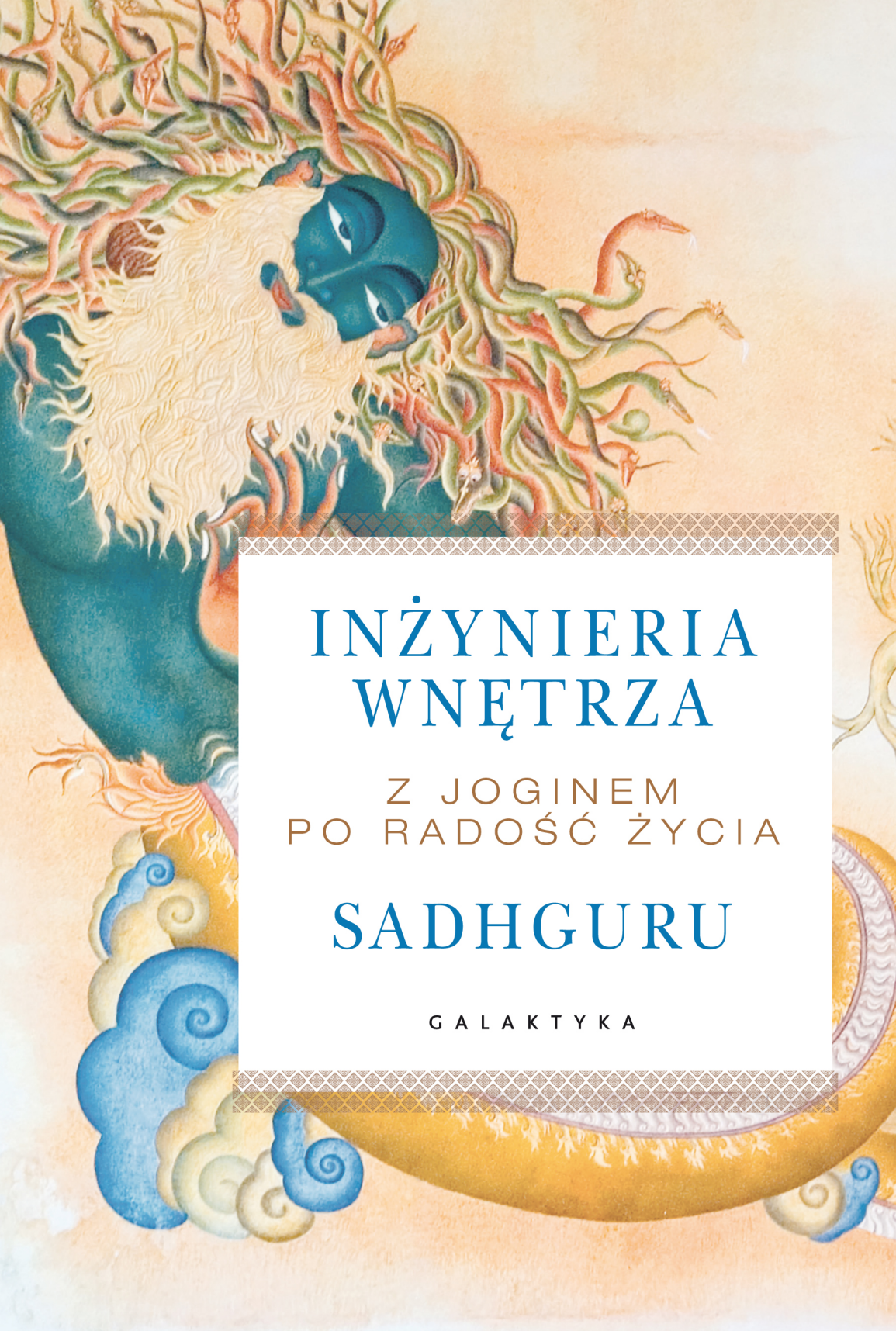




INŻYNIERIA WNĘTRZA

Z JOGINEM
PO RADOŚĆ ŻYCIA

SADHGURU

G A L A K T Y K A



INŻYNIERIA WNETRZA

Z JOGINEM
PO RADOŚĆ ŻYCIA

SADHGURU



Przekład: Jerzy Boklażec

G A L A K T Y K A

Niektóre imiona oraz dane w treści książki zostały zmienione.

Tytuł wydania oryginalnego:
Inner engineering. A yogi's guide to joy

Copyright © 2016 Jaggi Vasudev

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydawca dziękuje Penguin UK, członkowi grupy wydawniczej Penguin Random House Company, za zgodę na przedruk fragmentu *Speaking of Siva* ze wstępem A.K. Ramanujana (Penguin Classics, 1973). Copyright © 1973 by A.K. Ramanujan.

Wydanie polskie:

Copyright © 2019 by Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-641-4

Redakcja: *Anna Gładysz*
Konsultacja: *Michał Szczepanik*
Korekta: *Alicja Laskowska, Emilia Michalak*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Ilustracja na okładce: *Shutterstock*
Zdjęcie autora: © *Isha Foundation*

Ilustracja na stronach tytułowych pochodzi z Isha Yoga Center, Coimbatore, Indie.

Ornament na stronie tytułowej i stronach otwierających rozdziały:

© *iStockphoto.com*

Ilustracja na stronach otwierających rozdziały: © *il67/Shutterstock*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *OZGRAF*

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpocznesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności ani za jakiegokolwiek konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Spis treści

Słowo na cztery litery ix

CZĘŚĆ PIERWSZA

Do Czytelnika 3

Kiedy straciłem zmysły 6

Wyjście jest wewnątrz 21

Zaprojektuj swoje przeznaczenie 34

Bez granic, bez obciążeń 41

„A teraz joga” 61

CZĘŚĆ DRUGA

Do Czytelnika 75

Ciało 77

Umysł 130

Energia 176

Radość 218

Słowniczek 220

Umysł

Cud czy bałagan?

Zdarzyła się kiedyś taka historia... Pewien człowiek chciał zyskać nadprzyrodzoną moc. Chodził od jednego guru do drugiego, desperacko poszukując wskazówek. W końcu dotarł do odległej pustelni na odludziu w Himalajach.

Tamtejszy guru odgadł cel wizyty i próbował zniechęcić przybysza.

– Co zrobisz z tą mocą? Co się stanie, gdy nauczysz się chodzić po wodzie? Po trzech dniach okaże się, że łódź jest skuteczniejsza! Nie trać życia na te nieistotne dążenia. Lepiej pozwól, bym nauczył cię medytacji.

Mistrz sięgał po różne argumenty, ale gość pozostawał niewzruszony.

W końcu guru powiedział:

– Cóż, jeśli tak bardzo ci na tym zależy, to jutro o czwartej rano zanurz się w rzece i przyjdź do mnie. Wprowadzę cię w sekrety sił nadprzyrodzonych.

Mężczyzna był podekscytowany. Przed świtem wziął kąpiel w lodowatej himalajskiej rzece, prawie cały zsiniał, przyszedł do mistrza i usiadł przed nim wyczekująco.

Guru powiedział:

– Widzisz, to jest bardzo proste. Mam tajemną mantrę. Jeśli będziesz wypowiadał ją trzy razy dziennie w ciągu najbliższych czterdziestu dni, wszystkie nadprzyrodzone moce będą twoje.

Następnie ujawnił mantrę:

*Asatoma sadgamaja**. Co znaczy: z niewiedzy prowadź mnie ku prawdzie.

– Musisz powtarzać tę świętą mantrę trzy razy na dobę przez czterdzieści dni, a całe nadprzyrodzone królestwo będzie należeć do ciebie. Ale kiedy wypowiadasz mantrę, nie myśl o małpach.

Mężczyzna nie mógł uwierzyć, że sposób jest tak prosty.

– Czy to wszystko? – zapytał z radością. – Mogę teraz odejść?

– Ależ tak. Proszę, idź i wróć za czterdzieści dni.

Mężczyzna odszedł, wielce podniecony. „Ten głupi guru ujawnił mi wszystkie tajemnice, nie biorąc nawet pieniędzy!”, cieszył się w duchu. „I mówi mi, żebym nie myślał o małpach. Dlaczego miałbym myśleć o małpach? Śmieszne!”

Zszedł po górskim zboczu i dotarł do brzegów Gangesu. Zanurzył się w świętej rzece i usiadł, aby rozpocząć praktykę. Ale gdy tylko wypowiedział słowo *asatoma*, pomyślał o małpach! Za każdym razem, kiedy w głowie pojawiła mu się małpa, zanurzał się w rzece. Próbował wypowiadać mantrę w różnych pozycjach jogi. Ale zawsze, gdy wymawiał pierwszą sylabę, ukazywały się małpy. Całe stado małp. Po tygodniu intensywnej praktyki nie trzeba było nawet mantry. Cały wszechświat był pełen tych zwierząt – małpi koszmara. Dręczony przez niezliczone małpy, niezdolny do żadnego czynu, mężczyzna poszedł do guru i powiedział:

– Nie chcę twoich przeklętych nadprzyrodzonych mocy. Uwolnij mnie najpierw od tych małp!

Jeśli powiesz sobie, że nie chcesz o czymś myśleć, stanie się to pierwszą rzeczą, którą wytworzy twój umysł. Taka jest natura ludzkiego umysłu.

W ostatnich latach przeprowadzono wiele badań naukowych nad funkcjonowaniem mózgu. Jeśli przyjrzymy się aktywności neuronów

* Tekst ten pochodzi z upaniszady Brihadaranjaka (1.3.28) i jest rozmaicie interpretowany. Zazwyczaj cytuje się trzy wersy: *Asatoma sadgamaja* / *Tamasoma dźjotirgamaja* / *Mritjoramritam gamaja*. W polskim przekładzie Marty Kudelskiej mantra ta brzmi: „Z nieistnienia prowadź mnie w istnienie / Z ciemności prowadź mnie ku światłu / Ze śmierci prowadź mnie w nieśmiertelność!” (przyp. red.).

w mózgu, to zauważmy w niej ogromną spójność. Właśnie dzięki tej spójności organizm skutecznie funkcjonuje. Głęboko skoordynowana i złożona aktywność neuronów sprawia, że w twoim ciele toczy się w tej chwili miliard skomplikowanych procesów.

Tymczasem umysł – co potwierdzają doświadczenia większości ludzi – niestety zamienił się w cyrk. Tak naprawdę cyrk to miejsce bardzo skoordynowanych działań, celowo sprawiających wrażenie nieładu. Nawet cyrkowy klaun jest gimnastykiem. Może grać rolę błazna, ale ma duży talent i kompetencje w tym, co robi. Metafora klauna podsumowuje doświadczenia większości ludzi związane z ich psychiczną aktywnością.

Jak to możliwe, że umysł, ten niesamowity gimnastyk, stał się klaunem? Z jakiego powodu odwrócił się od źródeł magii w stronę takiego bałaganu? Dlaczego ten cudowny instrument stał się maszyną produkującą cierpienie?

Jak wspomnieliśmy wcześniej, w zasadzie każdy człowiek szuka przyjemności, w sobie i na zewnątrz. Jeśli chodzi o świat zewnętrzny, to zawiera on milion składników, nad którymi nikt w pełni nie zapanował. Natomiast świat wewnętrzny ma tylko jeden składnik: ciebie. Możesz być jedynym architektem i twórcą własnego życia wewnętrznego. Ale nie wiesz, jak to zrobić. I w tym tkwi problem. Gdybyś potrafił nad tym zapanować, na pewno nie stwarzałbyś dla siebie cierpienia. Podstawowa wolność, którą posiadasz, streszcza się w tym, że możesz myśleć, co chcesz. Cóż więc powstrzymuje cię od przyjemnych myśli?

Trudność polega na tym, że twój umysł nie przyjmuje od ciebie instrukcji. Wyobraź sobie paleolitycznego jaskiniowca, uderzającego w klawiaturę komputera. To, co pojawi się na ekranie, będzie wyglądało okropnie...

System jogi to technika umożliwiająca rozróżnienie pomiędzy tobą a twoim umysłem. Istnieje przestrzeń pomiędzy tobą a tym, co zgromadziłeś w formie ciała i umysłu. Uświadomienie sobie tej przestrzeni to pierwszy i jedyny krok ku wolności. Zakumulowane fizjologiczne i psychiczne treści są przyczyną cyklicznego powracania pewnych wzorców w twoim życiu, a nawet poza nim. Ale jeśli potrafisz nieustannie zachować

wywać świadomość istnienia przestrzeni pomiędzy tobą a ciałem, to otwierasz przed sobą wymiar nieograniczonych możliwości.

Na tym świecie istnieją tylko dwie formy cierpienia: fizyczne i psychiczne. Kiedy ta przestrzeń staje się trwałym elementem twojego doświadczenia, osiągasz kres cierpienia. Gdy uwolnisz się od strachu przed cierpieniem, będziesz mógł śmiało kroczyć przez życie, bez obaw zgłębiając wszystko, co życie może ci zaoferować. Umiejętność wykorzystywania tego niezwykle złożonego fenomenu ciała i umysłu możesz przenieść w zupełnie nowy wymiar doświadczenia i odkryć jego niezwykłą użyteczność, jeśli stoisz na zewnątrz tego zjawiska. Brzmi to paradoksalnie, ale taka jest prawda. Gdy wzrasta doświadczenie przestrzeni, w umyśle przestaje panować galimatias. Pojawia się wspaniała symfonia, niesamowity potencjał, który może zaprowadzić cię na wysokie szczyty.

Joga to podróż ku rzeczywistości, w której doświadczasz ostatecznej natury istnienia jako bezgranicznej jedności. Takie doświadczenie możliwe jest tylko wtedy, gdy utrzymujesz dystans między sobą a swoim ciałem i umysłem. Ważne jest, aby pamiętać, że ta bezgraniczna jedność jest doświadczeniem, a nie ideą, filozofią czy pojęciem. Jeśli będziesz przedstawiać jedność wszechświata jako teorię intelektualną, to możesz zyskać posłuch przy kolacji lub usłyszeć oklaski na seminarium. Możesz nawet otrzymać nagrodę Nobla. Ale niczego więcej nie osiągniesz. Tymczasem doświadczenie bezgranicznej jedności może doprowadzić cię do zupełnie innego wymiaru – miłości i szczęścia, wymiaru wykraczającego poza intelekt.

Intelektualne postrzeganie wszystkiego jako jedności tak naprawdę może być szkodliwe. Wiele osób wierzy w rozmaite fantazje filozoficzne o jednoczeniu się z kosmosem, o miłości wobec całego świata – do chwili, gdy życie udzieli im dobrej lekcji. Gdy w grę wchodzi pieniądze, granica między tobą a innymi jest aż nadto wyraźna. W takich chwilach nie pojawia się myśl, że ty i ja jesteśmy jednością!

Zdarzyła się kiedyś taka historia... Shankaran Pillai poszedł na lekcję wedanty. Wedanta jest jedną ze szkół hinduskiej metafizyki, która mó-

wi o niedualizmie jaźni i boskości. Nauczyciel, wykształcony filozof, był w swoim żywiole:

– Nie jesteś tym lub tamtym, jesteś wszędzie. Nie ma nic takiego jak „twoje” i „moje”; wszystko jest tobą, wszystko jest twoje. W istocie wszystko jest jednym. To, co widzisz, słyszysz, czujesz, smakujesz, dotykasz, nie jest rzeczywistością. To wszystko jest mają*, całkowitą iluzją.

Nie zrównana retoryka wedanty brzęczała w głowie Shankarana Pillai. Poszedł do domu i przespał się z tym. Obudził się rankiem, kipiąc energią. Zazwyczaj uwielbiał spać, ale z powodu tej wedanty wyskoczył z łóżka. Pierwsze jego myśli brzmiały: „Nie ma niczego, co nie jest moje. Wszystko jest moje, wszystko jest mną. Wszystko, co istnieje na tym świecie, jest mną i wszystko jest mają”.

Ale tak już jest, że niezależnie od wyznawanej przez nas filozofii regularnie zdarza nam się odczuwać głód. Tak więc Shankaran Pillai poszedł do swojej ulubionej restauracji, zamówił duże śniadanie i pochłonął je, mówiąc do siebie:

– Jedzenie to ja; ten, który mnie obsługuje, to również ja; ten który je, to też ja.

Wedanta!

Skończył śniadanie. Wedanta usposobiła go tak podniosłe, że nie miał głowy do przyziemnych spraw, na przykład do zapłacenia rachunku. Wstał i ruszył ku wyjściu. Skoro wszystko jest moje, to po co płacić rachunek?

Tak się złożyło, że kiedy mijał kasę, właściciel był odwrócony i zajmował się czymś innym. Shankaran Pillai dostrzegł wielką stertę pieniędzy. Natychmiast wedanta podszeptała mu: „Wszystko jest twoje, nie ma różnienia między tym i tamtym”. A ponieważ kieszenie miał zupełnie puste, włożył rękę do kasetki z gotówką, wziął trochę pieniędzy, wepchnął je do kieszeni i wyszedł z restauracji. Nie chciał nikogo okraść – po prostu uprawiał wedantę.

* W hinduizmie i buddyzmie „mają” oznacza przejawianie się świata jako ułud, przesłaniającej obiektywną rzeczywistość, którą jest absolut (przyp. tłum.).

Nagle z restauracji wybiegło kilka osób i złapało go. Shankaran Pillai powiedział:

– Kogo chcecie łapać? Jesteście łapiącymi i łapanym. Ten, którego łapiecie, to wy; ci, którzy łapią, to także wy. Jeśli nie ma czegoś takiego jak wy i ja, to komu mam zapłacić?

Właściciel był oszołomiony! Jedno tylko było dla niego jasne:

– Moje pieniądze są w twojej kieszeni.

Ale Shankaran Pillai wyjaśnił:

– Ten, który łapie, jest również mną, a ten, kto został złapany, to też ja.

Właściciel nie wiedział, jak sobie poradzić z takim klientem. Zdesperowany, pozwał go do sądu. Tam Shankaran Pillai dalej uprawiał wedantę. Sędzia próbował na wiele sposobów wytłumaczyć mu, że popełnił kradzież, ale bez skutku. W końcu zrezygnował i powiedział:

– Dobrze, dziesięć batów w tyłek.

Pierwsze uderzenie... Skazany jęknął.

– Nie martw się. To wszystko jest mają – powiedział sędzia. – Nie ma czegoś takiego jak ból i przyjemność. Wszystko jest mają.

Drugie uderzenie...

– Dosyć! – krzyknął Shankaran Pillai.

– Ten, który cię biczuje, jest tobą, i ten, który jest biczowany, to również ty – odparł sędzia.

Trzecie uderzenie...

– Stop, koniec! – wrzeszczał Shankaran Pillai.

– Nie ma takich rzeczy jak początek i koniec. To wszystko jest mają.

Tak to trwało aż do dziesiątego uderzenia. Ale zanim bat świsnął po raz ostatni, Shankaran Pillai został całkowicie wyleczony z wedanty.

Intelektualne pojmowanie, które nie zostało poparte wiedzą empiryczną, może prowadzić do gier psychologicznych i fałszów. Ale kiedy jedność staje się empiryczną rzeczywistością, nie wywołuje niedojrzałych działań. Owocuje natomiast ogromnym doświadczeniem życiowym, które zmieni cię na zawsze.

Uniwersalność nie jest ideą – jest prawdą egzystencjalną. Ideą jest indywidualność. Joga to po prostu *czitta writti nirodha**. Oznacza to, że jeśli aktywność twojego umysłu ustaje, ale nadal pozostajesz czujny, to jesteś w jodze.

Nie próbuj jednak na siłę powstrzymać aktywności umysłowej, bo oszalejesz. W umyśle masz wyłącznie pedały gazu, nie masz hamulca ani sprzęgła. Zauważyłeś to? Obojętnie który pedał naciśniesz, umysł zwiększa swą prędkość. Ale jeśli w ogóle nie zwracasz na to uwagi, wówczas myśli powoli ustępują, pozostawiając cię w bogatej i żywej ciszy.

Sadhana

Przypominaj sobie co najmniej raz na godzinę, że wszystko, co nosisz – torebka, pieniądze, relacje, ciężar w sercu i ciele – to rzeczy, które zgromadziłeś w ciągu pewnego czasu. Jeśli coraz wyraźniej uświadamiasz sobie ten podstawowy fakt właśnie wtedy, gdy rozwija się w tobie proces dezidentyfikacji** – zbalansowany przez głębokie poczucie zaangażowania we wszystko wokół ciebie – wyjdiesz z nędzy i szaleństwa ludzkiego umysłu, kierując się ku medytacji.

Gdy myślisz o sobie w oderwaniu od życia

Możesz myśleć tylko dlatego, że istniejesz. Ale proces myślenia stał się u ciebie tak bardzo kompulsywny, że przeniosłeś uwagę z aspektu egzystencjalnego na psychiczny – do tego stopnia, iż zacząłeś wierzyć, że istniejesz, ponieważ myślisz! Podstawy zachodniej filozofii opierają się na słynnym aksjomacie Kartezjusza, francuskiego filozofa z XVII wieku: „Myślę, więc jestem”.

* *Czitta writti nirodha* w sanskrycie znaczy „powściągnięcie zjawisk świadomości” (przyp. tłum.).

** O identyfikacji i dezidentyfikacji autor pisze szerzej w rozdziale *Brud tożsamości* (przyp. tłum.).

Trzeba więc przypomnieć fundamentalny fakt: jesteś, więc możesz myśleć. Nie ma to nic wspólnego z żadną filozofią, wschodnią ani zachodnią. Jest to prosta egzystencjalna rzeczywistość.

Możesz „być” i nadal wybierać myślenie lub niemyślenie. W najpiękniejszych chwilach życia – kiedy doznajesz błogości, radości, ekstazy lub zupełnego pokoju – o niczym nie myślisz. Po prostu jesteś. Egzystencja istnieje nawet bez twoich myśli.

Czym tak naprawdę są myśli? Tylko informacjami, które są przez ciebie zbierane i przetwarzane. Czy rzeczywiście potrafisz myśleć o czymś innym niż to, co zgromadził twój umysł? Cała aktywność ludzkiego umysłu polega na przetwarzaniu starych danych.

Pytam więc: czy chcesz być istotą żyjącą czy myślącą? Dziewięćdziesiąt procent swojego czasu poświęcasz teraz na myślenie o życiu, a nie na przeżywanie życia. Czy pojawiłeś się na tym świecie, aby doświadczać życia, czy aby o nim myśleć? Proces psychiczny jest bardzo skromnym zjawiskiem w porównaniu z procesem życiowym, ale w dzisiejszych czasach stał się znacznie ważniejszy. Nadszedł czas, aby ludzkość znów przesunęła akcent na proces życiowy. Potrzeba jest pilna. Od tego zależy nasze życie.

Zdarzyła się kiedyś taka historia... (Niemal na pewno jest nieautentyczna, ale nie szkodzi, bo wygląda prawdopodobnie). Arystoteles, prekursor współczesnej logiki, intelektualny gigant starożytnej Grecji, pewnego dnia przechadzał się po plaży. Przed nim malował się wspaniały zachód słońca, ale filozof nie miał czasu na takie błahe sprawy. Zastanawiał się nad poważnym problemem istnienia. Dla filozoficznego umysłu istnienie zawsze jest problemem, a Arystoteles chciał ten problem rozwiązać. Zatopiony w poważnych rozmyślaniach, chodził tam i z powrotem nad brzegiem morza.

Na plaży przebywał też inny człowiek, który z dużym zaangażowaniem coś robił – z tak dużym, że po jakimś czasie nawet Arystoteles go zauważył. Ci, którzy zanurzają się we własnej psychice, zwykle zaczynają ignorować życie, które toczy się wokół nich. Rzadko spoglądają na kwiat, za-

chód słońca, dziecko lub uśmiechniętą twarz. A jeśli z tej twarzy zniknie uśmiech, nie czują potrzeby, by go przywrócić. Nie mają takich drobnych powinności ani małych trosk! Są zbyt zajęci rozwiązywaniem wielkich zagadek istnienia.

Zaangażowanie tego człowieka było jednak tak wielkie, że nawet Arystoteles nie mógł go nie dostrzec. Uważnie obserwował, jak ów mężczyzna podchodzi do brzegu oceanu i wraca, okazując wielką determinację. Arystoteles przerwał swoje rozmyślenia i zapytał:

– Co ty właściwie robisz?

– Proszę, nie przeszkadzaj mi, robię coś bardzo ważnego – odpowiedział mężczyzna, po czym kontynuował pracę z żarliwą intensywnością.

Ciekawość Arystotelesa została pobudzona. Zapytał jeszcze raz:

– Ale co ty wyprawiasz?

– Nie przeszkadzaj mi. To jest bardzo ważne.

– Co jest tą ważną rzeczą? – dopytywał się filozof.

Mężczyzna pokazał mu niewielki dołek, który wykopał w piasku, i powiedział:

– Opróżniam ocean, przelewając go do tej dziury.

W rękę trzymał łyżkę.

Arystoteles spojrzał na to i roześmiał się. A przecież był kimś, kto potrafił przeżyć cały rok bez jednego chichotu. Śmiech wymaga serca. Intelkt nie może się śmiać – może jedynie analizować.

Ale ta sytuacja rozbawiła nawet Arystotelesa:

– To śmieszne! Chyba jesteś szalony. Czy wiesz, jak ogromny jest ocean? Jak możesz go opróżnić, wlewając wodę w ten mały dołek? Zwłaszcza łyżką. Gdybyś miał przynajmniej wiadro, może byłyby jakieś szanse! Proszę, zaniechaj tego. To szaleństwo.

Mężczyzna spojrzał na Arystotelesa, wyrzucił łyżkę i oznajmił:

– Wykonałem już moją pracę.

– Co masz na myśli? Przecież ocean nie jest opróżniony. Nawet dołek się nie zapełnił. Jaką pracę skończyłeś?

Mężczyzna powiedział:

– Staram się za pomocą łyżki wlać ocean do tego otworu. Mówisz mi, że to szaleństwo. Ale co ty próbujesz zrobić? Czy wiesz, jak ogromne jest istnienie? Może zawierać miliard lub więcej oceanów takich jak ten, a ty próbujesz wlać je wszystkie w małą dziurę, jaką jest twoja głowa. Za pomocą jakich narzędzi? Korzystając z łyżek zwanych myślami! Proszę, skończ z tym. To niezmiernie śmieszne.

Ów mężczyzna to Heraklit*, inny wielki grecki filozof. W kilku słowach pokazał Arystotelesowi, jak marną wiedzie egzystencję, starając się rozciągnąć logikę na każdy aspekt życia.

Jeśli chcesz poznać empiryczne wymiary życia, nie pomoże ci w tym błahy proces zwany myśleniem. Nawet jeśli masz mózg Einsteina, myślenie wciąż ci nie wystarczy, ponieważ myśl nie może być większa niż życie. Myśl może być tylko logiczna, funkcjonuje między dwiema skrajnościami. Ale kiedy chcesz poznać życie w jego ogromie, potrzebujesz czegoś więcej niż tylko intelektu.

Na tym właśnie polega podstawowy wybór, przed którym stoisz: albo uczysz się żyć ze stworzeniem, albo kreujesz w głowie własne stworzenie.

Którą możliwość chcesz praktykować?

Ziemia obraca się z dużą punktualnością – niebłaha sprawa. Wszystkie galaktyki dobrze sobie radzą. Cały kosmos ma się świetnie. Ale wystarczy, że w głowie pulsuje ci jedna drobna, przykra myśl, abyś miał zepsuty cały dzień! Problem polega na tym, że żyjesz w przestrzeni psychicznej, która nie ma związku z rzeczywistością. I czujesz się niepewnie, ponieważ w każdej chwili może ona runąć.

Gdy spoglądasz na siebie z perspektywy rozległej i majestatycznej przestrzeni kosmicznej, to jesteś mniejszy niż pyłek kurzu. Ale uważasz, że twoja myśl – która jest mniejsza niż każda drobina w twoim wnętrzu – powinna określać naturę istnienia! Zagubiłeś perspektywę życia: to podstawowy problem.

* Heraklit nie mógł spotkać się z Arystotelesem, ponieważ zmarł ok. 480 roku p.n.e., podczas gdy Arystoteles urodził się prawie sto lat po jego śmierci, w 384 roku p.n.e. (przyp. tłum.).

Słyszałeś o Buddzie. Nazywał się Siddhartha Gautama i stał się Buddą. Ale nie był jedynym buddą. Człowiek, który przekroczył swój intelekt oraz poznawcze i logiczne wymiary swojego życia, jest buddą. Ludzie wymyślili miliony sposobów doznawania cierpienia. Miejszem produkcji tego wszystkiego jest twój umysł. Kiedy przestajesz identyfikować się z umysłem, możesz swobodnie doświadczać życia bez ograniczeń. Bycie buddą oznacza, że stałeś się świadkiem własnego intelektu.

Istotą jogi, jak już powiedzieliśmy, jest właśnie to – dojście do punktu, gdzie pojawia się wyraźna przestrzeń pomiędzy tobą a twoim umysłem. Kiedy to nastąpi, zaczyna się życie, w którym panuje większa przejrzystość, percepcja i swoboda. To narodziny wolności.

GRANICE LOGIKI

Nie sposób przetrwać na tej planecie bez logicznego myślenia. Ale jednocześnie nadmiar logiki jest samobójstwem. Powiedzmy, że budzisz się rano i myślisz w stu procentach logicznie. Nie masz w głowie wschodu słońca, ptaków na niebie, twarzy dziecka, kwiatów kwitnących w ogrodzie. Po prostu myślisz logicznie.

Teraz musisz wstać, pójść do toalety, umyć zęby, jeść, pracować, jeść, pracować, jeść, spać. Jutro rano to samo od nowa. Musisz to robić przez następne trzydzieści, czterdzieści lub pięćdziesiąt lat. Jeśli myślisz w stu procentach logicznie, to nie ma powodu, abyś żył!

Kiedyś w Nowym Jorku pewien mężczyzna wracał późno z pracy. Nagle wpadł na romantyczny pomysł. Kupił w kwiaciarni ogromny bukiet czerwonych róż, poszedł do domu i zapukał do drzwi. Otworzyła mu żona.

Spojrzała na niego i zaczęła wrzeszczeć:

– Dzisiaj miałam straszny dzień. Kran przecieka, piwnica jest zalana, dzieci obrzucały się jedzeniem, a ja musiałam wszystko sprzątać, pies zwymiotował, moja mama nie czuje się dobrze, a ty masz czelność wracać do domu po pijanemu!

A więc jeśli myślisz w stu procentach logicznie, to naprawdę nie masz przed sobą możliwości życia! Chwile ekstremalnej logiki to przebłyśki samobójstwa. Twoje życie będzie piękne tylko wówczas, jeśli wiesz, kiedy warto używać logiki, a kiedy musisz wyjść poza nią.

Sadhana

Możesz wypróbować tę prostą praktykę. Ustaw kurek kranu w taki sposób, aby wypływało z niego tylko pięć do dziesięciu kropli na minutę. Sprawdź, czy możesz obserwować każdą kroplę – jak się tworzy, jak spada, jak się rozpryskuje. Rób to przez piętnaście do dwudziestu minut dziennie. Stopniowo będziesz uświadamiać sobie wiele rzeczy wokół i wewnątrz siebie, których teraz w ogóle nie zauważasz. To nieskomplikowane ćwiczenie może zainicjować proces podnoszenia wrażliwości oraz zwiększania wewnętrznej jasności, dając ci znacznie więcej, niż możesz sobie wyobrazić. Ten prosty proces tak naprawdę pozwala ci zgłębić dziedzinę jogi określaną jako *dharana**, co znaczy „to, co płynie”. I nie chodzi tu o wodę, lecz o twoją uwagę, a w konsekwencji o świadomość. Proponowana tu praktyka ma na celu wywołanie przepływu uwagi i połączenia go z jej przedmiotem – w tym przypadku z wodą. Nie jest to ćwiczenie obserwacji ani rozumienia. Ćwiczysz uwagę – poprzez zamienianie

* Częściej wywodzi się słowo *dharana* od rdzenia *dhri*, trzymać. Chodzi o utrzymywanie uwagi, skupienie, koncentrację. Jest to jeden z ośmiu stopni jogi. Pozostałe z nich to: *jama*, *nijama*, *asana*, *pranajama*, *pratyahara*, *dhjana* i *samadhi*.² Jeśli nie zmieściłby się cały przypis można zamieścić tylko pierwsze dwa zdania.

w przepływ tego, co sporadyczne i przerywane. (W szerszej perspektywie wo-da i ty to jedność. Twoja indywidualność to tylko twoja idea).

Brud tożsamości

Intelekt jest jak skalpel. Przecina rzeczywistość i pozwala odróżnić jedną rzecz od drugiej. Jeśli chcemy coś przeciąć nożem bez wysiłku, to przecinany materiał nie powinien przyklejać się do ostrza. Lepki nóż jest najwyraźniej nieskutecznym narzędziem.

Załóżmy, że dziś używasz noża, żeby pokroić tort, jutro kroisz mięso, a pojutrze owoce. Gdyby wszystkie pozostałości tych produktów utrzymywały się na nożu, stałby się on z czasem bezużyteczny. Prawdopodobnie kiedyś już tego doświadczyłeś: jeśli kroisz mango lub jabłko nożem, którym wcześniej kroiliś cebulę, to wszystko smakuje jak cebula! Taki nóż bardziej przeszkadza niż pomaga. Można więc powiedzieć, że jeśli intelekt z czymś się zidentyfikuje, przykleja się do tej identyfikacji i sprawia, że masz całkowicie zniekształcone doświadczenie świata.

Zdarzyła się kiedyś taka historia... Z powodów politycznych wielki cesarz Akbar we wczesnym dzieciństwie został oddzielony od matki. Sprowadzono inną kobietę, która miała własne dziecko, by opiekowała się Akbarem. Kobieta karmiła go piersią, a później została nagrodzona za swoje usługi. Jej syn, który był jeszcze dzieckiem, choć nieco starszym od Akbara, otrzymał kilka wsi i stał się małym władcą. Wiele lat później Akbar został koronowany na cesarza. Tymczasem syn jego mamki, który nie miał inteligencji i zdolności wymaganych od władcy, zmarnował swoje zasoby, stracił wszystko, co dostał, i popadł w ubóstwo.

Pewnego dnia, kiedy miał około trzydziestu dwóch lat, wpadł na wspa-
niały pomysł. „Ponieważ cesarz i ja ssaliśmy mleko tej samej matki, jesteśmy braćmi”, pomyślał. „A ponieważ urodziłem się pierwszy, jestem starszym bratem!”

Z tą myślą mocno zakorzenioną w głowie poszedł do Akbara i opowiedział mu całą historię.

– Widzisz, jesteście braćmi, a ja jestem starszy od ciebie. Ale spójrz na moje marne położenie: jestem biedny, a ty jesteś cesarzem! Jak możesz się na to godzić?

Akbar był głęboko poruszony. Przyjął go, ugościł w pałacu i traktował jak króla. Przybysz nie znał dworskich obyczajów i popełniał wiele głupich gaf. Ale szlachetny Akbar wciąż powtarzał:

– To mój starszy brat. Ssaliśmy mleko tej samej matki.

Przedstawiał go wszystkim jako starszego brata.

Tak to wyglądało przez jakiś czas. Ale w końcu gość musiał wracać do swojej wsi w celu wykonania pewnej pracy. Akbar powiedział:

– Mój bracie, straciłeś wioski, które dostałeś. Dam ci pięć nowych wsi, którymi będziesz rządził. To twoje własne małe królestwo.

– Widzę, że dobrze ci się wiedzie, ponieważ masz mnóstwo inteligentnych ludzi wokół siebie – odparł gość cesarza. – A ja nie mam nikogo, kto mógłby mi doradzić, i dlatego jestem nikim. Gdybym miał dobrych doradców i ministrów, również zbudowałbym silne imperium. Przede wszystkim masz Birbala! Jest taki inteligentny. Gdybym tylko miał kogoś takiego jak on, też stałbym się wielkim cesarzem.

– Jeśli chcesz, możesz wziąć ze sobą Birbala – rzekł wielkoduszny Akbar.

Wezwał Birbala i rozkazał:

– Pójdiesz z moim starszym bratem.

– Starszy brat Waszej Wysokości zasługuje na kogoś lepszego niż ja – powiedział mędrzec. – Dlaczego nie mój starszy brat? Mógłbym go wysłać zamiast mnie.

Akbar uznał, że to świetny pomysł, ponieważ nie w smak mu była utrata Birbala. Zachwycony, powiedział:

– Przywołaj go natychmiast.

Następnego dnia gość cesarza wyjeżdżał do swojego nowego królestwa. Na dworze zorganizowano wielkie pożegnanie. Utrzymywał się nastrój niecierpliwego wyczekiwania, ponieważ wszyscy czekali, aż przybędzie Birbal ze swoim starszym bratem.

Mędrzec w końcu się pojawił. Ciągnął za sobą byka.

– Co to ma znaczyć? – zapytał Akbar.

– To mój starszy brat – odparł Birbal.

Akbar był wściekły.

– Czy próbujesz obrazić mnie i mojego brata?

– Nie, panie – powiedział Birbal. – To naprawdę mój starszy brat. Obaj piliśmy mleko tej samej matki.

Kiedy twój rozum – czyli *buddhi* w terminologii jogicznej – z czymś się utożsamia, działasz w sferze tej tożsamości. Z czymkolwiek się zidentyfikujesz, wszystkie twoje myśli i emocje wykiełkują z tej identyfikacji. Załóżmy, że identyfikujesz siebie jako mężczyznę – wypłyną stąd wszystkie twoje myśli i uczucia. Wyrosną na glebie narodowości lub religii, jeśli z nimi będziesz się identyfikował. Niezależnie jednak od myśli i emocji, identyfikacje są pewnego rodzaju uprzedzeniami. Tak naprawdę sam umysł jest jakimś uprzedzeniem. Dlaczego? Ponieważ korzysta z fragmentarycznych danych i jest prowadzony przez intelekt skłonny do nakreślania granic. Tak więc umysł, który powinien być drabiną ku boskości, brnie przez nieskończoną mierność, a niekiedy staje się drogą prosto do piekła.

Tożsamość, wokół której funkcjonuje intelekt, nosi nazwę *ahankara*. Nawiązując do analogii z nożem, tożsamość jest ręką, która trzyma nóż. Innymi słowy, to właśnie tożsamość kieruje intelektem i określa go. Podczas używania noża ważne jest nie tylko dobrze tnące ostrze, ale także pewność ręki trzymającej nóż. Bez tej pewności można pokaleczyć się na milion różnych sposobów. Przyczyny ludzkiego cierpienia najczęściej nie leżą w sytuacjach zewnętrznych. Bardzo mało cierpienia przychodzi z zewnątrz – całą resztę ludzie zawdzięczają sobie!

Kiedy identyfikujesz się z czymś, czym nie jesteś, umysł zaczyna funkcjonować jak pociąg ekspresowy, którego nie sposób zatrzymać. Gdy umysł pędzi z pełną mocą i postanowisz użyć hamulców, to nie zadziałają. Ale jeśli potrafisz wypłacać się ze wszystkiego, czym nie jesteś – jeśli dokonasz swego rodzaju dezidentyfikacji – to zobaczysz, że umysł opróżni się, opustoszeje. Gdy zechcesz go użyć, możesz to zrobić. W innych

sytuacjach umysł będzie po prostu pusty, wolny od całego psychicznego bałaganu. Tak właśnie powinno być. Ale teraz identyfikujesz się z wieloma etykietami, a jednocześnie starasz się powstrzymać umysł – to się po prostu nie uda.

Kiedy stajesz przed tobą śmierć, to niezależnie od tego, za kogo się uważasz, wszelkie identyfikacje znikają. Gdyby ludzie nauczyli się dobrowolnie je porzucać, życie stałoby się rozkoszne. Jeśli nie krępujesz intelektu żadnymi identyfikacjami – ciałem, płcią, rodziną, kwalifikacjami, społeczeństwem, rasą, kastą, wyznaniem, wspólnotą, narodem, a nawet gatunkiem – zmierzasz w naturalny sposób ku swojej ostatecznej naturze. Jeśli nie, śmierć i tak wszystkie je zniszczy. Nie miej co do tego żadnych wątpliwości!

Jeśli wykorzystujesz inteligencję, by podjąć próbę dotarcia do własnej ostatecznej natury, to uprawiasz *dźniana-jogę*, czyli jogę wiedzy. *Dźniana-jogini* nie mogą z niczym się identyfikować. W przeciwnym wypadku ich droga się zakończy. Niestety, *dźniana-joga* – przynajmniej w Indiach – cierpi na tym, że jej zwolennicy wyznają pewne przekonania. „Jestem Uniwersalną Duszą, Absolutem, Istotą Najwyższą” – poznali wszystko, od układu wszechświata po kształt i wielkość duszy! Przeczytali o wszystkich tych rzeczach w jakiejś książce. To nie jest *dźniana-joga*. Wszelkie informacje o tym, co nie może być twoim życiowym doświadczeniem, są nieistotne. Być może jest to bardzo zacna nieistotność, ale nie uwalnia cię ona, lecz oplątuje.

Pewnego dnia na polu pał się byk. Zapuścił się głęboko w las, a po kilku tygodniach wypasu na bujnej trawie stał się urodziwy i tłusty. Lew, który miał już najlepsze lata za sobą i polowanie przychodziło mu z trudem, zobaczył tego pięknego tłustego byka. Rzucił się na niego, zabił go i zjadł. Poczuł pełny żołądek. Wtedy z wielką satysfakcją zaryczał. W pobliżu przechodziło kilku myśliwych. Usłyszeli ryk, wytropili lwa i zastrzelili go.

Morał opowieści: kiedy napełniłeś się bzdurami*, nie powinienes otwierać ust.

* Autor używa słowa *bull*, co po angielsku znaczy „byk”, ale również „bzdura” (przyp. tłum.).

DROGA DO PEŁNEGO DOBROSTANU WEDŁUG PRAWDZIWEGO MISTRZA

Sadhguru poznał jogę w najdoskonalszej postaci – w formie zjednoczenia z naturą i ze światem. Dzięki temu doświadczył *samadhi*, czyli głębokiego dobrostanu. Dzieli się z nami swoim doświadczeniem, ponieważ jest przekonany, że każdy może osiągnąć ten stan. W pierwszej części książki opisuje właśnie to doświadczenie w kontekście teorii naukowych. Natomiast druga część to *sadhana*, czyli praktyka dla ciała, umysłu i energii. Konkretnie ćwiczenia (które nie są asanami!) mają przygotować czytelnika do doświadczenia jogi. Jogi – czyli jedności. Ja postanowiłam spróbować.

AGNIESZKA PASSENDORFER

nauczycielka jogi, redaktor naczelna magazynu „Joga”,
autorka książki *13 lekcji jogi*

Inżynieria wnętrza to praktyczny przewodnik, który wskazuje, jak odnaleźć właściwą drogę przez życie. Sadhguru uczy podstawowej prawdy, że wszystko, czego poszukujemy, znajduje się wewnątrz nas. Książka przedstawia najważniejsze zasady jogi za pomocą prostych, momentami zabawnych historii. Uczy, inspiruje, a przede wszystkim wyjaśnia, co zrobić, aby nasze przeznaczenie stało się rzeczywistością.

ANNA PŁOCINICZAK

redaktor magazynu „Yoga & Ayurveda”

PATRONAT MEDIALNY:

e!stilo

JOGA-JOGA.PL

YOGA
& AYURVEDA

joga

ISBN: 978-83-7579-641-4



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)