej żywności na nasz organizm jest niezdrowy. Niezdrowe jedzenie przyczynia się do powstawania niezdrowych myśli. Jedzenie gotowane przez zmysłowych ludzi

stopniowo czyni zjadaczy zmysłowymi. Jedzenie ugotowane przez ludzi emocjonalnych wywołuje emocje w tych, którzy je spożywają. W ten sam sposób wytworzy pożywienie miłość, jeżeli będzie ugotowane przez kochających ludzi. Jedzenie, które spożywamy pozostaje w naszym organizmie i wpływa na nasz organizm przez 7 do 14 dni. Może poprawić jakość swojego myślenia poprzez poprawę jakości jedzenia i na odwrót.

Co obejmuje wiedza o jedzeniu:

a) jakie jedzenie powinniśmy jeść

b) kto gotował to jedzenie?

Zrozummy krok (a) - oto jakie rodzaje żywności możemy spożywać.

Jak już wcześniej powiedziano, nie możemy nie jeść nic i nie możemy jeść wszystkiego. Nasze usta i żołądki nie są pojemnikami na śmieci, do których niedbale wrzucamy różne materiały. Usta to miejsce świętego ognia. Nie można wrzucać nieczystych rzeczy do świętego ognia. Za każdym razem, gdy używasz ust w sposób nieodpowiedzialny, ponosisz konsekwencje. Już na początku dowiedzieliśmy się, że ciało jest świętym instrumentem, który został nam dany i że musimy poczuć odpowiedzialność, która się z nim wiąże. Jest on dany nam przez Boga, a więc jest boski. Musimy używać go z szacunkiem i czcią. Nie można go nadużywać lub też zaniedbywać albo nawet wykorzystywać go w pełni. Powinien być używany tak, jak jakie jest dla niego przeznaczenie.

Co się stanie, jeśli napełni się zbiornik z benzyną w samochodzie napojami alkoholowymi? Załóżmy, że napełniasz zbiornik piwem lub whisky. Czy ten samochód będzie jechał? Wręcz przeciwnie, będzie zepsuty. Samochód powinien mieć zapewnione paliwo, które jest mu potrzebne do wytworzenia wymaganej energii. Podobnie, nie można karmić koni hamburgerami, ani innymi fast foodami. Układ trawienny konia tego nie zaakceptuje. Samochód posiada własny system. Przyjmuje on pewien rodzaj paliwa, które może przekształcić w energię. Koń posiada również swój system. Przyjmuje jakiś rodzaj paliwa (żywności), które może zamienić w energię. Dotyczy to również zwierząt i roślin. Tylko nie wszyscy ludzie to

rozumieją. Spójrz, jak głupi są ludzie, którzy spożywają to, co nie zamienia się w energię. Celem przyjmowania pokarmów jest uzyskanie energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania. Zamiast tego, ludzie jedzą tak, jakby chcieli zachorować na jakąś chorobę. Osiemdziesiąt procent chorób u ludzi wynika z ich nieodpowiedzialnego odżywiania się. Zwierzęta nie przenoszą tak wielu chorób jak ludzie. To dlatego, że ludzie nie jedzą tego, co powinni jeść. Poprzez nieodpowiednie odżywianie się nabywają chorób, a nie energii i zdrowia. I nazywają siebie mądrymi! Człowiek, który nadużywa zasad, musi za to zapłacić. Czasami jemy, żeby się rozchorować.

Są ludzie, którzy połykają dym papierosowy! Po co? Dla energii? Na nic? Nie, oni mówią - dla przyjemności. Ale biedni ludzie, nie wiedzą, że po pewnym czasie to powróci do nich jako rozczarowanie. Oni rozkoszują swoje drogi oddechowe dla przyjemności! I to ma być mądrość!

Są ludzie, którzy dyskretnie i nadmiernie piją alkohol. Oni też wiele sobie pobłażają. Żucie tytoniu, picie alkoholu dla przyjemności jest jak wlewanie wody morskiej do zbiornika z benzyną pojazdu mechanicznego. Zniszczenie jest pewne.

Są takie produkty żywnościowe, które dostarczają ciału energii. Powinno się tylko takie produkty konsumować. Tylko wtedy jest się rozsądnym. Osoby, którym nie zależy na dostarczaniu organizmowi energii, są pozbawione wrażliwości. Trzeba wiedzieć, które jedzenie dostarcza energii do naszego systemu, a które nie. Nie należy iść na kompromis, by jeść to, co dla nas jest nieodpowiednie.

Ogólnie rzecz biorąc, tytoń i alkohol są nieodpowiednie dla organizmu ludzkiego. Mają one wpływ na mózg, układ oddechowy i pokarmowy. Kawa i inne używki również nie są zalecane. Zamiast tego można je zastąpić mlekiem, wodą i sokami owocowymi.

### ***Żywność i smak:***

Jak się już dowiedzieliśmy, pożywienie służy zaopatrzeniu organizmu w energię. To jest główny cel jedzenia. Można przygotować smaczne, energetyczne jedzenie . Smak ma na celu ułatwienie czynności "wchłaniania" pożywienia. Także odpowiedni pokarm tzn. pokarm energetyzujący może być smaczny. Nie trzeba jeść żywności bez smaku w imię zdrowia.

Wybór żywności powinien przebiegać wg trzech kryteriów :

(1) Wybierz jedzenie, które ci odpowiada i które cię energetyzuje.

Uczyń je pysznym i ciesz się jego jedzeniem. To jest najlepsza sytuacja.

(2) Wybierz żywność, która ci odpowiada i dostarcza ci energii, nawet jeżeli nie jest zbyt smaczna. Taka sytuacja jest też dobra, bo nadal wspierasz system energetyczny ciała.

(3) Jeśli jednak wybierasz żywność tylko według jej smaku, to jest to najgorsza sytuacja. Wiele osób spożywa posiłki tylko dlatego, bo im smakują. Tacy ludzie są niewolnikami smaku na swoje własne życzenie i nie zasilają swojego ciała spożywanym pokarmem tylko je degenerują.

Smakowicie przyrządzone jedzenie różni się od takiego jedzenia, które tylko smakuje, ale nie ma wartości odżywczych. My nie możemy być niewolnikami smaku. Smak musi być podporządkowany pewnemu celowi. Jedz więc jedzenie energetyczne i uczyń je tak pysznym, jak to jest tylko możliwe.

Samoenergetyzujące jedzenie ma optymalną ilość energii dla każdego układu organizmu. Nie powinniśmy tego lekceważyć.

Czy wiesz, że w tych czasach ciało ludzkie jest zaprogramowane do zdrowego i aktywnego życia na okres 100 lat? Jeśli człowiek nie może tak długo żyć, jego nieznaną przyczyną jest jednym z czynników, które się do tego przyczyniają.

***Żywność i siła życiowa.***

Żywność zawiera w sobie niezbędną energię, którą nazywamy "siłą życiową". Siła życiowa występuje w materii, w wodzie, w powietrzu, a także w ogniu. W rzeczywistości siła życiowa jest subtelną substancją, która istnieje we wszystkich substancjach natury. Poprzez spożywanie pokarmów zyskujemy siłę życiową. Ona pomaga nam wzmacnić naszą siłę życiową panującą w nas. Czy nie jest zatem mądrze, zyskać siłę życiową z jedzenia lub bez jedzenia? Tak ! Siłę życiową możemy uzyskać z pokarmu lub bez niego. Poprzez to możemy stopniowo unikać ciężkich substancji, takich jak żywność, a pomimo tego uzyskać siłę życiową.

Możemy się starać, aby coraz więcej i więcej przyswoić sobie siły życiowej. W ten sposób możemy stopniowo eliminować ciężkie substancje np. żywność. Zyskując siłę życiową, która jest celem wszystkich pokarmów, nie musi się tak dużo jeść. To wydaje się dziwne! Czyż nie? Ale to nie jest tak, jeśli to sprawę przeanalizujemy, to zrozumiemy. Przeanalizujmy to zatem. Celem jedzenia jest uzyskanie siły życiowej. Siła życiowa istnieje na różne sposoby. Istnieje w jedzeniu. Istnieje w wodzie jako tlen. Istnieje w powietrzu jako tlen. Istnieje w promieniach słonecznych. Jeśli wiemy, jak uzyskać siłę życiową z wody, nie musimy jeść. Jeśli wiemy, jak przyjąć siłę życiową przez wdychanie tlenu, nie musimy nawet pić wody. A jeśli wiemy, jak wchłaniać siłę życiową z promieni słonecznych, nie musimy nawet tak dużo oddychać! Możemy zaoszczędzić na oddechu. To brzmi zabawnie. Ale to prawda.

Istnieją bardzo rozwinięci ludzie, którzy żyją długie godziny w głębokiej medytacji, nawet nie oddychając. Według klinicznych standartów uważani są oni za martwych , ale tak naprawdę to oni żyją. W ostatnich latach Lahari Mahasaya, Saibaba z Shirdi i Mistrz CVV z Blue Mountains udowodnili to w swoim życiu w XX wieku. Jogini (Lady Yogi) w Bengalii (Indie) pokazała, jak można żyć samotnie przez 50 lat. W tym czasie nie piła nawet wody, nie mówiąc już o jedzeniu. Była atrakcją turystyczną w pierwszej ćwierci XX wieku. Pochłanianie siły życiowej przez oddychanie było techniką, którą stosowała. Ponieważ nie jadła, ani nie piła, nie musiała oddawać kału, ani moczu. Wyglądała genialnie, a jej oczy świeciły tak jasno, że wyglądały jak dwa Słońca, emitujące światło



Do lat osiemdziesiątych XX wieku, żył w Andhra Pradesh, w południowych Indiach pewien jogin, który przez ponad 30 lat mieszkał w zamkniętym pomieszczeniu bez jedzenia i wody. Wychodził ze swojej izby raz do roku w dniu nowiu Księżyca w miesiącu Wodnika.

W epoce Wodnika dominującym elementem, który rządzi planetami jest powietrze atmosferyczne. Jeśli wiesz, jak używać powietrza, aby nabrać siły życiowej, nie będziesz musiał dużo jeść. Pozostaniesz energiczny, a jednak nie będziesz musiał spożywać ciężkich pokarmów, jeżeli będziesz stosował technikę pranajamy - techniki oddechowej, która reguluje siłę życiową w nas. Jeśli jesz coraz mniej, pozostając tak energicznym, jak powinienes, zazwyczaj jesteś lżejszy. W rzeczywistości, obecnie istnieje tendencja, aby nie jeść tak dużo, jak jedli nasi przodkowie. Nasze ciała również ewoluują, a zatem nie akceptują i nie przyswajają ciężkich pokarmów jak niegdyś ciała naszych przodków.

W epoce Wodnika ludzie zaczęli latać samolotami. Pewnego dnia będziemy nawet sami latać, bez pomocy samolotów! Taka możliwość oferowana będzie przez Wodnika- powietrze. Człowiek powoli ewoluuje i rozświetla swoje ciało oraz uczy się techniki odwracania grawitacyjnego przyciągania ziemi, latając. Starożytni ludzie demonstrowali tę technikę w odległej przeszłości. W przyszłości stanie się to rzeczywistością. Nasze nawyki żywieniowe odgrywają w tym wielką rolę.

Kontynuujemy rozumienie metod i ich podziału w odniesieniu do nawyków żywieniowych. Widzieliśmy joginów żyjących od wielu lat pod wpływem promieni słonecznych i oddechu. Słyszeliśmy też o wielu, którzy przez wiele lat żyją pijąc tylko wodę. Ze względu na czystość wody, którą piją ich ciała i oni sami aż promienieją. Oni znają technikę wykorzystania energii wody. Woda jest elektrycznością, a energia elektryczna jest podstawą wszystkich ruchów siły życiowej. Tej techniki korzystania z promieni słonecznych, oddechu i wody mogą nauczyć się tylko ci, którzy ją praktykują.

Ale dla nas jest to konieczne, aby poprawić nasze nawyki żywieniowe, zanim będziemy mogli osiągnąć tak zaawansowane kroki. Jeśli chcemy skutecznie radzić sobie z lżejszymi pokarmami, powinniśmy wprowadzać je stopniowo do naszego życia i zastępować nimi ciężkie pokarmy. Większe spożycie wody zajmuje miejsce w

żołądka, które w przeciwnym razie byłoby wypełnione cięższymi pokarmami. W praktyce jogi nauczyciele zalecają, aby przy każdym posiłku napełniać ciało 50% jedzeniem, 25% wodą, a pozostałe 25% pozostawić puste. Ta pusta porcja jest wypełniana przez praktykowanie pranajamy rano i wieczorem. Woda nie daje uczucia sytości, dlatego można ją zastąpić sokami owocowymi lub innymi płynami. Taka praktyka zapewni nam dobre zdrowie. Kiedy mamy ochotę na kawę, herbatę lub inne niezdrowe napoje, często pomyślimy o zastąpieniu ich wodą lub sokami.

To są lepsze produkty. Mleko i miód są również bardzo cennymi produktami. Mleko odgrywa ważną rolę w procesie oczyszczania warstw ciała. Dlatego też zdecydowanie zaleca się spożywanie mleka i produktów mlecznych. Mleko pomaga w budowaniu "Antahakarany" - ciała subtelnego. Lord Kryszna odżywiał się tylko mlekiem i przetworami mlecznymi w ciągu swojego 126-letniego życia. Pozostał młody i energiczny, nie starzejąc się z latami. Nawet w drugiej części życia Jego ciało pozostało młode. Zawsze wyglądał jak młodzieniec. Przesłanie jego nawyków żywieniowych jest bardzo jasne. My również musimy stosować więcej mleka i produktów mlecznych zastępujących ciężką żywność. Dlatego też zdecydowanie zaleca się zwiększenie ilości mleka i przetworów mlecznych.

Wśród produktów spożywczych preferowane są również warzywa liściaste, warzywa zawierające błonnik, te, które rosną nad powierzchnią ziemi oraz owoce, a nie warzywa rosnące pod ziemią, czyli korzenie np. ziemniaki. Warzywa rosnące pod ziemią nie są wystawione na działanie promieni słonecznych tak bardzo, jak warzywa rosnące nad powierzchnią ziemi. Dlatego są one zazwyczaj ciężkie w swojej materii.

Niestety, XX-wieczny człowiek nieświadomie zanieczyszczał wodę, rośliny i zwierzęta. Wszystkie rzeki są zanieczyszczone i dlatego musimy oczyszczać wodę przed jej spożyciem. Krowy i inne zwierzęta produkujące mleko są również zanieczyszczone poprzez wstrzykiwanie wszelkiego rodzaju środków chemicznych w celu uzyskania lepszej wydajności. W konsekwencji, wiele osób na Zachodzie rozwija alergię, gdy piją mleko. Owoce i warzywa są również zanieczyszczone przez stosowanie pestycydów, środków owadobójczych i nawozów sztucznych. Ludzie muszą korzystać z badań naukowych w bardziej odpowiedni sposób. Nasza woda nie jest zdrowa, mleko nie jest zdrowe, owoce nie są zdrowe, powietrze wokół nas nie jest zdrowe i wreszcie nasze myśli też nie są zdrowe. Jak możemy oczekiwać, że pozostaniemy zdrowi, jeśli nie naprawimy naszego nawyku zanieczyszczania

wszystkiego w nas i wokół nas? Musimy od czegoś zacząć. Zamiast czekać, aż inni coś zrobią i poprawią, zacznijmy od siebie.

"Niech przywrócenie równowagi ekologicznej zacznie się od nas samych", to powinno być naszą dewizą. Jeśli wolisz jeść gotowane jedzenie, upewnij się, że zjadłeś je w ciągu trzech godzin od gotowania. Jeśli trzymasz gotowane jedzenie w lodówce i jesz je przez kilka dni, to jesz jedynie martwe jedzenie. Nie ma w nim żadnego życia. Podobnie, warzywa i owoce stopniowo tracą na przydatności do spożycia podczas przechowywania. W dzisiejszych czasach ma się szczęście, jeżeli można nadal pić świeże mleko, jeść świeże warzywa i kąpać się w czystej wodzie, w której jest dużo energii. Czyż nie oddaliliśmy się od natury w imię rozwoju? Czy nie należałoby powoli przynajmniej pomyśleć o powrocie do natury?

Z poprzednich paragrafów zrozumieliśmy, że pożywienie wędruje od słońca do tlenu, od tlenu do wody, od wody do płynnych pokarmów, od płynnych pokarmów do owoców, od owoców do warzyw rosnących na powierzchni ziemi, od takich warzyw do coraz cięższych warzyw korzeniowych. Teraz zastanówmy się nad jedzeniem zwierząt. To najcięższe z tego wszystkiego, co człowiek je!

W tym wieku tak postępowym z tak dużą automatyzacją i mechanizacją, człowiek przestał ciężko fizycznie pracować. Dzisiaj pracujemy bardziej mentalnie, dlatego nie musimy jeść mięsa i jego przetworów. Z jednej strony czyni to człowieka cięższym, a z drugiej strony skłania go do zmysłowości w zakresie seksu i zmysłowych obiektów. Dzieje się tak dlatego, że nie spala on wszystkich substancji związanych z pokarmem dla zwierząt poprzez swoją aktywność fizyczną i wysiłek fizyczny. Dlatego potrzebuje on dużego energicznego wysiłku, aby utrzymać prawidłową wagę.

Dlaczego mamy jeść bez umiaru, a potem spalać nadmiar tłuszczu poprzez dodatkowe ćwiczenia fizyczne? Co więcej, epoka, w której się znajdujemy sprawia, że masa naszego ciała jest coraz cięższa. A kiedy jemy coraz cięższe pokarmy, to system ciała staje w konflikcie. Musi to być zrozumiałe dla człowieka z epoki Wodnika. Wegetarianizm jest przyszłością ludzkości. Bądźmy wystarczająco inteligentni, aby dowiedzieć się, czego Natura próbuje nas nauczyć.

### ***Gdzie mamy jeść:***

Zaleca się jedzenie w czystym i cichym miejscu, gdzie panuje spokój i jest czysto. Nie powinniśmy jeść na ulicach, w jadących autobusach i w metrze. Chyba, że jest to nieuniknione. Powinniśmy jeść tylko w spokojnych miejscach. Należy unikać jedzenia w zatłoczonych centrach, barach, restauracjach i miejscach, w których panuje hałas i gwar. Gdziekolwiek jecie, poświęćcie najpierw mentalnie to miejsce i dopiero wtedy jedzcie. Modlitwa o poświęcenie tego miejsca jest taka:

"Panie, wzywam Cię, abys oczyścił moje wnętrze i otoczenie wokół mnie i abys oczyścił pokarm, który ofiarowuję memu ciału.

Niech Pan chroni mnie, pokarm, moje ciało i to miejsce w którym spożywam pokarm poprzez moją modlitwę “.

### ***Jak należy jeść:***

Jedz będąc wewnątrznie spokojnym, z przyjemnym nastawieniem i z myślą, że ofiarowujesz ten pokarm. Pamiętaj, żeby jedząc ofiarować swojemu ciału jedzenie. Ty jesz dla ciała, a ono pracuje dla ciebie. Kiedy ofiarujesz ciału jedzenie, to ciało będzie ci dobrze służyło. Ciało nie służy dobrze tym, którzy nie służą ciału. Dlatego jedzcie z poczuciem ofiary, z myślą, że ofiarowujecie pokarm ciału.

Kiedy jesz, to wytworzone ciepło w twoim ciele sprawia, że pokarm będzie wchłaniany i rozprowadzany do ciała w postaci energii. To jest praca ognia w ciele. Dlatego powinniśmy ofiarowywać jedzenie ogniewi w naszym wnętrzu. Ofiarujcie jedzenie ogniewi i jedzcie ze spokojem. Nie zapomnijcie o swojej ofierze dla ognia, nawet jeśli prowadzicie przy stole miłe rozmowy.

Poświęć jedzenie, ofiarowując je w ten sposób. Możesz to zrobić mentalnie.

"Jestem wdzięczny Panu za dostarczone mi jedzenie, które on mi dał. Ofiarowuję ten pokarm Panu Ognia, aby rozdał go aniołom w moim ciele. Niech Pan będzie zadowolony. Niech Aniołowie będą zadowoleni z mojego czynu".

### ***Ile powinno się jeść:***

Nie ma ustalonej reguły co do tego, ile. Ale jeśli zachowasz spokój podczas jedzenia, otrzymasz wiadomość. W mózgu znajduje się centrum sytości, które daje ci sygnał, gdy spokojnie jesz. Wiadomość brzmi "dość". Możesz usłyszeć głos od wewnątrz, jeśli przestrzegasz powyższych zasad dotyczących jedzenia. Podstawową zasadą jedzenia jest, aby nie czuć się ociężałym po posiłku, bo to wskazuje na objadanie się. Nie pozwól, by posiłek ci później zaszkodził. Nie karaj się jedzeniem. Osoby, które czują się ociężałe po jedzeniu, to te, które muszą zmniejszyć ilość pokarmu i poprawić jego jakość. Ukończ posiłek, nawet jeśli żołądek jest trochę pusty. Wypełnij tę część wodą, jeśli czujesz, że wypełnienie żołądka jest konieczne.

## **Rozdział 8**

### **Kolor**

Kolory, jakie widzimy z Ziemi, nie są prawdziwymi kolorami. Są one odbiciem ich oryginałów. Prawdziwy kolor poziomu świadomości wytwarza odcienie kolorów, poprzez przejście danego koloru z centrum słonecznego przez eter i naświetleniu materii. Nasze odcienie kolorów w rzeczywistości są tylko cieniem. Za każdym razem, gdy światło wchodzi w interakcję z materią, napotyka ono na opór w zależności od jakości i gęstości materii. Ten opór materii wobec przechodzącego przez nią światła tworzy kolory, które nas otaczają. Bez zróżnicowania kolorów wokół nas, nie możemy nic widzieć, rozpoznawać, a nawet poruszyć się o krok. Kolory poruszają się z dużą prędkością w eterze i manifestują się poprzez opór materii.

Kolor to medium pomiędzy dźwiękiem a formą. Dźwięk jest wyższą częścią koloru, a jego manifestacją jest forma. Dźwięk, kolor i forma to wielkie trio, które występuje na tle egzystencji. Dźwięki powodują wibracje eteru. Światło eteru wibrowane przez dźwięk wytwarza kolory, które z kolei nadają formę materii. "Każde królestwo natury (niezależnie od tego, czy jest to świat minerałów, roślin, zwierząt, ludzi czy też

królestwo aniołów) ma swoją myśl przewodnią, dźwięk mantryczny i kolor, które to powodują proces przemiany poszczególnych królestw" mówi Mistrz , znany jako Master DK. Wiedza o właściwym wykorzystaniu dźwięku i koloru pozwala człowiekowi stopniowo zrozumieć proces ewolucji. Takie zrozumienie pozwala ludziom na lepszą pracę z minerałami, roślinami i zwierzętami.

Devas (inteligencje natury) wyrażają się we wszystkich trzech światach tzn w świecie świadomości, energii i materii za pomocą kolorów. Kolory można słyszeć! Tak. SŁYSZEĆ! Na poziomie buddyjskim można słyszeć kolory i zobaczyć dźwięki. Mogą tego doświadczyć tylko ci, którzy poprzez swą czystość osiągnęli buddyjski stan bycia. Rzeczywiście, niektóre zwierzęta nie mają osobnych oczu i uszu. One widzą i słyszą tymi samymi organami.

Jeśli znasz mechanizm kolorystyczny formy i odpowiadającą mu kombinację dźwięków, jesteś już magikiem, alchemikiem, mistrzem materii. Każda forma wynika z mechanizmu kolorystycznego, a taki mechanizm kolorystyczny oparty jest na wydobyciu nuty dźwiękowej. Dlatego też forma posiada klucz do koloru, a kolor do dźwięku. Kolory zasłaniają to, co kryje się za ich mechanizmem i ujawniają ich atrakcyjną jakość. Odzież koloru jest formą, a sam kolor jest ubraniem dla centralnego życia, które wibruje dźwiękiem. Kolor, zanim doprowadzi do materii, może być widziany tylko okiem duszy. Do tego czasu odczuwalne jest tylko jego odzwierciedlenie w materii. Dlatego też obserwacja zjawisk kolorystycznych, które odnoszą się do formy, nie może być dokonywana za pomocą wzroku fizycznego. Człowiek musi rozwinąć wizję duszy, aby poczuć właściwy kolor w odniesieniu do formy. Człowiek musi jeszcze nauczyć się widzieć kolory bez formy. Wymaga to nieustannej medytacji nad kolorem przy pomocy mantrycznego dźwięku nad określonym symbolem. Dźwięk i kolor są ze sobą nierozzerwalnie związane. Zrozumienie jednego prowadzi do zrozumienia drugiego. Kolor w formie wydaje się być stabilny, ale zmienia się z dużą prędkością. Kolorystyka formy wibruje z większą prędkością. Tak jak ta sama kropla wody spływa w strumieniu w następnej sekundzie, podczas gdy strumień daje wyobrażenie o tej samej wodzie, kolor zawsze się zmienia i daje wrażenie stabilności. Stale zmieniający się scenariusz kolorystyczny jest w pewnym stopniu zrozumiały dzięki badaniu kolorów, ich jakości i właściwości. Jednak takie badanie nie dostarcza istoty zjawiska. Daje swoje własne zrozumienie. Właściwe zrozumienie

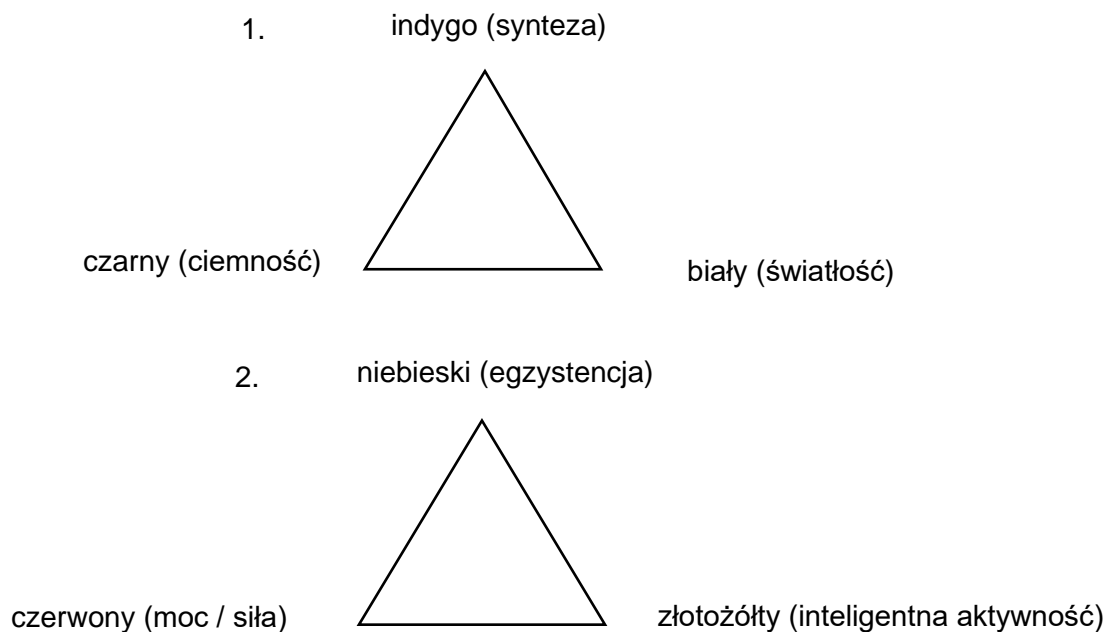
koloru uzyskuje się, gdy badanie odbywa się ze znajomością czasu i pracy z dźwiękiem. Zależnie od tego, przyjrzyjmy się szczegółom koloru. Na początku była tylko ciemność, mówi Biblia. Wszystko co istnieje pogrążone jest w ciemności, mówi Weda. Ciemność jest bazą dla światła. Światło reprezentuje biały kolor. Biel jest znów podwójna, brylantowa biel słoneczna i błękit księżycowy. Więc kolor biały to soli-księżyc wyłaniający się z tła ciemności. Głęboki kolor biały pojawia się jako kolor niebieski. Błękit nieba jest wprawdzie widoczny, ale w rzeczywistości jest to tylko kolor głęboko biały. Światło białe i niebieskie są więc synonimami w dziedzinie kolorów. Kolor niebieski jest zbliżony do koloru czarnego. Niebo ciemne jak smoła wygląda jak indygo w godzinach porannych, potem jest niebieskie w późniejszych godzinach porannych, a białe w słońcu w południe. Czarny do białego przez niebieski, kolor podstawowy pozostaje. Z tego powodu Wedyjczycy nazywali tego samego Pana co Krysna (czarny) Shyam (niebieski) i Vittala (biały). On Jest na wpół męski i na wpół żeński, co oznacza, że jest to sol-lunatyczny aspekt białego światła. Jest to proste zrozumienie koloru czarnego, jasnobiałego i niebieskiego, które symbolizuje wieczną egzystencję. Egzystencja jest na przemian subiektywna i obiektywna, tak jak nasze godziny snu i jawy. Kiedy istnienie jest subiektywne, w pismach świętych nazywane jest "ciemnością". Kiedy istnienie jest obiektywne, nazywa się je "światłem". Od czasu do czasu z ciemności wyłania się światło. Obszar, który zajmuje światło w ciemności tła jest nazywany "AKASHA" lub "Światłem Astralnym" według Madame HP Blavatsky. To jest memorandum o stworzeniu. Układy słoneczne, planety i istoty na tych układach i planetach mają miejsce w Akaszy lub na ekranie. Na tym ekranie odbywa się obrazowanie. Ekran pozostaje nienaruszony przez pewien okres czasu od pojawienia się obrazów na ekranie. Akasha również. Pozostaje on bazą dla wszystkich wydarzeń. Wszystkie wydarzenia odbierają przekaz z Akaszy i następuje ich aktywność. Tonacja Akaszy jest opisana jako niebieska i reprezentuje jej wieczne istnienie. Świadczy to o jakości. Jest on tłem wszystkiego i źródłem wszystkiego. Błękit oznacza więc syntezę - tło, jedność wszystkiego i źródło wszystkich pozornie zróżnicowanych jednostek istnienia - oznacza istnienie w stworzeniu, istnienie wszystkich królestw. Wszystkie indywidualne egzystencje znajdują się na tym tle istnienia.

Nieoczekiwanie pojawia się wola działania, która nazywana jest siłą w tworzeniu. Z kolorem czerwonym związana jest siła lub chęć działania. Czerwień oznacza więc

moc - moc w tworzeniu. Zaczynając od istnienia, siła tworzy, rozwija i niszczy. Siła i czerwień przynależą do siebie. Kolor czerwony zatem, ma dynamiczną aktywność. Wykorzystanie czerwieni do wzbudzania mocy było szeroko rozpowszechnione w historii ludzkości.

Interakcja mocy z promiennym światłem istnienia rodzi inteligentną aktywność tworzenia. To inteligentne działanie związane jest z jasnym, złotożółtym kolorem - Jajem Stworzenia - Hiranyagarbha.

W ten sposób powstaje podstawowa triada aktywności kolorystycznej - istnienie lub synteza reprezentowana przez kolor niebieski, siła mocy woli reprezentowana przez kolor czerwony oraz powstałe nasienie lub Jajo Stworzenia reprezentowane przez kolor złotożółty. Pamiętaj, że to pojawienie się triady jest oparte na innej trójkątnej aktywności kolorów, a mianowicie ciemnego, jasnego i indygo.



Kolor drugiego trójkąta, po odbiciu od materii, ponownie się zmienia, i w efekcie otrzymamy następujące kolory:





Ciemnozielony	Aktywność uwarunkowana
Czarny	Ignorancja, niewiedza

Aby osiągnąć syntezę całości, medytuje się o kolorze indygo. Aby uświadomić sobie mądrość miłości, medytuje się o kolorze niebieskim. Aby osiągnąć intuicyjne poziomy dla inteligentnych zadań, medytuje się o kolorze złotożółtym.

Aby przywołać moc, medytuje się o czerwieni. Ale czerwień jest zbyt potężna, by ją przywołać. Dlatego kolor pomarańczowy może być używany do wszystkich celów, aby przywołać moc.

Aby przywołać równowagę emocjonalną, można przywołać kolor różowy. Aby uzyskać intelektualne zrozumienie, można użyć koloru jasnozielonego jako inwokacji. Aby ustabilizować istniejącą aktywność i zakotwiczyć ją mocno w podłożu, można medytować nad fioletem.

Medytacja jest subtelnym procesem pozwalającym na dostrojenie się do tego koloru w codziennej aktywności, co więcej, na mentalne przywołanie i rozpoznanie tego koloru w swoim centrum brwiowym, Ajna. Wymaga to stałej obserwacji kolorów w życiu codziennym. Tak! Jeśli chcesz być uczniem kolorów, powinieneś stale obserwować kolory, które są prezentowane wokół ciebie. Kolor ustępuje miejsca lepszemu zrozumieniu, gdy stajemy się bardziej świadomi jego obecności wokół nas. Są malarze, z którymi kolory rozmawiają, podpowiadają, prowadzą i doradzają! To jest to fakt okultystyczny.

W Erze Wodnika pojawił się nowy kolor, akrylowy. Wszystkie kolory stają się akrylowe. Kolor akrylu aquarian to srebrnoszary. Jest on uważany za kolor syntezy, który musi być wdrożony w celu osiągnięcia rozszerzenia świadomości. Jest to kolor Waruny, Pana Wód Niebiańskich, którego angielska wersja brzmi VRANA lub URANUS. Zasada Uranusa działa jako pomost między życiem i śmiercią, między nieistnieniem i istnieniem, między duchem i materią, miejsce narodzin życia w Stworzeniu - przenikająca świadomość.

## Pradawny rytuał


Już starowieczni wyobrażali sobie rytuał gwiazdny w odniesieniu do kolorów. Gwiazdy są pięciokątne. Tak samo jak człowiek. Człowiek, smok jest dobrze wyjaśnione w pierwszym rozdziale. Głowa, dwie ręce wyciągnięte po obu stronach i nogi pod kątem 90° do siebie, to dobra interpretacja gwiazdy. Ta postawa jest zalecana do medytacji w godzinach porannych (podczas wschodu słońca). Stojąc w tej pozycji twarzą do Słońca przez 24 minuty (12 minut przed i 12 minut po wschodzie słońca) zyskujemy dużo światła, które usuwa zanieczyszczenia z ciała fizycznego, emocjonalnego i mentalnego. Pięć organów działania - pięć organów zmysłów, pięć zmysłów i pięć elementów w ciele - są oczyszczane przez dotyk androgynicznych promieni porannego słońca.

Pradawni ludzie również myśleli o szkoleniu w porządku wznoszącym się kolor po kolorze człowieka poprzez

- (a) medytację nad pięcioramiennymi gwiazdami, które mają określony kolor,
- (b) praktykowanie określonej cnoty,
- (c) poprzez właściwe zachowanie ze szczególnym wyczuciem.

Kolorowa gwiazda, cnota i zmysł mają potrójny wpływ na osobę praktykująca. W momencie, gdy osoba opanuje dany kolor, cnotę i zmysł, natychmiast następny kolor, cnota i zmysł są sugerowane do praktykowania w porządku wzrastającym. W ten sposób proces przechodzenia od niewiedzy do wiedzy (urzeczywistnienie i integracja duszy z duszą uniwersalną) odbywa się krok po kroku. Na każdym etapie treningu można zmieniać kolory w zależności od zdobytych osiągnięć i stosowanych zasad.

Podsumujmy jeszcze raz wzniesienie się człowieka za pomocą koloru.

Czarny		Człowiek zanim osiągnie mądrość uważany jest za nieświadomego i stąd kolor jego gwiazdy uznawany jest na początku za czarny.
--------	---	--

Czerwony		Człowiek otrzymuje wtedy moc woli, której powinien używać zgodnie z określonym sposobem życia. Wykorzystanie woli jest wykorzystaniem mocy czerwieni.
Brązowy		Gdy już zaczął stosować wolę w codziennym życiu zgodnie ze wskazówkami, nastąpiła interakcja pomiędzy ciemną materią a siłą woli. Powoduje to poruszenie w materii i czarna gwiazda przekształca się w brązową gwiazdę. Człowiek zaczyna lepiej czuć lub postrzegać, kolor brązowy oznacza, że człowiek rozwija energię i wrażliwość dla swojego otoczenia.
Zielony		Następnie wymagane jest od niego, aby funkcjonował bez chęci pożądania. Funkcjonowanie to jest również połączone z rozsądnym wykorzystywaniem zmysłu wzroku. W ten sposób zyskuje on kontrolę nad życiem i pozbawiony jest przeszkód w przepływie energii. Wówczas jego kolor zmienia się z brązowego na zielony, reprezentując harmonię uzyskaną poprzez praktykowanie braku pożądania.
Złotożółty		Następnie człowiek jest proszony o funkcjonowanie z zachowaniem pokory. To funkcjonowanie jest połączone z rozsądnym korzystaniem ze zmysłu węchu i smaku. W ten sposób człowiek uświadamia sobie, że nie jest oddzielną, lokalną, zamkniętą istotą, ale częścią większej całości. Wtedy jego kolor zmienia się z zielonego na złoto-żółty. Zaczyna uświadamiać sobie jedność życia, braterstwo ludzkości i rzeczywistość jednego istnienia jako wielu.
Niebieski		W kolejnym kroku człowiek zostaje poinstruowany, jak przezwyciężyć pragnienie życia. Wymaga się od niego, aby odpowiedzialnie posługiwał się zmysłem słuchu i dotyku. Gdy uświadomi sobie, że nie ma czegoś takiego jak śmierć, a zatem nie ma też narodzin, jego kolor zmienia się ze złotożółtego na niebieski. W ten sposób człowiek ten staje się Mistrzem Mądrości.
Srebrnoszary		W zaawansowanych poziomach wtajemniczenia człowiek, który stał się Mistrzem, dysponuje pełną wiedzą o Boskim Planie i posiada pełną kontrolę nad pięcioma elementami. Staje się Mistrzem Mistrzów. Przyłącza się do Dewów, by kierować planetami i istotami planetarnymi. Zdobywa wiedzę o życiu i jego drogach. Zdobywa przejście od pozornego istnienia do czystego istnienia. Zdobywa też wiedzę o tajemnicy życia i śmierci. I wtedy staje się niebiańskim człowiekiem. Osiąga on wówczas kolor srebrnoszary.
Wolny od refleksji		Kiedy człowiek jest zanurzony w Absolucie i nie ma już osobistej tożsamości w Stworzeniu, gwiazda staje się wolna od wszelkich refleksji. Oznacza to, że poza Planem nie ma nic innego do odzwierciedlenia. Staje się TYM.

-  Czarna gwiazda
-  Czerwona gwiazda
-  Brązowa gwiazda
-  Zielona gwiazda
-  Żółta gwiazda
-  Niebieska gwiazda
-  Srebrnoszara gwiazda
-  Gwiazda wolna od refleksji

## Magia i kolor

Zmysł koloru u nas rozwija się dobrze tylko wtedy, gdy mentalnie uwolnimy się od materii, podczas gdy jesteśmy nią otoczeni. Zamiast widzieć kolor w materiale, powinniśmy się tak rozwijać, żeby móc sobie wyobrazić zejście koloru ze światła Akaszy i uformować z niego materialne formy. Praca z kolorem na tle formy jest fantastyczna. Możemy ją lepiej zrozumieć, patrząc na jej początek, z którego się wywodzi, niż na drogę, którą się wznosi.

Coraz większe rozpowszechnienie światła na naszej planecie doprowadziło do coraz większego wykorzystania elektryczności, która powoli oddziela kolor od formy i łączy się z dźwiękiem, prowadząc do rozwoju zmysłu koloru u człowieka.

Kiedy kolor i dźwięk spotkają się w uporządkowanej kolejności, to prastara magia staje się użyteczna dla człowieka. Kluczem do niej jest zdolność człowieka do uwolnienia się od tego, co materialne, poprzez odmówienie tego co materialne lub zaprzestanie zwracania na nie uwagi.

**Poza światłem nie ma żadnych kolorów.**

Podczas gdy spirytualizm naucza, że nie ma kolorów innych niż jaźń, to wiedza o świetle mówi nam, że nie ma innych kolorów oprócz światła. Światło przejawia się w różnych kolorach, gdy oddziałuje z różnymi rodzajami materii. Jest to zasada syntezy.

## **Rodzaje światła:**

Na formy na naszej planecie oddziałują trzy następujące rodzaje substancji świetlnych:

1. Światło słoneczne
2. Światło Planet
3. Światło, które jest produktem pierwszego i drugiego.

Jest jeszcze jedno światło, które teraz zstępuje z MAHATU, a więc z mentalnej płaszczyzny planet i łączy te 3 światła, aby umożliwić oświecenie na poziomie indywidualnym i planetarnym.

## **Rozdział 9**

### **Pieniądze i seks**

Pieniądze to jest energia. Ta energia może być boska lub zła, w zależności od motywacji jej posiadacza. Egoiści są z nią związani. Osoby bezinteresowne są przez

nią wspierane. Pieniądz rządzi człowiekiem w tym systemie, jeśli on tego nie rozumie. Człowiek może jednak kierować systemem za pomocą pieniędzy, gdy uświadomi sobie właściwą wartość i sens życia.

Gdy pieniądz rozumiany jest tylko jako instrument do zaspokajania pragnień, wówczas zniewoli człowieka.

Kiedy pieniądze są rozumiane jako źródło wyrażania miłości, służą swobodnemu przebiegowi życia. Pożądanie jest niczym innym jak zniekształconą wersją miłości. Miłość, gdy ogranicza się do pewnych rzeczy i osób, staje się wypaczona jako przywiązanie, uzależnianie się od nich. Z takiego przywiązania, człowiek używa energii pieniężnej na tego rodzaju przywiązane rzeczy, osoby i posiadłości z nastawieniem posiadania. To jest początek jego upadku. Natomiast miłość, jest stanem świadomości. To nie jest miłość do osób, rzeczy itp. Jest to stan życia w miłości, który różni się od aktu miłości. Osoby świadome żyją w miłości i dlatego miłość przepływa przez nie. Osoby nieświadome, zamiast żyć w miłości, dokonują aktów miłości, dla nich miłość jest wyrazem wobec przedmiotów, rzeczy, osób i miejsc, które lubią. Nie są w stanie być zakochani bez obiektywnych form. Kiedy ktoś pracuje z miłością, to przepływa przez niego energia pieniężna, która zaspokaja jego potrzeby i potrzeby jego bliskich. Kiedy ktoś pracuje z pożądaniem, pieniądze wiążą go albo przez ich niedostatek, albo przez ich nadmiar. Widzimy, że ludzie cierpią nawet wtedy, gdy są bogaci. Bogactwo nie jest bogactwem, jeśli nie umożliwia "bogatego życia" w sensie życia doskonałego. Dawcami skarbów świata są ci, którzy noszą miłość jako swoją świadomość. Nie są zaborczy. Zaborczy stosunek do pieniędzy jest przeszkodą w ich swobodnym przepływie.

*"Pozwólcie miłości przepływać przez siebie. Tam też przepływają pieniądze"* - tak brzmi okultystyczne prawo. Pożądliwość i posiadanie utrudniają przepływ miłości, a tym samym utrudniają obfity przepływ bogactw świata.

Pieniądze niszczą tych, którzy przeszkadzają w ich swobodnym przepływie. Jednocześnie swobodny przepływ pieniądza nie powinien być rozumiany jako nieodpowiedzialne posługiwanie się pieniądzem. Oznacza to inteligentne wykorzystanie pieniędzy na wszystkie rozsądne cele.

W poprzednich lekcjach dowiedzieliśmy się, że inteligentna aktywność jest cechą trzeciego promienia. Trzeci promień reprezentuje inteligentne wykorzystanie dostępnych zasobów dla maksymalnej korzyści i reprezentuje również oddanie wszystkich zasobów z pełnym miłości zrozumieniem dla sprawy służenia innym. Wymaga to jednak dobrej woli.

Dzisiejsza gospodarka światowa jest doprowadzana do ruiny. Dzieje się tak dlatego, że człowiek nie nauczył się jeszcze właściwego postępowania się pieniędzmi i ich pożądaną dystrybucji. W niektórych portfelach jest za dużo pieniędzy, a w innych za mało. Ci, którzy mają za dużo (czy to jednostki, czy narody), rozrzutnie wydają pieniądze. Nie chcą oni oddać nawet 10% swoich rozrzutnych wydatków tym, którzy nie mają żadnych pieniędzy. Odpowiedzialne dziecko natury to takie, które przeznacza 10% tego, co otrzyma, na tych, których podstawowe potrzeby nie są zaspokajane. W tym tkwi rozwiązanie zarówno dla osób indywidualnych, jak i dla gospodarki narodowej. Każdemu dziecku, młodzieży i dorosłemu zawsze dobrze radzono, aby oszczędzać dla tych, którzy są bez środków do życia. Ta podstawowa zasada zawiera w sobie wiele miłości, której można doświadczyć poprzez różne doświadczenia.

### **Duchowe wykorzystanie pieniędzy:**

Pieniądze są rozumiane jako środek do zdobywania dóbr, zarówno w sprawach społecznych, jak i w działalności filantropijnej. Budowa wielkich kościołów, świątyń, nabywanie ogromnych nieruchomości i gruntów przez instytucje religijne i filantropijne jest bardzo częstym błędem popełnianym w imię działalności duchowej. Wielu tak zwanych przywódców duchowych buduje imperia z cegieł i zaprawy murarskiej i nie zdaje sobie sprawy z ich marności w przeciwieństwie do procesu rozwoju istot ludzkich. Konstruktywny rozwój człowieka i pieniądze wydane na ten cel to najbardziej duchowe wykorzystanie pieniędzy. Edukacja to inna nazwa dla konstruktywnego rozwoju ludzkiego ducha. Dlatego pieniądze wydane na edukację człowieka na temat jego potencjałów i ich właściwego wykorzystania w odniesieniu do królestw natury są prawdziwym duchowym wykorzystaniem pieniędzy.



"Człowiek został stworzony na obraz i podobieństwo Boga" - mówi Pismo Święte. Właściwą edukacją jest ta, która rozwija potencjał człowieka do współpracy i funkcjonowania w harmonii z systemem. Człowiek jest zasadniczo kreatywny jako twórca. Proces rozwoju twórców jest o wiele lepszy od procesu rozwoju materii, która przeszkadza człowiekowi. Pieniądże odgrywają kluczową rolę w uświadomieniu sobie tej prawdy. Nie chodzi o to, że mistrzowie siedmiu wielkich centrów rozwoju duchowego są niezdolni do budowania imperiów z cegieł i zaprawy murarskiej. Oni wiedzą zbyt dobrze o bezsensie takiego kolosalnego marnotrawstwa pieniędzy. Zamiast tego, po cichu przygotowują mężczyzn, którzy przygotowują innych, przy czym duch odgrywa dominującą rolę, a materiał jest conajmniej do zaakceptowania. Człowiek nowego wieku mimo wszystko nauczy się tej lekcji o pieniądzach i będzie kreatorem, a nie niewolnikiem w posługiwaniu się pieniędzmi. W odpowiednim czasie doradztwo finansowe będzie lepiej rozumiane niż obecnie. Człowiek musi uczyć się na swoich błędach. W chwili obecnej jednak ludzkość pozostaje niewykształcona i głoduje. Znaczna większość ludzkości jest celem niewłaściwych wartości i niewłaściwego wykorzystania pieniędzy przez dominującą samolubną mniejszość, która wykorzystuje sytuację z powodu swojego niekończącego się pragnienia pieniędzy i władzy.

### **Rozwiązanie:**

Jest to trudne zadanie dla ludzkości, aby przezwyciężyć swój obecny stosunek do pieniędzy. Jednak ludzie dobrej woli mogą tworzyć lokalne/regionalne kręgi, łączyć swoje oszczędności i przeznaczać je na inteligentne wykorzystanie dla rozwoju ludzi. " Załóżmy krąg dobrej woli" musi być wezwaniem każdego dziecka. Należałoby go nauczyć tworzenia kół z przyjaciółmi, a także wyrobić w nim nawyk codziennego odkładania oszczędności w wysokości, powiedzmy, 10 groszy. Pieniądże zebrane przez dzieci powinny być przeznaczone na szczytny cel. Ta praca jest święta i powinna uczynić z dzieci w odpowiednim czasie ludzi dobrej woli. To powinno być wprowadzane przez wszystkich dobrze myślących rodziców i nauczycieli.

Potrzeba grupy musi być ważniejsza niż potrzeba indywidualna. To znowu jest cechą miłości. Jeśli człowiek nie wczuwa się w potrzeby innych, ten wielki krok nie może

być osiągnięty. Tutaj człowiek staje przed wyzwaniem. Powinien zdawać sobie sprawę z odpowiedzialności wobec pieniędzy.

Pytania, które każdy powinien sobie zadawać:

1. Czy mam wydawać pieniądze na luksusy i odmówić ich przydatności potrzebującym ?
2. Czy powinienem wydawać pieniądze na rzeczy zbędne i drogie?
3. Czy koniecznie muszę jeść codziennie lody, podczas gdy wielu moich braci gdzie indziej nie dostaje nawet kromki chleba do jedzenia?
4. Czy koniecznie powinienem palić tytoń i pić alkohol?
5. Czy nie powinienem czuć się bardziej odpowiedzialny wobec innych ludzi i przeznaczать pieniądze na ich podstawowe potrzeby?
6. Czy nie powinienem pomyśleć o przewyciężeniu pożądania niepotrzebnych zdobyczy materialnych i zwrócić się ku ich duchowemu wykorzystaniu?
7. Czy to ja powinienem panować nad pieniędzmi, czy pieniądze miałyby panować nade mną?

### **Pieniądze i władza:**

Władza gromadzi pieniądze. Pieniądze dają władzę. Ci, którzy mają "pieniądze", zyskują władzę. Pieniądze prowadzą ludzi do władzy, co jest zjawiskiem naturalnym. Wielu bogatych ludzi nieustannie dąży do władzy, aby utrzymać, a nawet zwiększać ilość pieniędzy. Jest to zgodne z prawem natury. Człowiek najpierw poszukuje zaspokojenia potrzeb bytowych. Kiedy te wymagania są spełnione, szuka komfortu. Następnym krokiem jest osiągnięcie luksusu. Później chce być doceniany i szanowany przez innych ludzi. Prowadzi to do polaryzacji władzy. Tak więc wszyscy bogaci ludzie dążą do władzy, a poprzez władzę dążą albo do większych pieniędzy, albo do coraz większej władzy. Człowiek, gdy raz posmakuje władzy, chce się jej trzymać. Wszystko to jest grą o pieniądze.

## Inteligentne działanie:

Pieniądze gromadzą się wokół osoby, która wie, jak inteligentnie wykorzystywać środki finansowe, czyli aktywności trzeciego promienia. Człowiek, który nie jest inteligentny, nie może gromadzić pieniędzy. Kiedy inteligencja jest powiązana z egoizmem, wzrost pieniędzy jest zarówno szybki, jak i samoograniczający. Ale kiedy inteligencja nie jest związana z takim egoizmem, wzrost pieniędzy przynosi odpowiedni komfort i prowadzi do satysfakcji. Tam, gdzie jest dobra proporcja między inteligencją i prawością, pieniądze dają niewytłumaczalny dostatek. Człowiek ten nosi w sobie radość i obdarza nią innych poprzez właściwe wykorzystanie pieniędzy. Źle zarobione pieniądze nie tylko przynoszą dyskomfort, ale i kaleczą człowieka. Stąd odwieczne powiedzenie: "Pieniądze zarobione we właściwy sposób dają prawidłowe doświadczenie". Inteligentna aktywność trzeciego promienia, w połączeniu z dobrocią, stopniowo prowadzi do właściwej mocy, mocy pierwszego promienia. gdzie moc woli przekształca się w dobrą wolę. To właśnie taki człowiek jest królem, który rozwija ten rodzaj władzy. Inteligentna aktywność-moc odpowiada trzeciemu i pierwszemu promieniowi. Tak więc rozwój trzeciego promienia prowadzi do pierwszego promienia. W miarę jak wzrasta u człowieka stopień inteligencji poprzez jego zalety, przekonuje się on, że pieniądź jest skryształizowaną formą energii miłości. Bardziej troszczy się o wartości związane z ewolucją niż o inteligencję. W zaawansowanym stanie szlachetnej działalności, człowiek dociera do sfery miłości i wiedzie życie pełne miłości i miłującego zrozumienia. Stopniowo, w miarę jak słabnie władza nad inteligencją, zanika przywiązanie do pieniądza jako podpora życia. Pieniądze nie mają dla niego wartości wspierającej. Większe oparcie znajduje w miłości. Dla niego pieniądze nabierają charakteru służebnego i pozostają do jego dyspozycji. Wielu spośród wtajemniczonych demonstruje to w życiu. Dla nich miłość jest wszystkim. Kiedy tylko potrzebują odpowiednich środków, to natura reaguje i je im dostarcza. Mistycy Wschodu żyli więc w całkowitej neutralności wobec pieniędzy. Jest to stan bycia zakochanym przez cały czas. Mistrz, jogin czy jasnowidz rezygnuje w ten sposób z zewnętrznego przepychu, a jednocześnie dostępne są dla niego niezbędne środki. Stąd przestanie, że człowiek może wyćwiczyć swoje wznoszenie

się do właściwej mocy, czy do boskiej miłości poprzez właściwe wykorzystanie pieniędzy - produktu inteligentnej działalności.

## **Przywoływanie bogactwa:**

Pradawni ludzie przewidywali czas, dźwięk, kolor i symbol dla przywołania bogactwa. Podstawowym warunkiem tej inwokacji jest czystość umysłu, emocji i ciała. W miarę jak ktoś przywołuje bogactwo, to z jego wnętrza wypływa minimalny poziom czystości, cnót i inteligencji, a w ciągu 12 lat uzyskuje się pożądane bogactwo. Czystość w zewnętrznym życiu i czystość życia wewnętrznego jest warunkiem niezbędnym, do użycia tej metody , aby przywołać bogactwo.



Umieść ten symbol w północno-wschodnim kącie pokoju. Postaw go na ołtarzyku, codziennie obmywaj ten symbol, ofiaruj kwiaty, kadzidło i świecę. Ponadto ofiaruj kilka owoców i innych produktów spożywczych kładąc je na ołtarzyku. Po praktykowaniu dźwięków i inwokacji możesz spożyć te owoce i warzywa jako święte pożywienie. Inwokacja Bogini "SRI" czyni cię magnetycznym i szczęśliwym, jeśli praktykujesz ją z głębokim zainteresowaniem i oddaniem. W tej inwokacji wykonujesz trójkątną pracę, to znaczy używasz dźwięku (mantry) do symbolu (jantry) zgodnie z pewnym procesem (tantry). Jest to znana magom naukowa metoda przejawiania subtelných energii na najniższym poziomie. Jeśli twoje motywy są święte, to prowadzi to do białej magii.

Praktyka tej inwokacji nie jest skuteczna, jeśli źle zachowujesz się wobec kobiet. Osoba, która bardzo zraniła kobietę, nie nadaje się do tej inwokacji. Kobieta jest fizycznym ucieleśnieniem matki / siostry / córki dla praktykujących dźwięk "SRI".

Praktykowanie monogamii to kolejna konieczność w tym kontekście. Szanowanie kobiet, pomaganie im i sprawianie im przyjemności na wszelkie możliwe sposoby spełnia tę praktykę.

Seks jest siłą emocjonalną. Działa to zgodnie z prawem przyciągania. Jest to aspekt miłości - aspekt zaangażowany, zwyrodnienie Bożej miłości. Jest to jedno z najpotężniejszych narzędzi natury w tworzeniu. Jest on wrodzony istotom w celu rozmnażania się. Funkcją natury jest, poprzez ludzi, podtrzymywanie życia ludzi. Dlatego jego cel jest uważany za święty przez tych, którzy o tym wiedzą. Nadużywanie jakiegokolwiek władzy pociąga za sobą negatywne skutki - kosekwencje. Seks nie jest wyjątkiem. W takim stopniu, w jakim człowiek ulega emocjom, jego stosunek do jedzenia, mowy i seksu nie może być prawidłowy. Emocje pustoszą ośrodek sakralny i gardłowy człowieka i niszczą go, czyniąc z niego człowieka - zwierzę jako kłębek pragnień, konfliktów i zamętu. Bardzo interesujące jest to, że człowiek, który może osiągnąć inne sfery planetarne, spada nisko na krokach przygotowawczych, takich jak jedzenie, mówienie i seks. To jedynie pokazuje, że choć człowiek rozwinął się w ostatnich czasach, to ewolucja ta nie jest jednak usystematyzowana. Rozwój chaotyczny, rozwój bez prawa i funkcji naturalnych, rozwój, który odciągnął człowieka od natury. Prawo cykliczności i prawo okresowości rządzą tajemnicami mocy seksualnej. Zgodnie z prawem cykliczności znajdujemy się w czasach Kali. Cechą tego czasu jest to, że jeśli człowiek nie ma czystych motywów zawsze, może dać się ponieść emocjom. Seks jest jednym z nich. Inne to zazdrość, nienawiść, uprzedzenia, gniew i zwierzęce żądze. W tych czasach człowiek w zasadzie nie panuje nad mową, nie mówiąc już o jej konstruktywnym wykorzystaniu. Ostatnio nastąpiło dalsze pogorszenie tego zjawiska. "Dupa", "gnojek", "suka" i tego typu słowa trafiają do przemówień nawet na wysokich stanowiskach. Zostaje zniesiona odpowiedzialność za słowa. Błędne rozumienie wolności otworzyło bramy emocji. Ztracono podstawową kulturę w imię wolności.

Wolność rozumiana jest bardziej jako pobłażanie zmysłom, seksowi, brakowi rytmu i nieodpowiedzialnej mowie niż w jej właściwej formie. Wolność oznacza błogi stan, w którym człowiek panuje nad myślami, mową i działaniem. Przeciwnością wolności jest niewola zmysłów, pragnień, emocji i myśli. Pierwsze lata życia mężczyzny mają na celu intensywny trening równoważenia emocji i koordynacji ciała fizycznego,

emocjonalnego i psychicznego. Jeśli się tego nie zrobi, człowiek pozostaje niewolnikiem na całe życie. Globalne rozwiązłość seksualna w XX wieku jest hańbą dla człowieka, który podbija przestworza. Świetny żart! Bez uporządkowania własnego podwórka, wielu myśli o pracy dla dobra społeczeństwa. Z natury rzeczy mają jakieś braki, a ich braki ujawniają się w pracy społecznej. Nasz dom oznacza również nasze ciało. Ciało to nie tylko ciało fizyczne, ale także emocjonalne i psychiczne. Człowiek nie jest w pełni przygotowany do efektywnej pracy w świecie zewnętrznym dla jego dobra, jeśli nie skoordynuje swoich ciał przed odejściem. Podbój świata zewnętrznego interesuje wielu. To ludzie, którzy uganiają się za wielkimi rzeczami. Robią to z powodu potrzeby zaspokojenia popędu osobowości, która domaga się uznania. Proste i dobre rzeczy do nich nie przemawiają. Chcą występować na wielkich scenach, przed wielką publicznością i zadowolają się przelotnymi oklaskami. Kiedy wracają po wszystkim, często stwierdzają, że niewiele udało im się osiągnąć. Wielu z nich interesuje podbój świata zewnętrznego.

Chcą występować na wielkich estradach przed dużą publicznością i są zadowoleni z przelotnego aplauzu. Kiedy wracają po tym wydarzeniu, często stwierdzają, że niewiele zostało im do zrobienia i przećwiczenia. Wszystko, co robili, było tylko tymczasowe. Zauważ, jak zapomina się o przywódcach potężnych narodów, gdy odchodzą oni od władzy. Zauważ też, jak potężni wojownicy, tacy jak Napoleon i Aleksander, nie mieli nic do przekazania jako przesłanie dla potomnych. To są wszyscy zdobywcy tego co zewnętrzne, którzy nie zdobyli tego co jest wewnątrz. Kiedy wracają myślami z perspektywy czasu, często stwierdzają, że niewiele udało im się osiągnąć. Wszystko, co robili, było tymczasowe.

Dla kontrastu, przyjrzyjcie się życiu Kriszny, Buddy i Chrystusa. Są oni zdobywcami tego, co wewnętrzne, a więc i tego, co zewnętrzne. Ich życie niesie pewne przesłania dla potomności. Nadal są one źródłem inspiracji dla ludzkości. Z tego wynika, że należy rozsądnie zrozumieć bezsensowność podboju tego, co jest zewnętrzne, nad tym, co jest wewnętrzne.

Jaki jest pożytek ze zdobywania obiektywności, jeśli subiektywność zmniejsza się? Człowiek XX wieku jest typowym przykładem człowieka głupiego, który podcina gałąź, na której siedzi. Autodestrukcyjnie buduje superbudynki, naruszając przy tym ich fundamenty. On jest jak żaba w studni, która niesamowicie skacze na wielkie

wysokości i upada coraz niżej. Rezultatem tego jest pogorszenie sytuacji, a nie postęp. Ludzie powierzchowni obserwują ten skok i cieszą się z osiągnięcia żaby. Wizjonerzy obawiają się upadku i wynikających z niego szkód. Wewnętrzna siła mężczyzny tkwi w równowadze emocji, a zwłaszcza skłonności seksualnych. Proszę pamiętać, że wymagana jest równowaga, a nie tłumienie. Tłumienie przynosi tyle samo konsekwencji, co nadużycia. Impulsy seksualne są naturalne jak głód i pragnienie. Należy je obserwować zgodnie z zamysłem natury. Przepisy dotyczące żywności odnoszą się również do płci. Kiedy, gdzie, z kim i jak - oto są pytania.

Jak w wielu zwyczajach, ludzkość jest fałszywie informowana o celu seksu przez wypaczone doktryny teologiczne. Obecny wstrząs jest tylko karmiczną konsekwencją wcześniejszych opresji. Wielu ludzi uważa, że bolączki społeczeństwa wynikają z materializmu. Ale pseudo-duchowość jest również za nie odpowiedzialna. Jologiczne podejście daje zawsze właściwe zrozumienie, wiedzę i doświadczenie.

Zauważmy, że w pewnym momencie życia otrzymujemy impuls seksualny, który jednocześnie zostaje odebrany. Czy to u mężczyzny, czy u kobiety, tak właśnie jest. Nawet narządy związane z jego funkcjonowaniem rozwijają się w drugim cyklu siedmioletnim. W ciągu pierwszych siedmiu lat, my (jako dusze) stopniowo bierzemy w posiadanie nasze ciało. W drugim siedmioletniu pojawia się jeszcze kilka innych możliwości, które należy zrozumieć i nadzorować. Jak powiedziano w pierwszym akapicie, impuls seksualny jest inwolucyjną ścieżką energetyczną. Jest to proces zstępujący. Pożądanie seksualne występuje jako myśl w każdej istocie. Myśl jest ogniem. Seksualna myśl jest ognista. Ogień funkcjonujący z gruczołami wydziela płyny nasienne i płyny te znajdują swój przepływ w dół. Za każdym razem tylko energia przekształca się i wypływa. Zdrowy rozsądek podpowiada nam, aby oszczędzać energię i odpowiednio ją wykorzystywać. Czy zużywamy energię elektryczną na nic? Tak samo powinno być z energią seksualną. Jesteście naprawdę elektrycznością przekształconą w wiele różnych sił. Ty jesteś energią. Za każdym razem, gdy wchodzisz w interakcję, przekształcasz się w siłę. Mądre użycie siły daje odpowiednie doświadczenie. Celem tego potencjału w planie Natury jest kontynuacja, jak wspomniano wcześniej. Otrzymujecie ciało, aby móc żyć. Ciało jest materiałem, który natura uszyła dla was. Powinniście dawać innym to, co sami dostaliście. Taka jest instrukcja natury. Celem seksu jest umożliwienie wam dawania

ciał wcielającym się duszom. Veda poucza: "Dajcie ciała za to, że i wam dano ciała. Obdarzajcie mądrością, bo ta mądrość została wam też dana. Oddaj społeczeństwu za to co od niego dostałeś, oddaj minerałom, roślinom, zwierzętom, ludziom i aniołom to, co od nich dostałeś. "Jesteś grabieżcą, jeśli nie dajesz tego, co jest ci naturalnie dane z miłością.

W tym sensie powinniście ofiarować ciała wcielającej się duszy. Jest to odpowiedzialność i dlatego powinna być wykonywana z szacunkiem. To nie jest tylko bestialskie podniecenie. Bestie też dają ciała. Ale jest pewna różnica. Zwierzęta podążają za rytmem, okresowością. Zwierzę ludzkie nie. Zwierzęta mają pory roku na seks. Zwierzę ludzkie nie. Prawo okresowości jest lepiej znane zwierzętom, ponieważ są one kierowane przez naturę. Kobieta również ma okresy i pory roku. Człowiek ma również okresy i pory roku, jeśli chce obserwować. Lekceważenie prawa okresowości doprowadziło człowieka do chorób wenerycznych. Choroby społeczne na naszej planecie są ciągłą zniewagą dla ludzkości z powodu wymagania. Pierwszy z nich odżywia ciało, podczas gdy drugi je niszczy. Istnieje sposób, ignorancji człowieka co do celu i praw seksu. Kiedy potrzebne jest potomstwo, jasnowidz lub wtajemniczony myśli o wykorzystaniu impulsu seksualnego do udziału w akcie reprodukcyjnym. Natomiast przeciętny mężczyzna uczestniczy w akcie seksualnym i hamuje prokreację poprzez złe metody. Różnica między nimi jest nie do wyrażenia żadną miarą. Pierwszy wykonuje obowiązek, podczas gdy drugi nieświadomie pobłaża i ingeruje w prawo. Pierwszy jest jak czyste jedzenie, aby zaspokoić potrzeby ciała. Drugi jest jak jedzenie jakiegokolwiek jedzenia, aby zaspokoić smak, a nie cielesne aby odżywiać ciało nawet z aktem prokreacji, jeśli przestrzega się prawa periodyczności. Niedyskretny seks niszczy ludzkie ciało. Rozwiązłość seksualna zaburza ośrodek sakralny. System nerwowy z kolei osłabia się i wywołuje wszelkiego rodzaju choroby ukryte i nerwowe. Przeróżający AIDS jest kontrolą natury nad ludzkimi ekscesami. Za obecne hamowanie rozwoju umysłowego odpowiedzialna jest syfilityczna miazma, która ogarnia większość ludzi. Podejrzliwość i zazdrość to dwaj aktywni współwinnicy syfilitycznej miazmy. Kiedy zaburzenie w postaci choroby przenoszonej drogą płciową wnika głęboko w system człowieka, wpływa na jego psychikę. Ludzie chyba nie rozumieją, że niedyskretny seks prowadzi ich do więzień, albo na oddziały psychiatryczne. Głęboko zakorzeniona zazdrość, nienawiść, pożądanie, gniew, wściekłość i instynkt zabijania - wszystko to jest wynikiem zaburzeń w centrum sakralnym. z radością oddających



się jedzeniu bez oczyszczenia ich spożycia z poprzedniego dnia. Seks zaburza ten ośrodek energetyczny u ludzi. Nie zdając sobie sprawy z kosztów i konsekwencji, człowiek nieświadomie angażuje się w tę niebezpieczną strefę i uważa ją za błogą. Niewiele różni się on od cesarza Nerona, który radośnie grał na skrzypcach, podczas gdy Rzym płonął!

Zaburzone centrum sakralne zaburza również pracę układu trawiennego. Większość obywateli tzw. cywilizowanych społeczeństw bardzo cierpi na zaparcia. Pierwszą czynnością zdrowego człowieka w ciągu dnia jest wypróżnienie. Jedzenie bez defekacji jest oznaką zaburzonego ośrodka sakralnego. Niesamowite jest widzieć ludzi, którzy z radością oddają się jedzeniu bez defekacji. Nie zrozumcie mnie źle, ale o takich ludziach mówi się "przenośne toalety".

Zaburzone centrum sakralne zaburza również ośrodek gardła. W ten sposób człowiek traci zmysł rozróżniania w odniesieniu do swojego myślenia, mówienia i działania. Jeśli w wyniku tego zaburzony jest również ośrodek gardła, ma on kłopoty aż po szyję. Myśli - niechciane i negatywne - unoszą się dookoła niego, a on jest bezradny, by je przezwyciężyć. Pojawia się u niego depresja, niepokój i lęki. Mowa jego traci swój magnetyzm. Staje się sucha, próżna i powierzchowna. Wiele przemówień jest wygłaszanych jako pewien obyczaj społeczny i wcale nie wynika z własnych przekonań. Działania nie posiadają jakiegokolwiek spójności. Czy kiedykolwiek zdawaliśmy sobie z tego sprawę, że to wszystko jest łańcuszkowym skutkiem ekscesów seksualnych? Trzeba być na to przygotowanym i być uważnym jeszcze zanim wejdzie się w wiek nastoletni. Dlatego ta lekcja jest szczególnie ważna dla dzieci w wieku od 7 do 14 lat. Chorzy ludzie wydają na świat chore dzieci. Wady dzieci, bardziej niż ich dobre strony, utrwalają się i umacniają z pokolenia na pokolenie. Kto cierpi na miazmaty psoryczne, syfilityczne, psychotyczne i gruźlicze, przekazuje je swojemu potomstwu. Dlatego nadszedł czas, aby mężczyźni spojrzeli w głąb siebie, aby zobaczyć, czy są godni prokreacji z zaburzonym, zniekształconym i zniszczonym systemem ludzkim. Edukacja w tej kwestii jest konieczna, jeśli chcemy, aby potomność była zdrowa. Głupi wyścig w celu wynalezienia leków przeciwko nowym chorobom jest kolejnym ślepym krokiem. Sekret zdrowia leży w badaniu i rewizji ludzkiego postępowania. To prawość jest tutaj kluczem. Jest to jakbyśmy kosmetyki i perfumy grubo nakładali na zwłoki, które mają zapobiec nieprzyjemnemu ich zapachowi. Taka gra jest przegrana. Choroby rosną w

proporcjach geometrycznych, podczas gdy leki rosną w proporcjach arytmetycznych. Człowiek nauczył się dziś spożywać tyle samo leków, co żywności - jeśli nie więcej. Bądźmy mądrzy i nie uczestniczymy w tym powierzchownym systemie handlu.

Zacznijmy od siebie, zaczynając od prawidłowego odżywiania i seksu. Zbliźmy się ponownie do natury i stańmy się naturalni. Uprawiajcie seks i bądźcie zdrowi. Tak jak nie można jeść wszystkiego, tak samo nie można współżyć ze wszystkimi. My nie wiemy, kogo przytulamy. Często się zdarza, że obejmujemy straszną chorobę zamiast jakiejś osoby. Tak jak nie można jeść wszędzie ze względów zdrowotnych, tak samo nie można wszędzie się kopulować. To miejsce musi być czyste i przyjemne. Tak jak niezdrowe jest jedzenie, kiedy jest się psychicznie i emocjonalnie niezrównoważonym, nie zaniedbuj zdrowia fizycznego, emocjonalnego i psychicznego, jeśli chodzi o seks. Kiedy kobieta jest blisko okresu, wiele zmian zachodzi w jej organizmie, aby go odświeżyć. Czas około i w trakcie miesiączki powinien być traktowany przez kobiety z dużą odpowiedzialnością. Dostosowywanie miesiączek do obowiązków społecznych jest aktem kompletnej ignorancji. Prowadzi to do poważnych zakłóceń w cyklu miesięczkowym. Zdrowie kobiety zależy od regularności miesiączek. Za wszelką cenę należy ją przywrócić. Jak pokazuje historia, mężczyźni używali kobiet jako rozrywki wszędzie tam, gdzie wiedza była obezwładniana przez niewiedzę. Mężczyzna i kobieta to dwa odpowiedniki złożonej całości, nie ma wątpliwości, że jeden jest lepszy od drugiego. Ojciec i matka są równie ważni. Mężczyzna i kobieta są równie ważni. Każdy z nich ma dobrze zdefiniowane swoje funkcje. Wspólnie tworzą dobry zespół, gdy wzajemnie się szanują. Ruch wyzwolenia kobiet jest jedynie reakcją kobiet na wcześniejsze ekscesy mężczyzn. "Społeczeństwo, w którym nie szanuje się kobiet, musi upaść" jest nauczaniem zawartym w świętych pismach. Wykorzystywanie kobiet dla seksu, z powodów komercyjnych, społecznych i politycznych jest wynikiem arogancji mężczyzn. Prostyucja jest dążeniem do wykorzystywania kobiet przez mężczyzn. Święte pisma mówią, że znajdujemy się obecnie w drugiej systemowej egzystencji, w której MIŁOŚĆ jest kluczowym elementem całego systemu słonecznego. „Matka” to inna nazwa miłości, a zasada miłości jest kobieca. W tym cyklu czasowym postęp mężczyzny zależy więc od jego postawy i jego stosunku do kobiety. Można mówić dużo o seksie i prawidłowościach z nim związanych, ale jak pokonać tę nieodłączną siłę drzemiacą w człowieku?

Odpowiedź jest prosta. Przyjmij rozsądną praktykę sformułowaną w pismach świętych. Zrozumieliśmy, że ośrodek sakralny zakłóca ośrodek gardła. Oznacza to, że są one ze sobą połączone. Namagnesowanie ośrodka gardła prowadzi jednocześnie do magnetyzacji ośrodka sakralnego. Kiedy człowiek pracuje z centrum gardłowym, energie są wciągane do góry, z części sakralnej do gardła. Jest to proces/ścieżka ewolucyjna w przeciwieństwie do ścieżki involucyjnej. Centrum gardła może być namagnesowane przez regularne i systematyczne wypowiadanie świętych słów i innych formuł dźwiękowych zwanych mantrami. Ich wypowiadanie o wyznaczonych godzinach, takich jak świt, południe i zmierzch, pełnia i nów księżyca, równonoc i dzień przesilenia słonecznego jest bardzo korzystne. Można ćwiczyć wymawianie OM wczesnym rankiem powoli, miękko, głęboko i równomiernie, czując wznoszący się ruch dźwięku. To święte słowo może być wypowiadane w grupach po siedem, tzn. 7, 14, 21, 28 itd. Następnie oddchamy powolnie, miękko, głęboko i równomierne i wsłuchujemy się w to oddychanie. Niech nasz oddech będzie naturalny i tak długi, jak tylko można to stopniowo osiągnąć. Obserwujemy cichy dźwięk oddechu i wsłuchujemy się w niego. Niech oddechy również będą w grupach po siedem i będą tak samo liczne jak wypowiadane słowo OM. Następnie należy sobie pozwolić na obserwację pulsacji przez jakiś czas. Codzienna praktyka pomaga stopniowo odbudować rytm w ośrodku gardła, co prowadzi również do restrukturyzacji sakralnej. Można też korzystać z zasad określonych w rozdziale poświęconym tonowi. Celibat do czasu ślubu i monogamia na całe życie to ideały, które człowiek powinien realizować w sprawach seksuologii.

Brak zdolności adaptacyjnych i sztywne poglądy indywidualistyczne tworzą w człowieku pragnienie zmiany współmałżonka i vice versa. Lepiej jest zmienić siebie, aby nie musieć zmieniać innych. Brak cierpliwości i nietolerancja dla poglądów drugiej osoby prowadzą do rozwodów w społeczeństwach industrialnych. Umiejętność czekania, skłonność do rozumienia i odnajdywania wartości uzupełniających tworzą system rodzinny. Niech to rozumowanie pozostanie u was na zawsze.

## Rozdział 10

### Cisza, dźwięk i mowa

Źródłem dźwięku jest cisza. Dźwięk rodzi się z ciszy. Cisza jest wieczna i trwała, dźwięk jest przerywany i tymczasowy. Dźwięk powstaje z eteru, aspektu Akaszy. Dźwięk jest cechą charakterystyczną Akaszy. Akasza to inna nazwa dla powstającego dźwiękowego Memorandum, z którego wyłania się dźwięk.

Dźwięk wytworzony przez Akaszę prowadzi do uaktywnienia się czterech elementów z piątego, tzn. z Akaszy. Kreacja jest wynikiem zjawisk dźwiękowych. Dźwięki wymawiane rytmicznie wytwarzają energię poprzez zmianę struktury otoczenia. Muzyka jest służbą radości, realizowaną przez człowieka. Muzyka to nic innego jak rytmiczne układanie dźwięków. Dźwięk może kreować. Dźwięk może budować ale może też niszczyć. Atlantydzi potrafili za pomocą dźwięku przesuwac głązy, a nawet wzgórze. Dźwięk, stworzony z eteru, wprawia światło w drgania, tworząc kolory. Dźwięk i kolor wspólnie tworzą kształty. Tak więc dźwięk jest odpowiedzialny za kolor i formę. Stąd jego duże znaczenie i konieczność praktykowania go we właściwym sensie. Właściwe użycie dźwięku wymaga właściwego użycia mowy. Jeśli język nie jest dobrze rozumiany i używany, praktyka dźwięku nie może być nawet doceniona. Język jest detalem dźwięku. Każdy język zawiera grupy zdań. Zdanie zawiera grupy słów. Słowo zawiera grupy liter. Litery są fonetycznymi sylabami. Litery ponownie niosą spółgłoski i samogłoski. Samogłoski są życiem dźwięku, a spółgłoski są nośnikami dźwięków życia. Dlatego najpierw należy poznać związek między mową a dźwiękiem. Za każdym razem, gdy mówimy, używamy wielu liter, co oznacza wiele dźwięków. Czy powinniśmy używać tak wielu dźwięków? Czy powinniśmy w ogóle mówić, jeśli nie jest to konieczne? Dźwięki jako dźwięki inicjujące mają wielką moc, jeśli ich znaczenie jest dobrze rozumiane. W naszej mowie używamy dźwięków bezkrytycznie. Nie znamy systemu wartości. To tak, jakby mieszkaniec dżungli używał papieru wartościowego jako papieru toaletowego. Dla tych, którzy znają się na papierach walutowych, jest to symbol władzy pieniądza papierowego. Ale dla tych, którzy nie wiedzą, to tylko kolejny kawałek papieru. Taka jest różnica między znawcą dźwięku i języka, a niewiedzącym. Mowa daje możliwość wyrażania własnych

poglądów i myśli. Jest to cenny środek przekazu, który jest dany tylko ludziom. Dlatego też należy nauczyć się z niej właściwie korzystać.

Prawidłowe użycie mowy obejmuje:

(a) Użycie właściwych / odpowiednich / dokładnych / precyzyjnych słów do wyrażenia.

To daje jasność wyrażanej myśli. Wiele osób nie potrafi precyzyjnie wyrazić swoich myśli. Dzieje się tak dlatego, że nie używają właściwych słów. Kiedy używa się właściwych słów, to mowa ma dużą siłę przekazu.

(b) Nawyk używania precyzyjnych słów w mowie przychodzi do tych, którzy nie używają mowy niepotrzebnie / niedbale / obojętnie.

Dlatego konieczne jest, abyśmy mówili tylko wtedy, gdy jest to konieczne i milczeli, gdy mowa nie jest wymagana. Mówienie dla samego mówienia wciąga nas w niedokładny sposób mówienia. Widzimy wielu ludzi, którzy wciąż mówią bez sensu. W ludzkiej mowie jest dużo plewów, a mniej ziarna. Osoby mądre mówią precyzyjnie i mówią tylko wtedy, gdy mowa jest absolutnie konieczna.

(c) Niechaj motywy waszej mowy będą czyste. Nie mówcie z nieczystych motywów. To powoduje szkody jak ogień. Mowa jest ogniem i dlatego ogień mowy nie może rozprzestrzeniać się jak szalony ogień. Często ludzie używają języka, który rani innych, wprowadza innych w błąd, przygnębia ich. Są ludzie, którzy szerzą przygnębianie poprzez mowę. Przemówienia te wynikają z nieczystych pobudek. Zobacz jak mówią święci, wtajemniczeni i Bóg-człowiek. Ich intencje są czyste, kiedy mówią. Dlatego ich mowa jest ożywiona, zrekonstruowana i inspirująca. Słowa Ramy, Kriszny, Buddy i Chrystusa zainspirowały ludzkość w przeciwieństwie do przemówień wielu innych ludzi. Motywem ich wszystkich wystąpień była miłość. Dlatego ich mowy pozostają nieśmiertelne i wieczne. Dlatego też obserwuj motywy swojej mowy.

(d) Praktyka milczenia powinna zastąpić praktykę mówienia. Człowiek jest tak bardzo zajęty mową, że milczenie jest przerwą - małą przerwą pomiędzy dwoma rozmowami. Ale zdrową praktyką jest milczenie i mówienie, gdy jest to konieczne i powrót do milczenia tak szybko, jak to możliwe. Chęć mówienia powinna być zastąpiona chęcią milczenia. Milczenie powinno być naszym normalnym stanem, a mowa powinna być sensowna. Zachowując ciszę, jednocześnie zachowujemy energię.

(e) Najbardziej konstruktywną i równocześnie niszczycielską siłą jest mowa. Jest to nóż o dwóch ostrzach. Najbardziej niebezpiecznym ludzkim organem jest język, ponieważ może on rozsiewać nektar, a także pluć trucizną. Niech twój język nie będzie językiem podwójnym - językiem węża. Człowiek, który opanuje język, może podbić świat.

(f) Gdy mówimy, gdy jest to konieczne, gdy mówimy precyzyjnie i gdy zachowujemy czystość tematu, konieczne jest, abyśmy też mówili przyjemnie i z radością. Kiedy mówisz z uśmiechem na twarzy, wtedy zyskujesz na zdrowiu i zapewniasz zdrowie innym. Uśmiechanie się jest czymś innym niż śmiech. Podczas mówienia uśmiechaj się. Taka mowa zdobywa serca innych. Można wygrać miłą mową to, czego nie można wygrać przy pomocy energii jądrowej.

(g) Wpajajcie swojemu językowi wymawianie świętych słów, świętych tekstów i świętych hymnów. Niech język ćwiczy takie słowa przez godzinę każdego dnia. Dzięki temu mowa może osiągnąć wyższy poziom smaku. Po osiągnięciu wyższego poziomu, nieprzyjemna mowa automatycznie zniknie. Wiele osób myśli o kontrolowaniu swojej nieposkromionej mowy, ale często im się to nie udaje. Dzieje się tak dlatego, że żaden istniejący nawyk nie może być wyeliminowany bez zastąpienia go innym. Choćbyśmy myśleli o pozbyciu się ciemności, ciemność pozostaje. Jeśli włączysz światło, ciemność zniknie w mgnieniu oka.

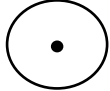

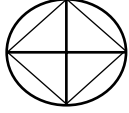
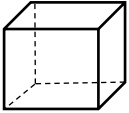
#### (h) Mantry:

W Indiach mistrzowie mądrości uważali rytmiczne formuły dźwiękowe za transformujące system energetyczny do różnych celów. Ludzie, którzy praktykują mantry wiele zyskali, a nawet urzeczywistnili Boga poprzez tę praktykę. Mantra, gdy jest właściwie wymawiana wspomaga, ukierunkowuje i oświeca to, co jest na zewnątrz. Mantra jest kombinacją dźwięków. Istnieją mantry z jedną sylabą, mantry z dwiema sylabami i wiele innych. Mantra Gayatri składa się z 24 sylab, z ośmioma sylabami w każdej linii. Uważa się ją za królową wszystkich mantr.

Każda mantra ma swoją własną siłę dźwięku, cel, symbol, procedurę i wymiar czasowy. Ogólne mantry mogą być przez wszystkich intonowane. Są one zdecydowanie najkorzystniejsze. Mogą być one wypowiedane przez wszystkich.

Śpiewanie wedyjskich hymnów i innych pieśni ze świętych pism świata podczas wschodu słońca sprawia, że energie stają się pozytywne. Codzienna praktyka intonowania hymnów sprawia, że nasza mowa jest czysta, magnetyczna i twórcza. Proszę pamiętać, że wypowiedanie budujących słów jest lepsze niż milczenie. Dlatego też jest to bardzo popularna praktyka.

## Na przykład

Mantra	Tekst	Symbol
1. Pranava	OM (1 sylaba)	
2. Siva	OM NA MA SI VA YA (5 sylab)	
3. Narayana	OM NAMO NA RA YA NA YA (8 sylab)	
4. Gayatri	OM TAT SA VITUR VARENYAM BHARGO DEVASYA DHIMAH DHIYO YONAH PRACHODAYAT (24 sylab)	

Mantry te, wypowiedane zgodnie z określoną procedurą, zapewniają praktykującemu ochronę, przewodnictwo i oświecenie w jego życiu.

Sposób postępowania:

- Zapal świecę i kadzidełko przed symbolem.
- Twarzą zwróć się na wschód lub północ.
- Usiądź w wygodnej dla siebie pozycji. Upewnij się, że umyłeś swoje ciało i włożyłeś świeże ubranie zanim usiądziesz do wypowiedania mantr.
- Zachowaj miłe usposobienie.



e) Pomocne jest codzienne korzystanie z tego samego miejsca.

(f) Zdecydowanie zaleca się, aby praktykować mantry codziennie o tej samej porze.

(g) Najważniejszą rzeczą jest wizualizacja symbolu w centrum brwi, wymówienie mantry i wsłuchanie się w każdą sylabę mantry uważnie i całkowicie.

Jeżeli mantra będzie powtarzana w ten sposób przez okres pięciu lat, to praktykujący nabierze chęci do jej ćwiczenia; w ciągu siedmiu lat energia mantry zadziała. W ciągu 12 lat zostanie on zakwalifikowany do łaski dźwięku, która dostarcza niewytłumaczalnych doświadczeń stanu błogości.

Podczas gdy praktykuje się mantry co najmniej raz dziennie, można je również intonować po cichu w ciągu dnia i w nocy. To może trwać nieustannie i nie mieć końca. W ten sposób mantra żyje także nieświadomie w uczniu i dalej go ochrania .

Warunkiem koniecznym jest tajemniczość praktyki, natomiast w grupach można je śpiewać na głos. To, że ktoś praktykuje mantrę, nie musi być znane innym. To powinno być tajne i ciche jak ciemna noc. Wszystkie cnoty muszą być budowane w tajemnicy i milczeniu. Tak samo jest z praktyką mantry.

Raz na tydzień, raz na dwa tygodnie lub raz na miesiąc dzieci powinny praktykować ciszę. To pomoże im uświadomić sobie znaczenie mowy.

Dobrzy mówcy są dobrymi słuchaczami, a dobrzy słuchacze są dobrymi mówcami. Dlatego powinieneś nauczyć się słuchać. Wysłuchaj innych i słuchaj ich uważnie. Nie spiesz się z mówieniem. Możesz dobrze odpowiadać (dobrze mówić), jeśli całkowicie wysłuchasz rozmówcy. Człowiek, który całkowicie wysłucha innych, potrafi ich dobrze zrozumieć. Podobnie sprawia, że inni dobrze go rozumieją, kiedy on mówi. Tak jak zaleca się bezstronność podczas mówienia (bez nieczystych motywów), tak samo należy słuchać bez uprzedzeń. Nieobiektywne słuchanie doprowadzi cię jedynie do nieobiektywnego rozumienia innych. Dobrze usłyszane to dobrze powiedziane.

## Rozdział 11

### Myśli

Najtajemniejszym zjawiskiem człowieka są jego myśli. Myśl jest pośrednikiem między istnieniem a stworzeniem. Ta prawda dotyczy również nas!

Zobaczmy, jak przebiega proces myślowy. My istniejemy. Istniejemy jako systemy energetyczne. Myśl przychodzi od nas. Energia (w nas lub jako my) podąża za myślą. Wspólnie wprawiają w ruch cały system, tzn. mózg, układ nerwowy, zmysły, kończyny itd. Przy braku myśli pozostajemy statycznymi, stabilnymi, niezmiennymi jednostkami istnienia. Myśl również porusza i okalecza nasz stan czystej egzystencji. Tak jak spokojne jezioro wypełnione jest falami wodnymi, tak samo statyczny, stabilny lub zrównoważony system jest poruszony, zmutowany, a nawet okaleczony przez myśl, gdy jest zakłócony.

Interesujące jest to, jak myśli wciąż się nam nasuwają. Gdy jesteśmy w głębokim śnie, to nie mamy żadnych myśli. We śnie stabilność zostaje przywrócona, ponieważ nie myślimy o ruchu. Zostajemy jako pulsujące jednostki bez myślenia. Dlatego sen przywraca nam energię. To nas odświeża. We śnie istniejemy, ale nie posiadamy świadomości. Świadomość przychodzi, gdy się budzimy. We śnie świadomość łączy się z istnieniem. Kiedy się budzimy, świadomość powstaje z istnienia. W rzeczywistości, nasze przebudzenie jest niczym innym jak wyłonieniem się naszej świadomości z istnienia. To znaczy, że już przeszliśmy przemianę od istnienia do świadomości. Tak więc ze stanu statycznego przechodzimy do stanu dynamicznego.

Istnienie jest podstawą naszego przebudzenia. Stan przebudzenia jest podstawą dla naszych myśli. Kiedy się budzimy, włącza się proces myślenia. Pamiętaj, że

a) jesteśmy obudzeni a nie budzimy się (b) odbieramy myśli a nie myślimy. Wiele osób jest zdania, że to one myślą. Jeśli one myślą, to powinny być w stanie przestać myśleć, kiedy nie muszą myśleć. Ale niestety, myśli wciąż nas nawiedzają, nawet gdy ich nie potrzebujemy. My nie jesteśmy panami naszego procesu myślenia.

Pomimo wszystko, myśli wciąż się pojawiają. Tylko jogin, który opanował umysł, może dowolnie włączać i wyłączać proces myślowy.

Gdy jesteśmy przebudzeni, myśli pojawiają się raz po raz. Każdy człowiek otrzymuje myśli na podstawie jego osobistego umiejscowienia w życiu. Czynnikiem motywującym do różnorodności naszych myśli są sytuacje życiowe. Myśli prezydenta kraju i myśli przeciętnego obywatela różnią się znacznie w związku z ich pozycją w życiu.

Nawet w obrębie domu, wczesne poranne myśli jego członków znacznie się różnią od siebie. Myśli pana domu różnią się od myśli pani domu. Myśli dzieci różnią się od myśli rodziców. I nawet wśród dzieci, myśl każdego z nich różni się od myśli innych. Również tam, gdzie są dziadkowie w domu, ich myśli różnią się od myśli innych - spójrzcie! Jakże cudowne jest Stworzenie. Nawet w obrębie jednego domu, chociaż członkowie rodziny wydają się być razem, są daleko od siebie w swoim świecie myśli. Każdy ma swój własny świat myśli. On żyje i porusza się w swoim świecie. Czasami, gdy ich myśli się zbiegają, przez chwilę żyją wspólnie. Tam, gdzie spotykają się myśli, spotykają się ludzie. Jest to główny czynnik, który decyduje o tym, że z czasem członkowie rodziny stają się jednością. Dotyczy to również grup, przyjaciół i stowarzyszeń. Grupa ludzi pozostanie razem przez wiele lat, jeśli będzie przywiązana do tej samej myśli. Kiedy myśli różnią się między sobą, członkowie grupy odchodzą, aby wyrazić siebie w innej grupie, gdzie myśli są zgodne. Przyjaźń to sytuacja, w której myśli spotykają się w głębszym wymiarze. Nie oznacza to, że wszystkie myśli pomiędzy dwoma przyjaciółmi są identyczne. Ale są pewne myśli, które wiążą ich ze sobą głęboko w ich istocie. Nawet gdy inne myśli różnią się od siebie, te kilka głęboko wiążących myśli trzyma ich razem. W obszarach, w których różnią się w myśleniu, zobowiązują się do dopasowania i adaptacji. Głębsze myśli, które łączą dwoje ludzi, nazywane są myślami MIŁOŚCI lub przynależności do siebie nawzajem.

W życiu spotykamy różnych ludzi na różnych etapach. W dzieciństwie mamy pewne grupy asocjacyjne, w wieku młodzieńczym inne, w średnim wieku jeszcze inne, a w starszym jeszcze inne. Podział na grupy w życiu jest naprawdę zgodny z adekwatnością myśli. Jeden hazardzista instynktownie spotyka innego hazardzistę. Jeden biznesmen spotyka drugiego. Wszyscy pijaczkowie spotykają się w barze. Urzędnicy państwowi łączą się w grupy. Politycy też się grupują. Rewolucjoniści

grupują się podobnie. Złodzieje łączą się w grupy. Przemysłowcy łączą się w grupy. Gracze w karty łączą się w grupy. Wierzący grupują się. Każda grupa religijna jest związana myślami swojego nauczyciela. Stąd tyle religii, ile religijnych umysłów. Izmy i kulty powstają w ten sposób w każdej dziedzinie życia, a za wszystkie ich ugrupowania odpowiedzialna jest sama myśl. Wszyscy ludzie są związani przez myśl, która ich trzyma. Zabawa polega na tym, że każdy człowiek myśli, że trzyma myśl, ale prawda jest taka, że to myśl trzyma jego. Wielu trzyma się kurczowo jakiejś myśli i ta myśl staje się dla niego rzeczywistością. Jeśli jesteś trzymany przez myśl, będziesz to robić z czasem. Myśl ma moc alchemii. To również przekształca cię chemicznie i fizycznie. Większość ludzi kieruje się myślami sekciarskimi i dlatego widzi "innych". Jestem Amerykaninem! Jestem katolikiem. Jestem spirytystą. Jestem światowym graczem. Jestem myślicielem nowej epoki. To wszystko są myśli, które nas rozdzielają. Prawdę mówiąc, są to oczywiste różnice w sposobie działania. Mają one wartość wspierającą, ale nie mają trwałej wartości. Tak naprawdę nie ma "innych", są tylko "bracia". Wszyscy jesteśmy po pierwsze ludźmi, a po drugie nacjonalistami lub rasistami. Ci, którzy myślą: "Wszyscy jesteśmy ludźmi", mają szerszą myśl, która uwzględnia wszystkie narodowości, rasy, kasty i wyznania. To są prawdziwi humaniści. Ci, którzy myślą "Wszyscy jesteśmy istotami", mają jeszcze szersze myśli, obejmujące nie tylko istoty ludzkie, ale także inne istoty, takie jak zwierzęta, rośliny, minerały, pierwiastki itp. Nie cierpimy z powodu zbyt dużego przeciążenia i jego zdławienia, jeśli jesteśmy bardziej przychylni naszym myślom. Im bardziej zawężona myśl, tym gorsze zdławienie. Nauczcie się więc dostrzegać braci, a nie „innych” ludzi. Im bardziej poszerzamy horyzont naszych myśli, tym bardziej odczuwamy wolność istnienia. Inna droga jest tylko drogą do zniewolenia. Tak wielkie dusze jak Kryszna, Budda, Chrystus i wielu innych mistrzów mądrości nieustannie demonstrują ideę integracji przeciwko wykluczaniu, dyskryminacji. Oni nikogo nie wykluczali. Ale ludzie wykluczali takie wysokie dusze i w ten sposób wykluczali samych siebie.

Możemy więc łatwo zrozumieć, że możemy być otwarci lub wąsko myślący, w zależności od tego, jaki wzorzec myślowy posiadamy. Szczęśliwi są ci, którzy mają myśli o tolerancji, cierpliwości, współczuciu, miłości, miłosierdziu, integracji i tym podobne. Takie pozytywne myśli dodają energii tym, których wprowadzają. Są one źródłem zdrowia. Myśli o zazdrości, strachu, nieufności, niepokoju, zwątpieniu i tym

podobnych ściąają w dół system energetyczny i przyczyniają się do przewlekłych chorób.

Ćwiczenie transformacji myślowej jest warte spróbowania i zrealizowania. Przez 15 minut każdego dnia, gdy zanurzamy się w naszej codziennej rutynie, obserwujmy, jakimi myślami jesteśmy wypełnieni. Obserwuj również, jakie myśli wypełniają nas wieczorem, po zakończeniu aktywności. Zapamiętaj również, jakie myśli pojawiały się w ciągu dnia. Należy prowadzić dziennik, aby to odnotować i lepiej przemyśleć. Myśli są podstawą do mowy i działania. Każda złośliwość w myślach automatycznie znajduje wyraz w naszych mowach i działaniach. Po wypowiedzeniu takich słów i czynów nie możemy się już z tego wycofywać. To rodzi konsekwencje. Myśl o nieprawości musi być za wszelką cenę zneutralizowana. Jeśli uważnie się temu przyjrzymy, złośliwa myśl w jakiś sposób znajdzie drogę przez mowę i działanie, bez względu na to, jak bardzo się temu sprzeciwiamy. Jeśli nie zostanie uwolniona (lub alternatywnie zneutralizowana), prześladowuje nas, dopóki nie zostanie wypowiedziana. To tak jak wtedy, gdy wąż próbuje znaleźć drogę ucieczki. W życiu spotykamy się z wieloma sytuacjami, w których gryziemy się w język po tym, jak powiemy coś nieprzyjemnego lub robimy coś, co później uważamy za pochopne. Awanturnicze słowa i działania są powszechne w życiu zwykłych ludzi. Jak możemy przezwyciężyć tę sytuację? Pierwszym krokiem jest rozpoznanie naszego nastawienia do danej myśli. Drugim krokiem jest zrozumienie, że myśli powstają wbrew nam, z naszej natury. Trzecim krokiem jest przeanalizowanie rodzaju myśli, dla których nasz umysł pozostaje placem zabaw. Czwartym krokiem jest obserwowanie codziennie rano i wieczorem pojawiających się myśli. Czwarty krok musi być praktykowany przez wiele lat. Podczas gdy my kontynuujemy obserwację naszych myśli w czasie, oddzielamy się od nich i stajemy się obserwatorami. Kiedy staniesz się niezależny, oddzielisz się od form myślowych i staniesz się obserwatorem. Poczujesz ogromną ulgę. Sprowadź swoją sugestię z powrotem do obserwacji, nawet jeśli jesteś niesiony przez przepływ myśli. Tak długo, jak obserwujesz, myśli i ich przepływ są zatrzymane. Jeśli dasz się ponieść jakiejś myśli, zapomnij o obserwowaniu i idź dalej z nią. Powoli przypominasz sobie, że masz obserwować. Gdy przychodzi wspomnienie, myśl przypomina osobę, która jest niesiona przez długi czas z prądem rzeki. Powoli znajduje ona grunt pod nogami, by pokonać pęd rzeki i dotrzeć do jej brzegu. Ułga, jaką ona odczuwa, jest niewyobrażalna. Dotyczy to również ulgi człowieka, który przezwycięża myśli, które przez lata prowadziły go jak niewolnika.

Ćwicz obserwację swoich myśli, zatrzymania ich. W tej praktyce pozostajemy obserwatorami. W rzeczywistości, na początku częściej przestajemy być obserwatorami. Łatwo dajemy się ponieść myślom, tak jak siano jest porywane przez wiatr. Wydaje się to niemożliwe do zaobserwowania. Ale tak nie jest. Jest to kwestia kontynuacji. Kiedy coś jest nieprzerwanie praktykowane, ustępuje to, co niemożliwe. To, co nieprzepuszczalne, staje się przepuszczalne. Chodzenie po linii wydaje się niemożliwe. Ale jak to robią niektórzy? Jest to kwestia praktyki i ciągłości w praktyce. Dlatego ten krok jest niezbędny w kształtowaniu nas samych. Musi on być praktykowany, jeśli chcemy zmienić się i pokonać nasze dotychczasowe możliwości. Ta praktyka może być uzupełniona przez:

(a) Czytanie pism świętych przez 15 do 30 minut dziennie. Pisma święta przetrwały zmienne koleje losu. One zawierają wieczne prawdy, które nie zmieniają się w zależności od czasu i miejsca. Zawierają one odpowiednie wskazania do praktykowania. Przez studiowanie pism świętych, umysł zostaje na pewien czas wypełniony dobrymi myślami, które zastępują myśli odnoszące się do indywidualnych zachowań. Czytanie takich tekstów daje dobry obraz tego, jak wygląda strumień myśli w zachowaniu. Bhagavad Gita, Biblia, Koran lub nauki Buddy, jeśli są studiowane regularnie przez 15 minut, umożliwiają właściwe ukierunkowanie myśli. Jest to więc doskonałe uzupełnienie naszej praktyki kształtowania wzorców myślowych.

(b) Studiowanie biografii światowych nauczycieli takich jak Rama, Krishna, Budda, Chrystus, Sai Baba, Ramakrishna Paramahansa, Ramana Maharshi itd. również pomaga wnieść nasze myśli w sferę szlachetności, wielkoduszności, współczucia i miłości. Zgłębienie życia mistrzów mądrości również nas inspiruje i w ten sposób zmienia nasze wzorce myślowe. Każdy mistrz mądrości jest " Objawionym Światłem" lub "Słowem z Ciała i Krwi". Studiowanie ich życia, działań i nauk ma głęboki wpływ na naszą przemianę. Proces magnesowania nas zachodzi, gdy wnikamy w ich myśli i pogłębiamy je. Jest to bezwysiłkowy sposób na transformację. Kiedy kawałek żelaza znajduje się wokół magnesu, ten pierwszy musi zrobić niewiele. Jego zbliżenie do magnesu automatycznie rozpoczyna proces namagnesowania. Jest to jedna z najstarszych i zdecydowanie najbardziej popularnych metod orientalnych. Wiele kawałków żelaza stało się na Wschodzie magnesami tylko dlatego, że przez wiele lat

znajdowały się w pobliżu magnesów. Bez wątpliwości i bez podejrzeń, że służą mistrzowi mądrości, wielu było w stanie zrzucić z siebie kajdany i wzlecieć wysoko. Jest to wschodnie określenie każdej autotransformacji. Samomagnesowanie jest procesem, który przebiega powoli. Obecność magnesu przyspiesza namagnesowanie

(c) Recytowanie hymnów przez 15 do 30 minut również pomaga w ćwiczeniu. Dźwięk ma potężny wpływ na myślenie. Hymny są formułami opracowanymi przez starożytnych, aby móc modyfikować, kształtować i budować harmoniczne wzorce myślowe. W hymnach istnieje naukowy układ dźwięków, a ich właściwe wypowiedzianie ma magiczne skutki dla wypowiadającego. Mantry również mają podobne efekty, gdy są wykonywane pod kierunkiem nauczyciela.

(d) Wyobrażenie szlachetnych kolorów choćby na czole ma obmywający wpływ na myśli. Obserwuj kolory w zależności od pory dnia, wschodu i zachodu słońca. Znajdziesz tu krystalicznie czyste kolory indygo, niebieskiego, jasnoniebieskiego, fioletowego, pomarańczowego i złotożółtego, które mają uspokajający wpływ na twój umysł. Światło Księżyca również ma takie działanie. Obserwuj te kolory w swoim życiu. Rzadkością jest spoglądanie na niebo w ciągu dnia, kiedy jesteśmy zajęci oglądaniem ziemskich obiektów. Jest wielką ulgą dla nas, gdy dostrzegamy niebo, morze, szczyty gór, płynące rzeki, wodospady, bryzę, pola, kwiaty itd. Przede wszystkim nieograniczone niebo natychmiast rozszerza świadomość, która jest ograniczona przez narzucone sobie myśli i zredukowana prawie do minimum.

Spójrz w górę na czyste niebo - obserwuj kolory nieba i wyobraź sobie, że wybrany przez ciebie kolor wypełnia twoje czoło. Jest to pranie kolorów, które pomaga pozbyć się myśli, które są obecne. Zapalenie lampy i wpatrywanie się w światło jest również częścią tej praktyki kolorów, która obecnie jest rozpowszechniona na całym świecie

(e) Wyobrażanie sobie i myślenie o idealnych kształtach i symbolach jest inną metodą formowania myśli. Kula ziemską, sześciąt, piramida są takimi symbolami, które reorganizują nasze struktury energetyczne. Takim symbolem jest również dodekaedron.

Kontemplacja okręgu z punktem centralnym, półksiężyc, trójkąta, podwójnego trójkąta i trójkąta w kwadracie to również pradawne symbole, które systematyzują tych, którzy je rozważają. Na Wschodzie powstało o wiele więcej symboli. Nauka o

symbolach na Wschodzie jest tak rozwinięta, że dla każdego celu mają one jakiś symbol. Mnogość bóstw, które są przyjęte, to symbole, do których w określonym czasie stosuje się określone tony, aby osiągnąć zamierzone cele. Jest to część magii opracowanej zgodnie z siódmym promieniem. Jej zastosowanie decyduje o tym, czy taka magia jest magią białą czy czarną.

(f) Mistrz DK sugeruje przeniesienie świadomości na poziom mentalny i łagodne wypowiedzenie świętego słowa trzy razy. Mówiąc "OM" trzy razy delikatnie wyemituj oddech jako siłę "oczyszczającą i usuwającą". W swoim dalszym rozwoju pozbywa się w ten sposób myśli, które krążą w owalu umysłowym.

### **Myśli są jak ogień.**

Wśród ludzi cywilizowanych znacząco rozpałił się płomień intelektualny - mówi Mistrz DK. Wszystkie energie są teraz zwrócone na podsycenie iskry umysłu i uczynienie go wielkim kapitałem. Nasze myśli, o ile są celowe, nawarstwiają się i koncentrują z pożytkiem dla wszystkich osób zainteresowanych. Jeśli nie są one kontrolowane, spalają osobę, która ma te myśli. Tylko człowiek, który opracował te zasady, może dokonać projekcji myśli. Poczuj to, skoncentruj się na tym i zmanifestuj to poprzez nieustanny wysiłek. Siła myśli jest wielka i stanowi podstawę tworzenia - indywidualnego lub uniwersalnego. Błogosławieni są ci, którzy kontrolują swoje myśli i prowadzą życie na wzór niekoronowanych króli.

Współczujący są ci, którzy są zniewoleni przez swoje własne myśli. Niech ta moc człowieka zostanie uświadomiona we wczesnym okresie życia, zanim człowiek zamknie się we własnych myślach.



## Rozdział 12

### **Medytacja**

Wartość medytacji jest obecnie coraz bardziej dostrzegana i doceniana. W teraźniejszym ruchliwym świecie pełnym stresu i napięcia, istnieje ogromna potrzeba medytacji, aby ustabilizować i uspokoić umysł i pozostawać spokojnym. Szybko rośnie liczba towarzystw, szkół i aszramów, które uczą techniki medytacji. Prawdziwa medytacja musi dopiero zostać zrozumiana. To, co teraz robi się w wielu szkołach, to koncentracja w imię medytacji, która jest tylko fundamentem dla przyszłej pracy medytacyjnej. Najczęściej ludzie zanurzają się w medytację nie zdając sobie sprawy z potrzeby podążania za istotnymi wstępnymi krokami. Praktyka medytacyjna wymaga koordynacji fizycznej i stabilności emocjonalnej jako zasadniczych wymagań. Ludzie, którzy nie mają uporządkowanego, usystematyzowanego życia fizycznego, których ciało fizyczne nie wymaga koniecznej i wymaganej dyscypliny i którzy są często niepokojeni przez emocje wynikające z zazdrości, nienawiści, pożądania, gniewu i nadmiernej zaborczości nie mogą medytować. Ludzie, którzy są prowadzeni przez samolubne motywy w ich myślach, mowie i działaniach są również niezdolni do medytacji. Medytacja jest możliwa dzięki czystości motywów i miłosierdziu w usposobieniu. Niebezpiecznie jest medytować przez długie godziny bez skoordynowania ciała fizycznego i ustabilizowania ciała emocjonalnego. Często spotykamy ludzi, którzy są niezrównoważeni przez medytację. Dzieje się tak z powodu obsesji, którą można złapać na punkcie subtelniejszych światów i niechęci do normalnych czynności. Zamiast odnaleźć większą równowagę, ludzie wytrącają się z równowagi i stają się niepraktyczni.

Każda szkoła medytacji powinna kłaść nacisk na obfitą aktywność fizyczną, normalne emocjonalne zadowolenie, na jakie pozwala nauka o moralności i etyce, oraz inteligentne studiowanie i zrozumienie pism świętych i życia wtajemniczonych.

## **Znaczenie medytacji**

Medytacja umożliwia dopasowanie trzech niższych warstw: fizycznej, emocjonalnej i umysłowej oraz nawiązanie kontaktu z Jaźnią (wyższym duchem, tj. światłem, miłością i wolą). Trzy dolne poziomy i powstająca z nich aktywność nazywane są "osobowością", która normalnie zachowuje się jak odrębna, samolubna i żądna siebie jednostka. Medytacja pomaga przezwyciężyć ten stan wtedy (i tylko wtedy), gdy człowiek uświadomi sobie całkowitą konieczność przezwyciężenia dominacji osobowości. Kiedy człowiek jest spolaryzowany w swoich niższych poziomach (lub w swoim niższym ja), to nawet nie odczuwa on potrzeby medytacji. On jest zbyt zajęty swoimi osobistymi sprawami. Dopiero gdy zda sobie sprawę z bezsensowności swojej osobowości i jej dążeń, nadchodzi odpowiedni czas, by zwrócić się ku medytacji, by odnaleźć swoją prawdziwą naturę i istnienie. Medytacja pomaga ludziom stać się kompletną, złożoną i wszechstronną jednostką. Człowiek żyje w rozbiciu, dopóki nie uświadomi sobie siebie i powłok, w które wchodzi. Medytacja pomaga ci się zebrać i uporządkować w sobie rozproszoną inteligencję. Człowiek poprzez medytację uzyskuje równowagę, której nie zakłócają wydarzenia życiowe, niezależnie od tego, czy są one dobre, złe czy obojętne.

## **Podstawowe wymagania potrzebne do medytacji**

Praktyka medytacyjna, jeśli ma być wykonywana z powodzeniem, aby osiągnąć pożądaną rezultaty, powinna być połączona z ciągłym i jednoczesnym treningiem oraz oczyszczaniem ciała fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Ciała te codziennie gromadzą zanieczyszczenia i dlatego muszą być codziennie oczyszczane.

Ogniovi towarzyszy dym i węgiel. Podobnie jest z duszą, która jest ogniem solarnym. Podczas gdy przebywa ona w ciele materialnym, dokonuje ona procesu spalania, którego rezultatem jest dym i węgiel, czyli zanieczyszczenia, które ciało wydalą przez

wszystkie dziewięć otworów. Lustro zbiera na sobie kurz, dlatego należy je codziennie czyścić, aby dobrze się odzwierciedlało. Dziecko w łonie matki otoczone jest łożyskiem z płynem owodniowym. Tak piękna, jak piękna jest twarz, musi być ona codziennie myta. Podobnie, wiedza w nas jest pokryta przez niewiedzę, która musi być codziennie oczyszczana i usuwana. Piękno jaźni jest pochłonięte przez brzydotę dymu i węgla, który wytwarza. Jeśli oczyszczanie nie jest codziennie przeprowadzane, gromadzą się nieczystości. To przesłanie jest dla nas jasne we wszystkich sferach. Myśli, pragnienia i działania są działaniami wewnętrznego ognia, który jest Jaźnią. Te ogniste działania w naturalny sposób wytwarzają produkty uboczne, czyli zanieczyszczenia na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym. Jeśli nie są one systematycznie i regularnie oczyszczane, świetlista Jaźń nie może rozblysnąć.

Klosz lampy może rozciącać światło tylko wtedy, gdy jest on czysty i codziennie przez nas oczyszczany. Przedmioty, których używamy w naszym codziennym życiu, również muszą być czyszczone, jeśli mają być użyteczne. Ubrania, naczynia, pojazdy, domy - wszystko to wymaga czyszczenia, aby mogło być efektywnie wykorzystane. Tak samo jest z ciałem. Wiedza obywatelska powinna być tak samo rozciągnięta na ciało jak i na jego wewnętrzne powłoki. Na zewnątrz wiele osób jest czystych, ale bardzo niewiele jest czystych wewnątrz. Czystość wewnętrzna ma w życiu większe znaczenie niż czystość zewnętrzna. Jogin troszczy się o jedno i o drugie.

### **Wymagania dla ciała fizycznego, aby pozostawało czyste:**

- Żywność powinna być czysta, aby zapewnić nam właściwą aktywność. Właściwości żywności zostały już podane w poprzednich lekcjach.
- Obfite ilości wody wewnątrz i na zewnątrz. Codzienna kąpiel i zmiana odzieży.
- Codzienne oczyszczanie jelit przed pierwszym jedzeniem. Czyszczenie jamy ustnej przed i po każdym spożyciu pokarmu.
- Pobyt na świeżym powietrzu podczas codziennych aktywności. Dużo światła dziennego w pomieszczeniach mieszkalnych. Należy unikać ciemnych, niewentylowanych pomieszczeń, w których się śpi i pracuje.

- Unikanie syntetycznych ubrań, kosmetyków, itp. Zaleca się kontakt z naturą i naturalnymi produktami.

- Należy przebywać w miejscach, w których panuje spokój i cisza oraz zachować spokój i ciszę wewnątrz siebie.

- Unikaj spania w ciągu dnia i śpij tylko między 22:00 a 5:00 rano.

Są to - krótko mówiąc - nawyki, które utrzymują nas w czystości na poziomie fizycznym.

Słuchanie kojącej i uspokajającej muzyki oraz obserwowanie spokojnych kolorów natury pomaga dodatkowo ustabilizować stan czystości na poziomie fizycznym.

### **Wymagania ciała emocjonalnego w zakresie czystości:**

Zwracaj codziennie uwagę na wzorce pragnień, które skłaniają cię do działania. Analiza na koniec dnia swoich pragnień i wynikających z nich działań bardzo pomaga. Ciało emocjonalne jest tak zmienne, że szybko podchwytuje każdą napotkaną fantazję. Na całej planecie atmosfera pożądania jest tak gęsta, że nawet asceta, przemierzając targowiska, instynktownie odczuwa chęć kupna produktów komercyjnych. Dlatego dobrą zabawą jest obserwowanie, jak zachowuje się ciało emocjonalne. Patrząc z perspektywy czasu, stwierdzimy, że wiele pragnień, do których byliśmy przyciągani, było do uniknięcia, niepotrzebnych, a czasem wręcz bezużytecznych.

Zasadą przewodnią jest tutaj „obserwuj i unikaj”.

Ciało emocjonalne można ustabilizować poprzez odpowiednie oddychanie, słuchanie rytmicznych dźwięków, obserwowanie jasnych i żywych kolorów, a także uciekanie się do ciszy przez 30 minut każdego dnia. Zmysły są tak szalone, że szarpią nas tam i z powrotem. Podstawą do utrzymania ich razem jest dyskryminacja. Kiedy zmysły

zbiegają się i współpracują ze sobą, człowiek może żyć w wyższych sferach niższego umysłu.

Rytm w życiu codziennym i odpowiedzialne używanie mowy, jak wskazano w poprzednich rozdziałach, prowadzą do stabilizacji i oczyszczenia ciała emocjonalnego.

Modlitwy są doskonałym sposobem na stabilizację emocji. Należy upewnić się, że modlitwy i kult uwielbienia nie są emocjonalne. Modlitwy pomagają w skupieniu zmysłów, jeśli są wykonywane prawidłowo.

*Podczas modlitwy należy uwzględnić następujące elementy:*

- oświetlenie zapewniające spokój i stabilizację zmysłu wzroku
- dźwięk lub mantra, które uspokajają i stabilizują zmysł słuchu i ucha, a także mowę i język
- kadzidełka, aby uspokoić i ustabilizować zmysł węchu
- kwiaty, które uspokajają i stabilizują zmysł dotyku
- pokarmy, aby uspokoić i ustabilizować zmysł smaku

Codzienna godzinna modlitwa, zadawalająca pięć zmysłów, ujarzmi je i przywiedzie do pożądanego porządku. Dzięki temu człowiek może przewyciężyć życie zmysłowe.

Pomocna jest również modlitwa do Boga, któremu oddaje się cześć wieczorem przed zaśnięciem. Można wprowadzić wiele zmian na emocjonalnych i mentalnych poziomach poprzez ofiarowanie się wyższym istotom podczas godzin snu. Wyobraź sobie, że podczas snu otacza cię złoty kolor lub kojący błękit. Ten kontakt z kolorem pozwala wyższym istotom kontaktować się z nami. Należy zawsze mieć małą lampkę nocną, aby nie przeszkadzały nam negatywne duchy podczas snu.

Seks jest również impulsem emocjonalnym. Dla stabilności ciała emocjonalnego najważniejsza jest higiena seksualna i etyka seksualna. Niektóre porady dotyczące seksu, których należy przestrzegać zostały już podane w tej książce.

## **Warunek konieczny, aby utrzymać ciało mentalne w czystości:**

Jedynym warunkiem utrzymania ciała mentalnego w czystości jest przestrzeganie "CZYSTOŚCI MOTYWU" we wszystkich czynnościach. Czynności te obejmują myśli, mowę i działania fizyczne. Zachowaj czystość motywu tak bardzo, jak to tylko możliwe i ciągle ją ulepszaj. Nawet jeśli ci się nie uda, próbuj dalej, aż stanie się to twoim nawykiem, aby zachować czystość motywów. Nie ma tu drogi na skróty. Musisz wytrwale ćwiczyć. Jeśli się to straci, życie staje się bezwartościowe. Zazdrość jest często złoczyńcą, który próbuje pokonać czystą motywację. Zazdrość jest często wrogiem, który próbuje zniszczyć czyste motywy. Niedbałość i obojętność to dwa inne czynniki, które wypierają czystą motywację.

Jako sposób na życie należy zaszczepić umiejętność służby. We wszystkim, co robimy, istnieją dwie części: jedna część, którą musimy zrobić i druga, którą otrzymujemy w wyniku tego, co zrobiliśmy. Powinniśmy być coraz bardziej zorientowani na tę część, którą musimy wykonać, a ignorować tę, która dotyczy naszego otrzymywania. To powoduje stopniowe rozpuszczenie się umysłu pełnego oczekiwań, który jest przeszkodą w osiągnięciu stanu szczęścia, tj. prawdziwego przeżycia życia.

## **Używanie słowa świętego**

Wszystko, co istnieje, jest oparte na dźwięku - świętym słowie. Różnica w formach i w ich rozwoju jest wynikiem dźwięku. Na każdym poziomie słowo to ma inny efekt. Zgodnie z brzmieniem i wibracją słowa, tworzy ono lub rozbija materię fizyczną i subtelną.

Słowo święte jest w brzmieniu jednosylabowe, dwusylabowe, albo trzysylabowe. Ma ono zarówno podton, ton normalny, jak i nadton. Każdy ton ma siedem klawiszy, a w sumie jest 21 klawiszy do wymawiania słowa świętego, znanych zaawansowanym badaczom dźwięku.

Słowo święte ma wielkie znaczenie w medytacji. Wypowiadanie i jednoczesne słuchanie Słowa świętego ma wielki wpływ na zestrojenie ciała z duszą. Przez regularne śpiewanie świętego słowa można przyciągnąć do swego ciała (fizycznego,

astralnego i mentalnego) drobniejszą materię i jednocześnie rozproszyć grubszą materię ciała. "Śpiewaj OM i słuchaj go" - to jest wskazówka dla aspiranta na drodze do uczniostwa. OM można śpiewać trzy razy, siedem razy lub 21 razy, w zależności od upodobań. Niech wzrost liczby śpiewania OM będzie stopniowy i stały. Moc Słowa Świętego jest zbyt wzniosła, aby ją opisać. Można jednak powiedzieć, że można przekształcić światy wewnętrzne i zewnętrzne poprzez głębokie, powolne, miękkie i stabilne wypowiedzianie Świętego Słowa OM.

Kiedy rytm jest uzyskany w wypowiedziach, każde wypowiedzenie słowa, po którym następuje medytacja, zapewnia lepsze zestrojenie. Uczeń stopniowo osiąga stan, w którym zestrojenie następuje automatycznie poprzez brzmienie Świętego Słowa, tworząc próżnię, która pozwala na przepływ energii z wyższych ośrodków.

Medytacja jest owocna za każdym razem, gdy jest poprzedzona zaśpiewaniem Świętego Słowa OM.

### *Przygotowanie do medytacji*

- Wybierz miejsce - ciche i spokojne, wolne od hałasu, zakłóceń i szumów. Utrzymuj je w czystości przez cały czas. Należy zapewnić wystarczającą ilość światła i wentylację.
- Pomieszczenie malujemy jasnymi i przyjemnymi kolorami, najlepiej niebieskim, kremowym lub ich odcieniami. Zalecany jest również kolor biały. Ściany, drzwi i okna w pokoju powinny być przyjemnie pomalowane. Nigdzie nie powinno być ciemnych plam lub nieczystych miejsc.
- Zbuduj lub ustaw ołtarzyk na wschodzie lub północy pomieszczenia lub gdzieś pomiędzy północą a wschodem. Na ołtarzu należy umieścić świecąca lampkę, podstawkę na kadzidełka i święte teksty. Można również zachować zdjęcie Mistrza lub Guru, jeśli się go posiada (Mistrza lub Guru). Ołtarz powinien być czyszczony zarówno rano, jak i wieczorem przed medytacją. Możesz palić lampkę i kadzidełka tak długo, jak tylko możesz. Są takie miejsca medytacji, w

których lampy palą się nieprzerwanie od wieków. Lampa i kadzidło zapraszają Anioły, które podnoszą wibracje pomieszczenia, sali medytacyjnej.

- Do pomieszczenia medytacyjnego wchodzić tylko wtedy, gdy masz czyste ciało i jesteś przyjemnie usposobiony. Nie zezwalaj na niedyskretne wchodzenie osób do pokoju. Nie zezwalaj na wykorzystywanie pomieszczenia do innych czynności niż milcząca nauka i medytacja. Należy zadbać o zachowanie spokoju w tym miejscu, aby za każdym razem, gdy medytujesz, pożądany wyższy poziom kontaktu stawał się łatwiejszy. Możesz też za każdym razem zaczynać od wyższej wibracji. W ten sposób unikniesz konieczności pracy od początku.
- Wchodząc do tego pomieszczenia ofiaruj swojemu Mistrzowi kwiaty, zapal kadzidło i lampkę . Usiądź przed ołtarzykiem. Korzystnie jest, gdy płomień lampy znajduje się w pobliżu twojego czoła. Do siedzenia można użyć maty lub poduszki. Usiądź wygodnie. W zależności od twojej kondycji fizycznej możesz usiąść na stołku lub krześle.
- Usiądź w pozycji wyprostowanej na tak długo, jak to jest możliwe bez odczuwania bólu lub dyskomfortu. Komfort i wygoda są bardzo ważne. W miarę postępów ucznia, może on powoli siedzieć w pozycji pionowej. Głowę należy trzymać w pozycji "podbródek w dół", tak aby jej wygląd był poziomy. Ogólną tendencją jest patrzenie w dół. Zakłóca to przepływ energii od głowy (Sahasrara) do podstawy ( Muladara) i od podstawy do głowy, ponieważ spojrzenie w górę powoduje zakrzywienie szyi. Po przyjęciu prawidłowej postawy należy sprawdzić komfort ciała od głowy do stóp.
- Odprężenie całej sylwetki. Zachowaj czujność i pozytywne nastawienie. Oddychaj spokojnie i równomiernie.

#### *Technika medytacyjna:*

- Po przygotowaniu się do medytacji, trzykrotnie zaśpiewaj delikatnie Święte Słowo OM. Wyobraź sobie, że za pierwszym razem będzie oczyszczone ciało mentalne, za drugim- emocjonalne, a za trzecim – ciało fizyczne.



- Kiedy oczyścisz trzy niższe ciała, wyobraź sobie, że Świąte Słowo tworzy wokół ciebie kulę ziemską, w której wnętrzu jej aurycznego jaja się znajdujesz. Na Zachodzie ludzie budują piramidę lub trójkąt. Na Wschodzie ludzie budują kulę ziemską. Możesz wybrać jedną z tych trzech opcji.

- Zgodnie z twoimi skłonnościami, zdecyduj czy chcesz medytować w centrum głowy czy w centrum serca. Przywróć swoją świadomość do tego centrum.

a) Kiedy medytujesz w ośrodku serca, wyobraź sobie lub zobrazuj brylantowy złoty lotos rozwijający się aż do momentu, w którym widoczny jest wewnętrzny wir. Wyobraź sobie świetlisty wir elektrycznego błękitu w rozwiniętym Złotym Lotosie. Jeśli jesteś gorącym wyznawcą mistrza lub Boga, wyobraź sobie postać mistrza w środku wiru i wyobraź sobie, że patrzy na ciebie uśmiechając się. Ta wizualizacja prowadzi do harmonii.

b) Podczas medytacji w centrum Ajna (pomiędzy brwiami), wyobraź sobie rozwijanie białego lotosu zamiast złotego lotosu, a reszta procesu jest taka jak powyżej.

- Po skierowaniu wzroku na uśmiechnięte spojrzenie Mistrza lub Bóstwa, postępuj następująco :

(a) jeśli medytujesz w centrum serca, skieruj swój umysł na oddech

(b) jeżeli medytujesz w centrum głowy, obserwuj powstawanie i zmienianie się myśli.

Świadomość dzieli się na rozumowanie i pulsowanie. Rozumowanie prowadzi do obiektywizmu poprzez umysł i zmysły. Pulsowanie prowadzi do bicia serca, krążenia krwi i oddychania. Są one jak bliźnięta zrodzone ze świadomości. Jedno ma wpływ na drugie. Rozumowanie zaburza rytm oddychania, pulsowania i bicia serca, gdy jest

zakłócone przez gniew, strach, lęk, nieufność, zazdrość itp. Podobnie, oddychanie i pulsowanie wpływają na rozumowanie, gdy są zakłócone przez chorobę.

U przeciętnego człowieka równowaga między rozumowaniem, a siłą życiową jest zaburzona. Dlatego zostaje on wytrącony z równowagi i pozostaje niezrównoważony. Głównym celem medytacji jest zbliżenie tych dwóch części świadomości do siebie tak, aby się wzajemnie uzupełniały. U osoby, która nie uprawia jogi, te dwie zasady działają przeciwko sobie i ograniczają życie i rozumowanie w starszym wieku. Ale medytacja odwraca ten proces i pomaga w budowaniu siły życiowej i rozumowaniu poprzez odnalezienie jedności z jej źródłem, którym jest świadomość.

Skierowanie umysłu na oddychanie prowadzi go do źródła oddychania, czyli do bicia serca. Prowadzi to dalej i głębiej do źródła bicia serca, czyli pulsu. W zaawansowanych stanach umysł jest prowadzony dalej do subtelnej pulsacji, gdzie doświadcza się wyciszenia! Gdzie nie ma już oddechu !!! Nie ma już bicia serca !!! I koniec z myśleniem !!!! Jest tylko spokój egzystencji i jej świadomość. Człowiek ponownie staje się świadomością, gdzie umysł i tętno łączą się ze sobą.

W takim stanie ludzie myślą, że ten człowiek jest martwy, ponieważ nie ma śladu bicia serca i pulsu. Ale prawda jest taka, że on jest bardziej żywotny! Sai Baba z Shirdi, Lahari Mahasaja z Krija Jogi, Mistrz CVV z Gór Błękitnych i Mistrz Morya z Himalajów wielokrotnie demonstrowali ten stan bytu. U osoby spokojnie myślącej, puls jest prawidłowy w przypadku normalnego stanu zdrowia. U osoby lękliwej osoby tętno jest powyżej normy. Z tego jasno wynika, że kiedy umysł jest nadmiernie pobudzony, puls jest również zbyt wysoki. Kiedy umysł jest uspokojony, puls pozostaje w normie. Umysł uspokaja puls, a puls uspokaja umysł. Dlatego można do tego podejść na dwa sposoby. Zdrowie i długowieczność są wprost proporcjonalne do rytmu pulsu, który z kolei zależy od myśli, jakie zaprzęta umysł. Spójrz, jak kosztowne jest zajmowanie się niepokojącymi myślami! Dlatego pozwólcie, aby umysł został skierowany na wdech i wydech. Niech wdech i wydech będą miękkie, równomierne i głębokie. Pozwól umysłowi podążać za wdechem, aby wejść głęboko do centrum serca. Niech następnie podąża za wydechem, aby wyjść, tylko po to, aby ponownie podążyć za wdechem. Pozwól umysłowi obserwować proces wdechu i jego punkt przejścia w wydech. Niech on również obserwuje punkt, w którym wydech

zamienia się we wdech. Pozwól umysłowi obserwować przerwę pomiędzy wdechem i wydechem i w ten sposób możesz osiągnąć pulsowanie.

Wykorzystanie umysłu do obserwowania myśli, które nieustannie się pojawiają, również prowadzi do stanu czystej świadomości. Kiedy obserwuje się myśli na początku, porusza się za nimi. Po jakimś czasie przypominamy sobie, że chcieliśmy obserwować myśli. W chwili, gdy sobie to przypomnimy, istniejące myśli rozwiewają się. Wtedy pojawia się nowa myśl i jest przez chwilę utrzymywana na ekranie umysłu. Później myśl ta rozplywa się w pamięci obserwacji. Za każdym razem, gdy pojawia się i rozwija myśl, jest ona usuwana przez obserwację. Na ekranie umysłu powoli doświadczana jest trójkątna aktywność narodzin, rozwoju i zaniku myśli. Stopniowo uczeń uświadamia sobie, że jest ekranem, na którym powstają, żyją i łączą się myśli.

Wraz ze spadkiem tempa i szybkości myśli, stopniowo spada również puls. Kiedy uczeń osiąga stan braku myślenia, jego oddech również osiąga stan wyciszenia. W ten sposób uczeń uświadamia sobie, że jest świadomością tła, na którym gra oddechu i myślenia zazębia się, aby tworzyć obiektywność. Zdaje sobie sprawę, że jego własne prawdziwe istnienie jest podstawą wszystkich działań wewnątrz i na zewnątrz.

W ten sposób każda z metod prowadzi do czystego istnienia poza myślami i pragnieniami, a człowiek wzdycha z ulgą. Następnie pragnie on być coraz bardziej w tym stanie i czuje się niezdolny do pogrążenia się w myślach, mowie, pragnieniach i działaniach. Tylko wtedy, gdy jest to niezbędne, dokonuje się takiego zejścia i powraca on do swojego pierwotnego stanu bytu. W ten sposób człowiek przekształca się w mistrza, uzyskując kontrolę nad swoimi myślami, mową, pragnieniami i działaniami. Nie jest on już więźniem swojego myślenia i pozostaje panem swoich sytuacji życiowych. On uświadamia sobie, że to on trzyma ciała myśli, pragnień i działania i że on już nie jest przez nie trzymany. On nie znajduje się w nich, ale je posiada. Tak jak my jesteśmy w ubraniach, kiedy je nosimy. To jest właśnie cel medytacji. Umożliwia ona zstąpienie umysłu, który opanowuje niższe ośrodki. Jest to zstąpienie Boga na Ziemię. Duch przenika i oddziałuje przez materialne ciało umysłu, zmysłów i ciała fizycznego. Osobowość łączy się z duchem, a następnie duch działa

przez tę ochrzczonej osobowość. Chrystus rodzi się w ciele. Innymi słowy, człowiek staje się Mistrzem i realizuje Boski plan na Ziemi.

### **Stopniowa transformacja:**

Medytacja, gdy jest praktykowana zgodnie z opisanymi powyżej zasadami, przynosi stopniowe zmiany. Początkowo pojawi się konflikt między dotychczasowymi przyzwyczajeniami i postawami, a proponowanym nowym rytmem. Wielu ludzi ulega starym nawykom i nie odnajduje się w nowym rytmie.

Po wprowadzeniu nowego rytmu, staje się on stopniowo dominujący. Likwiduje stary rytm i stabilizuje nową wibrację. Ostatecznie prowadzi to do rozwinięcia się centrów w ciele, udoskonalenia ciała i rozwoju przypadkowej świadomości.

### **Słowo ostrzeżenia:**

Proszę pamiętać, że tego wszystkiego nie da się osiągnąć poświęcając tylko 30 minut dziennie. Należy nauczyć się utrzymywać wysoką wibrację osiągniętą w medytacji w ciągu całego dnia w myślach, mowie i działaniu. Należy być wystarczająco czujnym w ciągu dnia, aby nie uciekać się do starych tendencji niższych wibracji.

Rozwijaj nawyk bycia w medytacyjnej wibracji przez cały dzień: żyj w tym wysoce świadomym stanie, w którym niższy umysł, pragnienia i elementy fizyczne nie są zasilane i dlatego są osłabiane. Naucz się być czujnym i uważnym, żyjąc codziennym życiem i podejmując zadania w sposób pełen radości.

### **Czas na medytację:**

Wyznacz sobie czas na medytację i ściśle się go trzymaj. Czas jest kluczem do sukcesu. Jest to szczególnie istotne w przypadku praktyk okultystycznych. Dlatego szanuj czas, a czas uszanuje ciebie. Powinieneś być w stanie codziennie medytować o tej samej porze. Czas trwania medytacji może być wydłużony, ale początek musi być o tej samej porze każdego dnia.

Dwie godziny przed wschodem słońca są uważane za najbardziej korzystne dla medytacji. Za bardzo korzystne uważa się również godziny zmierzchu. Pełnia, nów i ósma faza księżyca są szczególnie odpowiednie do medytacji. Równie ważne są dni równonocy i przesilenia. Wykorzystaj te dni wyłącznie do celów medytacyjnych.

Dla początkujących zalecane są dwie, trzy, a nawet pięć medytacji po 15 minut dziennie. Wczesny ranek, świt, południe, zmierzch i czas przed pójściem spać są zalecane do medytacji. Medytuj dwa razy dziennie na początku i stopniowo zwiększaj liczbę medytacji nie tracąc przy tym rytmu.

### **Odosobnienie:**

Swoje wibracje możesz również zwiększyć, jeśli raz w miesiącu przez jeden dzień wyruszysz w odosobnienie i pozostaniesz w ciszy w jakimś spokojnym miejscu..

### **Wnioski**

Medytacja jest podstawą wszelkiego wewnętrznego rozwoju. Rozwój duszy w ciszy odbywa się w chwilach wyciszenia. Jest to środek, dzięki któremu świadomość (lub jaźń) jest realizowana. Łączy on jaźń z niejaźnią i w ten sposób praca jest zakończona.

## **Dodatek I**

### **Uwagi na temat Ery Wodnika**

Era Wodnika rozpoczęła się, gdy równonoc weszły w znak Wodnika. Stało się to mniej więcej w czasie koronacji królowej Wiktorii.

Równonoc przesuwają się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, o jeden stopień w ciągu 72 lat. Potrzebują one 2160 lat, aby przejść przez jeden znak słoneczny (30x72).

Przejście równonocy przez cały zodiak wraz z 12 znakami słonecznymi zajmuje 25920 lat (2160 x 12). Nazywa się to "wielkim cyklem".

Gdy równonoc przechodziły przez znak słoneczny Barana, nazywano to epoką Barana. Gdy przechodziły przez znak Ryb, nazywano to epoką Ryb. Obecnie przechodzą one przez znak Wodnika i dlatego mówimy o epoce lub Erze Wodnika.

W Erze Wodnika ludzie potrafią opanować element powietrza i dlatego mogą poruszać się w powietrzu. Nie tylko podróżują po Ziemi, ale także odbywają podróże międzyplanetarne. Dzięki poszerzaniu świadomości ludzie osiągają także panowanie nad materią. Materia ustępuje świadomości. W przyszłości ludzie będą lepiej rozumieli jedność ludzkiego życia. Znikną wówczas wszelkie różnice w nazwach, formach, rasach, narodach i religiach, tak że jedna świadomość zostanie rozpoznana we wszystkim i jako wszystko.

Separatyzm ustąpi miejsca wspólnocie. Zamiast życia indywidualnego pojawi się życie grupowe. Potrzeby grupy, praca zespołowa i świadomość grupy to kluczowe pojęcia tego wieku. Indywidualne, separastyczne i ekskluzywne poglądy na życie albo się rozpadną, albo się nagną. Ponieważ powietrze jest bardziej zwrócone ku górze, materia staje się lżejsza.

Wynalezione zostaną lżejsze minerały i stopy metali. Z czasem coraz lżejsze stawały się także nasze przybory codziennego użytku. Plastik i polietylen zastępują metale ciężkie. Stal nierdzewna i aluminium zastępują brąz i miedź. Podobnie, ciało ludzkie ma tendencję do zmniejszenia wagi. Nasze nawyki żywieniowe ulegają głębokim zmianom. W odpowiednim czasie człowiek nauczy się żyć bardziej dzięki powietrzu i wodzie niż dzięki ciężkim pokarmom. Odkryje techniki pozwalające zaspokoić głód bez spożywania treściwych pokarmów. Stopniowo człowiek rozwinie stabilne ciało eteryczne i będzie mógł podróżować w powietrzu. Gdy będzie to konieczne, to przyciągnie on ciało materialne.

Podsumowując: myśl nadświadoma coraz bardziej zstępuje w materię i podnosi ją do królestwa Bożego.

## Dodatek II

### Nazwa 60 – ciu cykli rocznych in Sanskrit

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. <i>Prabhava</i><br>(1987-1988)     | 16. <i>Chitrabhânu</i><br>(2002-2003) |
| 2. <i>Vibhava</i><br>(1988-1989)      | 17. <i>Svabhânu</i><br>(2003-2004)    |
| 3. <i>Sukla</i><br>(1989-1990)        | 18. <i>Târana</i><br>(2004-2005)      |
| 4. <i>Pramodûta</i><br>(1990-1991)    | 19. <i>Pârthiva</i><br>(2005-2006)    |
| 5. <i>Prajothpatti</i><br>(1991-1992) | 20. <i>Vyaya</i><br>(2006-2007)       |
| 6. <i>Angîrasa</i><br>(1992-1993)     | 21. <i>Sarvajittu</i><br>(2007-2008)  |
| 7. <i>Srîmukha</i><br>(1993-1994)     | 22. <i>Sarvadhâri</i><br>(2008-2009)  |
| 8. <i>Bhâva</i><br>(1994-1995)        | 23. <i>Virodhi</i><br>(2009-2010)     |
| 9. <i>Yuva</i><br>(1995-1996)         | 24. <i>Vikruti</i><br>(2010-2011)     |
| 10. <i>Dhâta</i><br>(1996-1997)       | 25. <i>Karma</i><br>(2011-2012)       |
| 11. <i>Îsvara</i><br>(1997-1998)      | 26. <i>Nandana</i><br>(2012-2013)     |
| 12. <i>Bahudhânya</i><br>(1998-1999)  | 27. <i>Vijaya</i><br>(2013-2014)      |
| 13. <i>Pramâdi</i><br>(1999-2000)     | 28. <i>Jaya</i><br>(2014-2015)        |
| 14. <i>Vikrama</i><br>(2000-2001)     | 29. <i>Manmatha</i><br>(2015-2016)    |
| 15. <i>Vrusha</i><br>(2001-2002)      | 30. <i>Durmukhi</i><br>(2016-2017)    |

- |  |   |
|--|---|
| 31. <i>Hevilambi</i><br>(2017-2018)    | 48. <i>Ânanda</i><br>(2034-2035)        |
| 32. <i>Vilambi</i><br>(2018-2019)      | 49. <i>Râkshasa</i><br>(2035-2036)      |
| 33. <i>Vikâri</i><br>(2019-2020)       | 50. <i>Nala</i><br>(2036-2037)          |
| 34. <i>Sarvari</i><br>(2020-2021)      | 51. <i>Pinagala</i><br>(2037-2038)      |
| 35. <i>Plava</i><br>(2021-2022)        | 52. <i>Kâlayukti</i><br>(2038-2039)     |
| 36. <i>Subhakrutu</i><br>(2022-2023)   | 53. <i>Siddhârdhi</i><br>(2039-2040)    |
| 37. <i>Sobhakrutu</i><br>(2023-2024)   | 54. <i>Roudri</i><br>(2040-2041)        |
| 38. <i>Krodhi</i><br>(2024-2025)       | 55. <i>Durmathi</i><br>(2041-2042)      |
| 39. <i>Parâbhava</i><br>(2025-2026)    | 56. <i>Dundubhi</i><br>(2042-2043)      |
| 40. <i>Parâbhava</i><br>(2026-2027)    | 57. <i>Rudhirodhgâri</i><br>(2043-2044) |
| 41. <i>Plavanga</i><br>(2027-2028)     | 58. <i>Raktâkshi</i><br>(2044-2045)     |
| 42. <i>Kîlaka</i><br>(2028-2029)       | 59. <i>Krodhana</i><br>(2045-2046)      |
| 43. <i>Soumya</i><br>(2029-2030)       | 60. <i>Kshaya</i><br>(2046-2047)        |
| 44. <i>Sâdhârana</i><br>(2030-2031)    |   |
| 45. <i>Virodhikrutu</i><br>(2031-2032) |   |
| 46. <i>Parîdhâvi</i><br>(2032-2033)    |   |
| 47. <i>Pramâdîcha</i><br>(2033-2034)   |   |



## Dodatek III

### Tabela siedmiu promieni

Promień	siedmiokrotna egzystencja	Jakość promienia	Nazwa promienia	Poziom	Symbol
1	Duch	Wola	Sukhumna	Istnienie	
2	Dusza	Miłość - Mądrość	Harikesa	Świadomość	
3	Poziom miłości	inteligentne działanie	Visvakarma	Droga	
4	Poziom Mądrości/Buddhi	Harmonia	Visva-tryarchas	Mądrość	
5	Poziom myśli	Konkretna nauka	Sannaddha	Umiejętność myślenia	
6	Poziom emocjonalny	Poświęcenie	Sarvavasus	Zmysły	
7	Poziom aktywności fizycznej	Prawo i porządek	Svaraj	Ciało	

Promień	Kolor	Guczoł	Ośrodek ciała (czakra)	Sanskrycka nazwa czakry	Planeta
1	indygo	Guczoł szyszynki	Centrum głowy	Sahasrara	Słońce ☉
2	niebieski	Przysadka mózgowa	Centrum między brwiami	Ajna	Jowisz ♃
3	jasnozielony	Guczoł tarczycy	Centrum gardła	Visuddhi	Merkury ☿
4	złocistożółty	Guczoł grasicy	Centrum Serca	Anahata	Wenus ♀
5	pomarańczowy	Trzustka	splot słoneczny	Manipuraka	Księżyc ☾
6	srebrnoszary	Nadnercza	Centrum sakralne	Svadhista	Mars ♂
7	zielony	Gonady	Środek podstawy na końcu kręgosłupa	Muladhara	Ziemia ♁

Promień	odpowiednia zasada	Potencja liczby	Planeta towarzysząca	Kamień szlachetny	Żywność
1	Wola	1	Słońce ☉	Diament	Pszenica
2	Miłość - Mądrość	2	Księżyc ☾	Perła	Mleko
3	inteligentne działanie	9	Mars ♂	Koral	Soczewica
4	Przyciąganie piękna i chwały	5	Merkury ☿	Szmaragd	Żółta soczewica
5	Refleksja, myślenie, reakcja	3	Jowisz ♃	Topaz	Ciecierzyca
6	Moc	6	Wenus ♀	Szafir	Ryż
7	Materia-ciało	8	Saturn ♄	indra-nilam	Sezam
		4	Rahu*/Uran ♅		
		7	Ketu* / Neptun ♆		

\*Rahu = wstępujący węzeł księżycowy, Ketu = zstępujący węzeł księżycowy

<b>Promień</b>	<b>Dzień</b>	<b>Asana</b>	<b>Minerał</b>
1	Niedziela	Sirasasana	Złoto
2	Poniedziałek	Siddhasana Ardhamatsyen	Srebro
3	Wtorek	Shalabhasana Dhanurasana Sarvangasana	Żelazo
4	Środa	Siddhasana	Rtęć
5	Czwartek	Chakrasana Halasana	Zynk
6	Piątek	Paschimottasana	Miedź
7	Sobota	Bhujangasana	Żelazo magnetyczne