

Sutry *w jodze*



Kelly DiNardo
Amy Pearce-Hayden

Sutry w jodze

Jak wykorzystać mądrość jogi w codziennym
życiu, odzyskać spokój, poradzić
z negatywnymi emocjami,
poprawić relacje i skutecznie
osiągać swoje cele

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-???-?

Tytuł oryginału: *Living the Sutras: A Guide to Yoga Wisdom beyond the Mat*

Copyright © 2018 by Kelly DiNardo and Amy Pearce-Hayden

„This translation of Living the Sutras is published by Janusz Nawrocki d.b.a. Studio Astropsychologii, Wydawnictwo Vital and Instytut Wydawniczy Kreator by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macadamia Literary Agency, Warsaw.”

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



*Dla JP, który dawno temu powiedział mi,
że chce mnie po prostu uszczęśliwić.*

Uszczęśliwiasz.

— KD

*Dla Jorge, mojego bezwarunkowo
kochającego partnera.*

— APH



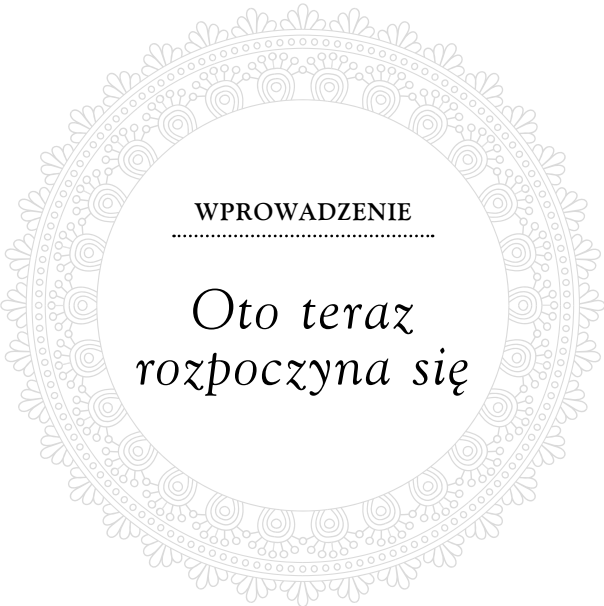


Spis treści

Wprowadzenie: Oto teraz rozpoczyna się	9
KSIĘGA PIERWSZA: <i>Samadhi Pada</i>	15
Prawdziwe barwy: sutry 1:2–1:3	17
Barwy naszego umysłu: sutry 1:4–1:11	21
Równoważenie: sutry 1:12–1:16	31
Przejażdżka: sutry 1:17–1:18	37
Podejście: sutry 1:19–1:22	41
Boskie połączenie: sutry 1:23–1:29	47
Dolegliwości: sutry 1:30–1:31	53
Antidota: sutry 1:32–1:39	55
Docelowy zen: sutry 1:40–1:51	69



KSIEGA DRUGA: <i>Sadhana Pada</i>	73
Niewolnicy przyzwyczaję: sutry 2:1–2:2	75
Tor przeszkod: sutry 2:3–2:9	79
Przerwanie cyklu: sutry 2:10–2:16	89
Kwestia perspektywy: sutry 2:17–2:25	95
Oczy szeroko otwarte: sutry 2:26–2:29	99
Gałęzie zewnętrzne: do startu, gotowi, start: sutry 2:30–2:34	103
Pierwsza gałąź: kodeks podstawowy: sutry 2:35–2:39	107
Druga gałąź: nasz kręgosłup behawioralny: sutry 2:40–2:45	117
Trzecia gałąź: usiądź: sutry 2:46–2:48	129
Czwarta gałąź: oddychaj spokojnie: sutry 2:49–2:53 ...	133
Piąta gałąź: proszę o ciszę: sutry 2:54–2:55	137
KSIEGA TRZECIA: <i>Vibhuti Pada</i>	139
Gałęzie wewnętrzne: ścieżka naprzód: sutry 3:1–3:3 ..	141
Podziękowania	147
Załącznik 1: Źródła	151
Załącznik 2: Sutry	158
O Autorkach	182



WPROWADZENIE

Oto teraz rozpoczyna się

UMYSŁ. CIAŁO. DUCH. W jodze badamy wszystkie te trzy elementy, a na macie dostrzegamy, że w praktyce jest coś więcej niż skręty przypominające precel i balanse przeciwstawiające się grawitacji. W swoich rękach trzymasz umysł i ducha towarzyszące praktyce fizycznej.

Książka *Życie według sutr* to nowoczesna, przystępna interpretacja starożytnej filozofii z ćwiczeniami i sugestiami dotyczącymi pisania, które pomogą ci uczynić ją żywą, aktywną i odpowiednią do twojego życia. Opiera się ona na *Jogasutrach*, naukach zebranych przez guru, Patańdżalego, około dwa tysiące lat temu. Sutry są mapą poruszania się po wyzwaniach ludzkiego życia. Zawierają lekcje dotyczące radzenia sobie ze stratą, bólem, niezadowoleniem i wyobcowaniem. A także wytyczne, jak kultywować radość i prowadzić zdrowe, szczęśliwe i satysfakcjonujące życie.



Rozłożenie tej mapy jest trudne, gdy pracujemy nad utrzymaniem kolana nad kostką w pozycji wschodzącego księżyca lub staramy się zrozumieć, w jaki sposób starożytna mądrość jogiczna mogłaby pomóc nam poradzić sobie z trudnym szefem, irytującym rodzeństwem lub ciężkim okresem w związku. I może dlatego sutry są czasami postrzegane jako poważne, niezrozumiałe lub nieistotne dla współczesnego życia.

Z pewnością tak właśnie Kelly odbierała je przez wiele lat. Po krótkim wprowadzeniu do nich podczas jednego treningu jogi położyła swoje tłumaczenie na półce, gdzie ono i zawarte w nim idee obrastały kurzem. Dwanaście lat później, siedząc na klocku z przodu maty, słuchała, jak jej instruktorka, Amy, wygłaszała krótki wykład o *vivece*, czyli wnikliwości. Na zajęciach, a później przy kawie, Amy po raz pierwszy sprawiła, że sutry były dla Kelly zrozumiałe, istotne i osobiste. Niniejszy przewodnik jest efektem tych rozmów.

Należy pamiętać, że nie jest to badanie naukowe, egzamin akademicki ani lekcja sanskrytu. Jest to raczej propozycja dla tych, którzy uważają, że praktyka jogi to coś więcej. Jeśli nasz czas spędzony na macie jest okazją, aby poczuć, w jakim miejscu znajdujemy się w naszym ciele i w naszym życiu fizycznym, to jest to szansa na oderwanie się od naszej praktyki na macie i przekonanie się, gdzie znajdujemy się w naszym umyśle i duchu. Jest to szansa na interakcję ze starożytną filozofią w aktywny, nowoczesny sposób. Jest to przewodnik umożliwiający zrozumienie działania umysłu i okazja, aby ponownie skupić naszą uwagę i być obecnym. Jest to sposób – tylko jeden sposób – na przeżycie idei, że joga jest pracą wewnętrzną, a nie tylko treningiem fizycznym.



A zatem czym jest praca wewnętrzna? Jaką wartość dodaną tworzy joga?

Najprościej mówiąc, wartością dodaną jogi jest życie bez-troskie, pełne zadowolenia i celu. *Jogasutry* wprowadzone przez Patańdżalego to systematyczne podejście do sposobu na jego osiągnięcie. Poza legendą niewiele wiadomo o autorze, a nawet czy był on jedną, czy kilkoma osobami. Patańdżali nie stworzył jogi; zbierał istniejące wierzenia, idee i praktyki z różnych filozofii duchowych, organizował je i kodyfikował w etapowy proces samorealizacji.

Jogasutry składają się ze 195 zwartych sentencji podzielonych na cztery części lub księgi (*pady*). Patańdżali najpierw wyjaśnia, czym jest joga, jak wygląda stabilny umysł oraz różne przeszkody, które uniemożliwiają nam zachowanie równowagi. W drugiej księdze przedstawia narzędzia i praktyki wspierające cel jogi. W kolejnej części sutr Patańdżali bardzo szczegółowo opisuje transformację, która prowadzi do pełnego i całkowitego zrozumienia naszego prawdziwego ja i potencjału. Ten system jogiczny obiecuje:

- Że umysł stanie się stabilny i jasny poprzez praktykę.
- Że dzięki tym praktykom nauczymy się minimalizować czynniki rozprasające oraz zwiększać naszą świadomość i obecność w życiu codziennym.
- Lepsze zrozumienie i akceptację siebie, innych osób i otaczającego nas świata. To lepsze zrozumienie łączy nas z naszym boskim światłem i uczy, jak osiągnąć nasz potencjał i żyć z celem. Jesteśmy w stanie komunikować się wyraźniej z innymi oraz rozumieć ich słowa i działania, dzięki czemu nasze relacje są bardziej harmonijne.



- Wolność od lęków, narzuconych samym sobie ograniczeń i oczekiwań. Klasycznie Patańdźali mówi o usunięciu ograniczeń do takiego stopnia, że jesteśmy całkowicie wolni, nawet od własnej fizyczności, i możemy zdobyć supermoce, takie jak lewitacja, niewidzialność i nadprzyrodzony słuch.

My przyjmujemy podejście w mniejszym stopniu nawiązujące do Supermana i wierzymy, że Patańdźali zachęcał nas, abyśmy wykroczyli poza to, co uważamy za możliwe i zdali sobie sprawę, że posiadamy większe możliwości, wiedzę i potencjał. Mówi nam, że kiedy skontaktujemy się z naszym umysłem i uciszymy gadaninę, usłyszymy prawdziwy głos wewnątrz, zrozumiemy naszego ducha, będziemy działać bez ograniczeń i będziemy w stanie zrobić wszystko.

Jeśli wydaje się to ambitne, takie właśnie jest. Nasze cele są wielkie: mądrość, wgląd osobisty, wolność, bez troskie życie. Jak mówi Swami Satchidananda Saraswati w swoim tłumaczeniu i komentarzu do *Jogasutr*: „Nigdy, przenigdy nie zadowolaj się tymi drobiazgami. Naszym celem jest coś bardzo wielkiego. To wieczny pokój, wieczna radość. Nie zadowolaj się odrobiną spokoju, odrobiną radości, drobnym szczęściem”.

Istnieją setki tłumaczeń i komentarzy do *Jogasutr*, a niektóre z naszych ulubionych wymieniamy w Załączniku 1, ale książka *Życie według sutr* jest czymś innym. Sutry zostały napisane dla sannjasina (pustelnika) żyjącego w odosobnieniu tysiące lat temu, a zbudowanie pomostu między starożytną teorią a jej współczesnym zastosowaniem stanowi wyzwanie. Mamy nadzieję, że książka *Życie według sutr* będzie twoim pomostem.

Z tej książki można korzystać na wiele sposobów oraz w różnych momentach życia i praktyki. Może być ona wstępem do tej



klasycznej filozofii. Może stanowić krótki przewodnik i odniesienie dla uczniów i nauczycieli. Ale naszym celem jest, abyś włączył ją w aktywne samokształcenie, korzystając z dziennika, sugestii dotyczących pisania i ćwiczeń, wprowadzając dzięki temu starożytną mądrość sutr do swojego życia jako część praktyki. Aby to zrobić, możesz przeczytać ją od początku do końca, przez co łatwiej zrozumiesz system jogiczny i wesprzesz osobistą podróż. Możesz też pozwolić przypadkowi, aby dał ci skupienie i refleksję na cały dzień, losowo wybierając pojedynczy komentarz i sugestię. Niezależnie od tego, jak zdecydujesz się korzystać z tego przewodnika, mamy nadzieję, że okaże się on okazją do aktywnego zaangażowania się w sutry w głęboko osobisty sposób.

Podobnie jak joga, prowadzenie dziennika jest aktem samokształcenia, który wymaga koncentracji i ma rzucić światło na prawdę o tym, kim jesteśmy. Z tego powodu postanowiłyśmy skupić się przede wszystkim na pierwszych dwóch księgach sutr, ponieważ przedstawiają one przyczynę, teorię i praktyki, które zachęcają i wspierają samokształcenie, podczas gdy trzecia i czwarta księga raczej opisują wyniki. Dla każdej sutry lub grupy sutr oferujemy krótką interpretację i sugestię dotyczące pisania, które dają szansę na rozważenie i zastosowanie jej znaczenia do *swojego* życia.

Zanim wyruszymy w tę podróż, mamy kilka nadrzędnych wskazówek.

Po przetłumaczeniu pierwsza sutra jogi, *atha yoganush asanam* (1:1), po prostu stwierdza: „Oto teraz rozpoczyna się” lub „Oto teraz prezentowane są nauki jogi”. Mamy słabość do jednej wersji, która brzmi „Oto teraz rozpoczynamy naszą praktykę”. Jest to *praktyka*, ciągły wysilek. Pianista nie zaczyna od Chopina. Biegacz nie zaczyna od maratonu. Chodzi o jedną notatkę, krok po kroku.



Prowadzenie dziennika o sutrach nie wymaga żadnych specjalnych umiejętności. Przed rozpoczęciem nie musisz niczego się uczyć. Nie musisz być utalentowanym pisarzem, a nawet przejmować się gramatyką. Odłóż na bok jakiegokolwiek z tych oczekiwań lub nacisków, aby umożliwić przepływ myśli.

Odkrywanie sutr nie czyni z ciebie buddysty ani hinduisty. Możesz praktykować własną religię lub nie wyznawać żadnej. Sugestie dotyczące pisania mają na celu zastosowanie sutr do twojego życia, w ramach dowolnej wiary lub świeckiej tradycji.

Zachęcamy cię do przekształcenia tej praktyki prowadzenia dziennika w praktykę uważności. Odsuń czynniki rozpraszające, nawet telefon. Znajdź wygodne i ciche miejsce do pisania. A zanim zabierzesz się do dzieła, poświęć chwilę na uspokojenie i uobecnienie się powolnymi, głębokimi i równymi oddechami.

Oto teraz rozpoczyna się.



KSIĘGA PIERWSZA

Samadhi Pada

MAMY SZANSE, aby żyć naszym najlepszym życiem. Zaczynamy od spojrzenia na to, które obecnie prowadzimy. Uwzględnijmy fakt, iż możemy mieć częściowy lub zablokowany widok i zaakceptujmy, że nie mamy jeszcze pełnego obrazu, aby dokonać niezbędnych zmian.

W pierwszej księdze (padzie) *Samadhi Pada* Patańdźali uczy nas, jak widzieć pełny obraz, przesuając naszą perspektywę na jedną z możliwości dzięki jasności. Przedstawia nam to, co zaciemnia nasz widok – narzucone samemu sobie przeszkody – i siłę umysłu, kiedy usuwamy te ograniczenia i rozpraszamy mgłę. Sugeruje, że dzięki temu nowemu punktowi obserwacyjnemu zaczniemy odblokowywać nasz potencjał.

Patańdźali daje nam system GPS, dzięki któremu możemy zacząć nawigować, oddalając się od tych przeszkód w kierunku naszych celów. Kierunki będą jasne i konkretne. I właśnie wtedy,



gdy czujemy, że możemy zatonać, rzuca nam koło ratunkowe, mówiąc, że mamy moc usuwania ograniczeń poprzez dyscyplinę, siłę woli i rozwój wnikliwości.

Tytuł książki, *Samadhi Pada*, mówi wszystko. *Samadhi* to idea, odczucie lub stan istnienia, którego nie da się oddać pojedynczym słowem. Próbowano już z wyrazami „przebudzony”, „ekstatyczny”, „nieskazitelný”, „błogi”, „świetlany” i „oświecony”. Obejmuje ono je wszystkie i jeszcze więcej. To obietnica jogi i miejsce, w którym zaczynamy.



Prawdziwe barwy

yogash chitta vrtti nirodha (1:2)

Joga jest opanowaniem fluktuacji umysłu.

.....

tada drastuh svarupe 'vasthanam (1:3)

Kiedy umysł jest stabilny i spokojny,
znamy naszą prawdziwą naturę.

NAJWIĘKSZA PRZYGODA w życiu to odkrywanie naszej prawdziwej natury, tego, kim naprawdę jesteśmy.

Możesz pomyśleć: wiem, kim jestem. Wszyscy mówimy sobie: *jestem matką, biegaczem, joginem. Jestem podróżnikiem, pisarzem, miłośnikiem psów. Jestem mężem, prawnikiem, smakoszem.* Ale to, kim jesteśmy jako osoba, na najgłębszym poziomie, ma jedynie luźny związek z tymi rolami. Role te mogą być jednym ze sposobów, w jaki przejawia się nasza prawdziwa natura. A być może wpadliśmy w nie z przyzwyczajenia lub pewnego poczucia oczekiwania.

Nasze prawdziwe ja jest tym, kim jesteśmy poza pojedynczą rolą lub etykietą. A naszą prawdziwą naturę wyrażają nasze



podstawowe przekonania, wartości i pasje, a nie to, czego oczekują od nas przyjaciele, rodzina lub społeczeństwo.

Kiedy znamy i akceptujemy nasze prawdziwe ja, doświadczamy spokoju i jasności. Pozostajemy w kontakcie z ziemią, połączeni z kompasem moralnym, który nas definiuje. Możemy całkowicie wykorzystać nasze unikalne cechy i umiejętności; w pełni wykorzystujemy nasz potencjał.

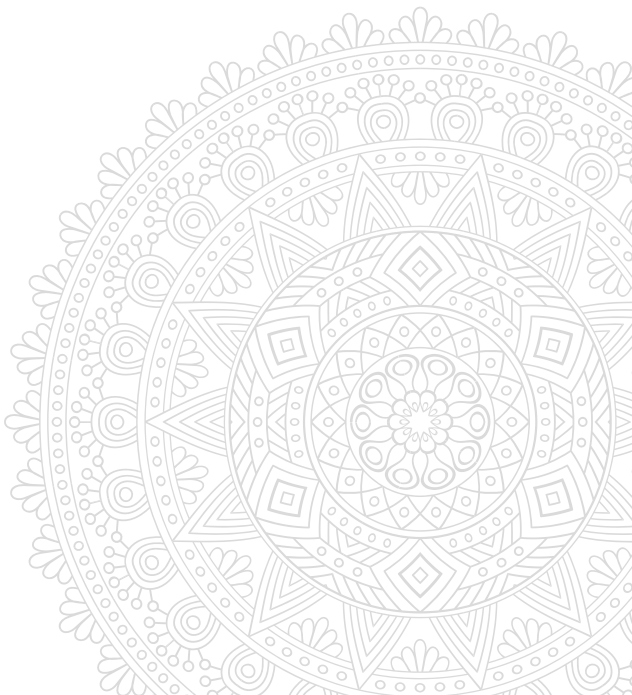
Rzecz w tym, że lubimy pogrywać sobie z umysłem. Bawimy się z nim w chowanego i w przebieranki – zabawy, które ukrywają naszą prawdziwą naturę. Gdy wrzucamy zabawki z powrotem do pudełka, rozpoczynamy proces odkrywania. To jest joga.

Sutry zaczynają się od zdefiniowania jogi jako sztuki panowania nad fluktuacjami umysłu i wyjaśniają, że kiedy umysł będzie stabilny i spokojny, poznamy naszą prawdziwą naturę. Fluktuacje są często określane jako „małpi umysł”. To te chwile, kiedy nasze myśli przeskakują z jednej na drugą, jak wrzeszczące małpy skaczące z gałęzi na gałąź. Nasze słowa i działania podążają za naszym umysłem. Kiedy umysł przeskakuje od myśli do myśli, jesteśmy rozproszeni. Kiedy wyciszamy małpi umysł, stajemy się w życiu naprawdę uważni. Łączymy się z tym, kim naprawdę jesteśmy. Stwierdzamy, że możemy żyć beztrosko. Odkrywamy nasz cel. I zdajemy sobie sprawę z naszego pełnego potencjału.



REFLEKSJA

Ustaw stoper na pięć minut i wypisz jak najwięcej słów opisujących i definiujących ciebie.





Barwy naszego umysłu

vrtti sarupyam itaratra (1:4)

Innym razem podążamy za fluktuacjami umysłu.

.....

vrttaya panchatayyah klishtaklishtah (1:5)

Istnieje pięć zmieniających się stanów umysłu,
które albo są szkodliwe, albo nie.

.....

pramana viparyaya vikalpa nidra smrtayah (1:6)

Są to poprawna wiedza, błędne przekonanie, wyobrażenia,
sen i pamięć.

.....

ZACZNIJMY OD szybkiego spojrzenia na ciało jogiczne – lekcji anatomii, która nie ma nic wspólnego z obręczą barkową ani ławką przyśrodkową kolana. Obiecujemy.

Wszystko we Wszechświecie składa się z dwóch aspektów – potencjału (*purusha*) i sposobu jego wyrażania (*prakriti*). Pomyśl



o naszym potencjale jak o elektryczności. Można ją uzewnętrznąć poprzez włączenie światła, miksera lub telewizora. Każdy z nas ma nieograniczony potencjał, a także wyjątkowy sposób na wyrażenie go. Możesz być kolorową lampą Tiffany, podczas gdy ja jestem eleganckim telewizorem z płaskim ekranem, ale przez oba przepływa ta sama elektryczność.

To, co przeszkadza nam w wyrażaniu prawdziwej natury, w realizacji pełnego potencjału, jest tym, co nazywamy problemem Photoshopa. Istnieje pięć stanów umysłu (*vritti*), które często są porównywane ze zmarszczkami lub falami w jeziorze, ale lubimy myśleć o nich jak o obiektywach aparatu lub filtrach na Instagramie, które zabarwiają nasz sposób postrzegania rzeczy. Niektóre wyostrają obraz, inne go zmiękczej. Niektóre dają wrażenie lo-fi, stylu vintage. Niektóre wzmacniają kolor, inne zmieniają świat w czarno-biały. Niektóre zniekształcają obraz tak bardzo, że jego prawda i istota zostają utracone. Podobnie filtry w naszych umysłach mogą zmienić obraz i odmienić naszą rzeczywistość. Nawet jeśli poprawiają one umysł lub nastrój, zaciemniają prawdę chwili.

Zdjęcie może być spreparowane tak słabo, że natychmiast staje się to oczywiste. Innym razem jest to zrobione tak dobrze, że nigdy się o tym nie dowiemy. To samo dotyczy filtrów umysłu. Możemy być tak przyzwyczajeni do postrzegania czegoś w określony sposób, że kiedy usuniemy filtr i zobaczymy to naprawdę, może się wydawać fałszywe. Po prostu zauważenie filtra i przerobionego obrazu to pierwsza część naszej praktyki. Kiedy rozpoznajemy różne filtry, zaczynamy rozumieć nasze reakcje, ich pochodzenie i sposób, w jaki nas powstrzymują. Patańdźali omawia każdą



vritti w kilku kolejnych sutrach, aby pomóc nam je zrozumieć i zidentyfikować.

REFLEKSJA

Wróć do swojej listy i zakresł wszystkie deskryptory, które nie zmieniają się lub są niezienne. Jak się z tym czujesz? Na przykład: mam 165 centymetrów wzrostu, a tak naprawdę chciałbym mieć 177. Jestem rozczarowany i czuję, że drzemiąca we mnie gwiazda koszykówki nigdy nie dostała swojej szansy. Albo jestem najmłodszy i naprawdę nie lubię, jak wszyscy w rodzinie traktują mnie jak dziecko.

Teraz wróć do swojej listy i wyróżnij pozytywne deskryptory jednym kolorem, a negatywne drugim. Zastanów się nad obiema kategoriami – czy jest coś, co chciałbyś zmienić, co można zmieniać?

pratyakshanumanagamah pramanani (1:7)

Źródło właściwej wiedzy opiera się na jasnej percepcji
zmysłów, logice i komunikacji werbalnej.

.....

Kiedy widzimy rzeczy przez przezroczystą soczewkę i dokładnie postrzegamy dany przedmiot lub sytuację, mamy prawidłową lub właściwą wiedzę. Tę właściwą wiedzę odkrywamy na



trzy sposoby: poprzez percepcję zmysłów, logikę i komunikację werbalną. Jeśli stoimy przed ogniskiem, możemy zobaczyć ogień, poczuć ciepło i powąchać dym. W tym przypadku mamy wiedzę z pierwszej ręki na temat ognia. Stosujemy logikę, gdy widzimy dym i wnioskujemy, że pochodzi on od ognia. Polegamy na zaufanym źródle, gdy leśniczy mówi nam, że dym, który widzimy przed nami, pochodzi z ogniska na kempingu.

W przykładzie dotyczącym dymu i ognia poznanie prawdy wydaje się proste. Dojście do właściwej wiedzy na temat siebie i naszego celu jest znacznie trudniejsze, ponieważ jesteśmy bardzo przyzwyczajeni do postrzegania rzeczy przez filtry i barwy naszego umysłu.

REFLEKSJA

Wybierz osobę, której ufasz i która dobrze cię zna. Poproś ją o ustawienie stopera na pięć minut i wypisanie jak największej liczby słów opisujących ciebie. Co cię zaskakuje? Co sprawia, że czujesz się dobrze? Czy są takie słowa, z którymi się nie zgadzasz?

Teraz porównaj swoją listę i listę wybranej osoby. Zanotuj wszystkie wspólne deskryptory. Co zauważasz?

.....



***viparyayo mithya jnanam atad
rupa pratishtham (1:8)***

Fałszywa wiedza pochodzi z błędnego spostrzeżenia.

.....

Kiedy patrzymy przez soczewkę zamgloną błędnymi informacjami i przypuszczeniami, czynimy błędne spostrzeżenie, przeciwieństwo właściwej wiedzy. Kiedy nasza percepcja i rzeczywistość nie zgadzają się ze sobą, możemy doznać zranienia lub rozczarowania. Przyjaciółka wystawia nas i zastanawiamy się, dlaczego jest na nas zła. (Ma po prostu zbyt dużo pracy.) Nasza szefowa wygląda na zaniepokojoną i martwimy się, że zaraz nas zwolni. (Gdy tak naprawdę jej mama jest chora.) Nasza partnerka szybko zamyka komputer, gdy wchodzimy do pokoju i denerwujemy się, że rozmawia ze swoim byłym. (Planuje romantyczny wypad-niespodziankę.) Kiedy usuwamy filtr błędnego postrzegania, unikamy niepotrzebnych ran i cierpień i możemy iść na przód z pozytywnym, pełnym nadziei nastawieniem.

REFLEKSJA

Dokończ zdanie: chciałbym, żeby inni wiedzieli o mnie to, że...



.....

shabda jnananupati vastu shunyo vikalpah (1:9)

Błędne postrzeganie to konceptualizacja lub wyobrażanie sobie czegoś bez żadnej podstawy w formie treści lub rzeczywistości.

.....

Trzecia soczewka, która zabarwia nasz umysł, pojawia się wtedy, gdy wyobrażamy sobie coś bez podpierającej to treści lub rzeczywistości. Marzenia na jawie, wyobrażenia oraz wizualizacje wydarzeń i sytuacji mogą być twórczym uwolnieniem, konieczną przerwą dla naszych zapracowanych umysłów i inspirującym sposobem na osiągnięcie celu. Są to ważne narzędzia, które pomagają nam zmanifestować nasze intencje. W rzeczywistości jednym ze sposobów na utrzymanie koncentracji umysłu podczas medytacji jest wyobrażenie sobie idei, emocji, przedmiotu lub miejsca, które uważamy za inspirujące.

Kiedy jednak nasza wyobraźnia rozprasza nas lub przygotowuje na rozczarowanie i cierpienie, nakładamy filtr na rzeczywistość, która może być szkodliwa. Na przykład w drodze na wakacje wyobrażamy sobie scenę podobną do ilustracji Normana Rockwella tylko po to, by przybyć na miejsce i zobaczyć, że nie ma prądu, obiad jest zepsuty, a wszyscy kłócą się o ten obrót wydarzeń. Albo też przygotowując się do corocznego przeglądu, wyobrażamy sobie pochwały, podniesienie pensji i premię tylko po to, by usłyszeć, że firma zamraża wszystkie podwyżki. Chcemy, aby nasza wyobraźnia podtrzymywała naszą otwartość na różne możliwości, a nie dławiała nas.



REFLEKSJA

Rozważając ostatni tydzień, stwórz listę jak największej liczby przykładów, kiedy marzyłeś na jawie, tworzyłeś wizualizacje lub prognozowałeś. Lista ta może być bardzo różnorodna i sięgać od stwierdzenia *Chciałbym kiedyś mieszkać we Francji* po wyobrażanie sobie możliwych wyników zeszlotygodniowego badania krwi.

Spójrz na swoją listę. Które z przykładów podtrzymują twoją otwartość na różne możliwości? Które z nich cię dławią? Czy w każdym widzisz drugą stronę i znajdujesz alternatywę? Na przykład stwierdzenie *Chciałbym kiedyś mieszkać we Francji* może zachęcić cię do zapisania się na lekcje języka i odkrywania różnych opcji kariery. A możesz też być skoncentrowany na swojej frustracji i przygnębieniu z powodu tego, gdzie obecnie mieszkasz.

.....

abhava pratyayalambana vrttir nidra (1:10)

Brak rzeczywistości również ma swoje źródło w głębokim śnie pozbawionym myśli, snów czy innych aktów umysłu.

.....



Głęboki sen jest konieczny. Regeneruje i wspiera stabilny umysł. Jest to brak świadomości, myśli, snów lub innych aktów umysłu.

Podczas głębokiego snu umysł jest pusty. Nie mamy myśli ani snów. W głębokim śnie nasz umysł jest naturalnie stabilny, ale ponieważ śpimy, nie pamiętamy tego. Tą samą stabilność staramy się osiągnąć na jawie.

Jeśli głęboki sen jest konieczny i regenerujący, jak może być filtrem, soczewką, która zabarwia umysł? Wśród jogicznych historyków toczy się dyskusja na temat tego, czy jest to *vritti*. Zwolennicy tej tezy argumentują, że głęboki sen oddziela nas od rzeczywistości. Przeciwnicy natomiast wnioskują, że ponieważ umysł jest stabilny, głęboki sen nie jest jego fluktuacją. Niezależnie od tego, jeśli potrafimy być cicho podczas głębokiego snu, wiemy, że umysł jest zdolny do ustabilizowania się także wtedy, gdy nie śpimy.

REFLEKSJA

Przez następny tydzień trzymaj swój dziennik blisko łóżka. Kiedy się obudzisz, przed zrobieniem czegokolwiek innego poświęć kilka minut na spisanie wszystkiego, co jest w twoim umyśle. Może to być tak proste jak lista myśli, pomysłów lub obrazów. Pod koniec tygodnia zanotuj wszelkie wzorce.

anubhuta vishayasampramoshah smrtih (1:11)

Wspomnienie to poprzednie doświadczenie,
które nie zostało zapomniane.

.....



Wspomnienia to nasiona. To, co zasadzono, staje się przyszłymi myślami, słowami i działaniami. Mogą one przeradzać się w piękne, słodkie kwiaty, które inspirują nas do czułego, życzliwego i troskliwego działania. Lub też, gdy dodamy warstwę osądu lub rozczarowania, nasze wspomnienia mogą przerodzić się w niesforne chwasty, które wyzwalają nieżyczliwe, bolesne myśli i działania.

REFLEKSJA

Opisz trzy ze swoich najwyraźniejszych wspomnień. Jak byś je scharakteryzował? Szczęśliwe, smutne, rozczarowujące, ekscytujące, pozytywne, negatywne? W jaki sposób każde cię ukształtowało?

REFLEKSJA

Przeczytaj wpisy w dzienniku dotyczące *vritti*, filtrów umysłu, i wypisz wszystkie powtarzające się słowa, postacie, uczucia lub myśli.

Czy któreś z nich cię ogranicza lub w jakiś sposób powstrzymuje? Jak? Które z nich wspierają cię, zachęcają lub inspirują?
