

Opanuj umysł

22 maja 2013

„Zanim zmusimy rozum do wykonywania zadanej pracy, winniśmy wprzód go „ujeździć” i przyniewolić do posłuszeństwa dla rozkazów „Ja”. Najczęściej pozwalamy mu pozostawać pod wieloma względami w stanie pierwotnym, bez żadnego kierunku, powodować się własną tylko wolą i chceniem. Jak dzieciak rozkapryszony, lub koń źle ujeżdżony, miewa ciągle jakieś wypadki przykre, i właścicielowi mało daje korzyści i zadowolenia... Spójrzcie dookoła, a przekonacie się, że ci tylko ludzie coś istotnego w życiu dokonali, którzy rozum swój przyzwyczaili do karności. Wpada zwykle umysłowość nasza w rozdrażnienie, gdy wola zaczyna ją smagać. Podobna jest do małpy upartej, niechącej uczyć się „sztuk”. Lecz nauczyć się musi, jeśli chcemy, aby dobre dawała wyniki. Pierwszej rzeczy, jakiej uczy Radża Joga, to rządzić swym rozumem. Rozczarują się ci, co się spodziewali znaleźć drogę łatwą i szeroką, lecz ścieżka jest tylko jedna przez oddanie woli władzy nad rozumem. Inaczej bowiem rozum odmówić wam może usług wtedy właśnie, gdy najwięcej potrzebować ich będziecie. Cel zaś polega na tym, by woli dać władzę nad umysłem.” (Rama Czaraka – Radża Joga)

„Trzy siły składają się na naturę materialną: dobroć, pasja i ignorancja. To przez te siły – wchodząc w kontakt z naturą – zostaje uwarunkowana żywa istota. Siła dobroci – będąc czystsza od innych – oświeca i uwalnia od grzesznych(błędnych) reakcji. Ci, którzy znajdują się pod jej wpływem, zostają uwarunkowani przez koncepcję szczęścia i wiedzy. Siła pasji/namiętności rodzi się z nieograniczonych pożądań i pragnień, i z tego powodu wcielona dusza przywiązuje się do materialnych czynności przynoszących zyski. Przyczyną złudzeń wszystkich żywych istot jest siła ciemności zrodzona z ignorancji, a rezultatem jej jest szaleństwo, lenistwo i ospałość, które zawiązują uwarunkowaną duszę. Siła dobroci przywiązuje do szczęścia, pasja do gromadzenia owocu czynu,

ignorancja zaś, przykrywając wiedzę – do szaleństwa i głupoty. Czasami znaczenia nabiera siła dobroci, pokonując siłę pasji i ignorancji. Czasami siła pasji pokonuje dobroć i ignorancję. A innym razem siła ignorancji pokonuje i dobroć i pasję. W ten sposób zawsze istnieje między nimi współzawodnictwo o przewagę. Siła dobroci przejawia się i doświadczyć jej można, kiedy wszystkie bramy ciała prześwieczone są wiedzą. Kiedy wzrastają siły pasji, wtedy rozwijają się symptomy wielkiego przywiązania, pracy dla korzyści, niekontrolowanych pragnień, żądz i intensywnego wysiłku. A kiedy siła ignorancji wzrasta, wtedy przejawia się szaleństwo, ułuda, bierność i ciemnota. Rezultat pobożnego działania jest czysty i jest w sile dobroci. Działanie w sile pasji kończy się niedolą, natomiast głupota jest rezultatem czynu spełnionego w ignorancji. Z siły dobroci rozwija się prawdziwa wiedza, siła pasji rozwija chciwość, siła ignorancji natomiast prowadzi do głupoty, szaleństwa i ułudy.” (Trzy siły natury materialnej – Bhagavad Gita Rozdział XIV)

Niby wszystko proste: skontroluj umysł, zacznij działać w sile dobroci i wszystko powinno być w porządku – to tylko tak się wydaje na pierwszy „rzut oka”, że to takie proste. Trzeba poświęcić wiele czasu, aby prawidłowo zrozumieć i uświadomić sobie fundamentalne kwestie dotyczące ludzkiej egzystencji. Chciałbym odpowiedzieć od czego zacząć, aby nasz umysł zaczął prawidłowo funkcjonować i wskoczył w siłę dobroci. Podstawowym czynnikiem, który ma wpływa na naszą świadomość jest pokarm, niby nic wielkiego, ale pożywienie realnie oddziałuje na poziom naszej świadomości. Można żywić się pokarmem ignorancji i żyć w niewiedzy, w nieświadomości i nie mieć zielonego pojęcia o tym, że na przykład można śnić świadomie i że można przenieść swoją uwagę do innych ciał którymi kieruje nasze prawdziwe „Ja” – ciało fizyczne to tylko jeden z pojazdów, w tradycji słowiańskiej ciało fizyczne nosi nazwę „jawnego”, zaś ciało w którym podróżujemy we śnie nosi nazwę „nawiego”(astralnego). Wszyscy ludzie podczas snu przenoszą swoją uwagę do tego ciała, tyle tylko, że większość ludzi robi

to nieświadomie i po przebudzeniu się nic nie pamiętają, a to między innymi z tego względu, że nieprawidłowo się odżywiają i spożywają pokarm niewiedzy i ignorancji, czyli żywią się: mięsem, rybami, jajkami(kurzą menstruacją), piją alkohol, palą papierosy, spożywają jedzenie konserwowane, przetłuszczone itd. – po prostu ludzie mają zaśmiecone organizmy i te właśnie śmieci obniżają poziom świadomości – człowiek spożywający pożywienie niewiedzy i ignorancji staje się po prostu nieświadomy wielu spraw, staje się zarozumiałym głupcem. Jeżeli ktoś chce być głupi, to może spożywać taki pokarm, nikt nikomu nie broni, tylko należy zdawać sobie sprawę, że jedzenie takiej żywności prowadzi prosto do obniżenia poziomu świadomości.

Człowiek spożywający pokarm namiętności i pasji – pożywienie zbyt gorzkie, zbyt kwaśne, słone, ostre, suche – stanie się bardzo aktywny, będzie miał chęci do działania lecz będzie również łatwo poddawał się swoim uczuciom, żądzą i nie będzie w stanie racjonalnie myśleć, nie będzie mógł prawidłowo zapanować nad umysłem, a to w konsekwencji może spowodować duże szkody. Człowiek jedząc taki pokarm, będzie dążył do zaspokojenia swoich pragnień.

Ktoś, kto spożywa pokarm w sile dobroci, będzie mógł w pełni zapanować nad swoim umysłem i umysł zacznie prawidłowo funkcjonować – polecam materiał na temat surowego jedzenia płodów rolnych, spożywania miodu, mleka, orzechów itd. – człowiek, który działa w sile dobroci dostrzega to co dla innych jest ukryte za mgłą, tacy ludzie są w stanie odrzucić kłamliwe wartości i skierować się w tę stronę, która przyniesie najwięcej pożytku.

Jedzenie ma ogromny wpływ na nasze życie i determinuje w znaczącej mierze poziom naszej świadomości. Ludzie, którzy rozumieją jak bardzo ważna jest odpowiednia dieta będą w stanie opanować swój umysł i zaczną prawidłowo z niego korzystać. Umysł to tylko narzędzie i to warto sobie uświadomić, należy umysł usprawniać i dostarczyć organizmowi

odpowiednich budulców do jego odbudowania – orzechy, miód, mleko – te składniki powodują rekonstrukcję i odbudowę subtelnych tkanek mózgowych, ważne aby te produkty były pochodzenia naturalnego, przyrodniczego.

Podsumowując, mamy trzy typy działania w materialnym świecie: dobroć, pasję i ignorancję. Działanie w sile dobroci przynosi pożytek nam, naszym bliskim i całemu społeczeństwu. Aktywność w sile pasji prowadzi do nierozważnych działań, nieprzemyślanych do końca i powoduje, że nie wyciągamy prawidłowych wniosków – poddajemy się namiętności i nie działamy rozważnie. Natomiast działanie w sile ignorancji powoduje, że popełniamy błąd za błędem. Ilu ludzi, tyle i sposobów działania – ja osobiście zachęcam do działania w sile dobroci, ale to już jest osobisty wybór każdego z nas i każdy odpowiada za siebie.

Jest jeszcze jedno zagadnienie – oprócz opanowania umysłu – które warto wziąć pod uwagę, a chodzi mianowicie o przejście „jama nijamy” – czyli stopni etyczno-moralnych. Osobiście spotkałem się z kilkoma tłumaczeniami „jama nijama” i niesamowicie istotną kwestią jest prawidłowe przeanalizowanie tych stopni, oraz wyciągnięcie poprawnych wniosków. „Jama nijama” tłumaczona jest z sanskrytu, a trzeba pamiętać, że według niektórych osób jedno słowo z sanskrytu może mieć nawet do 50 znaczeń, dlatego tak ważne jest zebranie jak największej liczby tłumaczeń. Ja osobiście staram się odszukiwać kilka tłumaczeń jednego sanskryckiego słowa, ponieważ to bardzo pomaga w prawidłowym zrozumieniu tekstu i to rzeczywiście pomaga.

Reasumując: Opanuj umysł i zacznij praktykę jogi od „jama nijama”! I jeszcze jedno: Nie bierz wszystkiego co przeczytasz za prawdę, można „pić teorię”, ale kiedy przychodzi do praktyki, to lepiej mieć u boku doświadczoną osobę, która już to wszystko przeszła, co ty dopiero przechodzić będziesz. Jak już praktykować, to pod okiem kompetentnej osoby.

Opracowanie: Łukasz

Nadesłano do „Wolnych Mediów”