



Samokontrola i samorealizacja

Dyskurs Bhagawana Śri Sathya Sai Baby wygłoszony 29 czerwca 1989 r.
w Prasanthi Nilajam

Drodzy studenci!

Wszystkie rzeczy na świecie są darem Boga. Są przejawieniem Jego woli. Jednak niektóre z tych rzeczy muszą być używane ostrożnie. Kiedy zostaną użyte w inteligentny sposób po uprzednim zastanowieniu się, mogą służyć jak najlepsi przyjaciele i obdarzyć nas szczęściem. Jeśli jednak będziemy używać ich bez rozróżniania i lekkomyślnie, mogą stać się one naszymi najgorszymi wrogami.

Na przykład, rozważmy ogień, nóż i prąd elektryczny. Odniesiecie z nich korzyść tylko wtedy, gdy będziecie używać ich we właściwy sposób. Ogień, z którym nie obchodzimy się prawidłowo, może spowodować wielkie szkody. Nóż jest przydatny tylko wtedy, gdy używamy go ostrożnie. Elektryczność służy nam na wiele sposobów – dając światło w żarówkach, obracając skrzydłami wentylatorów itd. Jeśli jednak ktoś dotknie przewodu pod napięciem myśląc, że tak wszechobecna siła jest przyjacielska, dozna wstrząsu. Podobnie jest z narządami zmysłów człowieka - trzeba używać ich z nadzwyczajną ostrożnością. Kiedy używa się zmysłów rozsądnie, są one ogromnie pomocne. Jednak niewłaściwy użytek może spowodować wiele szkód.

Kontrola dwóch funkcji języka

Wśród organów zmysłów język odgrywa szczególną rolę. Każdy narząd wykonuje swoją specyficzną funkcję. Ale język ma dwie role: mówienia i smakowania. Dżajadewa wychwalał język jako źródło wszelkiej słodyczy i oświadczył, że będzie go używał tylko do śpiewania imion Boga: Gowinda, Damodara, Madhawa. Nie chciał nadużywać go do nieświętych celów. „Będę używał języka wyłącznie do mówienia prawdy i głoszenia dobra” – powiedział. Podobnie, Gita stwierdza, że cokolwiek chce się powiedzieć, należy to wyrazić łagodnie, zgodnie z prawdą i w dobrej intencji. Widać zatem, że język posiada święte właściwości. Używając języka powinniście zawsze zachować czujność. Może stać się on środkiem prowadzącym do wyzwolenia albo zniewolenia. Dlatego należy przyznać językowi honorowe miejsce wśród narządów zmysłów.

Starożytni mędrcy przywiązywali ogromną wagę do panowania nad zmysłami i opracowali różnorodne metody służące temu zadaniu. Na przykład, nie powinno się pozwalać językowi decydować, co ma być spożywane. Jeśli będzie się go rozpieszczęło spełniając jego wszelkie zachcianki, ostatecznie pochłonie on człowieka.

Aby zapanować nad podniebieniem, starożytni mędrcy zalecali wiele ograniczeń. Najważniejszym z nich jest czaturmasja wrata (czteromiesięczne ślubowanie). Celem tej wraty jest narzucenie językowi surowej dyscypliny. Przestrzega się jej co roku przez cztery miesiące, począwszy

od miesiąca aszada¹. Jest jeszcze inny powód tego rytuału. Ponieważ kolejne trzy miesiące są okresem ulewnych deszczy, nie jest to sprzyjający okres dla wędrowek sannjasinów, wyrzeczonych mnichów. Dlatego zbierali się oni w jednym miejscu i praktykowali przez cztery miesiące medytację. Spędzając cztery miesiące w lesie musieli żywić się tylko owocami i korzonkami. W ten sposób język brany był w karby.

Obecnie, z powodu wypaczeń epoki kali, ten starożytny czteromiesięczny okres umartwień stał się tylko zwyczajem na pokaz. Sannjasini żebrzą o smaczne jadło. Kiedy przebywają w wiosce, oczekują, że każdy wielbiciel odwdzięczy się im ucztą. To wszystko robi się w imię bhikszu – pobożnej ofiary składanej przez wielbiciela. Kiedy religijny zwyczaj zmienia swój charakter, zmienia się też zachowanie ludzi.

Prawdziwy cel wraty

Współcześni sannjasini powinni zrozumieć, że prawdziwym celem tego zwyczaju jest zdobycie panowania nad kapryсами podniebienia. Jak mogą oni spodziewać się, że dostąpią Boga, jeśli nie zapanują nad swoimi zmysłami? Kiedy twój dom płonie, możesz ratować się ucieczką. Ale kiedy twoje zmysły płoną, w jaki sposób mógłbyś uciec? To, co obecnie dzieje się z duchowymi aspirantami, można nazwać pożarem zmysłów. Dzisiaj sannjasini i sadhakowie pozwalają swoim zmysłom płonąć w wielkim pożarze.

W świątyni w Jerozolimie sprzedawano gołębie. Jezus wszedł do świątyni i sprzeciwił się handlowaniu ptakami w uświęconym miejscu. Kapłani stanęli zgodnie przeciwko Jezusowi. Wówczas Jezus posłużył się następującą przypowieścią. Rolnik miał dwóch synów. Poleciał starszemu pójść na pole i doglądać żniw. Ten odparł, że nie może pójść. Ojciec poprosił o to samo młodszego syna, a ten chętnie się zgodził. Starszy, chociaż w pierwszej chwili odmówił, poczuł, że postąpił niewłaściwie odmawiając ojcu i poszedł na pole. Ale młodszy syn nie dotrzymał słowa i nie poszedł pilnować żniw. Jezus spytał kapłanów: „Jak myślicie, który z tych dwóch synów wykonał polecenie ojca?”. „Starszy – odpowiedzieli – starszy postąpił zgodnie z poleceniem ojca, a młodszy, choć obiecał, nie zrobił tego”.

„Kapłani i nauczyciele głoszą, że przestrzegają nakazów Pisma, ale w rzeczywistości nie robią tego. Wy wszyscy zachowujecie się jak ten młodszy syn” – podsumował Jezus. Kapłanów ogarnął gniew i zaczęli oskarżać Jezusa, że jego słowa przeczą przyjętej wierze i że podburza ludzi przeciwko łaadowi społecznemu.

Prawda nie zawsze jest miła

Jest takie stare powiedzenie: „Prawda stwarza wrogów. Kłamstwo raduje wielu”. Prawda nie zawsze jest przyjemna i dlatego wzbudza wrogość. Kłamstwo i fałsz wydają się być atrakcyjne i przyjemne. Pomimo to ludzie muszą trzymać się prawdy dla własnego dobra. Mówienie jednego a robienie czegoś innego jest destrukcyjne dla jaźni. Jest to sprzeczne ze świętymi pismami. Powinno się praktykować co najmniej jedną lub dwie zasady, które się wyznaje.

Starożytni mędrcy udawali się do lasu, aby praktykować jogę. Czy można osiągnąć samorealizację poprzez jogę? Nie. Riszi ćwiczyli jogę, aby osiągnąć kontrolę nad zmysłami. Patańdzali stwierdził: *Jogah czittawriti nirodhah* – joga jest opanowaniem poruszeń umysłu. Wierzy się, że dzięki

¹ aszada – nazwa miesiąca, który rozpoczyna się w czerwcu i kończy w lipcu.

opanowaniu zmysłów można przedłużyć życie. Kto powinien żyć długo? Gdy ludzie dobrzy, prawi i dobrodusznymi będą żyć długo, wtedy świat odniesie korzyść. Natomiast świat będzie cierpieć, gdy ludzie podli i złośliwi będą żyć długo. Z tego powodu starożytni ustanowili zasadę, że tylko ludzie bezinteresowni i oddani mogą praktykować jogę w celu przedłużenia sobie życia. Społeczeństwo niezmiernie skorzysta z ich długowieczności. Dla osiągnięcia tego celu zalecano pewne techniki. Studenci powinni zwrócić uwagę na te techniki.

Oddychanie i długowieczność są ze sobą powiązane

Ciało fizyczne podlega różnym ograniczeniom. Na przykład, trwa w ciele nieustanny proces wdychania i wydychania powietrza. Odkryto, że przez zwalnianie procesu wdychania i wydychania można przedłużyć życie. Im szybszy oddech, tym krótszy czas życia. Jak to prawo działa, możemy przekonać się na przykładach. Słonie i ludzie oddychają 12-13 razy na minutę. Utrzymując takie tempo oddychania człowiek może oczekiwać, że dożyje 100 lat. Węże i żółwie oddychają w tempie 7-8 razy na minutę. W rezultacie ich przeciętny czas życia wynosi 200-300 lat. Małpy, psy i koty oddychają w tempie 30-40 razy na minutę. Stąd ich średnia długość życia nie przekracza 12-13 lat. Królik wykonuje 40-50 oddechów na minutę i żyje zaledwie 5-6 lat.

Im szybsze tempo oddychania, tym krótsze życie i na odwrót – im wolniejszy oddech, tym dłuższe życie. W jaki sposób kontrolować oddech? Oddech powinien być tak powolny, że kiedy przystawi się do otworów nosowych lekki puder, nie powinien on nawet drgnąć. Praktyka jogi pomaga osiągnąć taki powolny oddech.

Dharana, dhjana, samadhi

Jak należy prowadzić medytację? Pierwszym krokiem jest dharana (koncentracja). 12 dharan to jedna dhjana (medytacja). 12 dhjan równa się jednemu samadhi. Dharana jest nieprzerwanym, skoncentrowanym skupieniem uwagi na dowolnym obiekcie przez 12 sekund. Musicie wpatrywać się w dowolny przedmiot - płomień, obraz lub figurkę bóstwa – tylko w pełnym skupieniu, bez mrugania powiekami. To jest dharana.

Ćwiczenie dharany jest przygotowaniem do dhjany. Czas trwania dhjany to dwanaście dharan. Znaczy to, że dhjana powinna trwać $12 \times 12 = 144$ sekundy, czyli 2 minuty i 24 sekundy. Dhjana nie wymaga siedzenia godzinami w „medytacji”. Prawidłowo wykonana dhjana nie wymaga więcej czasu niż 2 minuty i 24 sekundy. Tylko wtedy, gdy opanuje się poprawne wykonywanie dharany, można prawidłowo praktykować dhjanę.

12 dhjan równa się jednemu samadhi. To oznacza 144×12 sekund, czyli 28 minut i 48 sekund – dużo krócej niż jedna godzina. Jeśli samadhi będzie przedłużane, może okazać się śmiertelne.

To są właśnie techniki praktykowane przez joginów. Nie znajdziecie ich w żadnych śastrach. Jeśli chcecie prawidłowo wykonywać te praktyki, musicie zacząć od dharany. Od dzisiaj rozpocznijcie ćwiczenie dharany przez 12 sekund dziennie. To bardzo ważne. W przeszłości tacy jogini jak Aurobindo i Ramana Mahariszi wykonywali te same ćwiczenia. Ramana Mahariszi wychodził o zmroku na taras i przez dwanaście sekund koncentrował się na wybranej gwiazdzie. W tym stanie umysł również był nieruchomy i spokojny.

Kontynuując tę praktykę dharany rozwinięcie zdolność do wykonywania dhjany przez 2 minuty i 24 sekundy. Dalej ćwicząc w ten sposób dhjanę, będziecie mogli przebywać w stanie samadhi przez 28 minut i 48 sekund.

Prawdziwym owocem medytacji jest zrównoważenie

Jakie jest wewnętrzne znaczenie terminu *samadhi*? Nie jest to stan nieświadomości czy jakiś inny rodzaj świadomości. Nie jest to nic w tym rodzaju. Poprawne znaczenie samadhi to *sama-dhi* – stan, w którym intelekt osiągnął zrównoważenie. Samadhi to utrzymywanie takiego samego umysłu zarówno w przyjemności jak i w bólu, wtedy gdy chwala i gdy krytykują, w zysku i w stracie, gdy jest gorąco i gdy jest zimno. Na tym polega prawdziwy owoc medytacji.

Dziś jest święty dzień, w którym powinniście rozpocząć praktykę takiej właśnie jogi. Taka praktyka wyostri wasz umysł i rozwinię przenikliwość waszego intelektu. Nigdy wcześniej nikomu tego nie wyjawiałem.

Tak więc, dhjana jest ćwiczeniem nadzwyczaj łatwym. Samadhi jest nawet jeszcze łatwiejsze. Jednak z powodu niewłaściwego rozumienia technik, aspiranci popadają w kłopoty. Wielu wyobraża sobie, że dhjana wymaga siedzenia w padmasanie (pozycji lotosu). Jednak nie mają pojęcia, dokąd w tym czasie wędruje ich umysł. Ich koncentrację rozprasza nawet komar siedzący na nosie. Kiedy komar powtarza swoje ataki, człowiek traci cierpliwość i cały cel medytacji zostaje utracony.

Aby utrzymać podczas medytacji wyciszenie i skupienie, niezakłócone przez żaden rozpraszający czynnik, należy praktykować dharanę. Dzięki dharanie uzyskuje się także panowanie nad zmysłami. Dharana zapewnia również czystość umysłu. Mentalna czystość umożliwia doświadczenie Boga.

Studenci! Wykonujcie dharanę i dhjanę i doświadczajcie efektów tej praktyki. Wasza radość, wasza czystość i wasza promienność wzrosną niepomiaralnie. Teraz wyglądacie mizernie z powodu wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń, jakie nosicie w sobie. Wasze twarze nie mają blasku. Twarzy nadaje promienności wewnętrzna czystość. Kiedy będzie w was czystość, wasze oblicza będą jaśnieć. Mam teraz 64 lata. (W tym momencie zegar w mandirze zaczął wybijać godzinę i Swami skomentował to: „On mówi tak, tak, tak”). Spójrzcie na mnie i popatrzcie na siebie. Jesteście nastolatkami, a wyglądacie na zużytych. Utraciliście swoją promienność z powodu nieczystych myśli. Im bardziej będziecie czystszy, tym bardziej będziecie młodzieńcy. Nie dotknie was żadna choroba. Do tego powinniście dążyć. A osiągnąć to można dzięki miłości.

Dhjana oznacza zaabsorbowanie myśli

Obecnie medytację często ogranicza się do pokoju pudży. Kiedy medytujący opuszcza to pomieszczenie, napęlnia się wszelkiego rodzaju pobudzającymi myślami. Z tego powodu powiedziano: *Sathatham joginah* – trwaj w jodze przez cały czas. Nie oznacza to porzucenia doczesnych spraw. Kontynuujcie studia. Wypełniajcie swoje obowiązki. Jednak we wszystkich tych czynnościach używajcie swojej mocy dharany (koncentracji). W ten sposób rozwinięcie moce dhjany. Dhjana oznacza kontemplację skupioną na jednym obiekcie. Nawet w życiu codziennym, gdy ktoś jest zamyślony, pyta się go: „Jaką dhjanę wykonujesz?”. Dhjana oznacza zaabsorbowanie myśli. Należy być skoncentrowanym tylko na jednej określonej rzeczy. Jest to opisane w języku wedanty jako salokjam. To oznacza skupienie waszych myśli na tym, co pragniecie, niezależnie czy jest to rzecz, czy

osoba. Jeśli jest to osoba, wasze myśli koncentrują się na niej. Sylaba „sa” obejmuje każdy aspekt boskości. Salokja to zaabsorbowanie myśli Bogiem.

Praktykując dhjanę musicie osiągnąć poczucie jedności z Bogiem. Różnorodne rodzaje medytacji, które się obecnie praktykuje, dotyczą rzeczy banalnych. Tymi metodami nie urzeczywistni się Boga. Absolutnie podstawowym wymogiem jest opanowanie kaprysów umysłu. Dopiero wtedy medytacja może być owocna.

Wyznania mogą się różnić, ale duchowy proces jest tylko jeden

Studenci muszą zacząć od praktyki dharany. Mogą wybrać sobie do tego celu dowolny obiekt koncentracji – obrazek lub przedmiot. Istnieje też metoda wewnętrzna praktykowania dharany. Kiedy zamkniecie oczy, zobaczycie małą czarną plamkę. Możecie koncentrować się na niej przez 12 sekund nie pozwalając jej poruszać się. To też jest sposób na rozwinięcie siły medytacji.

Praktyka medytacji prowadzi do samipjam – bliskości z Panem. Następnie do sarupjam – doświadczenia wizji Pana. Ten proces jest niczym wlewanie się rzeki do oceanu. Najpierw ocean stawia opór napierającej rzece. Po powtarzających się wysiłkach rzeki, by złączyć się z oceanem, ten pozwala jej wodom wpłynąć w głąb siebie. W duchowości ten proces łączenia się dziwatmy z paramatmą nazywa się sajudzjam (stopienie z Bogiem).

Pierwszym etapem w tym procesie jest salokjam – nieprzerwana kontemplacja Boga. Myślcie o Panu w trakcie każdej wykonywanej czynności. Wtedy osiągniecie samipjam – bliskość Pana. Przybliżając się, będziecie rozwijać bliższy związek z Bogiem. Następnie osiągniecie poziom sarupjam. Rozbłyśka wtedy zrozumienie, że „Ty i ja jesteśmy jednym”. Wtedy doświadcza się sajudzjam – całkowitej jedności z Bogiem.

Tę czterostopniową ścieżkę do Boga odnaleźć można w każdej filozofii i w każdej religii. Wyznania mogą się różnić, ale duchowy proces jest tylko jeden.

Tłum. Jacek Rzeźnikowski
Red. Bogusław Posmyk

Źródło: <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume22/sss22-21.pdf>
(is)