

**Władimir Antonow**

**SZTUKA  
BYCIA  
SZCZĘŚLIWYM**

**SYSTEM AUTOREGULACJI PSYCHICZNEJ**

**OPRACOWANIE METODYCZNE**

**Tytuł oryginału:**  
**Искусство быть счастливым**  
**Система психической саморегуляции**  
**(pierwsze wydanie rosyjskie: 1984 r.)**

**Przekład i redakcja**  
**Irina Lewandowska**

[www.swami-center.org](http://www.swami-center.org)

**©Copyright for the Polish edition**  
**by Wydawnictwo Centrum Autoregulacji Psychicznej,**  
**Gliwice 1990**

## **OD WYDAWCY**

*Praca niniejsza stanowi podręcznik wprowadzający w sztukę autoregulacji psychicznej.*

*Proponowany system został opracowany na początku lat osiemdziesiątych w Leningradzie przez doktora biologii W. W. Antonowa.*

*Metoda ta zawiera zarówno zaadaptowane zmodyfikowane sposoby, wypracowane w szkołach duchowych Indii, Chin, Bułgarii, Meksyku, Rosji jak i szereg elementów powstałych po raz pierwszy.*

*Obecnie istnieje wielu zwolenników tej oryginalnej metody nie tylko w ZSRR, lecz i w innych krajach świata.*

*Również w Polsce powstało Centrum Autoregulacji Psychicznej,*

*Oddajemy Czytelnikowi pracę, obejmującą I kurs systemu. Jesteśmy przekonani, że będzie ona pomocna dla tych, którzy są gotowi iść drogą samodoskonalenia w poszukiwaniu wewnętrznego spokoju, harmonii i radości życia.*

*Przygotowujący pierwsze wydanie niniejszej pracy składa tą drogą serdeczne podziękowania wszystkim, którzy w ten czy inny sposób przyczynili się do jego powstania.*

**IRINA LEWANDOWSKA**

## **WSTĘP**

**“Człowiek człowiekowi przyjacielem, współwędrowcem i bratem”.  
Cóż może być ponad tę zasadę?**

**Jednakże społeczeństwo, mimo deklaracji nawet najszczytniejszych ideałów, samo przez się nie stanie się idealne. Wymaga to odpowiedniej nauki i pracy.**

**Harmonijne stosunki w społeczeństwie zależą od umiejętności każdego jego członka “gaszenia” w sobie emocji negatywnych, ustępowania w tych sytuacjach konfliktowych, gdy “zagrożone” są jego prywatne interesy, jak również zdolności stałego podtrzymywania w sobie i szczodrego darowania innym harmonii i radości Życia i Miłości.**

**Aby osiągnąć ten cel, trzeba dysponować skutecznymi metodami samodoskonalenia. Nikt nie może się stać doskonałym bez własnego wysiłku i wytrwałej pracy nad sobą.**

**Na przykład sport, bez wątpienia, daje ludziom bardzo wiele dla rozwoju siły fizycznej, zdrowia i urody. Sprzyja on również rozwojowi siły woli i poczucia wspólnoty. Są także dyscypliny sportowe, rozwijające zdolności intelektualne. Turystyka z kolei ma uczyć miłości do przyrody. To jednak za mało. Ani jedna dyscyplina sportowa nie jest specjalnie ukierunkowana na wykształcenie umiejętności harmonijnego współistnienia z innymi ludźmi. Tę funkcję spełniają różne systemy autoregulacji psychicznej, w szczególności zaś systemy treningu autogennego.**

**Systemy, o których mowa, mają między innymi tę ogromną przewagę nad farmakologicznymi i psychoterapeutycznymi metodami oddziaływania na psychikę, że możliwość ich zastosowania istnieje praktycznie zawsze. Nie trzeba w tym celu iść do apteki lub po poradę do lekarza. Ponadto jedynie i właśnie samowychowanie, a nie okresowa ingerencja z zewnątrz jest zdolne ostatecznie ukształtować rzeczywiście harmonijną osobowość.**

**Systemy autoregulacji psychicznej stwarzają możliwość nauczenia się samodzielnego niwelowania napięcia psychicznego, aktywnego wpływu na swój nastrój, prowadząc do wytworzenia i podtrzymywania tych lub innych emocji pozytywnych. Z drugiej strony w trakcie nauki dokonuje się znaczny rozwój intelektualny uczestników zajęć, który pozwala znacznie lepiej poznać zarówno siebie, jak i innych ludzi. Opanowanie tych metod daje możliwość realnego niesienia określonych rodzajów pomocy psychologicznej innym ludziom.**

**Z praktyki wynika, że racjonalne jest, aby w zajęciach według proponowanego programu uczestniczyły osoby, które ukończyły 13 rok życia. Grupa uczestników może liczyć od 20 do 100 i więcej osób.**

**W naszej dotychczasowej działalności doskonale sprawdziła się metoda prowadzenia zajęć grupowych na sali gimnastycznej w przeciwieństwie do sali typu koncertowego. Sala gimnastyczna stwarza**

lepsze warunki dla psychicznego zbliżenia ludzi, a także pozwala na wprowadzenie do programu zajęć dynamicznych ćwiczeń gimnastycznych koniecznych do pokonania skrępowania ruchowego. Ponadto zajęcia w sali gimnastycznej umożliwiają urozmaicenie pozycji, w których realizowane są ćwiczenia koncentrujące i medytacyjne, dzięki czemu proces uczenia się jest dla uczestników zajęć bardziej zajmujący.

Wypada także wspomnieć, że ćwiczenia gimnastyczne: przeprowadzane na początku każdego zajęcia, przynoszą efekty sportowo-zdrowotne oraz sprzyjają pozbyciu się niepożądanych natrętnych myśli. Przy takiej formie zajęć konieczne jest, aby uczestnicy byli ubrani na sportowo oraz posiadali indywidualne koce, na których można siedzieć i leżeć. Jeszcze lepiej, jeśli sala będzie wyłożona dywanem lub ciągłą warstwą mat.

Członkowie grupy powinni być uprzedzeni, że nie wolno uczestniczyć w zajęciach w ubraniu z tkanin syntetycznych. Syntetyki wytwarzają wokół siebie pole elektryczne, które przenikając w ciało zakłóca procesy elektrochemiczne zachodzące w komórkach oraz wzajemnie skoordynowana pracę komórek.

Sala może być oświetlona światłem naturalnym lub żarówkami.

Zajęcia prowadzone są raz w tygodniu.

Czas trwania każdego spotkania około 4—5 godzin.

## ZAJĘCIA I

Rozmowa wstępna. Na początku pierwszych zajęć prowadzący może poinformować grupę o celach pracy, zwracając szczególną uwagę na ogólne zadanie: każdy powinien nauczyć się harmonijnie uczestniczyć w życiu społeczności. Drogą do osiągnięcia tego celu jest opanowanie wielkiej cechy — zdolności do Miłości.

Miłość matki do dziecka, miłość dziecka do matki, miłość małżonków, miłość do krewnych i przyjaciół, miłość do współtowarzyszy wspólnej sprawy, miłość do ojczyzny, miłość do wszystkich ludzi na Ziemi, miłość do pracy, którą służysz ludziom, miłość do zwierząt i roślin, miłość do wszystkiego co żywe i nieożywione, miłość do całej planety, na której żyjemy, miłość do całego Wszechświata, miłość jako czułość, jako oddanie, jako poświęcenie, wyrzeczenie się własnych interesów dla dobra innych aż do ofiarowania własnego życia ... — to jeszcze nie wszystkie aspekty tego wielkiego pojęcia, które zwie się Miłość.

Dla wszystkich wymienionych aspektów Miłości istnieje jedno prawo: w Miłości nie ma egoizmu.

Lecz jak się tego nauczyć? Jak odnaleźć harmonię ze wszystkimi ludźmi i z każdym człowiekiem? Przecież z tym się człowiek nie rodzi.

Stąd też, aby nauczyć się naprawdę kochać, trzeba głębiej poznać zarówno siebie, jak i obiekt swojej miłości.

Proponowany cykl zajęć stwarza takie możliwości.

Następnie wskazane jest zaznajomienie grupy z historią powstania systemów autoregulacji psychicznej. Między innymi należy wspomnieć, że systemy te sięgają swoimi korzeniami starożytnych Indii. Jednak proponowany system różni się od indyjskiej radża-jogi brakiem interpretacji religijnych oraz nie udowodnionych twierdzeń-

Zainteresowanie kulturą indyjską, której nieodłączną część stanowi joga, jest znaczne również w naszym kraju. Podkreślić jednak należy, że częste są przypadki pasjonowania się jogą na podstawie fragmentarycznej i zniekształconej wiedzy, co prowadzi do opłakanych skutków, negatywnie odbijając się na zdrowiu lub wykluczając niektórych ludzi z życia w społeczności. Dlatego bardzo ważne jest odpowiednie ukierunkowanie zainteresowania jogą, opierając je na zdrowych zasadach współżycia społecznego oraz poglądach etycznych czołowych przedstawicieli kultury Indii.

Na końcu obecnych zajęć rozpoczniemy krótki przegląd głównych zasad etycznych jogi.

Teraz zaś siadamy na piętach z wyprostowanymi plecami i przeprowadzamy następującą medytację:

*Zamykamy oczy.*

Odwracamy uwagę od wszystkich trosk dnia.

Witamy w myślach cały świat.

Witamy w myślach współuczestników zajęć.

Czujemy sympatię do wszystkich obecnych. Rozprzestrzeniamy to uczucie na wszystkich ludzi, zamieszkujących Ziemię.

Łączymy się z nimi w myślach w jedną całość, życząc im szczerze szczęścia, harmonii, pokoju ...

Następne zajęcia również rozpoczniemy od tego ćwiczenia. Stanowi ono ważny element w naszej pracy.

**Rozgrzewka.** Ćwiczenia będziemy wykonywać nie ruszając się z miejsca. Główną uwagę w ćwiczeniach należy zwrócić na rozwinięcie zdolności swobodnego rozluźniania mięśni, jak również zwiększenie elastyczności mięśni i więzadeł oraz giętkości kręgosłupa. To ostatnie jest szczególnie istotne jako przygotowanie do ćwiczeń przewidzianych w drugiej części kursu.

Ćwiczenia rozgrzewkowe nie powinny być fizycznie męczące. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, aby dobrze wejść w jego rytm, a także odczuć radość z jego wykonywania. Konieczne jest, aby ćwiczenia sprawiały wszystkim uczestnikom przyjemność, należy je więc wykonywać z pozytywnym nastawieniem emocjonalnym. Jasny, emocjonalnie pozytywny stan każdego uczestnika stanowi rękojmię postępów w zajęciach całej grupy. Tak więc każdy uczestnik zajęć powinien mieć świadomość, że przez swój zły nastrój działa na szkodę całej grupy, gdyż wszystkich uczestników zajęć łączy wspólne biopole. Stąd też pozostawanie w zespole w złym nastroju stanowi przejaw egoizmu, gdyż obowiązkiem każdego członka zespołu jest stworzenie dla innych korzystnego środowiska bioenergetycznego.

Ujmujemy od góry nadgarstek prawej ręki lewą ręką. Podnosimy ją nad głowę. Prawa ręka jest zupełnie rozluźniona. Zwalniamy uchwyt palców lewej ręki. Prawa ręka powinna opaść zupełnie swobodnie, bez oporu jej mięśni. Stanowi to kryterium skuteczności rozluźnienia tych ostatnich. Powtarzamy ćwiczenie kilkakrotnie aż do osiągnięcia pełnej relaksacji (rozluźnienia) mięśni.

Podobne ćwiczenia wykonujemy z drugą ręką.

Między napięciem psychicznym (stresem) i odruchowym napięciem muskulatury istnieje niezaprzeczalny związek, tj. pojawienie się stresu pociąga za sobą odruchowe napięcie mięśni. Jeżeli jednak dołoży się starań, aby zniwelować tonus mięśniowy, to uda się w ten sposób zmniejszyć lub pozbyć się stresu.

Teraz stajemy na jednej nodze, a drugą zginamy i przyciągamy do miednicy. Złączamy palce rąk pod stopą i podwieszamy w ten sposób nogę, rozluźniamy ją. Rozłączamy palce. Noga powinna zupełnie swobodnie, bez oporu mięśni opadać w dół. Opanowujemy to ćwiczenie dla obu nóg.

Przechylamy się w prawo tak, by prawa ręka zwisała nie dotykając ciała. Palce lekko zaciskamy w pięść. Rozluźniamy mięśnie ramienia. Wyobrażamy sobie, że prawa ręka — to sznur z przywiązanym na końcu kamieniem. Podkurczamy lekko nogi i wykonując sprężyste ruchy ciałem zaczynamy kołysać rękę do przodu i do tyłu, zwiększając stopniowo

amplitudę wahań. Następnie nadajemy ręce ruch obrotowy. W ćwiczeniu tym mięśnie ręki uczestniczą aktywnie, gdyż są w pełni rozluźnione.

Teraz wymachujemy do tyłu rozłożonymi na boki wyprostowanymi rękoma, a następnie podniesionymi na różną wysokość.

Opuszczamy głowę na jedno ramię i przetaczamy ją dookoła (w przód, do drugiego ramienia, w tył i tak dalej).

Przyswoimy sobie bardzo ważne ćwiczenie: przesuwanie pozostającej w pionie głowy na boki i dookoła po okręgu względem nieruchomych ramion.

Podnosimy ręce do góry z dłońmi zwróconymi do siebie. Wykonujemy skłony ciała na boki zginając górną część kręgosłupa (lędźwiowy odcinek ciała pozostaje nieruchomy).

Teraz wykonujemy skłony ciała zginając się w talii.

Opanujemy ćwiczenie z przesunięciem miednicy w prawo i w lewo (przy czym miednica nie ulega przechyłom; przesunięcie dokonuje się kosztem wygięcia części kręgosłupa poniżej pępka w kształcie litery S).

Wykonujemy siad skrzyżny. Zawieszamy prawą nogę na przedramieniu zgiętej w łokciu prawej ręki (dłoń od siebie). Nogę podtrzymujemy pod łydką bliżej stopy. Rozluźniamy mięśnie nogi. Lewą ręką intensywnie obracamy stopę aż do osiągnięcia zupełnego rozluźnienia mięśni podudzia i pojawienia się wrażenia ciepła w stawie. Następnie kładziemy stopę prawej nogi na udo lewej, odwracając ją stopą do góry. Ręką kilkakrotnie nachylamy kolano w dół, przyciskając je do podłogi. (Jeżeli wykonywaniu tego ćwiczenia towarzyszy uczucie bólu wykonujemy je bardzo ostrożnie, aby nie uszkodzić więzadła stawów!). Identyczne ćwiczenie wykonujemy z drugą nogą.

Takie jak poprzednie oraz podobne ćwiczenia będziemy teraz wykonywać na każdych zajęciach jak również codziennie w domu obok innych ćwiczeń, które opanujemy. Lepiej nie zmieniać kolejności ćwiczeń. Optymalną porą dla przeprowadzenia samodzielnych zajęć w domu jest wczesny ranek. Wieczorem można powtarzać szereg ćwiczeń relaksacyjnych, koncentrujących i medytacyjnych. Wstawać najlepiej nieco wcześniej, zaś kłaść się spać o 10 wieczorem.

Odpoczniemy po rozgrzewce w pozycji (asanie), która w Indiach nazywana jest "pozycją półżółwia". Siadamy na piętach (czubki palców nóg zwrócone do tyłu) i rozsuwamy kolana. Kładziemy na podłogę czoło, a także wyciągnięte do przodu ręce ze złożonymi dłońmi. Rozluźniamy całkowicie ciało i umysł. Zauważamy, że w miarę pogłębiania się rozluźnienia coraz bardziej opada nam brzuch. Jest to doskonałe ćwiczenie dla usunięcia zmęczenia fizycznego i umysłowego. W takiej pozycji pozostajemy przez około 10 minut.

Są jeszcze dwie pozycje, w których należy nauczyć się siedzieć bez napięcia, swobodnie — co można osiągnąć tylko przez trening.

W pierwszej z nich — "pozycji ucznia" — trzeba po prostu usiąść na pięty z wyprostowanymi plecami. Siedzieć będzie wygodniej, jeżeli na piętach będą się opierać nie mięśnie pośladków, a części ciała znajdujące się poniżej. Ręce kładziemy swobodnie na udach. Druga pozycja —



“pozycja ze skrzyżowanymi nogami”. Przyjmując tę pozycję również należy zachować proste plecy.

U wielu ludzi bywają takie okresy, gdy uwolnienie się od presji takich negatywnych emocji, jak obraza, potępienie, zazdrość jest ponad ich siły. Wyczerpujące dialogi wewnętrzne z “przeciwnikiem” mogą trwać całe dnie i tygodnie ... A nie starcza sił, aby przerwać ten stan, nawet gdy uświadamia się sobie jego niestosowność.

Kładziemy się na wznak i wstrzymujemy oddech na wdechu. Koncentrujemy się na biciu serca lub odruchowych ruchach klatki piersiowej. Sugerujemy sobie: “Oddychać się nie chce! ... Oddychać się nie chce! ...” Uduszenia nie należy się obawiać — to nie może się zdarzyć. Gdy tylko pojawi się silna potrzeba oddychania — wykonujemy wydech. Po zakończeniu ćwiczenia odczuwa się uwolnienie od natrętnych myśli i emocji negatywnych. Pojawia się możliwość skierowania myśli na inne tory. Powyższego ćwiczenia nie należy wykonywać systematycznie, a tylko wtedy gdy istnieje taka konieczność.

Usiadzimy. Uświadomimy sobie, że obrażanie się, rozdrażnienie oraz inne podobne wady, bazujące na skłonności do osądzania (potępienia) innych wskazują na wysoki stopień własnego egocentryzmu, który ze swej strony świadczy o jeszcze bardzo dużej niedoskonałości. Walkę zaś o doskonałość należy rozpocząć od walki z własnymi, a nie cudzymi wadami. Nie należy jednak mylić wady osądzania (potępienia) z krytyczną oceną sytuacji i postępowania innych ludzi. To ostatnie jest niezbędne. Bez tego niemożliwe jest pełnowartościowe spełnianie obowiązku służby społeczności. Wada osądzania (potępienia) ma miejsce wówczas, gdy do obiektywnej oceny dołącza się emocja negatywna. Emocje negatywne nie są nam potrzebne. Nie przynoszą one niczego dobrego ani nam, ani innym ludziom. Jednym z zadań na drodze rozwoju duchowego jest zupełne uwolnienie się od emocji negatywnych. Stały radosny nastrój i dzielenie się tą radością z innymi — to też jedna z form służenia ludziom.

Teraz zapoznamy się z jednym z najważniejszych ćwiczeń początkowego etapu naszego cyklu zajęć — sawasana. Sawasana jest to całkowite rozluźnienie ciała i umysłu w pozycji leżącej na wznak.

Kładziemy się na wznak. Upewniamy się, że leży się nam wygodnie. Nic nie powinno odwracać naszej uwagi. Rozluźniamy ciało, rozpoczynając od palców nóg. Wyobrażamy sobie płaszczyznę prostopadłą do osi ciała i przesuwamy ją przez całe ciało zaczynając od palców nóg do głowy; poza płaszczyzną nie pozostają żadne napięcia. Traci się zupełnie odczuwanie tych części ciała, które pozostały poza płaszczyzną. Odcinamy się od nich, mówiąc sobie w myślach:

“To nie moje, to nie moje! ...”. Jeżeli na jakimkolwiek odcinku ciała, przez który przeszła płaszczyzna, odczucie znów się pojawia — przesuwamy płaszczyznę przez niego jeszcze raz. Gdy przejdzie ona przez głowę mogą mieć miejsce następujące główne stany:

Stan pierwszy: świadomość (samoświadomość) znika. Zapadamy jak gdyby w głęboki sen, lecz nie jest to sen. Świadomość wraca zwykle po

upływie 18—20 minut. Czujemy się przy tym w pełni wypoczęci, jak po długim głębokim śnie. Stan — błogi. Nie będziemy gwałtownie wstawać, lecz nasycimy się tą błogością.

Stan drugi: świadomość pozostaje, lecz ogarnia nas zupełny spokój. Można prześledzić “wzrokiem wewnętrznym” swój organizm. Wchodzimy nim wewnątrz ciała. Przemieszczamy się jak gdyby w jasnej przestrzeni, w której napotyka się cienie lub nawet czarne plamy. Kolor szary i czarny — są to zakłócenia bioenergetyczne, odpowiadające czynnym lub czasowo ukrytym stadium chorób. Postaramy się jak gdyby grabiami zgarnąć wszystko to co ciemne w kupy i wyrzucić poza granice ciała.

Sawasana jest doskonałą metodą autoregulacji psychicznej. Konieczne będziemy ją wykonywać codziennie rano na zakończenie zestawu ćwiczeń. Wykonujemy ją również każdorazowo, gdy mamy potrzebę zniwelowania napięcia, lub też po prostu odpoczynku. W przypadku trudności z zasypianiem można polecić wykonanie sawasany przed snem w łóżku. Wówczas zasypia się bez kłopotów. Poza tym przypadkiem ćwiczenie to lepiej jest wykonywać na kocu na podłodze.

**Medytacja “Krağ”.** Utworzymy krağ. Obejmiemy jeden drugiego za ramiona. Odczuwamy wzajemną sympatię do siebie. Jednoczy nas wspólny cel — poszukiwanie doskonałości duchowej. Nasza wspólna praca będzie możliwa jedynie wówczas gdy będziemy znajdować się w stanie szczerzej miłości wzajemnej. Niechaj każdego z nas przeniknie do głębi myśl: “Kocham was wszystkich!”, “Życzę wam wszystkim szczęścia!”, “Wszystkim razem i każdemu z osobna”. A teraz rozprzestrzeniamy to uczucie na wszystkich ludzi Ziemi. Poczujemy się członkami ogromnej rodziny, zamieszkującej na planecie Ziemi.

**Część teoretyczna.** Zaczniemy omawiać podstawowe zasady etyczne filozofii jogi.

Pierwszą i główną zasadą tego systemu jest a h i m s a — nieczynienie zła. Zasada ta brzmi: “Nieczynienie zła czynem, słowem i myślą w miarę możliwości żadnej istocie żywej”.

Wniknijmy głęboko w każde słowo tej zasady. Coś z tego, o czym ona mówi może się wydać zrozumiałe samo przez się, na pewno jednak pojawią się też wątpliwości.

Jest na przykład jasne, że nie należy zabijać i powodować kalectwo ludzi. Niedobrze jest sprawiać im ból nie tylko czynem, lecz również słowem. Dla wielu z nas, którzy rozwinęli w sobie autentyczną siłę woli i mądrość, nie wyda się dziwne, że prawdziwa godność nie polega na tym, aby nastającemu na naszą cześć “oddać” czynem lub słowem, lecz co jest o wiele lepsze, aby okazać mu wyrozumiałość, wyływającą ze zrozumienia jego niedoskonałości.

Jak jednak zachować się, jeżeli niebezpieczeństwo grozi nie nam osobiście, lecz naszej rodzinie, przyjacielom, a my, aby powstrzymać krzywdziciela, nie mamy innej możliwości, niż zastosowanie przemocy? Albo też weźmy takie straszne nieszczęście jak wojna. Czyżby wszyscy,

którzy pragną osiągnąć doskonałość, musieli w przypadku napadu na swój kraj uchylać się od powołania do wojska? Podobnie też, czy należy sądzić, że naganna jest służba w organach ochrony porządku publicznego? Nie, to nie tak.

Wybitni teoretycy jogi, tacy na przykład jak Mahatma Gandhi, mówili o ahimsie kszatrija (wojownika) zobowiązanego do beznamiętnego, tzn. bez strachu, gniewu i innych emocji negatywnych sumiennego spełniania swojego obowiązku. Taka sama myśl przewija się w jednym z fundamentalnych tekstów jogi — Bhagawadgicie, gdzie Kriszna poucza swojego ucznia Ardżunę, który zwątpił w celowość uczestnictwa w bitwie. Również za błędne należy uznać wpajanie dzieciom idei bezkompromisowego niesprzeciwiania się siłą złu. Rzecz w tym, że absolutna ahimsa jest udziałem tylko ludzi silnych, natomiast zewnętrzne przejawianie uległości wobec zła przez człowieka słabego doprowadzi jedynie do rozwoju w nim tchórzostwa.

Każdy człowiek w trakcie rozwoju osobowego powinien koniecznie przejść przez stadium kształtowania się siły woli. Stąd właśnie, na przykład, Jogananda uczył w swoim aszramie dzieci sztuki walki.

Lecz ma się rozumieć nie tylko opanowanie sztuki walki rozwija siłę woli. Nie mniejsze, a raczej większe znaczenie ma opanowanie zdolności obrony swoich przekonań, przeciwstawiania się nieprawdzie zawsze i wszędzie. Najwyższym zaś przejawem siły woli jest pogarda dla własnego bólu i współczucie dla tego, kto go zadaje.

Wyznawanie zasady ahimsy pociąga za sobą naturalnie kwestię żywienia. Wysokie wartości moralne jogi wymagają współczującego stosunku do wszystkiego co żyje. Stąd też ważną zasadą jogów jest tzw. żywienie “nieubojne” rozumiane jako odstępianie od bezpośredniego i pośredniego udziału w zadawaniu jakichkolwiek cierpień wysokorozwiniętym organizmom żywym. Wyjątki od tej zasady mogą być brane pod uwagę jedynie wówczas gdy innego pożywienia brak lub też gdy nie może ono całkowicie zaspokoić potrzeb organizmu.

Nowoczesna nauka o żywieniu potwierdza pełnowartościowość i racjonalność żywienia “nieubojnego” (z koniecznym włączeniem w urozmaicone menu produktów mlecznych i jaj).

Rośliny przyjmowane przez nas jako pożywienie również są organizmami żywymi, choć jako stosunkowo nisko zorganizowane nie są zdolne do intensywnego przeżywania bólu i strachu na sposób człowieka i zwierząt. Tym niemniej, każdy ziemniak, każde ziarno stanowią samodzielne żywe organizmy, zasługujące na szacunek i współczucie. Ani jeden z takich organizmów nie powinien być przez nas zmarnowany.

Na koniec, ostatnia kwestia, którą należy poruszyć w związku z zasadą ahimsy — nieczynienie zła myślą.

Wielu z nas nieraz zwróciło uwagę, jak trudno czasem bywa przebywać w towarzystwie człowieka, który jest do nas źle usposobiony (nawet gdy nie objawia tego żadnym otwartym działaniem, lub nieprzyjemnym słowem). Jak przyjemnie natomiast i łatwo jest obcować z kimś, kto emanuje radością i miłością!

Bierze się to stąd, że pole bioenergetyczne powstające podczas przeżywania tych lub innych emocji oddziałuje na innych ludzi i wywiera na ich sferę emocjonalną odpowiedni wpływ. Ludzie wrażliwi bez trudu rozpoznają stan emocjonalny innych, odczuwając rodzaj skierowanych na nich pól bioenergetycznych.

Jednym z ważnych kierunków pracy nad samodoskonaleniem jest pokonywanie w sobie skłonności do negatywnych reakcji emocjonalnych. Jednocześnie należy pielęgnować w sobie emocje pozytywne. Podejmując te wysiłki możemy przynieść szczęście zarówno innym jak i sobie.

Dobrze jest przy tym pamiętać, że właśnie myśl leży u podstaw większości naszych czynów zarówno dobrych jak i złych. Tak więc jeżeli nie uchwycisz w porę niedobrej myśli, nie odpędzisz jej — to nie zauważysz jak już trzeba żałować dokonanego czynu.

Omawianie zasad etycznych jogi będziemy kontynuować na kolejnych zajęciach.

## ZAJĘCIA 2

*Medytację wstępną* można przeprowadzić według następującej formuły stosowanej na Wschodzie: “Niech wszyscy będą zgodni! Niech wszyscy będą spokojni! Niech wszyscy będą szczęśliwi!”. Te słowa wraz z falą emocjonalną, wysyłąną z piersi kieruje się przed siebie, następnie w prawo, do tyłu, w lewo, w górę i w dół.

### *Rozgrzewka*

#### *Relaksacja* w “pozycji półżółwia”.

A teraz zapoznamy się z ćwiczeniem “oddechowym” — pranajamą.

Wstaniemy. Lekko przechylimy się w prawo, tak aby prawa ręka zwisała, nie dotykając ciała. Dokładnie odczuwamy ją od ramienia do palców.

Teraz przy każdym oddechu wyobrażamy sobie, że wdech i wydech przechodzą przez rękę. Głowy nie odczuwamy. Jest tylko pompa w klatce piersiowej i wąż do niej — ręka. Powietrze wchodzi i wychodzi przez dłoń i palce. Szczególną uwagę zwróćmy na wydech. Teraz odczuwamy, że na wydechu następuje jak gdyby wydłużenie ręki. Doprowadzimy do tego, aby odczuć to wyraźnie. Oddychamy bezgłośnie.

Takie same ćwiczenia przeprowadzimy z drugą ręką, a następnie z obiema nogami.

Dana pranajamą pozwala nie tylko przyswoić sobie pierwsze nawyki w koncentracji i odczuwaniu bioenergii własnego organizmu, lecz również skutecznie oczyszcza tak zwane “meridiany akupunktury”, odpowiadające kanałom bioenergetycznym, na które oddziałują w szczególny sposób lekarze leczący akupunkturą. Meridiany przechodzą przez całe ciało, łącząc

jego różne organy. Usunięcie zakłóceń w ich przewodnictwie za pomocą specjalnych oddziaływań poprzez “aktywne biologicznie punkty” skóry, stanowiące wyjścia meridianów na powierzchnię ciała jest jednym z celów, które stawiają sobie metody leczenia akupunkturą.

## **Sawasaṇā**

### **Medytacja “Kraṅ”**

**Część teoretyczna.** Będziemy kontynuować rozmowę o etyce jogi.

Drugą zasadą etyczną jogi jest **s a t j a** — prawdomówność. Nieprzestrzeganie tej zasady dopuszcza się jedynie w tych przypadkach, gdy wypowiedź prawdziwa mogłaby doprowadzić do wyrządzenia szkody innej osobie (nie sobie!), tzn. gdy satja powstaje w sprzeczności z ahimsa.

Trzecia zasada — **asteja** — wolność od pożądania rzeczy cudzych.

Czwarta zasada — **aparigraha** — wolność od posiadania rzeczy zbytecznych (takich, które nie są niezbędne).

Piąta zasada — **brahmaczarja** — kontrola nad popędem płciowym. Ta ostatnia zasada nierzadko jest wąsko traktowana jako wymóg zupełnej i stałej wstrzemięźliwości płciowej. W rzeczywistości zaś wstrzemięźliwość płciowa, jeśli to konieczne, może być praktykowana wyłącznie jako środek do wyzwolenia człowieka od dominacji przez pożądanie płciowe. Wówczas zaś gdy tak rozumiane wyzwolenie zostanie osiągnięte pojawia się możliwość wykorzystania funkcji płciowej na wyższym niż pierwotnie poziomie. Tak więc wstrzemięźliwość płciowa nie jest celem samym w sobie lecz środkiem.

Zastanówmy się, jakie są najczęstsze motywy stosunków płciowych między ludźmi? Czy jest to pragnienie ofiarowania swojej miłości drugiej osobie, uczynienia jej szczęśliwą, czy też poczucie nowego życia lub raczej hołdowanie egoistycznej namiętności płciowej? Stosunki małżeńskie obnażają altruizm czy też na odwrót egoizm. Stąd też przyczyna niemal wszystkich rozwodów leży w tym, że każdy z partnerów oczekiwał jedynie wygód i przyjemności dla siebie.

I tylko wówczas, gdy łączą się ludzie, których życie przepełnia pragnienie jedynie oddawania, a nie brania, gotowi do bezinteresownego poświęcenia się dla drugiego, wówczas ich związek będzie w najwyższym stopniu harmonijny.

Jeżeli świadomie, z tej pozycji podchodzi się do kwestii stosunków płciowych, to można tu znaleźć duże możliwości do pracy nad sobą.

## **ZAJĘCIA 3**

Przeprowadzimy **medytację wstępną**, następnie **rozgrzewkę**. Rozgrzewkę uzupełnimy o następujące: siedząc w pozycji ucznia płynnymi rytmicznymi ruchami będziemy przesuwac z boku na bok oraz w przód i w

tył pionowo ułożoną górną część ciała względem nieruchomej części dolnej. Jest to doskonałe ćwiczenie dla lędźwiowego odcinka kręgosłupa i miednicy.

Odpochniemy w pozycji półżółwia.

Powtórzmy “oddychanie” przez ręce i nogi.

Opanujemy jeszcze jedno ćwiczenie relaksacyjne, za pomocą którego można łatwo usunąć zmęczenie fizyczne i psychiczne. Jest to jeden z wariantów “pozycji krokodyla”.

Kładziemy się na brzuchu. Opieramy łokcie na podłodze przed głową, zaś głowę położymy podbródkiem na dłoniach. Rozluźniamy wszystkie mięśnie. Wyobrażamy sobie, że leżymy na plaży. Łagodne, ciepłe promienie słońca wygrzewają nam plecy. Poczujemy ich ciepło w kręgosłupie, zobaczymy jak napełnił się on światłem słonecznym. Pozostajemy w tym stanie przez 10—15 min.

Usiądziemy. Zamykamy oczy. Teraz w myślach kolejno dotykamy ścian, sufitu i podłogi sali, dokładnie wczuwamy się w jej całą objętość. “Wbijamy” w ściany i inne przedmioty wzrok wyobraźni, dotykamy je stworzoną w wyobraźni ręką. Osiągamy pełną realność tych wrażeń. Przyda się to w przyszłości. Jeśli komuś nie udaje się z początku musi poćwiczyć w domu: dotykać rzeczywiście przedmiotów, a następnie powtarzać to samo w wyobraźni. Można również przeprowadzać w wyobraźni manipulacje przedmiotami. Wyobrazić sobie na przykład pudełko zapalek, wyjąć z niego zapalkę, zapalić ją, odkręcić gaz, zapalić go od zapalki ... I tak dalej.

A teraz przenikniemy promieniem oczu naszej wyobraźni przez sufit w nieskończoną otchłań kosmosu. Jesteśmy w nieograniczonej przestrzeni i milczeniu nieogarnionych przestworzy ... Rozlewamy się w nich świadomością ... Sycimy się panującym tu spokojem.

## **Sawasaną**

Wstaniemy. Przeprowadzimy *medytację*.

Pomyślmy o wiosnie.

Wyobraźmy sobie

jasny słoneczny dzień,

tający śnieg, biegnące, szemrzące strumyczki,

pierwsze odtajane miejsca ...

I śpiew ptaków ...

Oto na gałęzi siedzi ptak

i śpiewa.

Wsluchajmy się!

Zapatrzmy się!

Jak przy śpiewie otwiera dzióbek,

Jak w promieniach radosnego słońca  
mienia mu się piórka!  
Jak drżą w takt pieśni  
jego skrzydełka!  
Słuchamy! Patrzymy!

O czym on śpiewa?  
On śpiewa o tej powszechnej radości całej żywej Przyrody, która  
ogarnia całe budzące się wiosną Życie.

Spróbujmy określić uczucie, które powstało przy tej medytacji w  
okolicy tarczycy (dolna przednia część szyi) oraz w piersi. Tu  
rozmieszczone są bardzo ważne dla nas ośrodki refleksogenne, o których  
będziemy rozmawiać na następnych zajęciach,

Również w przyszłości odtwarzajcie sobie w pamięci  
najprzyjemniejsze Wspomnienia oraz wyobrażajcie sobie wiosenne dni,  
wschody i zachody słońca, subtelność świeżych pąków i aromat kwiatów,

O naszej miłości do Przyrody będziemy myśleć tak, aby „aż dech  
zapierało”! Wszystko to są skuteczne środki autoregulacji sfery  
emocjonalnej.

Prowadzący zajęcia powinien nie tylko recytować tekst medytacji,  
lecz wywoływać w sobie z maksymalną wyrazistością wszystkie  
odpowiadające jej przeżycia. Zapewni to powodzenie w pracy całej grupy.

A teraz przebiegnijmy się w myślach lekkim radosnym biegiem trochę  
odchylając do tyłu głowę i ze szczęśliwym uśmiechem na ustach.  
Wyobraźmy sobie

jasne słońce nad nami,  
błękitne niebo  
i lekki orzeźwiający wietrzyk.

**Medytacja “Kraąg”.** Utworzymy kraąg. Obejmiemy jeden drugiego za  
ramiona.

Odczujemy ramiona sąsiadów.

Odczujemy nierozzerwalną więź całego kręgu.

Zlejemy się z kręgiem, zatracając w nim swoją indywidualność.

Kraąg to jednolity duży żywy organizm.

Niech radość będzie na każdej twarzy!

Niech radość stanie się wspólną!

Życzymy szczęścia wszystkim ludziom Ziemi!

**Część teoretyczna.** Omówimy jeszcze pięć zasad jogi, ważnych dla  
pomyślnego dalszego rozwoju. W odróżnieniu od pierwszych pięciu  
(ogółem nazywanych “jama”), dotyczą one problemów higieny psychicznej,  
co pozostaje w niewątpliwym związku z rozwiązywaniem problemów  
etycznych. Grupa ta nosi nazwę “ni jama”.

**Siaucza — konieczność utrzymywania ciała w czystości.** Joga poleca częste mycie ciała między innymi dlatego, że zanieczyszczenie skóry jej wydzielinami, ze względu na powstawanie określonych zjawisk biofizycznych powoduje pogorszenie się samopoczucia oraz sprzyja rozwojowi stanów stresowych. Szczególnie dotyczy to skóry głowy. Wszyscy znamy to poczucie komfortu, jakie daje kąpiel, jeżeli przedtem nie myło się przez kilka dni. Tak więc kąpać należy się tak często, aby ciągle odczuwać ten komfort. Stąd niewystarczająca jest kąpiel jeden raz na tydzień. Jeżeli zaś będziemy się kąpać codziennie, to wyjdzie nam to tylko na korzyść.

Odnośnie oblewania się zimną wodą oraz zimnych kąpieli, można powiedzieć rzecz następującą. Są to zabiegi nader korzystne dla zahartowania i stonizowania organizmu. Ponadto wzmacniają one siłę woli. Z drugiej jednak strony odradza się je tym osobom, których kolejnym zadaniem będzie uzyskanie spokoju i harmonii wewnętrznej.

W celu lepszego opróżnienia jelit przy zaparciach dobrze jest rano (wkrótce po obudzeniu) wypić 1—2 szklanki zimnej lub gorącej (działa jednakowo) wody. Należy mieć na uwadze, że przy występowaniu w jelitach procesów gnilnych powstają substancje trujące, które przenikają do krwi i wywierają zgubny wpływ na wątrobę i inne narządy. Procesy gnilne w przewodzie pokarmowym szczególnie często mają miejsce przy spożywaniu nadmiernej ilości pokarmów białkowych, przede wszystkim na noc.

**Mitahara — czyste odżywianie.** Z przyjmowanego przez nas pokarmu budowane jest nasze ciało. W zależności od stosowanego budulca — pokarmu o dobrych lub złych właściwościach będzie ono lepszej lub gorszej jakości. Od tego między innymi zależy nasze zdrowie, w tym stan psychiczny. Stąd też joga zwraca dużą uwagę na czystość odżywiania.

Na pierwszych zajęciach poruszyliśmy już problem żywienia “nieubojnego”. Błędnym byłoby mniemanie, że przyjmowanie pokarmu “ubojnego” stanowi dla rozwoju duchowego przeszkodę nie do pokonania. Z praktyki wynika jednak, że ci, którzy żywią się pokarmem “ubojnym” są niezdolni przyswoić sobie wielu skomplikowanych ćwiczeń z zakresu autoregulacji psychicznej. Również badania medyczne wskazują na zalety żywienia “nieubojnego” wynikające z tego, że sole kwasu moczowego, powstające w organizmie głównie z białka pochodzącego z mięsa i ryby, zanieczyszczają rozmaite tkanki i narządy ciała, stając się podłożem szeregu schorzeń.

Należy unikać nadmiaru soli kuchennej. Najlepiej w ogóle zrezygnować z soli podczas przygotowywania potraw: tej ilości soli, która zawarta jest w produktach naturalnych (warzywa, owoce, mleko itd.) oraz w chlebie itd. zupełnie wystarcza dla zaspokojenia fizjologicznych potrzeb organizmu. Sól spożywana w nadmiarze prowadzi do gromadzenia się w tkankach ciała nadmiaru wody, co z kolei odbija się negatywnie na zdrowiu i samopoczuciu. Tak więc jedynym racjonalnym jest użycie soli do przygotowania przetworów zimowych (kapusty kiszzonej, grzybów itp.).



Nie należy podgrzewać tłuszczów roślinnych. Podczas ich podgrzewaniu w obecności tlenu zachodzą procesy utleniania z jednoczesnym tworzeniem się substancji toksycznych.

Potrawy z produktów surowych i gotowanych są bardziej wskazane niż smażone.

Obróbce termicznej ma sens poddawać tylko te produkty, które nie nadają się do spożycia w stanie surowym.

Najlepiej zrezygnować ze zwyczaju systematycznego używania mocnej herbaty i kawy. Dzięki zawartej w nich kofeinie są to doskonałe środki tonizujące układ nerwowy przy zmęczeniu. Jednak systematyczne oraz bezzasadne używanie jakiegokolwiek leku nie wychodzi, jak wiadomo, na dobre. Podobnie używanie herbaty i kawy bez powodu przyczynia się do powstawania chronicznego stanu stresowego.

Używanie alkoholu, nawet w najmniejszej ilości oraz palenie tytoniu nie pozwoli na osiągnięcie znaczących sukcesów w naszej pracy. Jednakże ściśle przestrzeganie wszystkich zaleceń kursu uwolni was od chęci palenia tytoniu i picia alkoholu.

Przy występowaniu wzdęć brzucha w wyniku procesów fermentacyjnych, zachodzących w jelitach, należy zwrócić uwagę na zestawienie produktów spożywanych w jednym posiłku. Może mianowicie powstawać niezgodność między cukrami (konfitury, miód, słodkie owoce itp.) a białkami i tłuszczami. Wynika to stąd, że białka i tłuszcze przez dłuższy czas pozostają w żołądku, cukry natomiast trawione są głównie w jelitach. Jeżeli zaś cukry muszą "przeleżeć" kilka godzin w żołądku razem z białkami i tłuszczami przy stosunkowo wysokiej temperaturze, jaką ma ciało, to mogą zacząć fermentować. Nieprzyjemności tego rodzaju szczególnie często zdarzają się przy zestawieniu właśnie mleka z produktami węglowodanowymi (w przypadku twarogu i innych produktów mlecznych taka reakcja może nie zachodzić). Jeżeli jednak układ trawienny bez problemów radzi sobie z podobnymi "ciężkimi" zestawieniami, to oczywiście nie ma podstaw do specjalnego zwracania na tę kwestię uwagi.

Ostatnią, lecz nie mniej ważną sprawą związaną z odżywianiem, jest konieczność przyjmowania pokarmu w odpowiednim stanie emocjonalnym. Przed jedzeniem trzeba konieczne odsunąć od siebie myśli "pełne trosk", nastawić się na spokojne, radosne spożywanie posiłku. Podczas posiłku nie należy również poruszać kwestii wymagających większego skupienia się na nich. Znaczy to, że rozmowa za stołem powinna być "lekka" i "serdeczna".

Temat ten będziemy kontynuować na kolejnych zajęciach.

## **ZAJĘCIA 4**

### ***Medytacja wstępna***

Zanim rozpoczniemy rozgrzewkę zapoznamy się z ćwiczeniem, które przeznaczone jest nie dla wszystkich. Są wśród nas ludzie stale apatyczni, którzy odczuwają ciągłe zmęczenie. Taki stan da się łatwo usunąć poprzez

to ćwiczenie. Będzie ono jednak surowo przeciwwskazane dla tych, którym na odwrót brakuje spokoju, jak również tym, u których jeszcze przeważają emocje negatywne, wynikające ze stosunków z innymi ludźmi.

A zatem wstaniemy, nabierzemy nieco więcej powietrza w płuca, “zamkniemy” jego wyjście i kilkakrotnie wykonamy gwałtowne sprężenie tego powietrza przy pomocy mięśni klatki piersiowej i tłoczni brzusznej. Od razu odczuwamy ciepło w całym ciele, przyływ rzeźkości i chęć do ruszania się. Odczuwanie ciepła powstaje na skutek “wyciskania” krwi z narządów wewnętrznych do skóry całego ciała, do głowy i ku kończyom. Rzeźkość zaś pojawia się dzięki uaktywnieniu ośrodka refleksogennego, położonego w okolicy splotu słonecznego (o czym szczegółowo pomówimy sobie później).

Ćwiczenie to jest oczywiście przeciwwskazane również dla osób cierpiących na schorzenia sercowo-naczyniowe.

Po *rozgrzewce*; przyswoimy sobie serię *ćwiczeń psychofizycznych*, których cechą szczególną jest to, że składnik fizyczny w sposób wyjątkowy sprzyja uzyskaniu pożądanego efektu psychicznego.

Pierwsze z tych ćwiczeń nosi nazwę “przebudzenie”. Człowiek budzi się z długiego snu samoizolacji od harmonii, piękna i miłości otaczającego go świata. (Na stojąco podnosimy ręce do góry i przeciągamy się jak po obudzeniu ze snu). Otwieramy się na wszystko wokół nas co czyste, jasne, przepelnione życiem. Czujemy jak strumień delikatnej świeżości poranka wlewa się w nas od góry. Napełniamy się nim, pozwalamy mu się napełnić (ręce opuszczamy na ramiona, jakby pomagając temu napełnieniu, następnie znowu podnosimy i opuszczamy je i tak kilkakrotnie).

Drugie ćwiczenie — “oddawanie”. Rozkładamy ręce szerokim gestem przed siebie i na boki: te cośmy sami otrzymali powinniśmy oddawać innym; miarą uduchowienia człowieka jest jego zdolność do oddawania. Przecież, aby napełnić naczynie świeżą, czystą wodą trzeba je najpierw opróżnić. Woda stojąca zatęcha. Kto nie opróżnia się, oddając co posiada — ten sam nie odnawia się, nie wzrasta duchowo. Powtarzamy to ćwiczenie raz i jeszcze raz, rozlewając, rozdając szczerze, za darmo, bez chęci otrzymania wynagrodzenia całe dobro, które sami zgromadziliśmy.

Trzecie ćwiczenie — “pogodzenie”. Podnosimy prawą rękę nad głowę, skoncentrujemy się w dłoni. Płynnie opuszczając rękę przed siebie, zakreślamy nią w przestrzeni sinusoidę z półokresem około trzydziestu centymetrów. Dłoń kierujemy krawędzią w przód zgodnie z ruchem ręki. Odczuwamy przestrzeń, w której porusza się ręka jako swego rodzaju pole energetyczne, któremu nadajemy nową charakterystykę: pokój, harmonię, spokój. (Wyobraźmy sobie różne rodzaje ruchów tanecznych: gwałtowne, szybkie, kanciaste lub na odwrót miękkie, płynne, wytworne. Każdy z tych rodzajów tańca w odpowiedni sposób nastraja i wykonawcę i widza). Tak też ten prosty i mocny gest, symbolizujący harmonię, po opanowaniu ćwiczenia (należy się w nie dobrze wczuć) będzie skutecznie pomagał wszystkim w każdej sytuacji nawet gdy wykona się go w myślach.

## **Relaksacja w “pozycji półżółwia”.**

**Siadamy. Zwracamy swój wewnętrzny wzrok do przestrzeni wewnątrz ciała, podobnie jak robiliśmy to przy sawasanie.**

**Wyobraźmy sobie, że powłoka ciała składa się z łatwo rozciągalnej, bardzo moźnej błony. Zaczynamy ją nadmuchiwać jak balon. Oto ciało powiększyło się dwukrotnie..., trzykrotnie..., oto jest ono wielkości pokoju..., domu..., nadmuchujemy balon dalej w nieskończoność, rozprzestrzeniając się na całą przestrzeń kosmosu. Odczuwamy swoją współistność ze wszystkim ... Rozkoszujemy się tym stanem, uświadamiamy sobie jego doniosłość.**

**Wykonamy relaksację na plecach przez około 10 minut**

**Siadamy. Zamykamy oczy.**

**Niech każdy wyobrazi sobie, że stoi i szybko obraca się w miejscu. Powstaje lekki zawrót głowy, lecz nie należy doprowadzać się do mdłości. Posiedzimy z zamkniętymi oczyma, zapoznawając się z tym planem przestrzeni, w którym się znaleźliśmy. Jeśli się to nie udało — pokręcimy się w kółko nie w wyobraźni, a realnie (lub po prostu pokręcimy głowa) po to, aby nauczyć się to robić w wyobraźni.**

**To ćwiczenie jest przygotowaniem do czekającej nas pracy nad ośrodkami refleksogennymi.**

**Odpochniemy w “pozycji krokodyla”.**

**Siadamy na podłodze jeden naprzeciw drugiego w odległości około trzech metrów od siebie. Zapamiętujemy usytuowanie partnera. Zamykamy oczy.**

**Teraz zadaniem każdego z nas będzie, aby obejść w myślach wokół partnera, czule pogłaskać go ręką po ramionach, po plecach, wyraźnie odczuć swoją obecność za jego plecami i następnie powrócić na swoje miejsce.**

**Dotkniemy w myślach ręką swojego nosa, pociągniemy się za ucho, podrapujemy się po głowie.**

**Wyobrażamy sobie jasno świecące się białe koło, taki sam trójkąt, kwadrat, jabłko, gruszkę ...**

**Jeżeli te ćwiczenia sprawiają wam trudność — należy koniecznie się w nich wprawiać. Brać do rąk różne przedmioty, obmacywać je, a następnie odkładać i wyobrażać sobie.**

**Wstajemy. Wyobrażamy sobie słońce na bezchmurnym błękitnie nieba. Koniec maja.**

**Przed chwilą przeszła ulewa. Powietrze jest kryształowe i przepelnione świeżością.**

Ze szczęściem w oczach patrzymy w niebo, na gałązki drzewa nad nami z młodymi listkami.

Na gałęziach jeszcze lśnią krople deszczu.

Dotykamy tych kropli wargami, czujemy ich smak.

Jakże chce się rozłożyć ręce, odchylić do tyłu głowę i odbijając się od ziemi ze śmiechem radości i szczęścia wzlecieć nad mokrą łąką!

Wzlatujemy! ...

I kąpiemy się w łagodnym świetle słońca ...

... Lądujemy. Stajemy prosto.

Nad nami — gęstniejące światło słoneczne, obok iskrzącej się, złotej energii słonecznej, bardzo subtelnej, delikatnej, kochającej.

Niechaj zgęstnieje ona jeszcze bardziej nad głową każdego z nas.

Otwieramy się przed nią! Pragniemy całą swoją istotą zlać się z nią, pozwalamy jej napełnić nasze ciała!

Czujemy jak od góry wlewa się ona w głowę, zstępując i wypełniając całe ciało! ... Odczuwamy niewypowiedzianą radość z tego połączenia się z nią — żywą, kochającą, dobroczynną siłą słoneczną ...

### **Sawasaną**

Medytacje tego typu co ostatnia mają ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju sfery emocjonalnej człowieka. Ponadto ćwiczenia takie stanowią skuteczną metodę pozytywnego samonastrojenia emocjonalnego.

Lecz jednych te szczęśliwe, radosne medytacje wprawiają w zachwyt, inni zaś pozostaną na nie obojętni ...

Sposobem na pokonanie tej trudności jest nauczenie wrzuszania się. Należy poszukiwać tej sposobności: wrzuszać się dziećmi, ich naiwnymi zabawami i pytaniami, ćwierkaniem wróbla, gwizdem pociągu w oddali ... Sytuacji takich dostarcza nam zwykłe życie. Trzeba tylko uważnie patrzeć ...

**Medytacja “Kraąg”.** Powtarzamy tę medytację jak na poprzednich zajęciach. Następnie wyobrażamy sobie nad środkiem kręgu słońce, rozlewające na każdego strumień swojej życiodajnej siły. Niech każdy otworzy wierzchołek swojej głowy i wpuści go w siebie. Takie ćwiczenia ze światłem słonecznym stanowią odmianę latihanów.

**Część teoretyczna.** Kontynuujemy omawianie zasad nijamy. Santosza — utrzymywanie stałego pozytywnego nastawienia emocjonalnego, niezależnie od okoliczności zewnętrznych. Gdy nie macie możliwości zmienić na korzyść zewnętrznych niepomyślnych okoliczności, to najgorsze, co można zrobić w takiej sytuacji — to popaść w negatywny stan emocjonalny. Jeżeli nie jesteśmy w stanie zmienić sytuację — zmieniamy swój stosunek do niej.

Płacz lub oburzenie nic nie zmieniają. Jeśli zaś popadło się z kimś w konflikt, najbardziej konstruktywnym działaniem jest odnalezienie przyczyny tego konfliktu w sobie oraz czynienie starań dla likwidacji skutków swojego

błądu. Taki błąd musi istnieć. Nie będziemy się koncentrować na błędach innych, gdyż jest to działanie nieproduktywne. Za regułę dla siebie przyjmujemy myślenie przede wszystkim o własnych niedociągnięciach i wadach i dążenie do ich poprawy.

I jeszcze co się tyczy pracy: nauczymy się wykonywać swoją pracę rzetelnie i z radością. Jeżeli praca z etycznego punktu widzenia jest bez zarzutu — zasługuje na to. Jeżeli nie — lepiej ją zostawić. Lecz pracować powinniśmy rzetelnie i z radością — jest to nasz obowiązek wobec tych, z którymi, i dla których pracujemy. Jest to również rękojmią naszego własnego szczęścia.

Swadhjana — rozmyślenia filozoficzne, rozmowy, lektura, przyczyniające się do uświadomienia sobie sensu życia i poznania drogi do doskonałości.

T a p a s — stawianie sobie jakichkolwiek ograniczeń w celu walki ze swoimi wadami.

Iszwarapranithana — ciągła świadomość, że Życie jest naszym Nauczycielem, który stale daje nam różnorodne lekcje Miłości i Mądrości, prowadzące nas do doskonałości.

W etyce jogi również duże znaczenie przywiązuje się do rozwoju następujących cech pozytywnych:

k s z a m a — tolerancja względem tych, którzy mają inne poglądy;

d a i j a — miłosierdzie, dobroć;

a r d ż a w a — prostota, niewynoszenie się nad innych;

h r i — pokora: brak samochwalstwa za swoje rzekome (próżność) lub rzeczywiste (duma) zalety (człowiek powinien stale widzieć swą niedoskonałość i dążyć do uwolnienia się od swoich wad, a nie pławić się w samouwielbieniu).

## ZAJĘCIA 5

### *Medytacja wstępna*

**Ćwiczenia psychofizyczne.** W uzupełnieniu poznanych na poprzednich zajęciach trzech ćwiczeń z tej serii nauczymy się jeszcze jednego. Ćwiczenie to nosi nazwę “wnikanie”.

Podnosimy ręce z dłońmi odwróconymi od siebie i raz za razem opuszczamy je na boki. Za każdym takim ruchem jak gdyby wykłuwamy się z kolejnej powłoki, stając się coraz jaśniejszymi, czystszyimi, wznosząc się coraz wyżej ku źródłu światła i życia — słońcu ... A oto już ono blisko, oto jeszcze kilka ruchów i my osiągamy je ... Wnikamy w nie, rozkoszujemy się obecnością w tym skondensowanym jak gdyby do stanu ciekłego subtelnym złocistym świetle ...

... Spływamy z powrotem na ziemię, lecz teraz ze słońcem w swojej piersi. Oto już jesteśmy na ziemi ... I świecimy na wszystkich ludzi i na wszystko co żyje światłem słonecznym ze swej piersi ...

... Zakończymy to ćwiczenie, rozpoczynamy następne.

Znowu słońce nad nami. Zlewa na nas strumień swoich dobroczynnych promieni. Pozwalamy im wejść w siebie, znajdujemy się jak gdyby pod wodospadem łaski. Wokół nas — aromat kwiatów i śpiew ptaków ... Absolutna harmonia ... Zlewamy się z nią ... Granice ciała zatracają się, rozplývając się w tej rozkoszy ... Tutaj nie trzeba żadnego wysiłku, wystarczy tylko rozplýnąć się w harmonii, oddać się jej.

Oto ciało zaczyna samo kołysać się, jak faluje w ciepłej wodzie morza południowego wodorost, całkowicie poddając się delikatnej fali lekkiego przyplýwu ...

Ruchy stają się intensywniejsze, przypominając taniec indyjski ... Wyszwoobodzimy ręce — podniesiemy je i zlejemy z harmonią przestrzeni ... Rozluźniamy kręgosłup, nogi ... Nie planujemy ruchów, nie wyznaczamy ich sobie “od umysłu” — jedynie obserwujemy je z boku — jak widzowie ... Ciało wchodząc w harmonię z przestrzenią, wypełnioną błogością i nie będąc sterowane rozumem nie może pozostawać nieruchome! Tańczymy! ...

Taniec ten zastąpi nam rozgrzewkę z poprzednich zajęć. Na niego można poświęcić około 20 minut.

Jeżeli komuś to ćwiczenie nie wychodzi za pierwszym razem, może wykonywać ćwiczenia rozgrzewkowe w dowolnym układzie, nie planując przy tym kolejności elementów: każdy kolejny ruch powinien powstawać jak gdyby sam przez się. Nie należy jednak oczekiwać na powstanie ruchów, nadajmy ciału jakąś “falę nośną” kołysania i zapomnijmy o nim, koncentrując się na latihanie.

Po rozgrzewce metodą tańca “spontanicznego” najbardziej korzystna jest relaksacja w “pozycji półżółwia”.

Przyswoimy sobie nowy wariant “pozycji krokodyla”. Podstawowa pozycja taka sama jak w pierwszym wariacie, lecz dłonie rąk nie podtrzymują głowy, a leżą na podłodze, obejmując przedramiona; nie opieramy się na łokciach: głowa i przednia część tułowia podtrzymywane są dzięki lekkiemu statycznemu naprężeniu mięśni pleców. Koncentracja — jak w wariacie pierwszym. W pozycji tej można pozostać przez 10—20 minut. Jest to doskonałe ćwiczenie dla likwidacji wady postawy (przygarbienia), gdyż mięśnie górnej części pleców przystosowują się do długotrwałego naprężenia statycznego. Ćwiczenie to daje również pełnowartościowy wypoczynek.

Siadamy w “pozycji ucznia”. Zapoznamy się ze sposobem, pozwalającym nauczyć się o wiele lepszego odczuwania harmonii otoczenia.

Są wśród nas ludzie zdolni do rozlewania się świadomością na obiekty świata zewnętrznego, przede wszystkim przyrody ożywionej, dostrajania się do nich emocjonalnie wchodząc w rezonans z ich stanem,

sycenia się szczęściem, radością, którą następnie łatwo dzieli się z innymi ludźmi.

Lecz są wśród nas i tacy, którzy cały czas pozostają świadomością wewnątrz siebie i na świat zewnętrzny patrzą jak przez wąską szczelinę, „jak z czołgu”, nie będąc zdolni doznawać tych wzniosłych stanów.

Proponowane ćwiczenie pomoże tym ludziom pokonać tę barierę samoizolacji.

Skoncentrujemy się w przestrzeni wewnątrz swego ciała. Spójrzmy od wewnątrz na powłokę, oddzielającą ciało od otaczającego świata. Rozłupiemy ją, tak jak kurczątko rozłupuje skorupę swego jajka! Jeżeli w jakimś miejscu się to nie udaje — można wyobrazić sobie i użyć do pomocy piły, siekiery, kleszczy lub inne narzędzia ... Dopilnujemy, aby powłoka nie pozostawała ani na głowie, ani na rękach, ani też na nogach.

To ćwiczenie może kosztować wiele wysiłku, lecz jakąż swobodę odczuwa się po rozłupaniu i zrzuceniu swojej skorupy! O ile bliższe i droższe stają się i świeżość wiatru, i powietrze przesycone słonecznym światłem i przestrzenie przyrody ojczyściej!

## **Sawasana**

**Część teoretyczna.** Materiał teoretyczny poprzednich zajęć powinien być dać każdemu wiele do myślenia odnośnie swojej niedoskonałości etycznej, walki ze swymi wadami.

Ogólnie rzecz biorąc wszystkie wady można podzielić na dwie podstawowe grupy: a) istnienie cech negatywnych i b) brak cech pozytywnych. Pozbycie się i tych i tamtych jest praktycznie ściśle powiązane.

Tak więc wada została wykryta. Jakże teraz z nią walczyć?

Z całą pewnością trzeba przede wszystkim pozbyć się egoistycznego podejścia: „Co chcę — to robię, gwizdzę na wszystkich! ...”. Trzeba nauczyć się stawiać interesy innych ludzi wyżej od swoich osobistych. Jeśli zaś patrzeć szerzej — to w ogóle żyć nie dla siebie, a dla innych. Aby poznać prawdziwą Miłość trzeba nauczyć się ofiarować — a nie walczyć, oddawać — a nie żądać dla siebie. Miłość — to nie konfrontacja, a poświęcenie.

A więc obok wykrycia wady pojawia się chęć pozbycia się jej.

Teraz postaramy się pamiętać o niej jak najdłużej. Niech przez jakiś czas pomęczą nas wyrzuty sumienia.

Warto prześledzić rozwój każdej wady właśnie od chwili jej powstania, być może od dzieciństwa: jak się ona rozwijała, jakie konkretne czyny były przejawem tej wady.

Bardzo dobrym sposobem jest przemyślenie od nowa, lecz już inaczej — prawidłowo — tych sytuacji — w których popełniało się błędy. Należy przemyśleć także wszelkie możliwe sytuacje na przyszłość, w których te same błędy mogą się zdarzyć znowu. I zachować czujność.

Nie polecałbym natomiast tego, co czasami ktoś może radzić: całe życie płakać i kajać się z powodu popełnionego kiedyś „grzechu”. Przecież Sens skruchy polega nie na tym, aby wyprosić przebaczenie, lecz na tym,

aby nauczyć się nie powtarzać swoich błędów. Nie wolno oddawać się przygnębieniu. Możliwość służenia ludziom maksymalnie przejawia się tylko w stanie radości. Radość jest koniecznym atrybutem Miłości. Płacząc zaś jedynie nad “grzechem”, “zamykając się w sobie”, odgradzając się przy tym od ludzi, zapominamy, że najgłówniejszą wadą jest właśnie obojętność wobec innych i myślenie tylko o sobie.

Na następnych zajęciach zapoznamy się z innymi sposobami oczyszczenia się od wad. Na razie jednak trzeba utrwalić już przerobiony materiał.

## ZAJĘCIA 6

### *Medytacja wstępna*

### *Ćwiczenia psychofizyczne*

*Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”*. Uzupełnienie do medytacji latihan: wyobraźmy sobie, że otwieramy wszystkie pory ciała, stajemy się jak sito. pozwalając strumieniowi światła słonecznego swobodnie przepływać przez nasze ciała. Niechaj ten strumień oczyści je od wszystkiego, co sprzeczne jest z sadami Czystości, Światła, Miłości!

*Relaitsacja* w “pozycji półżółwia”, a następnie w drugim wariantcie “pozycji krokodyla”.

Obecnie wykonamy ćwiczenie przeznaczone w szczególności do opanowania i rozwoju układów kompensacyjnych organizmu, pozwalających w jakimś stopniu uzupełnić braki wzroku.

Nie należy oczekiwać, że omawiana zdolność ujawni się od razu u wszystkich w pożądanym stopniu: obecnie opanujemy tylko sam sposób, a dalszy rozwój funkcji będzie zależny od własnych wysiłków każdego oraz pomocy wzajemnej.

Rzecz dotyczy zdolności naszego narządu wzrokowego, podobnej do wychwytywania promieniowania podczerwonego. Zdolność tę, jak należy przypuszczać, posiadają potencjalnie wszyscy ludzie, jednak w zwykłym życiu nie jest ona wykorzystywana, a nawet zauważana. Zasadę tę wykorzystuje się w przyrządach do obserwacji w ciemności — noktowizorach, jak również, stosowanych w medycynie przyrządach termowizyjnych, pozwalających widzieć na ekranie jasną sylwetkę pacjenta i w postaci ciemnych plam — ogniska chorób. W ten sam sposób, lecz bez przyrządów, może oglądać innych ludzi również “ekstrasens”, który opanował tę zdolność.

Tak więc, usiądziemy naprzeciw siebie parami w odległości około 2 metrów. Oświetlenie sali nie powinno być zbyt jasne. Światło od okien nie powinno padać prosto w oczy.



Niech każdy skoncentruje się na partnerze, dobrze zapamiętując położenie jego ciała.

Zamkniemy oczy i będziemy “przeglądać” partnerów wzrokiem wyobraźni. Zobaczymy ich jasne sylwetki, w których można rozróżnić ciemne wtrącenia — ogniska różnych zakłóceń bioenergetycznych. Bardziej dokładną “diagnozę” można postawić przybliżając się do partnera i biorąc odcinek jego ciała, w którym widzimy zakłócenia, między swoje dłonie.

Przeprowadzone ćwiczenie znacznie rozwija zdolność koncentracji, lecz jego podstawową wartością w stosunku do naszej pracy, o czym już była mowa, jest rozwój układów kompensacyjnych wzroku. Tym sposobem można nauczyć się widzieć sylwetki nie tylko ludzi i zwierząt, lecz również wszystkie nagrzone przedmioty, typu ścian domów itd,

### **Sawasana**

A teraz usiądziemy w koło i urządzimy wspólny “*stół — ucztę*”. Zamykamy oczy. Wyobrażamy sobie pośrodku koła duże naczynie napełnione dopiero co ugotowanymi aromatycznymi ziemniakami.

W zasięgu ręki każdego z nas stoją miseczki ze śmietaną. Bierzemy ziemniaki rękami, maczamy je w śmietanie i jemy. Takie jedzenie jest bardzo smaczne! Jemy do syta!

Teraz niechaj w naszym kole pojawią się kosze z owocami. Wybieramy każdy według swego gustu. Biorąc do ręki, oglądamy, zachwycamy się widokiem, uzyskujemy wrażenie pełnej realności. Odgryzając po kawałku nie połykamy od razu: żujemy powoli, lubując się wspaniałym smakiem i wdychając aromat.

Kto chce niech naleje sobie gorącej kawy zbożowej. Proszę uważać, aby się *nie* oparzyć! Pijemy, rozkoszując się, przegryzamy słodkimi ciasteczkami, czujemy jak gorący płyn płynie przez przełyk do żołądka i po całym ciele rozchodzi się przyjemne ciepło.

Ta medytacja — zabawa doskonale rozwija zdolność do obrazowego myślenia. Później, przestawiając się w myślach na dowolne przyjemne obrazy, łatwo uwolnimy się od emocji negatywnych. Lecz ta medytacja ma jeszcze jedno cenne zastosowanie. Wyobraźmy sobie: przyjdą do nas goście, sadzamy ich za stołem i zaczynamy “przyrządzać” różne smakołyki, takie jakich nie ma nawet w sklepach ... (Oczywiście potem trzeba będzie nakarmić gości prawdziwym jedzeniem).

**Część teoretyczna.** Rozpoczynamy nowy temat — możliwość wykorzystania pewnych ośrodków refleksogennych organizmu w autoregulacji psychicznej.

Co to są ośrodki refleksogenne? Są to sektory na powierzchni lub wewnątrz ciała, przy specyficznym oddziaływaniu, na które powstają określone reakcje ruchowe, wegetatywne lub psychiczne (odruchy).

Na przykład swędzenie w nosie wywołuje kichanie, łaskotanie stopy — jej odsuwanie, uderzenie w ścięgno pod rzepką kolanową — drgnienie nogi itd. Okłady gorczycowe i bańki stawia się na z góry określone odcinki

skóry: tylko w takim przypadku wywiera to pożądaną wpływ na zaognione narządy wewnętrzne. Do ośrodków refleksogennych należą również „aktywne biologicznie punkty skóry”, na które oddziałuje się metodami akupunktury oraz innymi podobnymi metodami, co daje określony efekt leczniczy w narządach wewnętrznych, nierzadko znacznie oddalonych od tych punktów. My jednak obecnie zajmiemy się bezpośrednio inną grupą ośrodków refleksogennych, zwanych czakrami.

Czakry (po chińsku *tan tien'y*) są to struktury istniejące mniej więcej na tych samych poziomach wewnętrznej budowy organizmu, co i meridiany akupunktury. Jedną z głównych funkcji spełnianych przez czakry jest gromadzenie, przemiana i rozdzielanie bioenergii. Razem czakr jest siedem (niektórzy autorzy wymieniają inną liczbę; jest to wynikiem bądź nieporozumienia, bądź też zaliczenia do czakr innych struktur o innych funkcjach). Każda czakra pełni w organizmie określoną rolę, o czym będzie jeszcze mowa. Obecnie zaś należy podkreślić, że koncentracja świadomości w każdej z czakr powoduje określone zmiany w sferze emocjonalnej człowieka. Pozwala to na wyjątkowo korzystne spożytkowanie pracy nad tymi ośrodkami dla przyswojenia sobie sposobów autoregulacji psychicznej.

Rozmieszczenie przestrzenne czakr w organizmie jest następujące:

Sahasrara — czakra o kształcie tarczy, znajduje się pod kością ciemieniową. Ma średnicę około 12 cm, wysokość — około 5 cm. Obejmuje obszar półkul przodomózgowia.

Adżna — duża czakra, rozmieszczona w środku głowy. Jej punkt centralny, patrząc od przodu, znajduje się nad nasadą nosa, trochę powyżej linii brwi; patrząc z boku — około 2 cm w przód i w górę od małżowiny usznej. Obszar, który obejmuje ta czakra, pokrywa się z centralnymi sektorami mózgowia (śródmózgowie, międzymózgowie, most).

Wiszudha — czakra, rozmieszczona w dolnej części szyi i obejmująca obszar od kręgosłupa do tarczycy włącznie.

Anahata — czakra, zajmująca obszar w okolicy piersi. Dobrze rozwinięta anahata zajmuje większą część klatki piersiowej.

Manipura — czakra, zajmująca górną połowę brzucha.

Swadhistana — czakra, zajmująca dolną połowę brzucha.

Muladhara — czakra, zajmująca górną połowę brzucha. nicy od kości ogonowej do kości łonowej.

Stopień rozwoju poszczególnych czakr pokrywa się z cechami psychiki konkretnego człowieka. Tak przy dobrze rozwiniętej

sahasrarze zauważa się dobrze wyartykułowaną zdolność do myślenia „strategicznego”, tj. objęcia myślą całej sytuacji ogółem „jednym spojrzeniem”, „z góry”, co pozwala tego typu ludziom być przełożonymi o szerokim horyzoncie myślenia;

adżnie — zdolność do myślenia „taktycznego”, która pozwala na pomysłne rozwiązywanie „wąskich”, szczegółowych problemów w nauce, przemyśle i życiu powszednim;

wiszudhi — zdolność do postrzegania estetycznego: dobrzy malarze, muzycy oraz inni twórcy dzieł sztuki to ludzie o dobrze rozwiniętej wiszudhi;

anahacie — zdolność do miłości emocjonalnej (miłość nie “od rozumu”, a “od serca”);

manipurze — zdolność do energicznych działań, ale równie często także skłonność do ciągłego pozostawiania pod wpływem emocji negatywnych typu irytacji i gniewu;

swadhistanie — dobrze wyartykułowana funkcja rozrodcza;

muladharze — odporność psychiczna we wszelkich sytuacjach życiowych.

Każdy z nas miał okazję w swoim życiu spotkać się z przejawami aktywności tej lub innej swojej czakry.

Na przykład przy zmęczeniu umysłowym odczuwa się ciężar w okolicy adżny lub sahasrary.

Zaś przy postrzeganiu czegoś bardzo harmonijnego czasami “zapiera dech” ze szczęścia — to daje znać o sobie wiszudha. A oto odwrotna sytuacja — i “coś ściska w gardle” — to reakcja tej samej czakry na nieharmonijność sytuacji (na przykład poczucie krzywdy w obliczu niesprawiedliwości lub własny błąd, który doprowadził do stanu “ja nie wiem, co mam teraz zrobić”).

Anahata daje znać o sobie w pewnych chwilach miłości pozbawionej egoizmu. Są też ludzie, których serce (anahata) emanuje Miłością ciągle na wszystkich i w każdej sytuacji. O takich ludziach mówi się “o wielkim sercu” lub też “ludzie serdeczni”. Takimi właśnie powinniśmy stać się wszyscy.

Manipura odczuwana jest zwykle jedynie przy doznawaniu emocji negatywnych, stwarzając wstrętne “ssące” i “ćmiące” uczucie lub nawet wrażenie skręcających się i bulgocących w niej nieprzyjemnych energii.

Możliwość odczucia swadhistany szczególnie wyraźnie pojawia się przy niezaspokojonym popędzie płciowym. Te nieprzyjemne wrażenia w dolnej połowie brzucha oraz odpowiednim odcinku kręgosłupa (objawy te występują dalece nie u wszystkich) są wynikiem przepełnienia czakry specjalnym rodzajem bioenergii — udaną, która powinna była wylać się z czakry, doprowadzając do orgazmu. Wyzwolona w normie udana poprzez narządy płciowe przedostaje się do muladhary partnera i następnie ulega przemianie (sublimacji) w energię tej lub innej czakry. W analogiczny sposób może być sublimowana także własna udana przy jej nadmiarze lub wstrzeźliwości płciowej. (Jednakże przy długotrwałej wstrzeźliwości oraz braku seksualnej stymulacji emocjonalnej wytwarzanie udany obniża się). Spożytkowania udany dokonuje pracująca w danej chwili czakra (tj. w zależności od rodzaju działalności człowieka) lub też ta czakra, która jest specjalnie trenowana.

Zapamiętajcie rozmieszczenie czakr.

Spróbujcie określić według objawów zewnętrznych, które z waszych czakr, a także czakr waszych znajomych są dobrze rozwinięte, a które na odwrót wymagają rozwoju. Ze względu na dominację tej lub innej czakry można podzielić ludzi na typy psychiczne (na przykład anahatniczny, adżniczny i inne).

Na następnych zajęciach rozpoczniemy pracę nad czakrami. Pracy tej nie można pogodzić ze spożyciem nawet najmniejszej ilości alkoholu. To

wymaganie musi być kategorycznie przestrzegane pod rygorem zagrożenia zdrowia. Do produktów zawierających alkohol, oprócz napojów spirytusowych, zalicza się kwas chlebowy, kefir, acydofilina, kумы s, jak również niektóre rodzaje tortów (zsiadłe mleko nie zawiera alkoholu).

## **ZAJĘCIA 7**

### ***Medytacja wstępna***

### ***Cwiczenia psychofizyczne***

### ***Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”***

### ***Relaksacja***

*Istnieją określone zestawienia dźwięków (rodzaj mantr), których wymawianie głosem, dzięki powstaniu rezonansowych wibracji bioenergetycznych sprzyja rozwojowi czakr. Są to następujące mantry:*

dla sahasrary — am,  
dla adżny — wom,  
dla wiszudhi — ham,  
dla anahaty — jam,  
dla manipury — ram,  
dla swadhistany — wam,  
dla muladhary — lam.

Będziemy chórem, przeciągle, delikatnie, na stosunkowo wysokiej częstotliwości głosu (orientując się wysokością na głosy żeńskie) niegłośno śpiewać mantry, koncentrując się w tym samym czasie w odpowiednich czakrach. Przy przechodzeniu z jednej do drugiej czakry wchodzimy do niej od tyłu, od pleców, jak gdyby wnikać do komórek lub wnęk.

Powtórzymy cały cykl mantr kilkakrotnie.

Osiągniemy wyraźne odczucie wibracji rezonansowych we wszystkich czakrach.

Obowiązkowo każdego dnia będziemy wprawiać się w tym ćwiczeniu.

Jeżeli nie ma możliwości śpiewania mantr na głos — można je śpiewać w myślach, lecz dopiero po dokładnym opanowaniu śpiewu na głos.

Najwięcej uwagi, tak obecnie jak i później, należy poświęcić pracy z anahata i już tylko przez to nasze życie stanie się bardziej jasne i radosne.

## **Sawasaną**

**Wstaniemy. Zamkniemy oczy. Przeprowadzimy medytacje.**

**Być może mamy jakieś przykrości? Nie możemy z kimś poprawić stosunków? A może nie możemy kogoś o coś się doprosić? Czy może ktoś z naszego punktu widzenia zachowuje się nagannie?**

**Wysyłamy w myślach promień do góry, w nieskończoność. Wraz z nim udajemy się w nieskończoną przestrzeń kosmosu ...**

**Jesteśmy w kosmosie ...**

**Przed nami rozpościera się bezmiar przestrzeni Wszechświata ...**

**Patrzymy na mnóstwo galaktyk, widzianych jako mgławice, a w każdej z nich błyszczą miliony gwiazd ...**

**Gwiazdy ...**

**Dookoła każdej — planety ... Jak ich dużo!**

**Ile różnorodnych warunków dla istnienia życia!**

**Jakie niezliczone mnóstwo jego form ewolucyjnych! ...**

**Swoją łagodną Miłością obejmujemy wszystko co żyje ...**

**A oto jedna z galaktyk, zwana Drogą Mleczną ...**

**Oto maleńka gwiazdka w niej — Słońce. Maleńki kawałeczek Wszechświata.**

**Dookoła tej gwiazdki pośród innych planet krąży jeszcze mniejsza Ziemia.**

**Przypatrzymy się jej bliżej. Zbliźmy się do jej powierzchni.**

**Ponad cztery miliardy ludzików — oto widzimy ich z góry, od strony głów — chodzą, biegają po jej powierzchni, krzątają się, coś robią, o czymś myślą, czymś zatroskani, niektórzy z nich uważają się za najważniejszych i swoje zdanie mają za najważniejsze ...**

**Patrzymy na nich z kosmosu z miłością i zrozumieniem dla ich naiwności, z lekka śmiejąc się z ich powagi i zatroskania, które przywiązują do swych zabaw.**

**I oto wśród nich Ktoś, kto doszedł do takiego stopnia zarozumiałstwa, że pozwala sobie rozkazywać innym, zachowuje się jak awanturnik i do tego jeszcze wymaga, aby go szanowano ...**

**A więc, cóż z nim zrobimy?**

**Pogłaskamy go swoją dużą czulą dłonią po główce: “Ach ty mój malutki! ... Ale rozrabiasz! ...”.**

**... I oto okazuje się, że napięcie opadło, niechęć do kogoś zamieniła się w czułe zrozumienie ... Ta medytacja obrazuje optymalną zasadę rozwiązywania wszystkich konfliktów: patrzeć na sytuację nie ze swojego wnętrza, a z zewnątrz sytuacji, chociażby z kosmosu, z góry. (Dana medytacja ma oczywiście nie światopoglądowe, a sensu stricte psychoterapeutyczne znaczenie).**

***Medytacja “Uczta”.* Jako uzupełnienie poprzednich ćwiczeń obecnie nie tylko sami będziemy jeść, lecz również karmić się nawzajem. Proszę uważać, aby nie okazać komuś antypatii, nie częstując go!**

Przeciwnie, najbardziej łakome kąski oddajemy temu, kogo na razie jeszcze z jakichś powodów omijamy swoją miłością.

**Część teoretyczna.** Aby w jeszcze o wiele większym stopniu nacieszyć się prawdziwym szczęściem oraz nauczyć się je dawać innym, postaramy się wykorzystywać wszystkie możliwości dla usubtelnienia siebie.

Teraz najważniejsze jest pozbycie się ordynarnych<sup>1)</sup> stanów emocjonalnych i nauczenie się stałego przebywania w subtelnych, zrywając zależność swojego wewnętrznego świata emocjonalnego od zewnętrznych ordynarnych wpływów.

Decydującą rolę w tym procesie usubtelnienia odegra rozpoczęta praca z czakrami, a następnie także z innymi najsubtelniejszymi strukturami organizmu.

Najpierw jednak opanujemy wyjątkowo ważną metodę nastrojenia się na subtelne stany świata zewnętrznego. Nauczymy się odnajdywać to co subtelne w otaczającym życiu i odróżniać to od ordynarnego.

Porównajmy, na przykład, biesiadę z pijacką kompanią w zadymionym pokoju i, z drugiej strony, wschodzące poprzez obłoczek porannej mgły słońce, namiot i zapach ogniska ...

Przypomnijmy sobie rozchylające się wiosną zielone pączki na gałęziach, śpiew ptaków i pluskanie drobnych rybek w sitowiu ...

Mieliśmy już możliwość odczuwania w medytacjach najsubtelniejszej siły światła słonecznego. Teraz przyjrzyjmy się słońcu w ciągu dnia.

Wczesnym rankiem otrzymujemy od niego najbardziej subtelne spektrum promieniowania — jest ono delikatne, pieszczotliwe, miękkie, lejące się.

W letnie południe docierające do nas promieniowanie jest o wiele mniej subtelne.

Wieczorem, po upalnym dniu, nasiąknięta wilgocią przez opary dzienne atmosfera Ziemi podobnie jak w dzień nie przepuszcza najbardziej subtelnych promieni.

Tymczasem wiosną i jesienią w północnych szerokościach geograficznych, gdy oparów z powierzchni Ziemi w dzień jest mało, światło słoneczne jest tak samo miękkie i kochające w ciągu całego dnia.

Ciekawe, że w epoce masowego upadku kultury w Europie Zachodniej w okresie inkwizycji, gdy bodaj najbardziej ostro w całej historii chrześcijaństwa przejawiało się wypaczenie podstaw idei chrześcijańskich — malarze--pejzażyści przestali malować słońce. Porównajmy powstałe w tym okresie obrazy z emanującymi radością i czułością obrazami takich mistrzów, jak na przykład Szyszkina.

Spróbujmy ocenić według skali subtelności-ordynarności różne utwory muzyczne.

**Nauczmy się widzieć subtelne i ordynarne w ludziach.**

---

<sup>1</sup> W literaturze na określenie tej kategorii spotyka się następujące wyrazy: prymitywny, pospolity, gruby (przyp. tłumacza).

Zauważmy w szczególności różnicę między najsubtelniejszą czułością o zabarwieniu seksualnym a ordynarnym rozpasaniem namiętności seksualnych.

Teraz na wszystko co nas otacza będziemy patrzeć pod tym kątem. Nie po to jednak, aby nauczyć się osądzać, pogardzać lub nienawidzić ludzi „ordynarnych”! Lecz po to, aby odsuwając się od tego co ordynarne i przywierając do subtelnego, krystalizując subtelne w sobie, przesunąć się na skali subtelne-ordynarne w jej “subtelną” część.

Zawsze radośni i kochający, na nikogo nie gniewający się ludzie — jakże przyjemnie się z nimi spotykać! Jak z nimi jest lekko! I nie dlatego są oni radośni, że są głupi i nie dostrzegają “trudności życia”, a dlatego, że nauczyli się odnosić do tych trudności inaczej. A także nauczyli się prawdziwej Miłości. W tym tkwi mądrość.

Teraz wrażenia, otrzymywane przez nas ze świata zewnętrznego będziemy uważać za prawdziwy pokarm, z którego budowane są określone struktury naszego jestestwa. Jakość gorsza lub lepsza tych struktur zależy więc od jakości tego pokarmu.

Będziemy wszędzie szukać tego co subtelne. Będziemy wchodzić z nim w rezonans, dostrajając się do niego. Będziemy „przyzwyczajając” swoją świadomość do pozostawania stale w stanie subtelnym.

## **ZAJĘCIA 8**

***Medytacja wstępna***

***Ćwiczenia psychofizyczne***

***Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”***

***Relaksacja***

***Mantry dla czakr***

A teraz zapoznamy się z jeszcze jedną metodą, pozwalającą być ponad każdą sytuacją, nie dać się sprowadzić przez nią do roli pasywnego uczestnika i nie ulegać niepożądanym emocjom.

To ćwiczenie nosi nazwę “peryskop”.

Wstajemy. Koncentrujemy się w przestrzeni mniej więcej metr nad głową. Będziemy utrzymywać tam koncentrację, uświadamiać siebie tam, a nie w ciele. Stamtąd, w myślach obserwujemy to co się dzieje.

W miarę wprawiania się w ćwiczeniu przychodzi pewność siebie i uczucie jakby wsparcia ze strony całego kosmosu.

Najważniejsze, to nauczyć się przebywać tam cały czas dopóki jest to konieczne.

Bardzo wygodnie jest wprawiać się w tym ćwiczeniu podczas spaceru.

Jakiś czas po rozpoczęciu tego typu treningów mogą pojawić się bóle głowy, towarzyszące procesowi przebudowy czakry sahasrary (zapropionowane ćwiczenie sprzyja jej rozwojowi). Dopóki ból nie zniknie, można zmniejszyć wysiłki podejmowane w celu opanowania ćwiczenia. Opanowawszy je, będziemy się czuć znacznie pewniej w wielu skomplikowanych sytuacjach, a co najważniejsze, będziemy robić mniej błędów etycznych.

W miarę opanowywania ćwiczenia stwierdzimy, że stworzyła się u nas jakby teleskopowa antena z peryskopem, którą w potrzebnym momencie z łatwością wysuwamy nad głowę. Od tej chwili praktyczne zastosowanie tego sposobu nie będzie już wymagało żadnego wysiłku.

### ***Sawasańa***

***Część teoretyczna.*** Opanowaliśmy już wiele metod praktycznej pracy nad sobą, zdobyliśmy dużo wiedzy. I otrzymamy jeszcze więcej. Lecz żeby rzeczywiście pomyślnie posuwać się ku doskonałości, należy postawić tamę rozwojowi w sobie próżności i dumy z powodu rzekomych i rzeczywistych sukcesów.

Postaramy się zawsze pamiętać dwie mądre sentencje:

“Ocean znajduje się poniżej wszystkich rzek, dlatego też wszystkie rzeki wpadają do niego” (Lao Tsy) i “Dla osiągnięcia doskonałości trzeba między innymi całkowicie wyzbyć się mniemania o własnym znaczeniu”.

Opanowanie wiedzy oraz jakiegokolwiek umiejętności nie stanowi podstawy do samozadowolenia. Przeciwnie, im ktoś mądrzejszy, tym lepiej widzi własne wady. I wszystkimi siłami stara się od nich uwolnić.

Pewien mędrzec, zapytany czy jest, jak o nim mówią, jasnowidzem odpowiedział z pokorą: — “Tak, jestem jasnowidzem, istotnie bardzo dobrze widzę swoją niedoskonałość”.

Będziemy żyć dalej, pamiętając o tym i skromnie służyć ludziom tym, co posiadamy najlepszego.

## **ZAJĘCIA 9**

***Medytacja wstępna***

***Ćwiczenia psychofizyczne***

***Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”***

***Relaksacja***



## ***Mantry dla czakr***

Opanujemy jeszcze jeden sposób dla rozwoju czakr.

Stworzymy sobie obraz białej świecącej się figury przestrzennej, utworzonej z czterech trójkątów połączonych bokami. Taka figura nosi nazwę tetraedr. Będziemy wprowadzać ten tetraedr z tyłu do każdej czakry kolejno jednym kątem skierowanym wprzód (oprócz sahasrary i muladhary) i szybko obracać je dookoła poziomej osi przechodzącej z przodu do tyłu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, jeżeli patrzeć od tyłu. Dla górnej i dolnej czakry obrót tetraedru należy wykonywać dookoła osi pionowej, przy tym powinien on być skierowany, dla sahasrary — jednym z kątów do góry, a dla muladhary — jednym z kątów w dół (kierunek obrotów — przeciwny do ruchu wskazówek zegara, jeżeli patrzeć z ciała). Wykonywanie ćwiczenia stanie się łatwiejsze, jeżeli połączy się go jak gdyby z “wdmuchiowaniem” do czakry odpowiedniej mantry.

Po tym ćwiczeniu trzeba koniecznie wykonać ***sawasanę***.

***Część teoretyczna.*** W dotychczasowej praktyce na tych zajęciach demonstrowaliśmy na ekranie kolorowe slajdy z obrazami pejzaży i obiektów przyrody żywej. Slajdy były dobierane tak, by pokazać możliwość emocjonalnego dostrajania się do odbieranych subtelnych wrażeń. Największą uwagę zwracano na pokazanie w różnych ujęciach światła wschodzącego słońca — padającego bezpośrednio lub odbitego na różnych przedmiotach.

## **ZAJĘCIA 10**

### ***Medytacja wstępna***

***Ćwiczenia psychofizyczne.*** Począwszy od bieżących zajęć, będziemy wykonywać następujące ćwiczenia psychofizyczne: „pogodzenie”, “oddawanie”, “przebudzenie”, po czym bezpośrednio przechodzimy do ***medytacji latihan i tańca “spontanicznego”***.

### ***Relaksacja***

### ***Mantry dla czakr***

### ***Ćwiczenia z tetraedrami***

### ***Sawasaną***

Wstajemy. Z półprzymkniętymi, lecz skierowanymi nieskoncentrowanie w dół oczyma skoncentrujemy się w okolicy gałek ocznych i na poziomicy brwi wewnątrz czaszki.

Następnie skoncentrujemy świadomość w tylnodolnej części głowy, tam, gdzie rozmieszczony jest rdzeń przedłużony.

Wykonamy wielokrotne przejście koncentracji po linii prostej między tymi dwoma ośrodkami. Następnie dokładnie odczujemy swój stan w każdym z tych ośrodków.

Nieprawda, że w pierwszym przypadku pojawia się ostry sztywny, nieprzyjemny stan, w drugim zaś — miękki, rozlewający się, subtelny? (Jest to najprostszy sposób, aby zdjąć napięcie z oczu i dać im odpocząć).

Teraz opuścimy te „oczy”, za pomocą których przeglądaliśmy z wewnątrz swoje ciało, (t.j. narząd „wzroku wewnętrznego”) z okolicy rdzenia przedłużonego (ośrodek rdzeniowy) w dół wzdłuż suszumny do anahaty. (Suszumna — jest to główny meridian, biegnący od tyłu głowy w dół po kręgosłupie do kości ogonowej; średnica suszumny odpowiada w przybliżeniu średnicy kręgosłupa).

Patrzemy przed siebie z anahaty.

Powinno pojawić się wrażenie, że patrzymy jednocześnie z dwóch miejsc:

z oczu i z anahaty. Podkreślić należy, że jak na razie, mamy na uwadze w zasadzie nie „widzenie”, a „patrzenie”, chociaż, o czym była mowa wcześniej, „widzenie” poprzez czakry też jest możliwe.

Są wśród nas tacy, którym to ćwiczenie nie sprawi trudności: oni i tak przedtem umieli patrzeć na świat z anahaty. Lecz dla ludzi o innym typie psychicznym, szczególnie adżnicznym, opanowanie go może wymagać bardzo dużego wysiłku.

Można również popełnić w danym ćwiczeniu błąd, a mianowicie patrzeć nie z anahaty, a do anahaty z adżny. Wówczas jednak „patrzenie” z anahaty nie uda się.

Będziemy teraz uprawiać się w tym ćwiczeniu przy każdej okazji, podczas spaceru, jazdy środkami komunikacji itd., lecz szczególnie — przy każdym kontakcie z ludźmi. Teraz przed każdym kontaktem z ludźmi, już to nawet przy okazji pójścia do sklepu, czy wchodzenia do przepełnionego autobusu, nie mówiąc już o wizycie u przyjaciół lub przyjęciu gości u siebie w domu, koniecznie wchodzimy do anahaty. A przy spotkaniu — wymawiamy w duchu ustami znajdującymi się również w anahacie „Pokój wam!”.

W miarę opanowywania ćwiczenia bardzo szybko zrozumiecie, że przez anahatę wszystko widać w całym „innym świecie”: te same zdarzenia, które przedtem wywoływały napady gniewu, rozdrażnienia, obrazę — teraz wydają się nie mieć większego znaczenia, czy też są nawet zabawne. I jeszcze odczujecie o ile bliżsi, bardziej kochani i miłsi stali się dla nas wszyscy *ludne*, włączając w to i tak najukochańszych. Na twarzy teraz znacznie częściej będzie nam się pojawiać uśmiech. I ponieważ przestaniemy osądzać innych, a dominująca anahata będzie emanować o wiele bardziej harmonijnym i subtelnym biopolem (w porównaniu z adżną i



stale uświadamia sobie siebie) w odróżnieniu od tych, którzy płyną z prądem odruchowych emocji i namiętności.

Zacznijmy praktykować samoobserwację już od zaraz.

## **ZAJĘCIA 11**

***Medytacja wstępna***

***Ćwiczenia psychofizyczne***

***Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”***

***Relaksacja***

***Mantry dla czakr***

Popracujemy jeszcze nad jedną mantrą nazywaną „om” lub “aum”. Ta różnica w nazwach spowodowana jest tym, że w językach europejskich nie ma litery oddającej dźwięk pośredni pomiędzy “o” i “au”. Tak więc, z zamkniętymi oczyma śpiewamy przeciągle, cicho, delikatnie, wysokim głosem zlewające się dźwięki „aoum”. Zauważamy, jak jasna fala tej wibracji napływa na nas z daleka od tyłu — lekko z dołu. Ona przepływa przez ciało zmywając na swojej drodze wszystko co ordynarne i zostawiając po sobie spokojną i subtelną harmonię. Powtarzamy chórem mantrę kilka razy. Obserwujemy, jak nasze ciała jaśnieją wewnątrz, a stan emocjonalny subtelnieje i harmonizuje się. Opanowawszy tę metodę w przyszłości będzie można śpiewać mantrę bezgłośnie.

***Ćwiczenie z tetraedrami***

***Sawasaną***

***Ćwiczenie z poprzednich zajęć z anahata***

**Część teoretyczna.** Na tych zajęciach proponowaliśmy uczestnikom utwory muzyczne, które mogłyby być zastosowane do samonastrojenia emocjonalnego. Były to radosne występy solowe indyjskich śpiewaków przy akompaniamencie instrumentów ludowych. Zwracano uwagę na to, że wykonawcy “śpiewali anahata”. Korzystnie jest, jeżeli prowadzący zajęcia od razu zademonstruje, że koncentracja w różnych czakrach przy rozmowie lub śpiewaniu zmienia barwę głosu. Można “mówić anahata”, “mówić adżną” lub innymi czakrami. Od tego zależy percepcja słuchaczy i ich stan emocjonalny, ponieważ przy tym rezonują ich własne jednoimienne czakry. Te wiadomości mogłyby znacznie ułatwić

ustawienie głosu u śpiewaków, recytatorów, oratorów. Nigdy nie należy mówić i śpiewać “z adżny”: jest to nieprzyjemne dla słuchaczy. Starajcie się zawsze mówić lub śpiewać, przebywając koncentracją w anahacie. Na początek wyobraźcie sobie, że cała wasza głośnia jest umieszczona w piersi i dźwięk głosu wychodzi właśnie stamtąd. Okraszajcie swoją mowę naturalnym uśmiechem. A o efekcie nawet nie trzeba mówić — sami zobaczycie. Podczas słuchania muzyki wszystkim proponowano uczestnictwo w tańcu “spontanicznym”.

## **ZAJĘCIA 12**

### ***Medytacja wstępna*** ***Ćwiczenia psychofizyczne***

***Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”.*** Zakończmy taniec ..spontaniczny” latihanem stojąc w bezruchu. Następnie od razu relaksacja przez około 20 minut w pozycji leżącej na plecach. Dobrze będzie podłożyć pod głowę coś w rodzaju poduszki (na przykład zawczasu przygotowaną zwiniętą odzież). Wchodzimy w stan półprzytomności, przebywając koncentracją w przedniej części anahaty. Ci, którzy uczyli się efektywnie, będą mogli osiągnąć zadziwiający w swojej nowości stan błogości w anahacie.

### ***Mantry dla czakr***

Kontynuujemy pracę z czakrami. Na stojąco będziemy przemieszczać koncentrację świadomości kolejno do wszystkich czakr poczynając od góry. Wchodzimy do każdej czakry od strony pleców — z suszumny.

W każdej czakrze trafiamy w specjalną zamkniętą przestrzeń. Rozejrzemy się w niej. Jeżeli widzimy coś ciemnego — usuwamy to na zewnątrz przez “okno” czakry. “Okna” wszystkich czakr oprócz skrajnych (górną i dolną) wychodzą na przód, a sahasrary — w górę i muladhary — w dół. Ciemne ento-i egzogenne wtrącenia energetyczne utrudniają pracę czakr.

Przy wejściu do muladhary dostrzegamy nowe zjawisko — znaczne obniżenie częstotliwości oddechów oraz zmniejszenie potrzeby oddychania. Całkowicie zanurzając się w muladharę, przestajemy odczuwać niekorzystne dla organizmu bodźce, łącznie z bólem.

Od tego momentu należy wprawiać się w przebywaniu w czakrach. Szczególnie wygodnie jest wykonywać te ćwiczenia podczas spaceru. Właśnie taki trening może doprowadzić do zdolności widzenia przedmiotów zewnętrznych poprzez czakry zamiast oczu. Jeżeli będziemy chodzić, koncentrując się wskazanym sposobem w jednej z dwóch dolnych czakr, to chód stanie się harmonijny i będziemy się mniej męczyć.

## **Sawasaṇā**

**Część teoretyczna.** Na tych zajęciach można przedstawić uczestnikom inne utwory muzyczne, odpowiadające tym samym wymaganiom.

## **ZAJĘCIA 13**

### ***Medytacja wstępna***

Nauczymy się dwóch nowych asan. Siadamy na podłodze. Opieramy się rękoma o podłogę z tyłu. Odrywamy miednicę od podłogi, prostujemy ciało. Ciało i głowę układamy w jednej linii. Koncentracja w suszumnie — jednocześnie na całej długości. Gdy zmęczymy się, odpoczniemy, leżąc na plecach.

Druga asana. Opieramy się na rękach twarzą w dół, mając ciało wyciągnięte w linii prostej. Koncentracja po przedniej stronie ciała od czoła, przez twarz, szyję i dalej do kości ogonowej. Również w tym przypadku koncentrujemy się na całej linii jednocześnie: tutaj przechodzi jeden z najważniejszych meridianów ciała — przedni kanał jen mo.

Ćwiczenia te mają za zadanie zaktywizować wskazane kanały, o których bardziej szczegółowo pomówimy na następnych zajęciach.

### ***Ćwiczenia psychofizyczne***

#### ***Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”***

#### ***Relaksacja***

#### ***Mantry dla czakr***

#### ***Ćwiczenie z koncentracją we wszystkich czakrach i “patrzeniem” z czakr.***

Uzupełniamy ćwiczenie o następujący element. Będziemy wielokrotnie szybko przemieszczać koncentrację świadomości wzdłuż suszumny pomiędzy skrajnymi czakrami. Pozwoli to na lepsze udroźnienie kanału i dokładne odczucie przemieszczającej się struktury (buddhi).

## **Sawasaṇā**

**Część teoretyczna.** Ciekawym i pouczającym przeżyciem dla uczestników będzie przesłuchanie taśm magnetofonowych lub płyt z nagraniem głosów ptaków.

Dla śpiewu każdego gatunku ptaków można przydzielić odpowiednie miejsce na skali subtelności-ordynarności. Śpiew niektórych gatunków może posłużyć za doskonały wzorzec dla emocjonalnego samonastrojenia się. Do najbardziej interesujących pod tym względem gatunków zaliczyć należy drozdy (śpiewak, paszkot, kos) oraz pokrzewkę czarnołbistą, lecz w szczególności rudzika.

Znajomość głosów ptaków kraju ojczystego oraz umiejętność ich słuchania będzie sprzyjać pogłębieniu więzi z przyrodą, uczyć głębszego przeżywania jej piękna, rozwijać zmysł estetyczny, wzbogacać zasób najsztelniejszych przeżyć.

## **ZAJĘCIA 14**

***Medytacja wstępna***

***Asany dla kanałów przedniego i tylnych***

***Ćwiczenia psychofizyczne***

***Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”.*** Taniec “spontaniczny” będziemy kontynuować w “pozycji ucznia”, zwracając szczególną uwagę na rozgrzewkę kręgosłupa.

Następnie na stojąco naświetlamy wyobrażonym światłem słonecznym suszumnę uzupełniając to ćwiczenie lekkim, falującym kołysaniem kręgosłupa na wszystkich jego poziomach. Wyobrazimy sobie, że wkładamy do suszumny lejek (lejek umieszcza się w tylnej części sahasrari), poprzez który do kanału mknie z szemraniem strumień światła słonecznego.

***Relaksacja***

***Mantry dla czakr***

***Ćwiczenie z koncentracją we wszystkich czakrach i “patrzeniem” z czakr***

***Sawasaną***

Usiądziemy. Teraz trochę teorii, a następnie przeprowadzimy jeszcze jedno ćwiczenie.

Pomówimy sobie szerzej o niektórych meridianach, nad którymi będziemy jeszcze pracować w trakcie naszego kursu.

Wszystkie czakry są połączone przez kilka wielkich meridianów przechodzących wzdłuż kręgosłupa, wzdłuż przedniej ścianki ciała oraz przez jego środek. Wszystkie one przewodzą bioenergię o różnym stopniu subtelności.

## **ZAJĘCIA 15**

***Medytacja wstępna***

***Asany dla kanałów przedniego i tylnych***

***Ćwiczenia psychofizyczne***

***Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”***

***Relaksacja***

***Mantry dla czakr***

***Ćwiczenie z koncentracją we wszystkich czakrach i “patrzeniem” z czakr***

***Sawasaną***

***Wstajemy. Przeprowadzimy medytację. Złączymy się w krąg, kładąc ręce jeden drugiemu na ramiona, dłońmi do góry.***

***Ciepłe morze południowe. Jasne słońce. Błękit nieba. Góry.***

***Stoimy po szyję w ciepłej, czułej morskiej wodzie.***

***Lekkie fale przyływu delikatnie napływają i odpływają, kołysząc nasze ciała. Nie stawiamy im oporu. Poddajemy się wspólnemu rytmowi kołysania.***

***Rozkoszujemy się stanem nieważkości, spokoju, harmonii ...***

***... Kierujemy wzrok do góry. Latają tam z krzykiem białe mewy, uganiają się z piskiem jerzyki ... Widzimy tam nęcącą przejrzystość przepelnionego słonecznym światłem powietrza. To radosne przestworze wzywa by zanurzyć się w nie ...***



... Wszyscy razem, jak stoimy w koło, wznosimy się nad powierzchnią wody, wlatujemy nad morzem. Wznosimy się wciąż wyżej i wyżej — w błękit nieba ... Przenosimy się nad szczyty górskie, opadamy na zarośniętą gęstą delikatną trawą polankę na wierzchołku góry.

Jesteśmy na przytulnej polance.

Nad nami — na wysokości mniej więcej pięciu metrów — urządzenie, z którego spływają na nas miękkie, głaskające, mocne fale dźwięków ...

“Aa - aa - aa - aa - aa” — ... spływa na nas, roztapiając nasze ciała ...

Oto znikają, rozpuszczają się głowa, ramiona, piersi, cały tułów, nogi

...

Nie ma już ciała. Pozostała tylko świadomość! Czysta świadomość w wiecznym spokoju i błogości najsubtelniejszej przestrzeni ...

... Nie wychodząc z osiągniętego stanu, rozpoczynamy pracę nad ćitrini.

Skoncentrujemy się nad głową, następnie schodzimy w jasny kanał, zaczynający się dokładnie nad górną krawędzią kości potylicznej. Będziemy schodzić tym kanałem w dół potylicy wzdłuż kości wewnątrz czaszki i dalej zgodnie 7. kierunkiem ćitrini. Czasem trzeba będzie dołożyć starań, aby oczyścić niektóre odcinki kanału, analogicznie jak przy oczyszczaniu czakr.

Gdy już nam się uda przeniknąć do odcinka kanału, przebiegającego przez tułów, upewnimy się, czy nie zboczyliśmy z ćitrini do mniej subtelnego kanału wadżrini. W tym celu sprawdzimy, czy z tyłu kanału, w którym się znajdujemy, nie ma innego — jeszcze bardziej subtelnego pod względem poziomu energetycznego.

Później wchodzenie do ćitrini już nie będzie sprawiało trudności.

Teraz będziemy uprawiać się w tym ćwiczeniu samodzielnie, za pomocą opanowanych wcześniej sposobów nastrajając się uprzednio na najbardziej subtelny plan emocjonalny.

## **ZAJĘCIA 16**

### ***Medytacja wstępna***

### ***Asany dla kanałów przedniego i tylnych***

### ***Ćwiczenia psychofizyczne***

***Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”.*** Pod koniec ćwiczenia umieszczamy koncentrację w ćitrini. Następnie, zatrzymawszy się rozprzestrzeniamy plan energetyczny ćitrini na całą anahatę, jak gdyby właczając przednią ściankę kanału w jamę czakry do przedniej części klatki piersiowej. Anahata posiada pewien zakres poziomów energetycznych, w którym funkcjonuje. Należy „wprawić” ją w pracy na wyższym dla niej planie — planie ćitrini.

Rozprzestrzeniamy plan ćitrini kolejno na wszystkie czakry, następnie na całe ciało. Nacieszymy się przebywaniem w tym subtelnym stanie. Ciało może samo zacząć się kołysać — pozwalamy mu na to ...

Odпочywamy w “pozycji krokodyla”.

Wstajemy. Opanujemy jeszcze jedną pranajamę. Będziemy wykonywać “wdech” przez górny koniec ćitrini i „wydech” przez wszystkie czakry po kolei. Jest to najbardziej skuteczne ćwiczenie dla oczyszczenia rozwiniętych czakr. Należy je opanować na tyle, aby czakry oczyszczały się za jednym „wydechem”.

Kontynuujemy pracę z meridianami. Układ czakr komutuje się również kanałem przednim. Zaczyna się on od górnego końca suszumny, oplata po bokach sahasrarę dwiema gałęziami, które łączą się w okolicy czoła, następnie rozdzielając się ponownie na kilka kanalików biegnie w dół wzdłuż twarzy i łączy się w rejonie wiszudhi. Jeszcze jedna gałąź kanału biegnie w dół pośrodku głowy, przez podniebienie wychodzi na podbródek i na szyi dołącza się do innych odgałęzień. Następnie kanał szerokim (około 5 cm) pasmem przebiega w dół wzdłuż przedniej strony ciała, odgałęziając się do wszystkich czakr, przechodzi przez kość łonową i wzdłuż krocza, kończąc się w kości ogonowej.

Nas szczególnie będzie interesować górna część kanału, łącząca w funkcjonalny blok cztery czakry tak zwanego ośrodka emocjonalnego: adżnę, wiszudhę, anahatę i manipurę. W tym zespole rolę wiodącą pełnią oczywiście anahata i wiszudha. Od manipury zależy w pewnym stopniu intensywność emocji, zaś adżną realizuje między innymi współpracę z zespołem podwzgórzowo-przysadkowym, odgrywającym ważniejszą rolę w koordynacji, poprzez układ wewnątrzwydzielniczy reakcji emocjonalnych i zachowań całego organizmu.

Tylko tym, którzy mają rozwinięty przedni kanał, oraz umieją się nim posługiwać obcowanie z innymi ludźmi, przyrodą dostarczało naprawdę wielkich emocji pozytywnych. Takich jednak ludzi jest wyjątkowo mało — jeden na tysiąc. Przedni kanał bardzo rzadko bywa rozwinięty bez specjalnych zabiegów. Postaramy się odkryć go w sobie.

Utworzymy krąg. Tak jak zwykle nastroimy się na szczerą sympatię i wzajemną życzliwość. Szczególnie wyróżnimy emocje czułości. U szczytu powstałego stanu emocjonalnego, gdy wydaje się, że serca rwą się z piersi, aby zlać się w jedno, odczujemy przednią część czterech czakr ośrodka emocjonalnego i drogę przebiegu kanału.

Wyobrażamy sobie zapach świeżego siana, tak jakbyśmy wtulali się w nie twarzą i z rozkoszą wdychamy aromat (zapach siana i niektóre zapachy kwiatowe, jak również zapachy niektórych perfum są specyficznymi bodźcami aktywności bioenergetycznej danego meridianu).

Wchodzimy do muladhary, podnosimy jej energię wzdłuż suszumny do głowy i stamtąd skierujemy ją na dół przez kanał przedni do swadhistany i muladhary.

Wywołamy jeszcze raz w sobie emocję czułości i znowu odczujemy kanał. Komu się to uda — ten doświadczy przy tym uczucia gwałtownej rozkoszy.

A teraz rozproszymy krąg i będziemy podchodzić jeden do drugiego, stykając się polami przednich kanałów. Biopole każdego z nas będzie wzmacniać aktywność przedniego kanału partnera. Siła wrażeń wzrasta przy tym kilkakrotnie.

*Sawasaṇā.*

## **ZAJĘCIA 17**

*Medytacja wstępna*

*Ćwiczenia psychofizyczne*

*Medytacja latihan i taniec “spontaniczny”*

*Relaksacja*

*“Patrzenie” przez czakry*

*Ćwiczenia z citrini*

*Ćwiczenia z kanałem przednim*

Przyswoimy sobie kolejną pranajamę. Wcześniej wprawimy się w wykonywaniu oddechów nie poprzez rozszerzanie i podnoszenie klatki piersiowej, a poprzez opuszczanie przepony i wypięcie dolnej części brzucha.

Teraz będziemy przy każdym wdechu wchodzić z tyłu koncentracją do swadhistany, a podczas każdorazowego wydechu — wyprowadzać z czakry kolejną porcję energii, unosić ją wzdłuż wadżrini do okolicy rdzeniowej i od niej wprzód do dolnej części czoła (taki jest przebieg górnego końca wadżrini), a następnie w dół wzdłuż kanału przedniego.

Powtarzamy pranajamę kilkakrotnie, odczuwając przyływ błogości przy każdym przemieszczeniu energii w dół.

I jeszcze jedna pranajamę. Za każdym wdechem unosimy wzdłuż suszumny porcję energii z muladhary, a przy wydechu opuszczamy ją wzdłuż kanału przedniego “przeciągając” ją przedtem przez górę głowy na

twarz. Na początek nie należy wykonywać tej pranajamy więcej niż cztery razy z rzędu. Przemieszczona w dół przez przedni kanał bioenergia ponownie wraca do dwóch dolnych czakr, lecz teraz będąc już przemieniona.

W jodze chińskiej ta droga przepływu energii nazywa się orbitą mikrokosmiczną. Przez obieg po orbicie mikrokosmicznej dokonuje się jeden z etapów usubtelniającej przemiany bioenergii w organizmie. Jego celem jest wytworzenie i nagromadzenie “złotego eliksiru” — tak w dawnej alchemii nazywano otrzymaną drogą przemiany najsubtelniejszą bioenergię.

Bioenergia, dostarczona organizmowi wraz z pokarmem najpierw koncentruje się w manipurze (idzie tutaj właśnie o swobodną energię, a nie o tę, która akumuluje się w postaci związków makroergicznych). Ta swobodna bioenergia manipury nazywa się samaną. Samana bywa różna, w zależności od tego, jakie produkty spożywamy. Świeże owoce, zielenina dostarczają najbardziej subtelnych odmian samany, zaś pożywienie “ubojne” najbardziej ordynarnych.

Samana może być wykorzystywana bezpośrednio przez inne czakry, lepiej jednak, jeżeli zostanie ona przemieniona w bardziej subtelną energię swadhistany — udane. Nadmiar tej ostatniej może być magazynowany w muladharze. Przy transformacji samany w udane następuje pierwszy etap usubtelniającej przemiany. (Funkcjonowanie pozostałych czakr odbywa się kosztem bioenergii czakr dolnych).

Drugi etap dokonuje się przy przemieszczeniu energii swadhistany lub muladhary przez kanał przedni. Taką zmianę jakości bioenergii może bezpośrednio odczuć każdy, kto opanował podane sposoby.

Niech teraz praca z orbitą mikrokosmiczną stanie się naszym głównym ćwiczeniem. Dzięki wspomnianym przemianom bioenergetycznym i bardzo silnemu efektowi emocjonalnemu zmienia ono całego człowieka, czyniąc go pełnym radości życia, ofiarującym innym ludziom swoją szczerą, serdeczną miłość.

Podobnie jak na poprzednich zajęciach będziemy kontaktować się ze sobą polami przednich kanałów.

**Część teoretyczna.** Naturalną i w najwyższym stopniu godną pochwały cechą każdego prawdziwie kochającego człowieka jest dążenie do podzielenia się z innymi swoją radością, swoim szczęściem.

Często jednak, gdy ktoś ze swoją szczerą bezpośredniością rzuca się, aby opowiedzieć ludziom o swoim szczęściu poznania jakiejś prawdy, nagle z oszołomieniem stwierdza, że tylko nieliczni rozumieją go, zaś pozostałych to w ogóle nie interesuje, niektórzy nawet reaguja wrogością ...  
*W czymże tu rzecz?*

Rzecz w tym, że ludzie są różni i z pewną przesadą można powiedzieć, że z każdym należy porozumiewać się w szczególnym, tylko jemu właściwym języku.

Nie rozumieją się dorośli i dzieci. Nie rozumieją się mężczyźni i kobiety. Różnice psychologii wieku i płci są olbrzymie, lecz większość nie

przywiązuje do tego wagi, stąd też masa cierpień. Nie rozumieją się ludzie o różnych dominujących czakrach.

I tylko rzeczywiście mądry człowiek potrafi zrozumieć język każdego i rozmawiać z nim w jego języku.

Teraz bardzo krótko zapoznamy się z jeszcze jednym — bardziej pełnym — systemem typizacji psychicznej ludzi. Pomoże nam on w jeszcze lepszym poznaniu zarówno siebie jak i innych. Rozumienie zaś innych stanowi mocną podstawę Miłości.

W swojej onto- i psychogenezie człowiek przechodzi kolejno szereg stadiów rozwoju.

Pierwszym stadium, które większość ludzi przechodzi w pierwszych latach życia, jest stadium socjalizacji. W tym czasie dziecko opanowuje pierwsze stopnie Miłości do ludzi.

Aby to stadium zostało pomyślnie zakończone, są potrzebne między innymi określone warunki zewnętrzne, a mianowicie: a) istnienie od połowy pierwszego roku życia do dwóch — trzech lat nieprzerwanego na dłuższy czas kontaktu z matką (lub osobą ją zastępującą) — przy czym matka potrzebna jest przede wszystkim jako obiekt początkowej socjalizacji dziecka, zaś ten, kto je będzie karmił odgrywa pod tym względem rolę drugorzędną; b) istnienie dostatecznego kontaktu z rówieśnikami przez okres następných kilku lat;

c) dobry, pełen miłości stosunek do dziecka ze strony otaczających je ludzi, szczególnie członków jego rodziny.

Jeżeli te warunki nie zostaną spełnione, to dziecko nie przechodzi pełnowartościowego stadium socjalizacji i w przyszłości pozostaje w tym lub innym stopniu społeczne.

Każdy z nas zaobserwował dorosłych ludzi odnoszących się do wszystkich innych jak do swoich wrogów. Na ich twarzy my nie zauważymy uśmiechu, skierowanego do nieznanego człowieka, mało tego, nawet znajomym jest z nimi ciężko ... Lecz przecież sami oni cierpią jeszcze bardziej! Wyobraźmy sobie ich samopoczucie, jeżeli wszyscy w ich otoczeniu wywołują w nich strach lub rozdrażnienie! ... Właśnie ci nieszczęśnicy stanowią duży procent przestępców oraz tych, którzy w pijackim zapomnieniu szukają ucieczki przed otaczającym ich koszmarem.

Wszystko, co możemy zrobić dla nich dobrego — to spróbować pokierować nimi do łożyska socjalizacji, wykorzystując ich poziom rozumienia stosunków społecznych.

Niekiedy niektóre defekty socjalizacyjne mogą mieć miejsce także pod wpływem wychowania przez społecznych ludzi. Taktowne, nie natarczywe, nacechowane miłością traktowanie pozwala łatwo wyeliminować indywidualne defekty tego typu.

Ci, którzy pomyślnie przeszli stadium socjalizacji lecz na razie jeszcze nie posunęli się dalej, stanowią masę "zwyczajnych" ludzi, nigdzie nie „rwących się”, ani do niczego specjalnie wielkiego nie dążących, lecz konieczne — życzliwych.

O pozostałych stadiach będziemy rozmawiać na kolejnych zajęciach.

## ZAJĘCIA 18

### *Medytacja wstępna*

**Ćwiczenia psychofizyczne.** Wykonamy “pogodzenie” i “obudzenie”. Drugie ćwiczenie wykonamy w trzech fazach. Najpierw wysyłamy falę światła przez całe ciało do palców stóp, następnie — tylko wzdłuż suszumny (wykorzystując “lejek”). Potem zobaczymy, jak na nas leje się z nieba najdrobniejszy, delikatny, czuły złocisty deszcz światła. Wpadamy pod nim w błogość. Niech on przenika przez całe ciało. Podniesiemy w górę dłonie i postawimy na nie w myślach naczynie typu miednicy. Niech ona napełni się tym deszczem. A teraz wylejemy ją sobie na twarz i niech strumień niebiańskiej rosy przepłynie przez przedni kanał. Powtarzamy ten element, doznajemy przyływu głębokiej błogości.

Na wszystkich kolejnych zajęciach będziemy wykonywać ćwiczenia psychofizyczne i taniec “spontaniczny” właśnie w tym wariacie.

Znowu koncentrujemy się na padającym na nas złotym deszczu. Rozpuścimy się w tym spadającym świetle. Przechodzimy w stan “*tańca spontanicznego*”.

### *Relaksacja*

#### *“Patrzeć” przez czakry*

### *Ćwiczenia z ćitrini*

Przeprowadzimy medytację. Zamykamy oczy.

Wyobrażamy sobie jasny słoneczny poranek.

Wszystko napełnia jaskrawo-białe, wpadające w złocisty odcień światło słoneczne. To światło staje się coraz jaśniejsze wokół nas.

Rozpuszczamy się w nim. Wczujemy się w jego olśniewającą czystość. To — jedno z najsubtelniejszych zjawisk przyrody.

Poczynając od głowy napełniamy nim swoje ciało ...

Teraz ciało składa się ze światła słonecznego ...

... Utwierdzamy się w tym stanie. Nasycamy się nim ...

Opanujemy jeszcze jedno nowe ćwiczenie mające dużą wartość praktyczną. Będziemy “patrzeć” w przód przy otwartych oczach jednocześnie z anahaty i sahasrary. W tym celu czakry łączą się jak gdyby łukiem przez ćitrini w jednolity kompleks. Takie “spojrzenie” obiektywnej życzliwości i spokoju szczególnie przyda się przy obcowaniu z grupami ludzi, na przykład podczas nauczania, prowadzenia wykładów.

**Ćwiczenie z orbitą mikrokosmiczną.** Kontynuujemy obieg po orbicie mikrokosmicznej dopóki nie pojawi się wyraźne wrażenie ciepła w swadhistanie i anahacie.

**Część teoretyczna.** Drugie stadium rozwoju człowieka można określić jako stadium “oddania i naśladownictwa”. W ontogenezie dziecka jest to okres mniej więcej od trzech lat do wczesnego wieku szkolnego. Dziecko jeszcze pozostaje w całkowitej zależności od rodziców i jest im oddane. Najbardziej interesującą cechą tego wieku jest łatwe przyswajanie nawyków zachowania na bazie naśladownictwa.

Jeżeli pozbawić dziecko w tym okresie obiektu do naśladowania, to jego zachowanie nie będzie kształtowało się prawidłowo.

W psychogenezie jest to następne stadium kształtowania miłości.

Wielu ludzi wszystkich krajów zgodnie z właściwościami swojej psychogenezy pozostaje w tym stadium przez całe życie. Są to przede wszystkim różnego rodzaju fanatycy. Na drogę złą wchodzą oni tak samo łatwo, jak na drogę dobra, w zależności od tego, dokąd poprowadzą ich przywódcy- Stawianie oporu ich fanatycznym niedobrym dążeniom wywołuje z ich strony tylko wzmożoną aktywność pod hasłem walki o czyjeś prawa lub obrony jakiś wysokich idei. Typowe przykłady — całkowite wypaczenie pierwotnej idei pod wpływem autorytetu przywódców w kampaniach okrutnych prześladowań “heretyków” i “innowierców” okresowo poruszających chrześcijański świat.

Ma się rozumieć, że ludzie o tym typie psychicznym są zdolni nie tylko do złych, lecz i do dobrych czynów. Nie są oni jednak zdolni do istnienia bez ślepego naśladownictwa poglądów i postępowania osób, będących dla nich autorytetem. Pomóc im można nie drogą “odciągania” lub grózb (grózb mogą się oni nie bać, gdyż w swoim przekonaniu są przecież bojownikami o prawdę!), lecz drogą taktownego przesunięcia pod wpływ innego lidera. Zapamiętajmy:

bez lidera tego typu ludzie żyć nie mogą.

Trzecie stadium — “konkretna wiedza”. W ontogenezie dziecka to wiek mniej więcej od 6—7 lat do 13—15 lat, do początku dojrzewania płciowego (sąsiednie stadia mogą częściowo zachodzić na siebie).

Jest to okres zdobywania elementarnych wiadomości o otaczającym świecie przez zapamiętywanie, eksperymentowanie oraz elementy twórczości.

Pośród ludzi dorosłych przebywających w tym stadium — masa dobrych pracowników — wykonawców w różnych specjalnościach. Ich zainteresowaniem jest zdobywanie wiedzy. I pozytywną wiedzę należy im przekazywać, pomagając im rozszerzać horyzonty. Jeżeli na skutek braku wiadomości poszli oni fałszywą drogą, łatwo jest to skorygować, dając im brakującą konkretną wiedzę.

Czwarte stadium — “harmonia”. Dzieci w tym wieku zaczynają intensywnie szukać harmonijnych sytuacji społecznych. Jest to “platoniczne” zakochanie się i nieśmiałe okazywanie “dorosłej” czułości. Ale również silne, chorobliwe postrzeganie nieharmonijności,

niesprawiedliwości doprowadzające aż do prób samobójstwa. To pierwsze poważne zwrócenie wielu do sztuki. To szukający harmonii i miłości, lecz niedoświadczeni i przewrażliwieni dziewczęta i chłopcy.

Jeżeli w poprzednim stadium obserwowaliśmy przejaw aktywnego rozwoju adżny, to w omawianym obecnie obserwujemy rozwój anahaty i wiszudhi.

U dorosłych znajdujących się w tym stadium widzimy bardzo podobną sytuację psychologiczną: subtelność postrzegania i głęboka potrzeba miłości (kochać i być kochanym), pasjonowanie się sztuką i często wysoka wrażliwość psychologiczna.

Ludzie tego typu pragną harmonii i miłości — należy im je dać, ile tylko dać można. Lecz nie należy wymagać od nich energiczności i mądrości: są to cechy, które zdobędą oni później.

Następne stadium — “siłą woli”. W tym stadium poprzez rozwój siły woli następuje utrwalenie wszystkich cech nabytych wcześniej. Podobnie jak na innych etapach drogi życiowej, tutaj również mogą nastąpić odchylenia od prawidłowej linii. Jeżeli jednak udaje się ich uniknąć, to człowiek będzie doskonalić się w obronie zasad Sprawiedliwości, Harmonii, Miłości.

Pomocą dla tych, którzy znajdują się na fałszywej drodze samoutwierdzenia, może być wskazanie im prawdziwych ideałów, o które należy walczyć.

Piąte stadium — to stadium wojowników w najlepszym sensie tego słowa — ludzi mężnych, beznamiętnych, bezinteresownych, sprawiedliwych, pełnych samozaparca, silnych.

W tym stadium aktywnie rozwija się manipulacja.

Szóste stadium — “aktywny rozum”. To dojrzały ludzie o szerokich horyzontach i często dobrych zdolnościach organizacyjnych (w odróżnieniu od przedstawicieli poprzedniego stadium, którym brak szerokości myślenia nie pozwala pomyślnie radzić sobie z działaniem tego typu). Szerokość myślenia stanowi rezultat rozwoju sahasrari, a ten lub inny stopień energiczności odzwierciedla aktywność manipulacji.

Zadaniem ludzi tego typu psychicznego jest maksymalne wykorzystanie swoich wielkich możliwości dla dobra ludzi oraz pozostające w całkowitej zgodności z zasadami etycznymi, doskonalenie swoich zdolności organizacyjnych, poszerzanie horyzontów, rozwój swojego ośrodka emocjonalnego. Aktywna praca nad ostatnim punktem przyspieszy ich przejście w następne stadium.

Siódme stadium — “Miłość i Mądrość”. Zdolność człowieka do Miłości rozwija się stopniowo doskonaląc się na poszczególnych stadiach. Można mówić o rozwiniętej Miłości już u osób, które pomyślnie opanowały stadium harmonii. Jednakże Mądrość stanowi osiągnięcie dopiero ostatniego, siódmego stadium. Mimo to ominąć poprzednich — nie można.

Miłość i Mądrość — to jest zdolność kochania i zrozumienia każdego człowieka oraz niesienia bezbłędnie tego rodzaju pomocy, jakiej on potrzebuje właśnie w danym momencie swojego rozwoju.

A w tym celu należy:



nauczyć się widzieć problemy ludzi ich oczyma;  
nauczyć się kochać człowieka takim, jaki on jest teraz — jest to konieczna platforma do niesienia mu pomocy;  
przyzwyczać się do zaniechania daremnych prób “przerobienia” człowieka od razu zgodnie ze swoim ideałem, a tylko podpowiadać mu każdy następny krok i podtrzymywać przez pewien czas na nowym stopniu;  
opanowywać samemu to, co może przydać się uczniom: niemożliwe jest nauczenie kogoś tego, czym samemu się nie włada;  
oraz wiele innych rzeczy.

Prawdziwa Mądrość jest nierozzerwalnie związana z prawdziwą Miłością. Prawdziwą zaś Miłością odznacza się ten, kto zawsze patrzy na świat sercem, a nie tylko rozumem i nigdy, w żadnych okolicznościach nie traci tego stanu.

Mądrość polega również na tym, że widzi się własną niedoskonałość, aby uświadamiać sobie, jak długa jest jeszcze Droga.

I w tym jeszcze jest Mądrość, że nigdy nie poprzestaje się na tym, co się osiągnęło, a do ostatniego tchnienia stara się zrobić jeszcze jeden krok, i jeszcze, i jeszcze ...

Mądrość — to uświadomienie sobie swojej jedności ze wszystkim. I jeszcze w wielu rzeczach Mądrość ...

## **ZAJĘCIA 19**

***Medytacja wstępna***

***Ćwiczenia psychofizyczne i taniec “spontaniczny”***

***Relaksacja***

***“Patrzenie” przez czakry***

***Ćwiczenia z ćitrini***

***Ćwiczenie z orbitą mikrokosmiczną.*** W procesie wykonywania tych ćwiczeń zobaczymy złocistą świecą się kulę na podobieństwo małego Słońca przed twarzą. Od niej płynie ciepło, czułość. Powinno się ją widzieć również przy otwartych oczach, lecz koncentrować na niej wzroku nie trzeba. Przemieścimy ten skrzep światła do swadhistany, następną “porcję” do muladhary, następnie do innych czakr. Później to światło będzie samorzutnie powstawać w czakrach przy ćwiczeniach z orbitą mikrokosmiczną. W Chinach nazywają je tai chi.

***Sawasaną***

**Część teoretyczna.** Materiał teoretyczny dwóch poprzednich zajęć dał nam wiele “pokarmu” do rozmyślań. Po pierwsze, każdy mógł spróbować określić “swoje” stadium. Metodyka jest przy tym następująca: wyodrębnia się cechy odpowiadające każdemu stadium zaczynając od pierwszego i uczciwie zapytuje się samego siebie: “Czy to opanowałem?”, “a to?”, ..a to?” ...

Czasami bywa, że pomimo przejścia ogółem całego stadium pozostały jakieś niedociągnięcia, “długi”. Wtedy trzeba przedsięwziąć środki celem ich usunięcia. Ewentualnie, może pora już by pomyśleć o rozpoczęciu aktywnego opanowywania następnego stadium. Być może potrzeba w tym celu zacząć się uczyć (odpowiednio wybierając kierunek), lub zająć się wychowaniem dzieci (macierzyństwo wyjątkowo sprzyja nabyciu wielu bardzo wartościowych cech), lub dobrać pracę w niezbędnym dla dalszego rozwoju specjalności? Być może, komuś 'boby lepiej będzie popracować na budowie lub pokopać łopatą ziemię na wsi, komuś zbliżyć się do świata sztuki, komuś innemu pójść wyklądać lub zająć się działalnością administracyjną?

Nie będziemy się jednak zamartwiać, jeżeli znaleźliśmy się nie w siódmym

stadium! Zrozumienie prawidłowości rozwoju duchowego w połączeniu ze specjalnymi sposobami samodoskonalenia pozwala człowiekowi pokonać jedno stadium za drugim w ciągu niewielu lat lub nawet miesięcy. Byle tylko chcieć... Bardzo dużo dadzą nam te wiadomości dla zrozumienia otaczających ludzi.

Nie tylko dla tego są oni tu potrzebni, aby po prostu nauczyć się kochać ludzi, lecz również po to, aby dokładniej dobrać dla nich odpowiedni rodzaj pomocy.

Zapewne nie wzbudzi już teraz naszej wątpliwości twierdzenie, że dla ludzi, na przykład, drugiej i czwartej lub czwartej i piątej grupy potrzebne są niekiedy środki zupełnie przeciwne. I bieda, jeżeli człowieka czwartego stadium ktoś zacznie “wychowywać” według metodyki przydatnej tylko dla drugiego lub piątego stadium lub będzie wymagać od niego zdolności szóstego! ...

Jeszcze jedna bardzo ważna prawda zrozumiała dalece nie dla wszystkich zawiera się w tym, że pozytywnie rozwijają się właściwie wszyscy ludzie, nie licząc dość rzadkich wyjątków. Po prostu ktoś zdążył zrobić więcej, ktoś mniej, ktoś idzie szybciej, a ktoś wolniej ... Lecz każdy może iść szybko. Byle tylko chcieć ...

Byle tylko chcieć ... Przyjrzyjmy się teraz, co zmusza niektórych ludzi do dokonywania wysiłków i nadzwyczajnych wysiłków, zmierzających do samodoskonalenia, zamiast tego, aby po prostu „płynąć z prądem”.

Okazuje się, że dla każdego stadium motywy tego typu działania są różne.

Tak, dla tych, którzy nie przebrnęli przez pierwsze stadium, wewnętrznym bodźcem do zapoczątkowania intensywnego rozwoju może być rozpacz: “Tak więcej żyć nie mogę! Musi być jakieś wyjście! ...”. I jeżeli

w porę przyjdzie oczekiwana pomoc — taki człowiek może zrobić bardzo dużo zapoczątkowując oktawę swojej Drogi duchowej.

I pierwsze trzy nuty tej oktawy mogą zostać wzięte dość płynnie. Jednak już, aby przejść w czwarte stadium, znowu będą potrzebne nadzwyczajne wysiłki i pomoc z zewnątrz. Na przykład silny pęd do wiedzy doprowadza do spotkania z odpowiednimi książkami, ludźmi, ideami ... Opanowanie czwartego stadium musi być sprzężone z intensywnym rozwojem zespołu czakr ośrodka emocjonalnego, przede wszystkim anahaty. Może to zostać osiągnięte zarówno drogą naturalną, na przykład, przez miłość do własnego dziecka, lub też dzięki specjalnym sposobom “przyśpieszonego” rozwoju, takim, jakim posługujemy się w trakcie naszego kursu.

Jeszcze jeden “punkt krytyczny” Drogi — to jest przejście z szóstego stadium w siódme. Jest on uwarunkowany tym, że ludzie, którzy osiągnęli sukcesy pod względem społecznym łatwo mogą się znaleźć w niewoli takich namiętności jak duma i próżność, pogoń za pieniędzmi i sławą. W takim przypadku tylko rozpacz wynikająca z uświadomienia sobie iluzoryczności celów swoich namiętności i pragnienie zyskania Harmonii i Miłości doprowadzają do poszukiwania wyjścia z tej ślepej uliczki. Pomoc wówczas z zewnątrz powinna doprowadzić jakby do powtórnego i szybkiego przejścia stadium harmonii, bez czego niemożliwe jest wejście w siódmy stopień.

Innym motywem dla rozwoju będzie być może pragnienie stania się silnym fizycznie i duchowo.

Jeszcze innym — dążenie do jeszcze lepszego pomagania ludziom ...

Nie ma uniwersalnych motywów i nie ma uniwersalnych konkretnych metod doskonalenia dla wszystkich ludzi. Trzeba więc dobrze się w tym orientować, aby nasza pomoc była skuteczna.

## **ZAJĘCIA 20**

**Medytacja wstępna**

**Ćwiczenia psychofizyczne i taniec “spontaniczny”**

**Relaksacja**

**“Patrzenie” przez czakry**

**Ćwiczenia z ćitrini**

Skoncentrujemy się w anahacie i następnie w swadhistanie, odczujemy wewnętrzny stan bioenergetyczny tych czakr. Następnie to samo

wykonamy z obydwoma czakrami naraz i połączymy je ze sobą tak, aby ich energie zlały się (połączenia dokonuje się nic poprzez te kanały, którymiśmy się zajmowali a bezpośrednio: czakry jak gdyby wyciągają się ku sobie). Odczuwamy zupełnie nowy dławiąco-błogi stan.

Wykonamy to samo ćwiczenie z inną parą czakr: Sahasrara i muladhara. następnie z anahata i wiszudha. Wzniosłe stany emocjonalne będą przy tych zestawieniach całkiem różne.

Po krótkim odpoczynku przeprowadzimy ćwiczenia z orbitą mikrokosmiczną i tai chi. Rozmieścimy tai chi we wszystkich czakrach, a następnie zbierze my światło ze wszystkich czakr w adźnie. Powtarzając to ćwiczenie w przyszłości należy koncentrować światło tai chi w tych czakrach, które są rozwinięte najłatwiej.

Teraz położymy dłoń na piersi naprzeciw anahaty. Trochę odsuniemy ją od ciała. Będziemy oglądać linie na skórze dłoni i palców “patrząc” z anahaty.

I jeszcze jedno nowe ćwiczenie. Odczuwamy jednolity zespół czakr ośrodka emocjonalnego. Wywołamy w sobie emocje czułości i odczuwamy przedni kanał.

Umieścimy sobie wewnątrz ciała duże Naczynie w kształcie czary o rozmiarach od manipury do wiszudhi napełnione Płynem najsubtelniejszej i najczystszej natury, najdoskonalszą Miłością.

Naczynie jest pełne prawie po brzegi. Aby tylko nie uronić ni kropli! Czy czujecie, jaką rozkosz daje sama tylko obecność tego Naczynia w waszej piersi?

Teraz przybliżmy się do naszych przyjaciół i pochylając w myślach Naczynie wlewamy im jego zawartość do anahaty.

***Medytacja “Krań”.*** Utworzmy krąg i wszyscy “pluśniemy” w prawo ze swoich Naczyń w anahaty swoich przyjaciół. Teraz — w lowo.

Te ćwiczenia dają intensywne uczucie rozkoszy wszystkim przygotowanym uczestnikom.

***Część teoretyczna.*** Życie człowieka nie może być w pełni szczęśliwe, jeżeli ma on nie rozwiązane problemy w sferze seksualnej. Problemy te mogą powstawać między innymi z powodu braku należytej wiedzy medyczno-biologicznej, obciążeń różnych tradycji, jak również odchylenia w indywidualnej konstytucji płciowej itd. Bardzo wielu ludzi nie może uzyskać z tego powodu należytej harmonii wewnętrznej, co w szczególności negatywnie odbija się na ich uczestnictwie w życiu społecznym.

Stosunki płciowe — to nie tylko środek dla utrzymania gatunku ludzkiego oraz uzyskania zadowolenia. Jest to skomplikowana, badawcza, twórcza praca zmierzająca do wspólnego doskonalenia się. Ucząc się harmonii międzyosobowych kontaktów w rodzinie, człowiek stopniowo

rozwija w sobie wielką zdolność harmonijnego współżycia z wieloma i z wszystkimi.

Rozumie się jednak, że nie wypada mówić o twórczym poszukiwaniu i doskonaleniu duchowym w tych przypadkach, kiedy małżonkowie usiłują samoutwierdzać się przez ordynarność, przymus. Prawdziwą harmonię osiąga się nic drogą konfrontacji, a przez poświęcenie.

Oczywiście więc, pożałowania godni są ci, którzy zawierają związek małżeński tylko z racji poszukiwania przyjemności seksualnej. Harmonię życia małżeńskiego osiągają ci, których łączą wspólne cele duchowe i to w taki sposób, że ich związek małżeński pomaga każdemu z małżonków w jego osobistym rozwoju i w służeniu ludziom. Kontakt seksualny w takich przypadkach między innymi upiększa, umacnia związek.

Życie rodzinne to także rozwój sfery emocjonalnej tak bezpośrednio — w procesie emocjonalnego obcowania płciowego — jak i przy wychowaniu dzieci.

Zdolność do subtelnych i najsubtelniejszych pozytywnych reakcji emocjonalnych jest konieczną cechą na drodze rozwoju duchowego. Doskonałą możliwością w zakresie jej uzyskania stwarza seksualna sfera wzajemnych stosunków.

Stosunki seksualne pomagają w socjalizacji (uspołecznieniu) ludziom aspołecznym rozwijając pozytywne emocje społeczne w związku z życiem rodzinnym w procesie doskonalenia w drugim stadium psychogenezy. One też sprzyjają rozwojowi w całej pełni sfery emocjonalnej w stadium "harmonia", pomagają przejść z szóstego stadium w siódme.

Mam nadzieję, że moje słowa nie zostaną jednak zrozumiane jako głoszenie tego, co żartem nazywane jest "seksualdemokracją", tj. pełnej swobody niczym nie ograniczonych kontaktów płciowych. Należy się przecież liczyć z istnieniem chorób wenerycznych, z możliwością niepożądaną w danym momencie ciąży oraz z koniecznością szanowania opinii ludzi myślących inaczej i wieloma innymi problemami. Również z pozycji drogi duchowej trzeba pamiętać o tym, że właśnie trwała rodzina stwarza optymalne warunki kształtowania osobowości dla wielu ludzi (przejście w drugie stadium psychogenezy i rozwój w nim). A dla wszystkich (i szczególnie dla przedstawicieli piątego stadium) aktualne są wysiłki zmierzające do kontroli nad swoimi emocjami włączając w to emocje seksualne. (Powtórzę, że zasada brahmaczarij nie ma na myśli obowiązkowej wstrzemięźliwości płciowej. Przecież bohater Mahabharaty Kriszna głoszący brahmaczarię sam miał mnóstwo żon i dzieci).

Najbardziej harmonijne rozwiązanie niektórych poruszonych tu spraw można znaleźć w kulturze życia płciowego w krajach Wschodu, gdzie problemy seksualne nie były tłumione fanatyzmem religijnym. Celowym zapewne będzie opowiedzieć o tym nieco bardziej szczegółowo.

Pod wpływem poglądów niektórych wschodnich szkół tantrycznych, akt płciowy rozpatrywany był przez ich zwolenników jako pewien rytuał religijny. (Podłożę filozoficzne takiego podejścia opiera się na micie o tym, że wszystko, co dzieje się we Wszechświecie, zasilane jest energią i jest skutkiem współdziałania płciowego na poziomie boskim; stąd i odpowiedni

**poważny, filozoficznie pojmowany stosunek do kwestii życia płciowego na poziomie ziemskim).**

**Zgodnie z tą tradycją rytuał seksualny nie powinien odbywać się nocą, kiedy skutek zmęczenia i innych przyczyn nie ma już możliwości dla maksymalnego rozwoju subtelnych emocji pozytywnych. Pomieszczenie, gdzie on się odbywa, powinno być czyste, jasne, napełnione wonnościami palących się trociczek.**

**Partnerzy początkowo przeprowadzają wspólne medytacje, śpiewają mantry (nastrojenie się na uroczystość, uduchowienie tego, co się dzieje). Następnie obnażywszy się przystępują do wspólnej uczy (zwróćmy uwagę na ten element:**

**dzięki temu niweluje się między innymi nadmierne podniecenie, eliminuje się przejawianie prymitywnych namiętności). Koniecznym elementem uczy jest karmienie siebie nawzajem (i ten symboliczny akt jest bardzo ważny: uczestnicy nastrajają się na troskę o drugiego, a nie o siebie).**

**Następnie partnerzy siadają naprzeciwko siebie i specjalnie nastrajają się na emocje czułości. Dopiero potem następuje zbliżenie, lecz współdziałanie płciowe odbywa się w wariacie statycznym i może trwać godzinami z dołączeniem wspólnych medytacji itd. Ważnym zadaniem takiego kontaktu jest również wzajemna stabilizacja w sferze subtelnych stanów emocjonalnych oraz uzyskanie pełnej obopólnej harmonii. Takie współdziałanie nie osłabia uczestników, a przeciwnie znacznie podnosi ich potencjał bioenergetyczny, dzięki wytwarzaniu znacznego nadmiaru udany (którą za pomocą siły woli można aktywnie pokierować na wykonanie określonej pracy). Nadmiar udany ulega później sublimowaniu.**

**Jak widać, celem takiego obcowania płciowego nie jest osiągnięcie orgazmu. W razie potrzeby może on oczywiście mieć miejsce na końcu rytuału.**

**Nieprawdaż, że to wszystko jest bardzo niepodobne do formy stosunków płciowych przyjętej w naszym otoczeniu?**

**Nawiasem mówiąc, według danych amerykańskich dotyczących połowy naszego wieku w USA średni czas trwania aktu płciowego wynosił mniej niż 2 minuty. Co można odczuć za ten czas? Czyż można tu mówić o jakiegokolwiek „subtelności” przeżyć? Cóż dobrego można za ten czas przekazać ukochanemu? Czyż nie zmęczenie, nie wzajemną obcość niosą te chorobliwe wybuchy prymitywnych namiętności?**

**Mniej więcej takie same cyfry mogłyby być otrzymane prawdopodobnie również dla wszystkich innych rozwiniętych pod względem technicznym krajów, gdzie brak jest kultury życia płciowego. Czyżby właśnie nie dla tego tak trudno jest znaleźć człowieka zadowolonego ze swojego życia płciowego? Czyż nie z tego powodu rodzi się pogardliwe potępienie go przez tych, którzy poznali tylko prymitywną, zwierzęcą jego stronę?**

**W człowieku zakodowana jest pewna wrodzona forma aktu płciowego podobna do formy tego samego typu zachowań u innych przedstawicieli gromady ssaków. Polega ona na wysokiej dynamice intensywnego**

mechanicznego pobudzenia genitalnych stref erogennych w celu szybszego osiągnięcia orgazmu. Przy tym każdy z partnerów myśli tylko o sobie. Właśnie takie są pierwsze doświadczenia płciowe większości ludzi.

Później ci, u których dokonuje się wzrost duchowy, zaczynają poszukiwać metod sprawienia przyjemności partnerowi. Lecz ile lat lub dziesięcioleci upłynie na tych poszukiwaniach tym, którzy szukają w pojedynkę, bez skorzystania z doświadczenia innych? Ile za ten czas może wydarzyć się tragedii?

... W dalszym ciągu danej rozmowy celowe jest poruszenie następujących kwestii:

a) prawidłowości dojrzewania i rozwoju funkcji płciowej oraz pochodzenie odchyleń w zachowaniach płciowych (znajomość tego zagadnienia jest szczególnie ważna dla obecnych i przyszłych rodziców),

b) możliwe zaburzenia funkcjonalne sfery płciowej u mężczyzn i kobiet oraz

metody ich korekcji.

W skrótej formie przedstawimy niektóre najważniejsze momenty wymienionych punktów.

Dojrzewanie układu płciowego człowieka nie dokonuje się w jednej chwili. Przeciwnie, oddzielne jego części składowe przejawiają swoją dojrzałość w kilkuletnich odstępach.

Tak, na przykład, napełnienie krwią ciał jamistych narządów płciowych może mieć miejsce już w pierwszym roku życia dziecka. Jednak w tym wieku erekcji nie towarzyszą jeszcze przeżycia emocjonalne o zabarwieniu seksualnym.

Następne stadium dojrzewania płciowego przypada na wiek od 12 do 18 lat. Ten okres nazywa się "okresem nieodróżnianej" seksualności młodzieńczej", mając na uwadze to, że mimo nastąpienia anatomiczno-fizjologicznej dojrzałości płciowej, jeszcze brak jest ukierunkowania płciowego na adekwatny obiekt (dojrzałego płciowo człowieka płci przeciwnej). Ze względu na taką właściwość wiek ten jest niebezpieczny w sensie możliwości kształtowania na podłożu odruchów warunkowych patologicznego ukierunkowania płciowego, takiego jak pociąg do zwierząt, przedmiotów nieożywionych, osobników swojej płci<sup>2</sup> itd. W celu uniknięcia takich odchyleń dziecko nie powinno być między innymi pozbawione możliwości obcowania z rówieśnikami obojga płci, oraz powinno być we właściwym czasie informowane w dostępnej dla jego wieku formie o normalnych stosunkach płciowych ludzi dorosłych.

W tym wieku charakterystyczną manifestacją rozwijającej się funkcji płciowej jest onanizm. Dane zjawisko okazuje się być powszechne wśród wszystkich zbadanych pod tym względem ssaków. Jak wynika z wypowiedzi ankietowych występuje ono również u przytłaczającej większości ludzi (częściej mężczyzn). Onanizm nie jest zjawiskiem chorobowym (za

---

<sup>2</sup> Pociąg homoseksualny może mieć i inne podłoża uwarunkowane zakłóceniami rozwoju określonych części mózgu pod wpływem zewnętrznych czynników działających upośledzająco na rozwój płodu.

wyjątkiem przypadków tak zwanego “nadmiernego onanizmu”) lub przejawem “złego przyzwyczajenia” i jako taki nie pociąga za sobą rozwoju jakichkolwiek schorzeń, jak to było utrzymywane pod wpływem doktryny kościelnej przez lekarzy minionych wieków. Przeciwnie, właśnie straszenie dziecka niezdolnego oprzeć się pociągowi do masturbacji rzekomymi strasznymi następstwami, stosowanie wobec niego gróźb i kar często doprowadza do stanów nerwicowych i zaburzeń psychicznych.

Mimo wszystko jednak lepiej nie puszczać “na żywioł” wskazanego przejawu funkcji płciowej dziecka. Z pozycji bioenergetyki, zbyt częste niepotrzebne usunięcia z organizmu udany jest niepożądane, ponieważ ta bioenergia mogłaby być wykorzystana przez sublimacje dla rozwoju intelektualnej, fizycznej oraz innych funkcji organizmu. Korekcja zachowania dziecka pod tym względem powinna jednak być dokonywana w bardzo taktownej formie, na przykład przez zachęcenie go do zajęć w sekcjach sportowych, kółkach zainteresowań itd.

Wkrótce po nastąpieniu anatomiczno-fizjologicznej dojrzałości płciowej u niektórych dziewczynek zaczynają ujawniać się cechy psychogenetycznego stadium “harmonia”, o czym była mowa wyżej. Rodzice mogą mylić to z przedwcześnie obudzoną seksualnością i reagować bezpodstawnymi represjami. W istocie pociąg w postaci dążenia do aktu płciowego pojawia się dopiero kilka lat później. Tak, że mądre postępowanie rodziców w tej sytuacji będzie polegać na delikatnej korekcji zachowania ich dziecka z uwzględnieniem przebiegu jego psychogenezy.

Ostateczne dojrzewanie płciowe u człowieka następuje dopiero z pojawieniem adekwatnego ukierunkowania płciowego, opierającego się na specjalnych mechanizmach, o których można przeczytać w literaturze specjalistycznej.

W dalszym ciągu zajęć można podać informację na temat ośrodków erogennych, a następnie przejść do najbardziej częstych zakłóceń czynnościowych funkcji płciowej. Zalicza się do nich u kobiet — anorgazmie, u mężczyzn — impotencję i przedwczesną (następującą szybko i w sposób niekontrolowany) ejakulację.

Anorgazmia u kobiet występuje najczęściej z dwóch powodów. Pierwszym powodem jest nieadekwatny sposób odbywania aktu płciowego, przy którym, w szczególności, może mieć miejsce brak oddziaływania na podstawowe strefy erogenne. Drugi powód — niezdolność do rozluźnienia psychicznego. Takie rozluźnienie łatwo osiąga się przy przejściu koncentracją z adżny do anahaty. Teraz z pewnością dla wszystkich stanie się jasne, że przy obcowaniu płciowym ani jeden z partnerów nie powinien znajdować się koncentracją w adźnie, gdyż wyklucza to możliwość osiągnięcia harmonii i subtelności emocjonalnej dla obojga.

Osłabienie funkcji płciowej u mężczyzn następuje najczęściej wskutek przemęczenia umysłowego lub fizycznego lub też stresu psychicznego. Przy przemęczeniu udana sublimuje się w energię innych czakr, jest zużywana i nie wystarcza jej dla zapewnienia wypełniania funkcji płciowej. Inną przyczyną może być “adźniczny” stan przy próbach obcowania płciowego. Oprócz już znanych wskazówek w tym zakresie



można w tym przypadku poradzić również, aby nie współżyć wieczorem lub nocą, szczególnie po męczącym dniu pracy.

Przed stosunkiem seksualnym należy coś zjeść, aby zwiększyć wytwarzanie udany.

Nie należy również zapomnieć wskazać na dwa tradycyjne błędy popełniane przez mężczyzn przy próbach stymulacji swojego osłabionego układu płciowego: idzie tutaj o użycie produktów zawierających kofeinę i pokarmu mięsnego. O mechanizmach ich działania była mowa wyżej.

Odpowiadając na ewentualne pytanie o przerywaniu ciąży, należy pamiętać, że macierzyństwo jest między innymi sprzyjającym czynnikiem dla własnego doskonalenia duchowego pozwalając nabyć i rozwinąć w sobie bardzo wartościowe cechy (oczywiście przy odpowiednim stosunku do niego).

Po urodzeniu dziecka trzeba mieć na uwadze rzecz następującą. Niemowlę ma jeszcze słaby mechanizm wytwarzania własnych bioenergii.

Jego organizm po urodzeniu jeszcze przez długi czas powinien nadal "zasilać się" bioenergiami ciała matki. "Zasilanie" takie ma miejsce przy przebywaniu dziecka w kontakcie z ciałem matki. Jeżeli niemowlę przez długi okres jest pozbawione takiego "zasilania" ono słabnie, zaczyna krzyczeć. Rozwijający się przy tym stres z gwałtownymi negatywnymi emocjami prowadzi do jeszcze większych strat bioenergetycznych. Następujące osłabienie potencjału energetycznego dziecka prowadzi do obniżenia odporności jego organizmu i podwyższenia jego podatności na różne choroby.

Stąd też, po pierwsze, absolutnie niedopuszczalne jest długotrwałe oderwanie noworodka od matki po porodzie (zwykłe ogrzewanie ciała noworodka, jak teraz staje się oczywiste, jest niewystarczające). Po drugie, jeżeli dziecko źle śpi nocą, matka powinna brać je do siebie do łóżka. Zapewnia to spokój obojgu (a także otaczających ludzi). Nie należy żywić obaw, że u dziecka rozwinię się przyzwyczajenie do spania z matką: gdy jego własne biopole stanie się silne zapotrzebowanie na jego "zasilanie dodatkowe" odpadnie samo przez się. Szczególnie ważny jest dla dziecka kontakt bioenergetyczny z matką, gdy jest ono chore.

Naturalne jest także, że przy kontakcie ze swoim malcem (podobnie, jak i przy obcowaniu z każdym innym człowiekiem) każda matka powinna się starać zawsze znajdować w stanie "anahatnicznym". Usunie on również wszystkie komplikacje powstające czasami z laktacją.

Zapamiętajmy, że od przestrzegania tych prostych i naturalnych reguł zależy zdrowie naszych dzieci.

## **ZAJĘCIA 21**

**Medytacja wstępna**

**Ćwiczenia psychofizyczne i taniec "spontaniczny"**

## Relaksacja

### “Patrzenie” przez czakry

### Ćwiczenia z ćitrini

### Ćwiczenia z orbitą mikrokosmiczną i tai chi

Napełnijmy wszystkie czakry najsubtelniejszym złocistym światłem. Niech rozświetli się nim całe ciało.

Wyemanujmy to światło na całą otaczającą przestrzeń i rozpuśćmy się w nim, jak kryształ soli rozpuszcza się w oceanie ...

## Sawasaŋa

### Część teoretyczna

Porozmawiamy o metodach osiągnięcia wzniosłych emocjonalnie — pozytywnych stanów.

Istnieje kilka terminów dla określenia tych zjawisk.

Tak, słowem “hał” określa się te stany ekstatycznej rozkoszy, które wielokrotnie osiągalni przy pracy nad strukturami “ośrodka emocjonalnego” oraz podczas pewnych medytacji.

Jako “satori-24” określa się stan powstający przy “czystej” pracy narządu ruchu organizmu, tj. bez nawarstwienia negatywnych emocji i intelektualnych „naprowadzeń”. “Satori-24” może być osiągnięte przy radosnej nie męczącej pracy fizycznej, koniecznej monotonnej, wykonywanej automatycznie. Taki sam stan osiąga się za pomocą tańca, szczególnie rytmicznego. Właśnie dlatego tańce rytmiczne stały się tak bardzo popularne wśród uczącej się młodzieży: powstające stany radosnej bezmyślności, którym ulega się pod wpływem rytmu odczuwane są jako w wysokim stopniu rozkoszne po przeciążeniach umysłowych (przy czym muzyka powinna być koniecznie radosna). “Satori-24” byłoby bardzo dużym krokiem naprzód dla tych, którzy stale żyją w sferze emocji negatywnych.

Bardziej wzniosły stan „satori-12” powstaje przy głębokim nastrojeniu się na plan seksualnie zabarwionej czułości lub u matki, przy niczym nie zmaconym kontakcie z jej malcem, czy też przy emocjonalnym zjednoczeniu się z budzącą się wiosną Przyrodą.

Ten zaś wzniosły stan, który powstawał u nas przy utożsamianiu się ze światłem słonecznym, można określić jako “satori-6”.

Interesujące zjawiska powstają przy odpowiednim nastrojeniu czakr głowy. Przykładowo, stanowi przy odczuwaniu współistotności z całym światem najbardziej odpowiada jedno z pojęć, pod którymi rozumie się “nirwana”.

Konieczną przesłanką dla osiągnięcia najwyższych Samadhi (synonim “Fana”) jest konsekwentne “wprawianie” świadomości do

przebywania na coraz bardziej i bardziej subtelnych planach nastrojenia się. Samadhi jest osiągalne po

opanowaniu planu “citrini”. Powstaje ono pod warunkiem przejścia świadomości o jeszcze jeden stopień wyżej od planu “citrini”. Wyjście z Samadhi dokonuje się zupełnie swobodnie i człowiek powraca do zwyczajnego życia, lecz po “powrocie” jeszcze długo znajduje się pod wrażeniem nieskończonej siły poznanej przez niego Miłości.

Na zakończenie tej rozmowy posłuchamy, co mówi nam o Samadhi fundamentalny tekst jogi — Bhagawadgita:

5.24. Kto szczęśliwy jest wewnątrz, raduje się wewnątrz, kto także rozjaśnia się od wewnątrz (tj. pod wpływem nie zewnętrznych, a wewnętrznych przyczyn), ten jogin osiąga istotę Brahmana (tj. doskonałości), Brahmanirwanę.

5.25. Osiągają Brahmanirwanę riszy (mędracy — nauczyciele), którzy unicestwili grzechy (tj. oczyścili się od wad), rozerwali dualizm (poznali prawdziwy sens i cel życia oraz zrzucili kajdany niewolnictwa namiętności i przywiązań), posiadli władzę nad sobą, radujący się dobrem wszystkich.

5.26. Dla tych, którzy uwolnili się od pożądlivosti (namiętnych, niemoralnych pragnień) i gniewu, którzy angażują się (dokonują czynów samodoskonalenia duchowego i służenia ludziom), okiełznali myśli (zyskali wewnętrzną harmonię, ciszę, spokój; tylko w tym stanie możliwa jest doskonała autoregulacja psychiczna, doskonała praca umysłowa, doskonałe mądre służenie ludziom), poznali Atmana (najwyższy, najsubtelniejszy plan wielowymiarowego świata w granicach ciała człowieka), blisko jest Brahmanirwana.

6.18. Gdy uspokojona świadomość jest w Atmanie stała, wówczas ten, kto wolny jest od wszelkich pożądań, mianuje się współistotnym.

6.20. Gdzie uspokaja się myśl okiełznana przez ćwiczenia jogi, gdzie oglądając Atmana w sobie człowiek raduje się Atmanem,

6.21. tam poznaje się najwyższą błogość odczuwaną przez buddhi przewyższającą uczucia (tj. zwyczajne, “ziemskie” uciechy, pozytywne odczucia, które rodzą się dzięki dopływowi informacji poprzez narządy zmysłów); przebywający w niej nie uchyla się od rzeczywistości (tj. Samadhi nie ma nic wspólnego z autyzmem i tendencją do samoizolacji od wszystkich ludzi:

przeciwnie, ten kto poznał najwyższe emocjonalnie pozytywne stany, dąży do podzielenia się nimi z innymi; także i bezpośrednio podczas Samadhi, mimo pełnego oderwania się od przejawów ordynarnych poziomów, człowiek zachowuje zdolność do aktywnego i mądrego oddziaływania na nie):

6.22. po osiągnięciu jego człowiek pojmuję, że nie ma niczego najwyższego, co mógłby osiągnąć ...

6.27. Gdyż takiego jogina z uciszonym manasem (który uwolnił się spod władzy wichrów adżniczych myśli, osiągnął spokój wewnętrzny, ciszę), z uspokojonym radżasem (namiętnościami), upodobił się do Brahmana (“Brahman” w tym kontekście oznacza ogół ludzi, którzy

osiągnęli absolutną doskonałość, najwyższy ewolucyjny poziom doskonałości duchowej), bezgrzesznego obejmuje najwyższa błogość<sup>3</sup>).

Ćwiczenia i zalecenia przedstawione w danej książce prowadziły nas po tej drodze. Popatrzmy na siebie: o ile zbliżyliśmy się do celu?

Otóż dobiegł końca cykl naszych zajęć. Każdy wyniósł z nich tyle, ile po pierwsze chciał, po drugie — mógł, na skutek różnego rodzaju przyczyn, wziąć. Każdy wyniósł to co chciał i mógł wynieść.

Jeżeli ktoś pozostał nieusatisfakcjonowany niechaj mi wybaczy!

U wielu, którzy wynieśli dużo lub wszystko, teraz powstaje problem: co robić dalej?

Dlatego też, aby nie zdarzyło się przykre zatrzymanie się na Drodze, zapamiętajmy następujące prawo Ruchu:

Pomyślnie posuwa się tylko ten, kto pracuje jednocześnie w trzech kierunkach:

- a) bezpośrednio doskonalili siebie;
- b) aktywnie uczestniczy w życiu tej grupy ludzi, z którymi wspólnie idzie do wytyczonego celu i
- c) przekazuje w miarę swoich możliwości otrzymaną wiedzę, doświadczenie innym.

Stąd ani jeden nowy duży stopień nie zostanie przez nas pokonany, jeżeli poprzednio nie pomożemy innym wstąpić na ten stopień, który chcemy opuścić.

I jeszcze jedno prawo Ruchu: rozwój duchowy przebiega po krzywej sinusoidalnej. Za każdym wzlotem, dzięki nabyciu nowych wiadomości i nawyków, k o n i e c z n i e będzie następować ciężenie ku upadkowi, który jest etapem “próby na wytrwałość” nowonabytego. Przy czym, próbie poddawana jest nie siła mięśni lub wytrzymałość kości, lecz właśnie etyczny komponent rozwoju.

Będziemy stale pamiętać o tym, aby nie staczać się po opadającej części sinusoidy do wyjściowych pozycji, aby nowe wejście każdorazowo zaczynało się jak najszybciej, ażeby krzywa naszej Drogi stała się wznosząca.

Zapamiętajmy na zawsze: nie może być szczęśliwym ten, kto szuka szczęścia dla siebie.

Szczęście zyskuje się tylko poprzez służbę.

Próby znalezienia zewnętrznych warunków, które jakoby powinny uczynić nas szczęśliwymi, to — iluzja, to pościg za horyzontem. Rzeczywiste szczęście może osiągnąć tylko ten, kto nauczył się cieszyć szczęściem innych, nauczył się służyć ludziom, niosąc im szczęście.

Utworzymy jeszcze raz krąg.

---

<sup>3</sup> Podstawę do tłumaczenia stanowi przekład rosyjski Smirnowa B. L. (przyp. tłumacza).

**Życzymy wszystkim ludziom i sobie nawzajem pokoju, spokoju,  
szczęścia!**

## **WYBRANA LITERATURA**

1. Bach R., *Mewa Jonathan Livingston*.
2. Bhagawadgita, czyli Pieśń Pana, Przekład Joanna Sachse, Wrocław 1988, Ossolineum.
3. De Mello A. S. J., *Sadhana, Ścieżka do Pana Boga*, Warszawa 1989, Verbinum.
4. Gandi M. K., *Autobiografia*, Warszawa 1958.
5. Jogananda P., *Autobiografia joga*.
6. Rama-Czaraka Jogi, *Radża joga*, Warszawa 1925.
7. *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących* pod red. S. Grochmala, Warszawa 1986, PZWL.
8. Vivekananda S., *Karma joga*, Madras 1962, Biblioteka Polsko-Indyjska.
9. Vivekananda S., *Raję joga*, New Jork 1955.
10. Wiśniewska-Roszkowska K., *Wegetarianizm*, Warszawa 1987, Wiedza Powszechna.