

PRZEDMOWA

Sheila Rush

W książce „Radża Joga. Sztuka i nauka” w całej swej chwale wyłania się oryginalna nauka jogi – sprawdzony system nauk prowadzący do realizacji naszego duchowego przeznaczenia. Praktyka *radża jogi* budzi w nas świadomość naszej najgłębszej rzeczywistości, którą jest jedność z Nieskończonym. Kluczowym słowem jest tu *praktyka*. Joga jest jedyną w swoim rodzaju nauką duchową, ponieważ zachęca nas do *badania* prawdziwości jej zasad, a nie tylko do samej wiary. Za pomocą wielu narzędzi dostarczanych przez jogę sami możemy bezpośrednio rozstrzygnąć, czy joga rzeczywiście spełnia swą wspaniałą obietnicę. „Dowodem” jest nasze coraz głębsze doznawanie miłości, radości, spokoju oraz wzrastająca odwaga naszej duchowej natury. Dlatego joga daje człowiekowi wiarę we własne siły. Abyśmy mogli przyspieszyć swą wewnętrzną podróż do Boga, joga daje nam nauki, narzędzia oraz dostarcza potwierdzenia faktu, iż coraz głębiej doświadczamy Boskości.

Książka „Radża Joga. Sztuka i nauka” była dla mnie pierwszym systematycznym wprowadzeniem w naukę jogi. Teraz, po dwudziestu jeden latach, jestem ogromnie wdzięczna za ten kurs oraz za możliwość polecenia go innym. Swami Kriyananda jest bezpośrednim uczniem Paramhansy Joganandy, autora „Autobiografii Jogina”, klasycznego dzieła o duchowości. Jogananda, pierwszy mistrz jogi, który żył i nauczał na Zachodzie, przywiózł ze sobą autentyczną, oryginalną naukę jogi starożytnych Indii. Od ponad pięćdziesięciu lat Kriyananda poświęca swoje życie dzieleniu się tymi samymi naukami z innymi. Radosny entuzjazm, z jakim to czyni, jest zaproszeniem do wewnętrznej podróży jogi.

„Radża Joga. Sztuka i nauka” prezentuje zrównoważony, wszechstronny sposób podejścia do *radża jogi*, znanej również jako joga królewska. Kurs ten został tak ułożony, że obejmuje siedem tematów: filozofię, medytację, posta-

wy jogi, oddychanie, praktykę, zdrowie i dietę. Ponadto zawiera szczegółowe omówienie ścieżek *karma*, *bhakti* i *gjana* jogi. Kriyananda dobitnie pokazuje współzależność tych z pozoru oddzielnych dziedzin i opisuje, jak wszystkie one mogą przyspieszyć nasz postęp duchowy, o ile podejdziemy do nich właściwie.

Na przykład głównym celem postaw jogi, o których nieraz się sądzi, że dają korzyści wyłącznie fizyczne, jest przygotowanie ciała i umysłu do medytacji. Afirmacje, wizualizacje, ćwiczenia oddechowe, techniki uzdrawiania, różne ścieżki jogi oraz do pewnego stopnia również dieta są w podobny sposób pomocne. Tym, co jednoczy te różne dziedziny, jest nacisk, jaki *radża joga* kładzie na sferę wnętrza i duchowość, co znajduje swój najgłębszy wyraz w praktyce medytacji. Medytacja, której uczy „Radża Joga. Sztuka i nauka”, daje nam bezpośredni dostęp do wewnętrznego świata Ducha. W najprawdziwszym tego słowa znaczeniu, medytacja jest laboratorium jogi oraz podstawowym środkiem, za pomocą którego możemy zbadać prawdziwość nauk jogi.

Jako przygotowanie do praktyki medytacji kurs ten prezentuje wiele wstępnych ćwiczeń, które pomagają nam przejść z zewnętrznego świata działań do wewnętrznego świata wyciszenia. Uczymy się, jak pozbyć się zmartwień, fizycznego i psychicznego napięcia oraz jak osiągnąć skupienie umysłu. Poznajemy zatem umiejętności przydatne nie tylko w medytacji, ale również w zwykłym codziennym życiu. Przedstawione przez Kriyanandę szczegółowo krok po kroku techniki medytacyjne starożytnych Indii okazują się nieodzowne do wyciszenia umysłu, zwrócenia go do wewnątrz i skierowania naszej świadomości do ośrodków duchowego przebudzenia w mózgu. Wkrótce człowiek odkrywa, że prawdziwa medytacja nie jest ani mechaniczna, ani pasywna, lecz wymaga głębokiej koncentracji i ciągłej, dynamicznej energii.

Medytacja wymaga ponadto tego, co Kriyananda nazywa „pełną rewolucją” w „tym, co jest powszechnie uznawane za zwykłe ludzkie zachowania”. Wyjaśnia:

„Na przykład duch rywalizacji pociąga za sobą założenie, że sukces musi być zawsze wyłączny – nawet do tego stopnia, że osiąga się go dzięki porażce innych. (...) Taka postawa pokrzyżuje nawet najgłębsze wysiłki postępu w medytacji, ponieważ wystawia człowieka do walki z wszechświatem, zamiast go z nim zharmonizować. Właściwe nastawienie jest podstawową rzeczą umożliwiającą prawidłową medytację”.

„Właściwe nastawienie”, o którym mówi Kriyananda, to uniwersalne zasady moralne jogi: *jamy* (zakazy) i *nijamy* (nakazy). Jedną z najbardziej znanych pośród nich jest *ahimsa*, czyli powstrzymanie się od wyrządzania krzywdy, spopularyzowane przez ruchy protestacyjne Gandhiego i Martina Luthera Kinga juniora. Zakazy *ahimsy* nie dotyczą wyłącznie działań powodujących faktyczne krzywdy, ale i krzywd wyrządzonych przez negatywne myśli. Powody dotyczą sedna ducha jogi. Kriyananda pisze:

„Pierwszym krokiem do wykształcenia właściwego nastawienia jest nauczenie się tego, by postrzegać innych nie jak rywali, lecz jak przyjaciół. (...) Celem jogi jest uświadomienie sobie jedności wszelkiego życia. Jeśli skłonny jestem zranić życie w sobie, które przejawia się w innym człowieku, to przyzwalam na błąd, który jest diametralnie różny od celu, do którego dążę. Jeżeli naprawdę zależy mi na uświadomieniu sobie jedności wszystkich rzeczy, niezbędne jest także, bym żył w taki sposób, abym stale potwierdzał swoją postawą tę jedność – poprzez moją życzliwość wobec wszystkich istot, przez współczucie czy uniwersalną miłość”.

Aby doświadczać głębszych stanów medytacyjnych, w których można znaleźć Ducha, musimy najpierw się z Nim zestroić. Kriyananda radzi, byśmy na początku każdej medytacji wysłali z serca fale przebaczenia ku wszystkim tym, którym winniśmy wybaczyć. Pomaga to wyeliminować świadome i podświadome uczucie złości, które odciąga nasz umysł na zewnątrz. Oprócz tego pozwala to odnosić się do tych ludzi z większą dobrocią i zrozumieniem. Deklarując miłość do wszystkich istot, otwieramy się na łagodne wibracje boskiej miłości. Dzięki praktyce *jam* i *nijam* w codziennym życiu jako części medytacji, nasza podróż do Boskości staje się nie tylko poszukiwaniem miłości, ale i jej wyrazem.

Kriyananda zachęca nas również, byśmy postrzegali moralne zasady jogi jako wskazówki, a doskonałość w ich przestrzeganiu jako koniec, a nie początek podróży. Możemy uzyskać znaczny spokój umysłu i wewnętrzną siłę na długo przed tym, zanim w pełni uczynimy nasze nastawienie doskonałym. Wspaniała święta księga Indii, „Bhagawadgita”, dodaje nam otuchy, zapewniając, że „nawet odrobina praktyki tej wewnętrznej religii ocali cię od zgubnych lęków i ogromnego cierpienia”.

Ten obszerny kurs omawia dokładnie jeszcze jeden temat, który w dodatku jest jednakowo istotny dla zrozumienia jogi – mówi o *energii*. Materia w swej esencji *jest* energią. Nawet ludzkie ciało nie jest tym, czym się wydaje. Cho-

cięż na pierwszy rzut oka wygląda na mięso i kości, w rzeczywistości na głębszej płaszczyźnie składa się z energii. Zachodni naukowcy odkryli tę prawdę dopiero w minionym wieku, choć tradycja jogi zna ją od tysięcy lat. Według indyjskich świętych ksiąg Ziemia ciągle przechodzi cykl wyższego i niższego poziomu duchowego zrozumienia. Joga powstała w wysoko rozwiniętym wieku, kiedy zwykli ludzie potrafili pojąć prawdy, które współczesna nauka dopiero odkrywa.

Naszą głębszą rzeczywistość stanowią niezliczone wiry energii. Kiedy owe wiry współpracują ze sobą w harmonii, wówczas jesteśmy zdrowi, szczęśliwi i cieszymy się życiem. To, że chorujemy, jesteśmy przygnębieni lub zniechęceni do życia, dzieje się głównie dlatego, że brakuje nam energii lub że wiry energii nie współgrają ze sobą. „Radża Joga. Sztuka i nauka” dostarcza nam wielu metod na wzmocnienie tej energii i zharmonizowanie jej. Przedstawia ćwiczenia oddechowe, techniki uzdrawiania, postawy jogi, afirmacje, wizualizacje. Jednak najpotężniejszym środkiem jest medytacja. Dzięki medytacji stajemy się bardziej wrażliwi i świadomi subtelnych energii w ciele i coraz lepiej potrafimy zharmonizować tę energię i nadać jej inny kierunek.

Kriyananda radzi, byśmy uważali na „środowisko energetyczne”, zanim nie zajdziemy dość daleko w wewnętrznej podróży jogi. Jak powiedział Paramhansa Jogananda, „otoczenie jest silniejsze od siły woli”. Wszystko, co robimy, ma wpływ na naszą energię. Środowisko dobrych ludzi, pozytywnie nastrajająca muzyka, inspirujące książki i wartościowe filmy mogą ogromnie wspomóc nasze starania duchowe. Niestety, rzeczy przeciwstawne mogą z kolei zaszkodzić.

„Radża Joga. Sztuka i nauka” wyjaśnia również bardziej ezoteryczne tematy, takie jak *czakry*, rola guru i astrologia (która stała się uzupełnieniem jogi). *Czakry* to po prostu energetyczne ośrodki w ciele, wirujące koła, które rozpraszają energię po różnych rejonach ciała. Gdy nasza energia jest wyżej, znajdujemy się pod duchowym wpływem wyższych *czakr*. W przeciwieństwie do powszechnych opinii, wpływ guru ma charakter wewnętrzny, a nie zewnętrzny. Energia guru (jak i każdego wysoko zaawansowanego nauczyciela duchowego) jest skupiona w wyższych *czakrach*. Podobnie jak silny magnes może namagnesować słabszy magnes, tak guru *magnetycznie* wzmacnia i podnosi energię tych, którzy są receptywni. Gwiazdy i planety, którym poświęca uwagę astrologia, należy rozumieć jako zewnętrzne symbole ciągle zmieniającego się układu naszej wewnętrznej energii. Poprzez praktykę jogi możemy zmniejszyć

szyc wpływ ciał niebieskich, zmieniając kierunek wewnętrznej energii odpowiadającej ich ruchom. Możemy w ten sposób przechytrzyć gwiazdy!

Joga oznacza „jedność”. Dzięki pilnej praktyce *radża jogi* pomaga nam osiągnąć jedność w naszym wnętrzu na coraz głębszych poziomach, wprowadzając najpierw harmonię w nasze ciało, umysł i duszę, a następnie rozszerzając nasze poczucie jaźni tak, by obejmowało wszelkie życie i całe stworzenie. John Donne napisał: „Żaden człowiek nie jest wyspą”. Życie łączy się jedno z drugim i stanowi rzeczywistość. Jednak wewnętrzna harmonia i dostrzeganie uniwersalnego pokrewieństwa wszystkiego nie jest kresem naszej podróży. Życie dało nam tylko jedno przeznaczenie: jedność z Bogiem. Za sprawą jogi powoli uczymy się spoglądać ponad nasze ciała i osobowości, ku ukrytej energii oraz poza nią, ku boskiej świadomości, która wszystkich nas stworzyła. Rzetelne praktykowanie *radża jogi* zapewnia coraz głębsze zestrojenie się z tą świadomością i ostatecznie uświadomienie sobie tego, że jesteśmy i zawsze byliśmy jednością z Nieskończonym.

Nevada w Kalifornii
Lipiec 2001