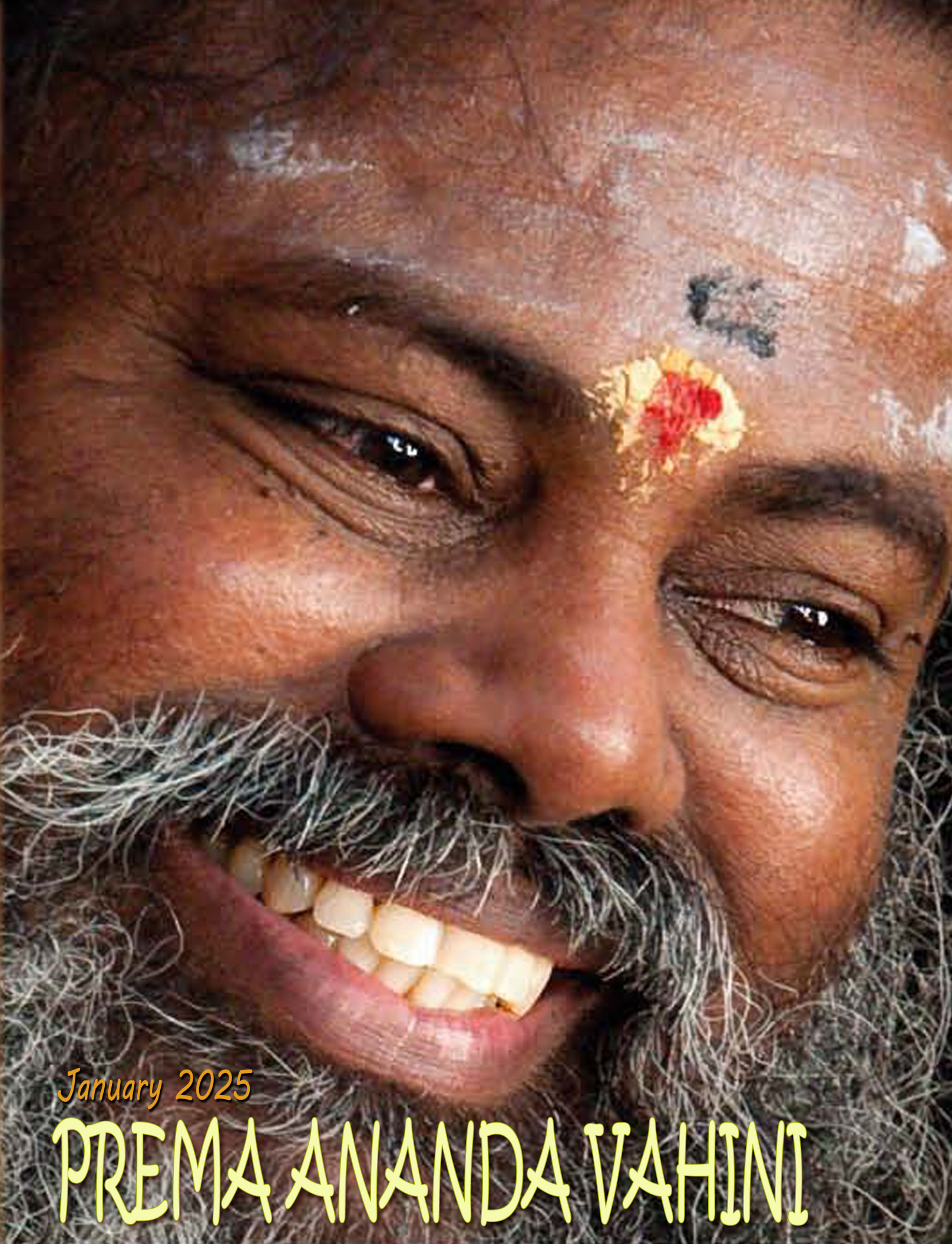




January 2025

PREMA ANANDA VAHINI



Prema Ananda Vahini

Spis treści

Styczeń 2025

1. Noworoczne przesłanie od Swamidżiego
2. Satsang ze Swamidżim – Fragment serii satsangów, w których Swamidżi udziela praktycznych, duchowych porad młodym ludziom
8. Swamidżi odpowiada na Wasze pytania
11. Satsang: Efekty dźwięku mantr
15. Wiadomość dla Młodzieży – Młodzi ludzie, poczujcie, co jest prawdą!

"Ci, którzy pragną być kochani przez wszystkich, powinni najpierw nauczyć się kochać wszystkich".

Swamidżi



Noworoczne przesłanie od Swamidziego

Nowy Rok obchodzony jest na całym świecie i chciałbym skorzystać z tej okazji, aby podzielić się z wami wszystkimi moimi pomysłami i zasadami, które będą was prowadzić przez nadchodzący rok. Praktykując którąkolwiek z tych prostych instrukcji, możesz zmienić jakość swojego życia i życia osób wokół ciebie:

- *Zawsze bądź wierny sobie i innym;*
- *Partnerzy w małżeństwie powinni być całkowicie wierni i oddani sobie nawzajem pod każdym względem;*
- *Zawsze wybacжай innym ich błędy i nie chowaj urazy;*
- *Nie mścij się za to, co inni ci zrobili lub za to, co myślisz, że zrobili;*
- *Zawsze bądź gotowy do zaakceptowania własnych błędów i spróbuj je naprawić;*
- *Nie zrzucaj fałszywej winy na innych, aby ukryć własne błędy;*
- *Zawsze bądź absolutnie prawdomówny swojemu guru. Nigdy nie używaj imienia guru, aby zdobyć pieniądze, imię lub sławę dla siebie;*
- *Wiedz, że pieniądze nie pomogą ci stać się duchowym;*
- *Staraj się stawiać innych przed sobą;*
- *Nie pozwól, aby prowadziło cię ego, ale raczej pozwól, aby prowadziło cię twoje sumienie;*
- *Weź pełną odpowiedzialność za swoje obowiązki w życiu, jakiekolwiek by one nie były;*
- *Bądź pokorny, a duchowa sadhana będzie łatwa;*
- *Dawaj z dobrym sercem, nie oczekując niczego w zamian;*
- *Nie trać czasu na czcze plotki i bezproduktywne rozmowy;*
- *Poświęć cały swój dzień Bogu lub swojemu guru, innymi słowy, uduchowij wszystkie swoje działania;*
- *Nie krytykuj innych, krytykuj siebie.*



Szczęśliwego Nowego Roku!

Satsang ze Swamidżim

Fragment srii satsangów, w których Swamidżi udziela praktycznych, duchowych porad młodym ludziom

Boże, dopomóż mi, bym miał tak wzniosłe myśli jak te – dla niego, dla niej, dla mnie, dla każdego: „Obdarz mnie swoją łaską! Daj mi siłę, bym współczuł tym, którzy są słabsi i dzielił ich szczęście i smutki. Daj mi rozległą wiedzę, abym całkowicie zrozumiał tajemnicę Twojego stworzenia.”

Gdyby wszyscy modlili się do Boga w ten sposób, wtedy na świecie panowałby pokój.

To ciało i serce są bezcennymi skarbami istot ludzkich. Chociaż posiadamy tak bezcenny skarb, wciąż rywalizujemy o zwyczajne i głupie drobiazgi i kłócimy się o nie. (...)

Wszystkie słowa mogą być pismami świętymi, ale wyłącznie wtedy, gdy są to słowa, które przychodzą po twojej praktyce duchowej. Ilekroć myślisz o czymś, a ciało i serce są zjednoczone ze sobą, jeśli myślisz o czymś z wibracją AUM, wtedy te myśli na pewno się pojawiają.

Jeśli istnieje jakaś wyjątkowo wspaniała historia życia na tym świecie, to może być tylko historia życia duchowego. Ludzie, którzy brali udział w tej historii duchowej, żyli bez śladu egoizmu. Zapomnieli o smaku jedzenia i pościli. Nie brakło im miłości do Boga i mówili prawdę





o wszystkim, co widzieli i słyszeli. Ze swoich języków milczenia zrobili pismo święte, a ze swoich słów – mantry.

“Każdy woli przyjąć wiedzę, która pochodzi z własnego umysłu, niż mądrość przekazywaną im słowami. Dlatego musimy określić rumaka, jakim jest umysł – a do tego niezbędne są: jasność, cierpliwość i spokój.”

Dlatego życie duchowe to życie wielkiej sławy i zasług. Nawet dziś świat wciąż modli się do tych, którzy prowadzili takie życie. To oni są przedstawicielami Boga!

Każdy woli przyjąć wiedzę, która pochodzi z własnego umysłu, niż mądrość przekazywaną im słowami. Dlatego musimy określić rumaka, jakim jest umysł – a do tego niezbędne są: jasność, cierpliwość i spokój.

Kiedy te cechy – jedna po drugiej – mocno zakorzenią się w naszym umyśle, co wtedy zrozumiemy, patrząc na świat? Zrozumiemy wielką prawdę, mianowicie że nic nie jest trwałe. Gdy sobie to uświadomimy, nie pozostaje nam nic innego, jak tylko śmiać się z naszej przeszłości.

Przechodzimy przez etapy niemowlęctwa, wczesnego dzieciństwa, dzieciństwa, aż stajemy się młodzieżą. Ale czy rozumiemy nasze obowiązki jako młodzieży? Nie. Gubimy się i bezmyślnie podążamy za umysłem wszędzie, gdzie nas zaprowadzi.

W efekcie nasza młodość jest pokryta kurzem.

Gdy nasz umysł zostaje w ten sposób zbrukany, przestajemy widzieć dobre rzeczy – dostrzegamy jedynie zło, a młodość szybko przemija. Kiedy dopada nas starość, nagle się budzimy i boli nas serce. Dlaczego to właśnie starość otwiera nam oczy i rani serce? Tylko dlatego, że brakowało nam dyscypliny w młodości.

Gdy osoba, która okazuje ci szczerą miłość i uczucie, zaczyna okazywać to samo komuś innemu, twój umysł niepokoi się. Myślisz, że ta nowa miłość jest dzielona z kimś trzecim – stajesz się zazdrosny i złościsz się. Dlaczego twoje serce tak się denerwuje? Zastanów się przez chwilę – czy miłość jest częścią nieba albo ziemi, czy to kawałek złota, albo coś, co możesz uchwycić



rękami? Nie – miłość jest równa Bogu. Tych, którzy dzielą z tobą miłość, jaką dostajesz, traktuj jak swoich braci i siostry. Porzuć negatywne nastawienie i myśl pozytywnie. To właśnie jest jasność!

Naucz się wykorzystywać współczesną kulturę, aby działać szybciej. Ale jeśli będziesz podążać za tymi, którzy używają jej tylko dla przyjemności, staniesz się leniwy. Na przykład komputer powstał dzięki wspólnemu wysiłkowi – fizycznemu i umysłowemu – wielu ludzi, ale sam nigdy nie stanie się człowiekiem. Jego użyteczność polega na tym, że przyspiesza kwestie materialne. Może tworzyć atrakcyjne obrazy – i na tym koniec. Choć twierdzimy, że to nasze odkrycia i że dzięki nim mamy świat w dłoni, żadna z tych rzeczy nie pomoże nam – w najmniejszym nawet stopniu – osiągnąć samo urzeczywistnienia.

“Cieszymy się z tej nowoczesnej cywilizacji podobnie jak dziecko, które buduje zamek z piasku i cieszy się jego pięknem. Ale jedna po drugiej nadchodzą fale i wszystko niszczy. Taka jest prawda.”

Cieszymy się z tej nowoczesnej cywilizacji podobnie jak dziecko, które buduje zamek z piasku i cieszy się jego pięknem. Ale jedna po drugiej nadchodzą fale i wszystko niszczy. Taka jest prawda. Jeśli masz odwagę, by zrozumieć prawdę, to najpierw zrozum samego siebie.

Dlaczego nasi starożytni przodkowie modlili się do posągów? Święci, którzy dążyli do osiągnięcia najwyższego stanu, wykonywali intensywne praktyki duchowe i objaśniali symboliczne formy, które ujrzeli, a następnie urzeczywistnili siebie. Potem rzeźbiarze wyrzeźbili te symboliczne formy w kamieniu, a tym samym nadali im życie. Formy te, symbolizujące słowa wypowiedziane przez świętych, przejawiają moc tych świętych. Te posągi mogą spełniać modlitwy. Ci, którzy widzą w nich jedynie kamień, nie mają mądrości, by dostrzec to, co się w nich kryje.

Narodziny w formie ludzkiej są czymś bardzo rzadkim. Ci, którzy zdołali się w takiej formie narodzić, dziś nie są w stanie zrozumieć, jakie to ważne. Dzieje się tak, bo są przywiązani do życia materialnego i dlatego wielu z nas nigdy nie odkrywa prawdziwego celu naszych narodzin.

Ci, którzy żyją obecnie i są pełni łaski, to ludzie, którzy w przeszłości nosili Boga w swojej duszy, podczas gdy zwykli ludzie żyjący dziś, to ci sami, którzy wcześniej byli pogrążeni w tej samej iluzji, podobnie jak są w niej pogrążeni i teraz. Powinniśmy zacząć praktykować duchowo, aby osiągnąć korzyść z tych narodzin, zanim umrzemy.



Zamiast gubić się w wątpliwościach, podejdź i wybierz dobrego guru, i ucz się od niego lub od niej. Nauczyciel, który uczy cię z książki, będzie przewracał jej strony i odpowiadał na twoje pytania. Ale duchowy guru, który uczy cię czystości duszy i sensu życia, potrafi odpowiedzieć na twoje pytania bardzo drobnymi gestami – a nawet milczeniem. Aby zrozumieć odpowiedzi guru, staraj się głębiej zaangażować w życie duchowe. Wtedy w pełni pojmiesz język Guru.



Możesz wykonywać pracę, o której masz pewną wiedzę, a mimo to, gdy ktoś przypadkowo zauważy w niej jakiś błąd i zasugeruje nowe pomysły, wpadasz w złość. Dlaczego? Bo wyobrażasz sobie, że ta osoba uważa cię za kogoś mniej wartościowego. Zamiast się złościć, potraktuj to jako okazję do nauki od tego przechodnia. Tylko w ten sposób będziesz nabierać biegłości w swojej pracy. Gdy już pojmimy, że wszystkie rzeczy i relacje pojawiły się w naszym życiu jedynie dzięki łasce Boga i miłosierdziu tej wielkiej mocy – wtedy poczucie „ja” nas opuści.

Przyczyną naszych łez i smutków jest nasze uwikłanie w materializm. Dlatego dobre uczynki nie prowadzą do łez. Tęsknij za Bogiem, wołaj Go. Tylko dziecko, które płacze dostanie mleko do picia. Analogicznie – wołaj i przelewaj łzy w swojej tęsknocie za Bogiem, który jest naszym Ojcem i Matką. On oświeci ci ścieżkę.

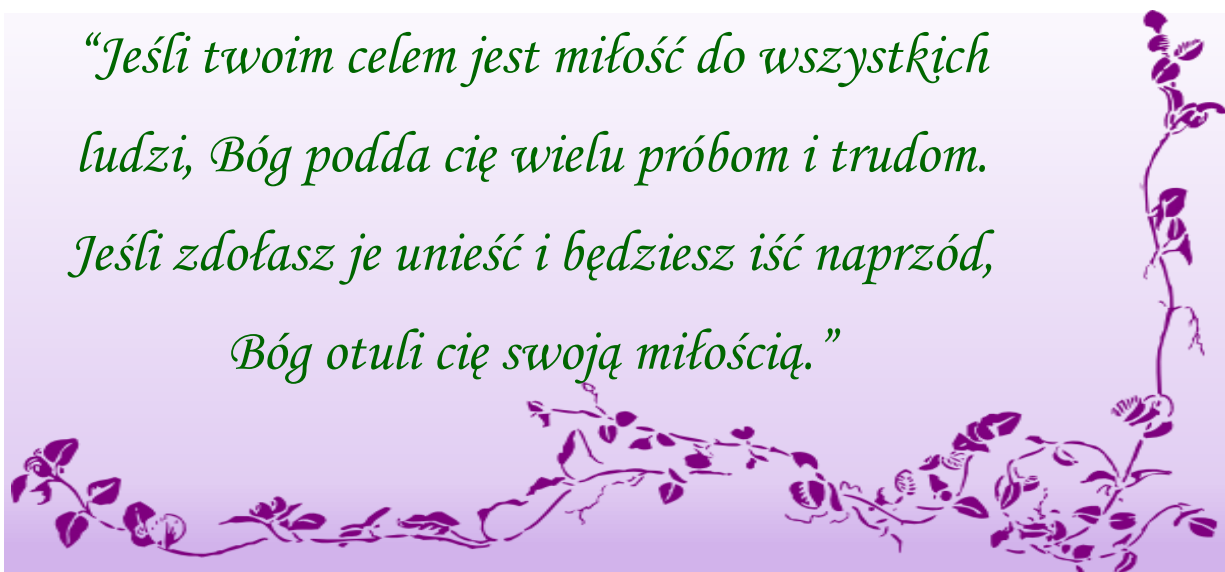
To wielka radość wiedzieć, że obecna młodzież podąża ścieżką duchową. Taka młodzież będzie w przyszłości żyć z czystością serca. Dzisiejsi młodzi, którzy łączą duchowość z obowiązkami życia codziennego, wydadzą na świat wielkich i potężnych ludzi. Potomstwo dzisiejszej młodzieży podejmie i będzie kontynuować wiele działań i pragnień swoich przodków. Tylko ci młodzi, którzy żyli z myślą: „Bóg jest większy niż ludzkość i tylko modląc się do Niego osiągnę spokój umysłu; moim życiem kieruje Bóg” – osiągną wysoki stan w życiu.



Słowo 'premalayam' odnosi się do zgromadzenia ludzi mających wzniosłe myśli o Bogu. W takim zgromadzeniu powinniśmy mianować Boga naszym nauczycielem i urzeczywistnić prawdę już w tym życiu. 'Premalayam' to miejsce, w którym Bóg – mający postać światła – jest codziennie czczony z bezinteresownym oddaniem. To rzadko spotykane i wielkie zgromadzenie woła cię z miłością.

Budujemy świątynie dla Boga, który przenika cały wszechświat i przestrzeń, i zatrzymujemy Go tam za pomocą naszych modlitw i pudż. Ciało ludzkie z bijącym sercem jest odzwierciedleniem takiej świątyni. Dlatego każdy powinien utrzymywać swoje ciało w czystości, dbać o nie i je chronić. Jeśli dobrze zatroszczysz się o swoje ciało, Bóg życia zamieszka w nim i będzie cię prowadził.

Życie nie istnieje po to, by rozwijać ciało, ciało istnieje po to, by rozwijać życie. Dlatego dbaj o czystość ciała. Jeśli troszczymy się o każdą część naszego ciała tak, jak należy, wszystkie te części będą funkcjonowały prawidłowo. Tylko w takim stanie łaska zacznie przepływać przez to ciało. Nasze nerwy i tętnice będą nawet w stanie uprzedzać nas o tym, co wydarzy się w przyszłości.



Wyobraź sobie, że jesteś bardzo, bardzo głodny i dostajesz tylko mały kęs jedzenia. I właśnie, gdy masz go zjeść z radością, pojawia się inna osoba, równie głodna, która wyciąga do ciebie rękę, prosząc o to pożywienie. Jeśli wtedy je ofiarujesz temu człowiekowi, poczujesz się całkowicie zadowolony i zapomnisz o własnym głodzie. Nawet jeśli nadal będziesz odczuwać głód, pójdziesz dalej swoją drogą przepełniony radością. Jeśli kiedykolwiek będziesz mieć taką okazję, spróbuj tego i doświadczyć tego sam. Poczujesz, jakby ugaszono w tobie głębokie pragnienie.

Cisza jest najwyższym stanem, jaki można osiągnąć w medytacji. Jeśli przed osiągnięciem tego stanu pojawią się podczas medytacji w twoich myślach wizje rzeczy materialnych, nakarm swoimi wizjami medytację. Jak? Zdystansuj się od tłocznej atmosfery życia, zapomnij o pociągach,



autobusach i samochodach, odłóż na bok wszystkie myśli o sprawach materialnych. Zamiast tego nakarm swoją medytację myślami o naturze – obrazami drzew, krzewów i pnączy pod błękitnym niebem, obrazami księżyca, słońca, wiatru i morza, i tak dalej. Utrwal te myśli mocno w swoim umyśle.

Ci, którzy pragną być kochani przez wszystkich, powinni najpierw nauczyć się kochać wszystkich. Kochać każdego człowieka nie jest rzeczą łatwą ani zwyczajną. Do tego potrzebna jest ogromna cierpliwość i wytrwałość, a serce powinno być lekkie – wolne od ciężaru. Jeśli twoim celem jest miłość do wszystkich ludzi, Bóg podda cię wielu próbom i trudom. Jeśli zdołasz je unieść i będziesz iść naprzód, Bóg otuli cię swoją miłością. Tych, którzy kochają wszystkich bez różnicy, uważa się za istoty boskie. Nazywamy ich 'mahatma' – wielkimi świętymi.

W dawnych czasach, gdy ludzie byli niechętni wojnom, nasze potrzeby były ograniczone. Nie pragnęliśmy sławy ani nie mieliśmy myśli o skrzywdzeniu kogokolwiek. Ale w miarę jak nasze potrzeby rosły, coraz bardziej cofamy się do stanu zwierzęcego. Nasza chciwość nasila się wraz z pragnieniem gromadzenia coraz większego bogactwa. To jest przyczyną wielkiego upadku w każdym człowieku.

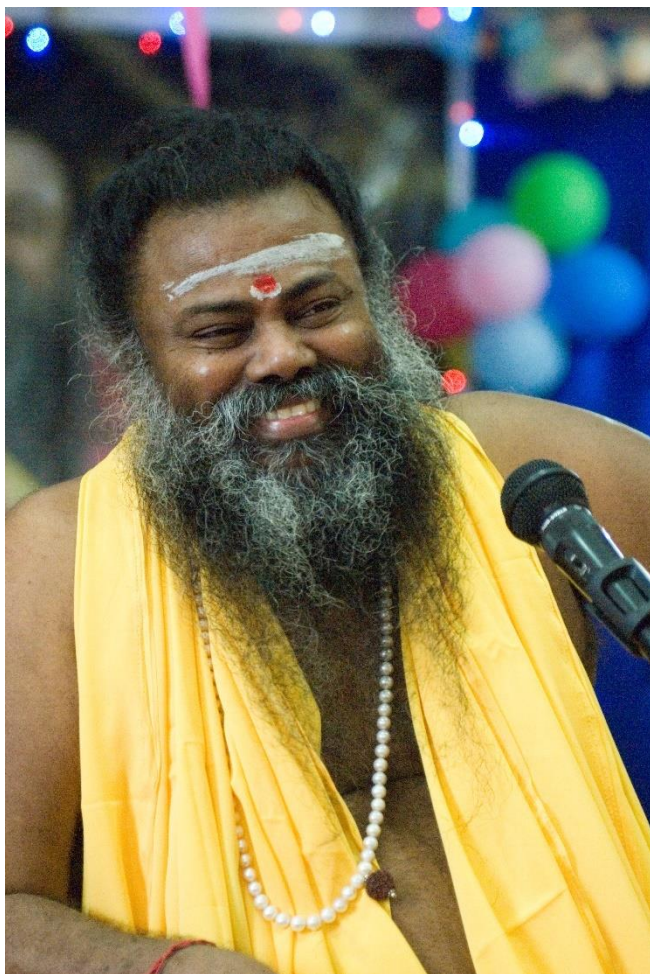
Dziej Prema Śanti!

“Rzeki mają swoje źródła w różnych miejscach i płyną prosto lub wiją się, mijając wiele miejsc, zanim w końcu ujdą do bezkresnego oceanu. Podobnie wydaje się, że różne religie głoszą odmienne nauki, ale w rzeczywistości wszystkie prowadzą do Boga. Dlatego nie powinniśmy się ze sobą kłócić o to, która religia jest lepsza, lecz żyć jak bracia i siostry.”

- Swamidźi



Swamidzi odpowiada na wasze pytania



Jak czynisz cuda?

Nikt nie może mnie do niczego zmusić. Cokolwiek zechcę zmaterializować, pojawi się w ciągu kilku sekund. Nie ma znaczenia, czym jest dany obiekt; wszystko, co przywołuję, musi być czymś, co znam lub co mogę dostrzec. Jeśli nie potrafię wyobrazić sobie czegoś w swoim umyśle, nie mogę pragnąć, aby to się zmaterializowało, co oznacza, że nie ma szans na jego zaistnienie. Aby coś mogło się zrealizować, muszę mieć koncepcyjną wiedzę na temat tego, czym to jest. Na przykład, jeśli poprosisz o konkretny rodzaj kwiatu, muszę znać ten gatunek, aby mógł trafić do mojej ręki. Załóżmy, że pragnę wziąć Prasadam z określonej świątyni; muszę najpierw pomyśleć o tej świątyni i poprosić o Prasadam, a wtedy on się pojawi.

Jaki stan umysłu musi mieć człowiek, aby dokonać takich cudów?

Starożytni święci i mędrcy nieustannie myśleli o Bogu, co sprawiło, że Jego Łaska zstąpiła na nich, obdarzając ich niezwykłymi mocami. Wyznawcy Pana Śiwy wierzyli, że sam Śiwa zstąpił, aby dokonać dla nich cudów, podczas gdy ci, którzy oddawali cześć Wisznu, mieli podobne przekonania dotyczące tego Bóstwa. Z kolei ci, którzy podążali ścieżką Dźńiany, czyli najwyższej mądrości, wierzyli, że te moce objawiają się w trakcie medytacji. Uważam, że nie warto zaprzętać sobie głowy takimi rozważaniami!

Każdemu dam to, czego potrzebuje. Jeśli ktoś jest chory, mogę go wyleczyć, ale jeśli ktoś ma jedynie ból głowy, wystarczy, że weźmie tabletkę - nie ma potrzeby mojej interwencji. Osoba obdarzona takimi mocami nie powinna żądać pieniędzy za pomoc innym ani oczekiwać czegokolwiek w zamian. Powinna być pokorna i nie liczyć nawet na dobre słowo w swoim kierunku.



Nie należy dać się ponieść sławie i chwale, ponieważ zazwyczaj prowadzi to do negatywnych konsekwencji. Tylko osoba, której umysł osiągnął wysoki poziom rozwoju, może posiadać te moce, a ich zdobycie nie ma nic wspólnego z wiedzą intelektualną.

Nie możesz wytrenować się, aby zdobyć te moce. Spotkałem ludzi, którzy nauczyli się lewitować dzięki praktykowaniu określonych rodzajów medytacji. Zapłacili 50 tysięcy rupii za kurs, który miał ich nauczyć wznoszenia się pięć stóp nad ziemią! Inni próbowali zdobyć mistyczne moce w podobny sposób i popadli w obłąd. Tego rodzaju ćwiczenia nie są atrakcyjne dla większości ludzi, niezależnie od tego, czy wiążą się z wydatkami, czy nie. Medytacja nie powinna być praktykowana w celu uzyskania cudownych czy psychicznych zdolności.

Jakie korzyści płyną z przebywania w towarzystwie innych, którzy również interesują się duchowością?

Aby prowadzić życie duchowe, kluczowe jest stworzenie odpowiedniego środowiska. Odpowiednie środowisko sprzyja naszej duchowości. Choć dążenie do bogactwa i dostatniego życia może być kuszące, warto znaleźć czas na refleksję nad duchowością i poszukiwanie sensu w relacji z Bogiem.

Człowiek może twierdzić, że żyje zgodnie ze swoim sumieniem, jednak wiele osób oszukuje samych siebie. Tylko dzięki łasce Boga możemy w ogóle myśleć o Nim i podążać duchową ścieżką.

Niestety, wielu ludzi nie potrafi tego zrozumieć. Między naszymi celami a pragnieniami często występują sprzeczności, co sprawia, że nawet jeśli wiemy, co jest dobre i słuszne, trudno nam sięgnąć po prawdę.

Korzyści płynące z Satsangów i spotkań duchowych polegają na tym, że mamy okazję zastanowić się nad prawdą i zbliżyć do Boskości. Nie potrzebujemy dużego tłumu – wystarczą dwie lub trzy osoby, które potrafią rozmyślać z głębokim oddaniem.

Jednak często jesteśmy tak pochłonięci rutyną codziennego życia, że zapominamy o stworzeniu tak sprzyjającego środowiska.

Dlaczego ludzie nieustannie poszukują miłości poza sobą?

Odpowiedź jest prosta: z powodu egoizmu! Gdyby ludzie potrafili doświadczyć miłości w sobie, mogliby być szczęśliwi na własną rękę. Zazwyczaj osoba, która obdarza innych miłością, oczekuje, że otrzyma ją w zamian, co sprawia, że jej uczucia mają charakter egoistyczny. Istnieją jednak nieliczne wyjątki - osoby, które potrafią ofiarować całkowitą miłość, czerpiąc ją z wnętrza siebie. Osoba, która doświadcza prawdziwej miłości, nie oczekuje niczego w zamian.



Nie potrafię sobie wyobrazić idei poddania się, o której tak często mówi się w kontekście duchowości. Czy mógłbyś podać proste wyjaśnienie?

Aby poddać się Bogu, musisz mieć wystarczającą pewność siebie, by całkowicie zaufać wyższej mocy. Przykładem może być historia z Mahabharaty, w której jedna z oddanych wielbicielek Kryszny, Draupadi, znalazła się w poważnych tarapatach i wołała do Pana Kryszny o ratunek. Kryszna nie pojawił się od razu. Dopiero gdy Draupadi straciła wszelką nadzieję na jakąkolwiek inną pomoc i całkowicie zaufała Krysznie, ten przyszedł jej z pomocą. Osiągnęła wtedy etap całkowitej wiary w Boga.

Pewność siebie często wiąże się z poczuciem egoizmu, podczas gdy w poddaniu się nie ma miejsca na ego. To właśnie na tym etapie, gdy ego ustępuje, Bóg przychodzi z pomocą, ponieważ całkowicie Mu zaufałeś. Gdy osiągniesz szczyty bhakti (oddania), poddanie się przyjdzie naturalnie. Często rozmawiamy o miłości i szczerym bhakti. Zadaż sobie pytanie: jaki rodzaj bhakti nosisz w sobie.

Jak zatem możemy zmniejszyć nasze ego?

To bardzo proste. Wystarczy, że przestaniemy zbyt wiele sobie wyobrażać.

Jak możemy ograniczyć nasze pragnienia?

Skieruj swoje pragnienia ku Bogu, a nie ku rzeczom materialnym i fizycznym. Pragnienia, które dręczą nasze ciało, nie mają końca. Odwrócimy się od nich jedynie wtedy, gdy uświadomimy sobie, że nie mają one prawdziwej wartości.



“Gdy osiągniesz szczyty bhakti (oddania), poddanie się przyjdzie naturalnie.”



Satsang:

Efekty dźwięku mantr

Istnieje bardzo ścisły związek między oddychaniem a zdrowiem ludzkiego ciała.

Myśli, które pojawiają się w naszych umysłach, aktywują nerwy w naszych ciałach. Kiedy jesteśmy szczęśliwi, pewne nerwy są aktywowane, aby umysł był spokojny i wyciszony, a zatem nasze twarze będą promienne i szczęśliwe. Dzieje się tak, gdy nerwy są spokojne i prawidłowo aktywowane. Przez prawidłowo mam na myśli, że kanał z miejsca, w którym aktywowana jest prana-śakti, jest czysty i nieskazitelny, bez żadnych przeszkód lub zakłóceń.

Dźwięk mantr powoduje, że nasze nerwy są kontrolowane i oczyszczane. Według Asztanga Jogi, czwarty stan pranajamy (zewnątrzne zatrzymanie oddechu) jest bardzo korzystny zarówno dla ciała, jak i umysłu – a śpiewanie mantr ma ten sam efekt.

Kiedy dźwięk mantr jest śpiewany, dociera do roślin, pomaga im dobrze rosnąć. Mądrzy mówią, że jest to bardzo korzystne dla roślinności.

Oddech jest przyczyną naszych dobrych myśli. Dzieje się tak, ponieważ umysł, który jest miejscem narodzin naszych myśli, i pranaśakti, która pojawia się wraz z oddechem, są ze sobą powiązane. Jeśli potrafimy kontrolować oddech w szczególny sposób, będziemy mieć zaskakująco silny umysł i zdrowe ciało. Kiedy odczuwasz takie uczucia jak gniew i pożądanie, twój oddech się zmienia. Kiedy jesteś błogi, oddech będzie przechodził przez prawe nozdrze, ale kiedy odczuwasz pożądanie itp., oddech będzie przechodził przez lewe nozdrze. Kiedy twój





umysł jest spokojny i nieruchomy, oddech będzie płynął równomiernie przez obie strony. Kiedy jesteś w bardzo wysokim stanie podczas medytacji, oddech może nawet ustać.

Mantry stanowią podstawę dobrego ciała i umysłu. Na przykład mantra tikakszara AUM składa się z trzech dźwięków: A – U – M. Dźwięk A jest połączony z dolną częścią płuc; dźwięk U jest połączony ze środkiem płuc, a dźwięk M z górną częścią płuc. Tylko wtedy, gdy poprawnie i wyraźnie intonujemy mantrę AUM i w pełni wykorzystujemy moc naszych płuc, mózg zostanie w pełni aktywowany i pokaże swoje możliwości. Ponieważ generalnie używamy tylko jednej trzeciej płuc – i używamy również tylko jednej dziesiątej naszego mózgu. Jakąkolwiek mantrę intonujemy, najpierw intonujemy AUM, a dopiero potem zaczynamy intonować mantrę. Jeśli użyjemy całych płuc, użyjemy również całego mózgu.

Prawidłowe śpiewanie mantr reguluje krążenie krwi, oddech i ciepło w ciele, co oznacza, że umysł nie będzie skakał tu i tam. Intelpekt będzie ostry, aby móc się długo koncentrować lub studiować i pamiętać wszystko, czego się nauczyliśmy. Pomaga nam to również pracować przez długi czas bez zmęczenia.

***“Kiedy wszyscy wspólnie śpiewają mantrę,
a słodycz i siła tej mantry rozprzestrzenia
się w atmosferze, oczyszcza ona otaczające
środowisko.”***

Część Wed zwana Sisa Szastra naukowo opisuje metodę, za pomocą której dźwięki są tworzone w ciele i jak są produkowane jako dźwięki.

Zaczynając od czakry muladhara u podstawy kręgosłupa, oddech wychodzi na różne sposoby i w różnych formach. Dzięki temu możemy mówić i śpiewać. To jest powód, dla którego istnieje nieskończona różnorodność dźwięków.

Istnieje metoda śpiewania mantr wedyjskich. Mówi się, że powinniśmy recytować mantry tak, jak tygrysica nosi swoje młode w pysku, ściskając je, aby nie spadły, ale delikatnie, aby nie zostały zranione.

Mantry nie tylko przynoszą korzyść osobie, która je intonuje, ale także wszystkim istotom żywym, które je słyszą. Ponadto, gdy wszyscy intonują razem, a słodycz i siła mantry wydostają



się do atmosfery, oczyszcza ona otaczające środowisko. Wedy mówią, że wielkie mantry wedyjskie powinny być intonowane przez wszystkie istoty urodzone na tym świecie.

*Yaday mam vaasam kalyaneem
Svadaane janaypya!
Bhrahama rajan yaapyam
Sutraaya saaryaaya sa
Swaaya Saranaya sa!*

“Odmawiam te pomyślne mantry dla zbawienia całej ludzkości na całym świecie – dla braminów, kszatrijów, siudrów, waisjów [czterech różnych klas społecznych, kapłanów, wojowników i władców, robotników i handlarzy] – dla ludzi z mojego kraju, jak i dla ludzi ze wszystkich innych krajów.

(Jadziur Weda, 26-2)





**“Bądź szczęśliwy. Nie słuchaj
plotek. Nie słuchaj
niepotrzebnych opowieści.
Uczyń się czystym.”**



Premananda
International Youth



Wiadomość dla młodzieży Młodzi ludzie, poczućcie, co jest prawdą!



Młodzi ludzie w dzisiejszym społeczeństwie muszą zdać sobie sprawę, co jest prawdą, a następnie pomóc całemu światu zrozumieć prawdę. Tak jak lampa daje światło, tak młodzi ludzie w społeczeństwie powinni zapalać lampę prawdy, aby oświecić świat.

Wiele osób dzisiaj nie wie nic o oddaniu się Bogu ani o wierze w Niebo. Niektórzy nawet nie wiedzą, jak się właściwie zachowywać i nie czują potrzeby, by próbować osiągnąć najwyższy stan. W dzisiejszych czasach myśli takie jak: „Potrzebujemy jedzenia i snu i będziemy żyć tak, jak



chcemy” są coraz częstsze. Jeśli ten sposób myślenia będzie kontynuowany, kultura i pokora stopniowo zanikną, a ludzie zaczną żyć jak zwierzęta. Dlatego ludzie powinni pomyśleć o użyciu swojego szóstego zmysłu i docenić duchową mądrość.

W sobie i w naszych umysłach możemy stworzyć święty świat, tym samym uświadamiając sobie prawdę i istnienie Nieba. Zmień myśl: „Możemy żyć tak, jak chcemy” na: „Możemy żyć w ten konkretny sposób” i staraj się prowadzić dobre i szlachetne życie.

Możesz rozumieć wszelkiego rodzaju filozofie i znać różnych mistrzów duchowych, ale jeśli odkryjesz tę, która zaprowadzi cię na najwyższy stan, a następnie będziesz żyć zgodnie z nią, wszystko ułoży się dobrze. Zawsze mówimy: „Jutro, jutro” i odkładamy wszystko na później. Dlaczego? Dlaczego nie wierzymy, że możemy skończyć wszystko dzisiaj? Ponieważ już doświadczyliśmy, że nadchodzi kolejny dzień, dlatego zawsze myślimy o tym nadchodzącym dniu. To nasza leniwa cecha. Nigdy nie pamiętamy, że jutro nie będzie takie jak dziś.

Do tej pory dni naszego życia były mieszanką przyjemności i bólu. Jeśli mamy silne umysły, możemy to znieść, ale jeśli nie, poczujemy się zranieni.

Nigdy nie myślimy o świecie boskim. Nasze myśli i działania są skupione na tym materialnym świecie, zgodnie z naszymi okolicznościami. Jeśli świat będzie tak dalej postępował, co się stanie? Ziemia stanie się bezwartościowa, podobnie jak ludzie na niej żyjący.

Dlatego młodzi powinni wyjść naprzód jak dzielne lwiątko z pewnością siebie i odwagą, aby pomóc ludziom zrozumieć, co jest prawdą. Powinni prowadzić ludzi w osiągnięciu wyższego stanu bytu; powinni pokazać im, jaki jest dobry sposób życia, a w ten sposób kraj i jego mieszkańcy mogą się zmienić.

Najpierw pokażę ci właściwą drogę. Sposób życia, którego doświadcza dzisiejszy człowiek, nie jest naszym sposobem życia i jest wiele do zrobienia na tym świecie. Ponieważ jeszcze ci to nie przyszło do głowy, twoje myśli krążą w małym kręgu. W tym kręgu jest wiele dyskryminacji, takich jak klasa, religia, język, bogaci lub biedni itd. Nadal podążasz tymi samymi drogami, co inni. Żyjesz, aby jeść, spać i cieszyć się. Tylko tak postępując, żyjemy życiem bez planu i celu i wyobrażamy sobie, że przyjemności, których doświadczamy, są prawdziwym szczęściem. Nie zwlekaj, spróbuj pomóc innym zrozumieć, co jest prawdą i jednocześnie nie pozwól im zmienić kierunku twojego własnego życia.

Mam dla was wszystkich dobrą wiadomość. Będziecie mieli świetlaną przyszłość. Odkrycie, co jest fałszywe, spróbujcie żyć szczerym życiem i czyńcie dobro tej ziemi.

Dziej Prema Śanti



CISZA

“Chciałbym, abyście rozumieli sprawy duchowe w prostych słowach. Ostatecznie nie ma słów, aby opisać prawdziwą duchowość. W końcu wszelka wiedza i zrozumienie spływają na nas w ciszy i w wewnętrznym bezruchu.”



