

Kurs Medytacji – część 1 – Joga i Tantra

W Sanskrycie słowo "joga" dosłownie oznacza "zjednoczenie." W tym aspekcie oznacza owo starożytne sanskryckie słowo to samo, co łacińskie - "re ligare" - "religia" - ponownie połączyć. Odnosi się to do zjednoczenia indywidualnego umysłu z Umysłem kosmicznym. W praktyce Joga to zbiór praktyk pozwalających umysłowi rozszerzyć się do rozmiarów Umysłu Kosmicznego – ogarniać myślą cały wszechświat. Historia tych praktyk sięga tysięcy lat wstecz.

Historia i tradycje Jogi sięgają tysięcy lat wstecz. Wtedy właśnie na tereny Indii zaczęły z północnego wschodu napływać ludy nomadów zwanych Ariami. Był to lud wojowniczy, lecz żyli wśród niego mędrcy zwani Risi. Ich introspektywna natura natchnęła wielu do filozoficznych poszukiwań i rozważań. Jednak praktyki duchowe Ariów były czysto rytualne. W swoich głębokich dociekaniach filozoficznych mędrcy Ariów odkryli, że cały Wszechświat, całe Stworzenie to Jedno, to Najwyższa Istota. Wiedza ta była najpierw przekazywana ustnie, potem spisano ją i w ten sposób powstały Wedy (słowo to oznacza w sanskrycie "wiedza"). Jednak wedyjska religia Ariów była religią modlitw. Nie było w niej najmniejszego śladu praktyki intuicyjnej - sadhany czyli medytacji.

Na terenie Bengalu, gdzie mieszały się ze sobą rasy Drawidyjska i Mongolska, rozkwitała wówczas praktyka Tantry. Pochodzące z sanskrytu słowo "Tan" oznacza "ekspansja", "tra" to wyzwolenie". Tantra to praktyka, która uwzniośla ludzkie istoty poprzez proces, w którym ich umysły rozszerzają się. Prowadzi ona ludzi od niedoskonałości ku doskonałości, od prymitywności do subtelności, od więzów do wyzwolenia.

Ariowie najechali Indie, stopniowo te dwie kultury - Aryjska i nie-Aryjska - zaczęły się wzajemnie przenikać. I chociaż dominować zaczęła kultura Ariów, przejęli oni od ludów Indii praktyki duchowe Tantry. "Gdy Ariowie dotarli do Indii, w przybliżeniu podczas okresu Artawawedy, po zetknięciu się z indyjskimi Tantrykami nauczyli się w pewnym stopniu sa'dhany Tantry. Zaowocowało to w Arthawawedzie będącej wskroś przesiąkniętą Tantrą. Nawet jeśli ortodoksyjni Wedyccy usiłowałiby zaprzeczyć wielu częściom Wed, na które miała wpływ Tantra – takim, jak wcześniejsza interpolacja – nie będą zbyt przekonujący, gdyż Tantra już przesiąkła tak-zwanych Ariów do szpiku kości."

Wtedy - 7000 lat temu, w okresie walk pomiędzy Ariami a ludami Indii - urodził się wielki człowiek. Nazywał się Sadashiva, co oznacza: "ten, który zawsze jest zatopiony w świadomości i którego jedynym celem istnienia jest doprowadzić do powszechnego dobrobytu istot żywych". Sadashiva znany również jako Shiva, był wielkim duchowym nauczycielem - Guru. Chociaż Tantra była praktykowana przed jego narodzinami, to właśnie on, jako pierwszy, dał ludzkości usystematyzowaną wiedzę o duchowości.

Był on nie tylko wielkim duchowym nauczycielem, był on również twórcą indyjskiego systemu muzyki i tańca, dlatego często nazywa się go Nataraj (Pan Tańca). Shiva był również twórcą indyjskiej medycyny, zapoczątkował system nazywany Vaedyak Shastra. Również na tle społecznym odegrał dużą rolę. Zapoczątkował system małżeństwa, w którym obydwójce partnerzy akceptują jednakową odpowiedzialność za sukces małżeństwa, niezależnie od kasty czy społeczności. Shiva sam pochodził z mieszanej rodziny, żeniąc się z Arianką pomógł w pogodzeniu różnic społecznych Indii; dał im bardziej uniwersalny sposób postrzegania różnic rasowych. Dzięki tym wszystkim społecznym innowacjom Shiva był nazywany Ojcem ludzkiej cywilizacji.

Podobnie, jak większość starożytnej wiedzy, również nauki Shivy z początku były przekazywane ustnie, aby potem zostać spisane w księgach. Żona Shivy, Parvati, często zadawała mu różne pytania dotyczące duchowości. Shiva odpowiadał na nie i powstały z tych pytań i odpowiedzi Tantryczne pisma - Tantra Shastra.

Największym jednak wkładem Shivy w narodziny cywilizacji było przedstawienie koncepcji dharma. Dharma w sanskrycie oznacza "wrodzona właściwość" czegoś. Jaka jest wrodzona cecha charakterystyczna ludzi? Shiva wyjaśniał, że ludzie pragną szczęścia. Istoty ludzkie różnią się od zwierząt i roślin, ponieważ to, do czego dążą, to absolutny spokój. Taki jest właśnie cel ludzkiej egzystencji, a nauki duchowe Shivy miały na celu umożliwienie ludziom osiągnięcia tego celu.

W naszym ruchu od niedoskonałości ku doskonałości musimy przejść przez trzy główne etapy. W pierwszy z nich człowiek jest zdominowany przez instynkty zwierzęce, jednak w kolejnym etapie potrafi on już kontrolować te instynkty. Osiąga on wtedy stan prawdziwego ludzkiego rozwoju. Ostatecznie, poprzez wysiłek

i zmagania człowiek osiąga stan boskości. Tantryczne spojrzenie na świat jest więc optymistyczne. Pokazuje ono, że wszystkie jednostki poruszają się w kosmicznym cyklu, rozwijając od stanów słabo rozwiniętej świadomości, aż ku najbardziej wyewoluowanym jej formom.

Kolejnym wielkim joginem, który miał ogromny wpływ na rozwój i usystematyzowanie praktyk jogi, był żyjący około 3,500 lat temu Patanjali. Jego system ośmioczłonowej (Ashtaanga) jogi stosowany jest do dzisiaj. I chociaż wraz z czynnikami czasu, miejsca i osoby same techniki często się zmieniają, ich osiem podstawowych kroków pozostaje bez zmian.

- ◆ **Asana:** Postawa, w której ciało i umysł czują się wygodnie. Aby praktykować medytację, musimy być w stanie przez dłuższy czas usiedzieć wygodnie i w bezruchu z wyprostowanym kręgosłupem. Sporo czasu potrzeba, aby do tego przywyknąć. Asany przyspieszają ten proces. Poza tym są dobre dla zdrowia.
- ◆ **Pięć zasad zachowania w społeczeństwie - Jama**
- ◆ **Pięć zasad wewnętrznej dyscypliny - Nijama**
- ◆ **Kontrolowanie energii witalnej – Pranajama:** Energia witalna pozyskana z jedzenia, powietrza czy światła rozprowadzana jest w całym ciele. Dzieje się to bez udziału naszej świadomości. Aby uzyskać kontrolę nad energią własnego ciała i poddać ją własnej woli – oto cel Pranajamy. Pranajamę tłumaczy się często jako kontrolowanie oddechu. Prędkość oddychania powiązana jest z rytmem bicia serca i z częstotliwością fal mózgowych. Dlatego oddychanie pośrednio oddziałuje na aktywność mózgu. Jednak mózg to komputer a umysł to oprogramowanie. To nie mózg a umysł zarządza dystrybucją energii witalnej. kontrolowanie oddechu pomaga jedynie uspokoić fale mózgowe. Ale daleko jeszcze do kontrolowania umysłu. By prowadziły do kontrolowania umysłu, ćwiczenia oddechowe muszą być powiązane z ideacją. Pranajama to czwarta lekcja medytacji w systemie Ananda Margi.
- ◆ **Wycofywanie umysłu - Pratyahara:** Od momentu, w którym otwieramy rano oczy, aż do pójścia wieczorem spać, nasz umysł ciągle rozprasza uwagę na obiekty świata zewnętrznego. Nie jesteśmy świadomi tego, co się dzieje w naszym własnym wnętrzu! Tak naprawdę o niczym nie wiemy tak mało, jak o sobie samych. Jak zatem mamy połączyć coś, czego nie znamy (nasz umysł) z innym czymś, czego nie znamy (Umysłem Kosmicznym)? Najpierw musimy zdobyć wiedzę o sobie samych, zacząć zwracać uwagę na to, co dzieje się w nas. Do tego niezbędne jest wycofanie umysłu ze świata zewnętrznego. Tylko wówczas możemy skupić się na naszym świecie wewnętrznym i z powodzeniem zastosować techniki introspekcji. W systemie Ananda Margi procesu wycofywania uczy się podczas pierwszej lekcji medytacji.
- ◆ **Koncentracja - Dharana:** Specyficzną cechą umysłu jest całkowite skupianie uwagi na jednym obiekcie. Kiedy czytamy w podróży, nie zauważamy, że minęliśmy tyle stacji. Zwykle nasz umysł skacze z obiektu na obiekt samowolnie. Od urodzenia przyzwyczaił się robić to bez naszego nadzoru. Przywykliśmy do tej samowolnej dyktatury naszego umysłu i uznajemy ją za coś kompletnie naturalnego. Nie jesteśmy nawet w stanie wyobrazić sobie innego stanu rzeczy. Czasami, kiedy bardzo lubimy coś robić lub nasze Życie jest zagrożone lub pojawiła się jakaś inna silna emocja – nasz umysł pozwala na tymczasową koncentrację. Ale spróbujcie zrobić to z własnej woli. Każda sekunda koncentracji będzie walką i nie lada wyzwaniem. Dharany czyli koncentracji dotyczą trzecia i piąta lekcja medytacji Ananda Margi.
- ◆ **Medytacja - Dhyaana:** To koncentracja na Kosmicznym Umyśle. Można koncentrować się na każdym obiekcie, lecz medytować można jedynie na Umyśle Kosmicznym. Kosmiczny Umysł jest dla nas niewiadomą. Dzięki koncentracji – jak mówią przekazy osób takich, jak Budda (Oświecony, ten, który zna Umysł Kosmiczny) – zbliżamy się stopniowo do tej wiedzy (o ile nie przestajemy próbować).
- ◆ **Mentalne Zjednoczenie – Samadhi:** Tymczasowa lub permanentna Joga (zjednoczenie) ludzkiego umysłu z Umysłem kosmicznym. Jest to mentalny stan wykraczający poza słowa czy idee i dlatego nie można go w żaden sposób opisać. Można go jedynie przeżyć.

Nauki jogi Ananda Margi oparte są na systemie tantra jogi, którego twórcą 7000 lat temu był Sadashiva. Jest to system Ashtaunha Jogi Patandżalego. Został jednak przez założyciela Ananda Margi – Shrii Shrii Anandamurtiego - zaadoptowany do fizycznych, psychicznych i duchowych potrzeb współczesnej ludzkości, która przez te tysiące lat się zmieniła.

Idee i praktyki Tantra Jogi zainspirowały niezliczoną ilość ludzi do osiągnięcia samorealizacji być może również dlatego, iż nie popierają żadnej ślepej wiary, doktryn religijnych, rytuałów czy dogmatów. Tantra kieruje się

subiektywnym podejściem, jednocześnie pozostając zdolną do przystosowania się do zmiennej rzeczywistości. Tantry możesz nauczyć się tylko poprzez swoje osobiste praktyki. Tantra polega w 99% na praktyce i tylko w 1% opiera się na filozofii.

Najważniejsza cecha Tantry to ciągła walka z naszymi własnymi słabościami. Dzieje się tak, ponieważ niemożliwością jest, aby prymitywne idee zastąpić subtelnymi bez walki z naszymi ograniczeniami.

Ludzka egzystencja odbywa się na trzech poziomach: fizycznym, umysłowym i duchowym. Aby wypełnić cel swego istnienia, ludzie potrzebują ciągłego rozwoju na wszystkich tych trzech płaszczyznach. Joga Ananda Margi zawiera praktyki i ćwiczenia mające za zadanie rozwijanie wszystkich trzech poziomów i tym samym jest uważana za najbardziej kompletne podejście.

Zasady wykonywania asan

1. Przed przystąpieniem do asan weź pół-kąpiel lub pełną kąpiel.
2. Nie wykonuj asan w miejscu otwartym, bo możesz nagle się odślonić przeziębici. Ćwicząc w domu, należy zwracać uwagę na to, aby okna były otwarte, dając możliwość przepływu powietrza.
3. Żaden dym nie może przedostawać się do miejsca, gdzie ćwiczysz asany.
4. Kobiety powinny posiadać ściśle dopasowaną bieliznę i biustonosz.
5. Asany należy wykonywać na kocu lub na macie. Nie rób tego na gołej ziemi, bo może dojść do przeziębienia, a także mogą ulec zniszczeniu pewne wydzieliny wytwarzane podczas praktyki asan.
6. Ćwicz jedynie wówczas, gdy oddech przepływa głównym strumieniem przez lewe nozdrze lub przez oba; nie ćwicz, kiedy przepływa głównie przez prawe.
7. Spożywaj pokarm sattviczny.
8. Nie ćwicz o pełnym żołądku. Nie wolno wykonywać asan przez dwie i pół do trzech godzin po posiłku.
9. Po asanach wymasuj starannie ręce, nogi i całe ciało, szczególnie stawy.
10. Po masażu ulóż się do shavasany /pozycji zmarłego/ na przynajmniej trzy minuty.
11. Po shavasanie nie stykaj się z wodą przez minimum 10 minut.
12. Po asanach możesz pójść na spacer w spokojne miejsce.
13. Jeżeli po asanach musisz wyjść na dwór; a temperatura ciała nie doszła jeszcze do normalnego poziomu, lub jeśli jest różnica pomiędzy temperaturą wewnątrz pomieszczenia a temperaturą na zewnątrz, musisz okryć przed wyjściem szczególnie dolne części ciała. Jeżeli możesz, weź głęboki wdech w pomieszczeniu i zrób wydech po wyjściu na dwór. Uchronisz się w ten sposób przed przeziębieniem.
14. Nie zakazuje się wykonywania innych ćwiczeń; biegów czy uprawiania sportu, ale nie wolno robić tego zaraz po asanach.
15. Podczas menstruacji, ciąży i miesiąca po porodzie kobietom nie wolno wykonywać asan ani żadnych innych ćwiczeń. Asany do medytacji mogą być wykonywane w każdych warunkach - najlepsze do tego celu są: padmasana, siddhasana i viirasana.

Asany – część 1

Shavasana (Pozycja Zmarłego)

Korzyści: pomaga zmniejszyć ciśnienie krwi; zmniejsza mentalne zmęczenie. Wzmacnia serce. Czas trwania 3 - 10 minut.



SHAVASANA

Dhirga Pranama (Długi Pokłon)

Korzyści: pomaga w przypadku problemów menstruacyjnych. Wzmacnia żołądek, podbrzusze i mięśnie pleców w okolicy lędźwiowo-krzyżowej; dobra dla kręgosłupa.

Sposób wykonania: 8 X 8 sekund, wstrzymanie powietrza na wydechu

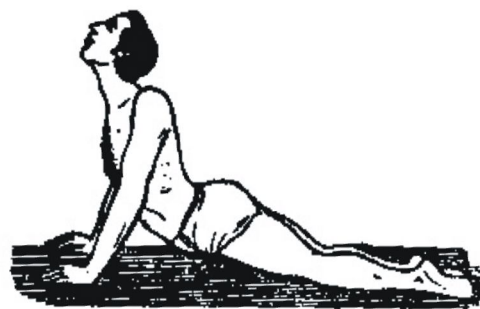


DHIRGA PRANAMA

Bhujangasana (Kobra)

Korzyści: pomaga w przypadku problemów menstruacyjnych. Wzmacnia kręgosłup, serce, płuca i brzuch; poprawia odporność organizmu.

Sposób wykonania: 8 X 8 sekund, wstrzymanie powietrza na wdechu

**BHUJAUNGASANA****Yogamudra**

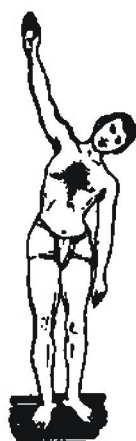
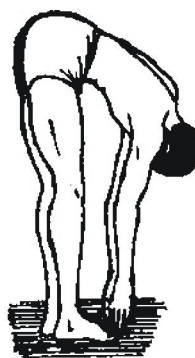
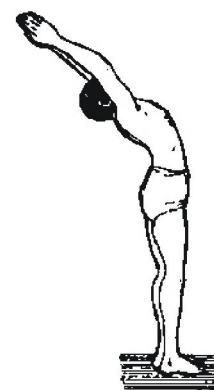
Korzyści: wzmacnia układ trawienny; uwalnia od zapać; pomaga w przypadku problemów menstruacyjnych. Wzmacnia serce, spala tkankę tłuszczową brzucha.

Sposób wykonania: 8 X 8 sekund, wstrzymanie powietrza na wydechu

**YOGAMUDRA****Padahastasana**

Korzyści: stymuluje pięć górnych czakr; dodaje ciału energii.

Sposób wykonania: 4 X 4 X 8 sekund, wstrzymanie powietrza na wydechu przy skłonach na boki i do przodu; przy skłonie do tyłu robimy wdech.

**(a)****(b)****(c)****(d)****PADAHASTASANA**